

Yan CORVELLEC
19 Allée du château - 77140 Darvault
06 52 29 80 64
yan.corvellec@gmail.com

Pour diffusion
Membres du comité administration Codep 89
Entraîneurs des clubs
Licenciés comité 89

REF : CODEP89 / 2018 / Plateau minibad 1

BILAN DU PLATEAU MINIBAD du COMITE DE L'YONNE version 1

PRÉAMBULE

Le comité 89 a mis en place pour la première fois un plateau minibad destiné au poussin et minibad des clubs du département. Ce dispositif permet l'attribution de points dans le cadre de labellisation pour être reconnu « école française de badminton »

AVANTAGE D'ÊTRE EFB

Les clubs obtenant un niveau de labellisation peuvent ainsi communiquer auprès des mairies, obtenir une aide sur la qualité du travail mis en place et ainsi communiquer auprès des nouveaux adhérents lors des forums des sports.

ORIENTATIONS DU DISPOSITIF

L'objectif est de faire acquérir lors des plateaux techniques, les fondamentaux nécessaires en s'appuyant essentiellement sur les 3 livrets de la plume blanche que sont : La motricité, la maniabilité et la mise en jeu.

Ainsi sur chaque composante deux principes ont été travaillés afin que l'enfant et les parents / éducateurs puissent les assimiler et le reproduire en club.

DÉROULEMENT

Le plateau s'est déroulé sur 1 heures 30 minutes avec 6 exercices d'apprentissage que les enfants ont par la suite essayé de mettre en place avec des objectifs clairement définis sous l'oeil des parents et éducateurs des clubs présents.

Début prévu à 9h30 à été repoussé à 10h00 en attendant quelques retardataires. Puis en laissant quelques instants les enfants faire un échauffement sur 2 tours de gymnases, j'ai montré aux jeunes quelques exercices de dissociation jambes afin d'améliorer la motricité et ainsi préparer les deux ateliers de motricité. Cela m'a aussi permis en 1 minutes d'évaluer le niveau des jeunes afin d'adapter au mieux les exercices.

1 – OBJECTIF DES ATELIERS

1.1. – Atelier Motricité (différencier le tipping et le timing)

- Le timing et le déplacement latéral avec l'écart serré des pieds.
- Le tipping et le travail sur le déplacement en pas poussé

1.2 – Atelier maniabilité (avec la différence entre la prise coup droit et revers)

- La prise coup droit et le relaxé serré.
- La prise revers et la prise revers

1.3 – Atelier mise en jeu (avec la différence entre le service coup droit et revers)

- Les points clés du service coup droit
- Les points clés du service revers

2 – ROTATION PAR ATELIER en 1 minute

- Chaque enfant doit réaliser un record en 1 minute afin de réussir l'atelier.



20 points pour les clubs dont les jeunes ont participé au plateau minibad.

20 points pour les clubs dont les jeunes ont participé à la rencontre départementale jeune (RDJ).

40 points pour les clubs ayant signé une convention avec le milieu scolaire et ou UNSS/USEP

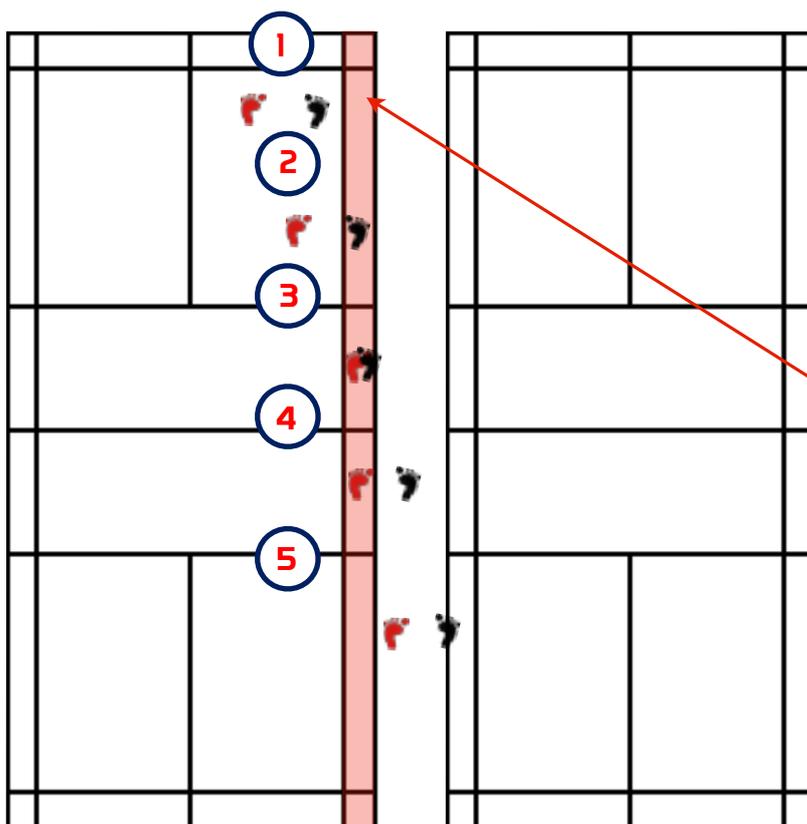
3 boîtes de volants ont été utilisées à la fois pour le plateau minibad et pour le RDJ qui a suivi.

9 jeunes c'est le nombre pour ce premier plateau technique minibad

3 c'est le nombre de club ayant participé



ATELIER 1 MOTRICITÉ (LE TIMING)



TIMING et DEPLACEMENT

Chaque action se fait avec un saut deux pieds au sol.

L'exercice doit permettre aux enfants de se retrouver en espace restreint afin de les obliger à resserrer les pieds puis de les écarter. Pour cela on utilisera le couloir latéral matérialisé en rouge.

Le déplacement se fait en 5 étapes aller et 5 étapes retour afin d'effectuer l'exercice une fois.

L'objectif étant de pouvoir le faire 10 fois l'aller et le retour en 30 secondes.

SIMPLIFICATION ET COMPLEXIFICATION

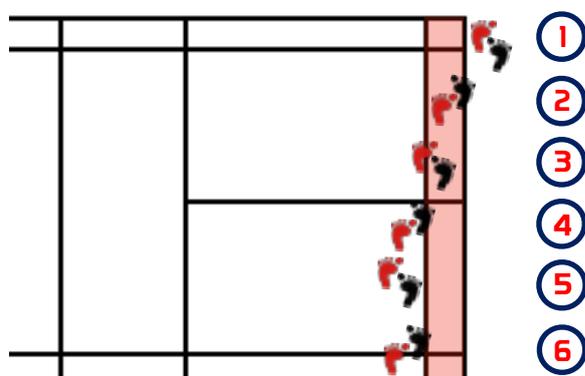
L'exercice peut être simplifié en utilisant le couloir de fond permettant aux jeunes un plus grand déplacement stage

L'exercice peut être complexifié en mettant un écarté après l'étape 3 obligeant de mieux différencier l'écart et le serré.

OBSERVATION

Un apprentissage didactique a du être effectué afin que les enfants mémorisent le déplacement. Ils ont été surpris de la difficulté de l'exercice ce qui les a motivé à réussir l'objectif des 10 allers/retours.

ATELIER 2 MOTRICITÉ (LE TIPPING)



TIPPING et PAS POUSSE

L'exercice doit permettre aux enfants de se retrouver en espace restreint afin de les obliger à travailler la poussée de la jambe opposée. Un seul pied sera posé au sol pour chaque action.

Les jambes fléchies et les genoux levés afin que l'exercice puisse être plus facile à exécuter. Cependant il sera plus difficile physiquement.

SIMPLIFICATION ET COMPLEXIFICATION

L'exercice peut être simplifié en utilisant qu'une seule ligne du couloir et ainsi travailler uniquement sur un seul poussé.

L'exercice peut être complexifié en intégrant un croisé de pied afin de différencier le croisé.

Le déplacement se fait en 6 étapes aller et 6 étapes retour afin d'effectuer l'exercice une fois. L'objectif étant de pouvoir le faire 10 fois aller et le retour en 30 secondes.

OBSERVATION

Un apprentissage didactique a du être effectué et les enfants avaient beaucoup de mal a ne pas croisé les jambes. Le travail de la poussée de jambe est donc très complexe pour eux.

Enchaîner les allers et retours a été plus compliqué qu'ils ne le pensaient surtout quand la fatigue se faisait sentir.

ATELIER 3 MANIABILITÉ (LA PRISE COUP DROIT)

Le maintien du « GRIP »

Deux doigts de chaque côté du cadre (pouce et index) image 1 et 2

Travail ensuite du relâché serré

Les trois autres doigts (majeur, annulaire et auriculaire) permettront de donner de la vitesse au volant lors de l'impact. image 3 et 4

Le relâché serré est un des fondamentaux principale en badminton. le travail des doigts doit comme pour un pianiste permettre au musicien de créer une mélodie.

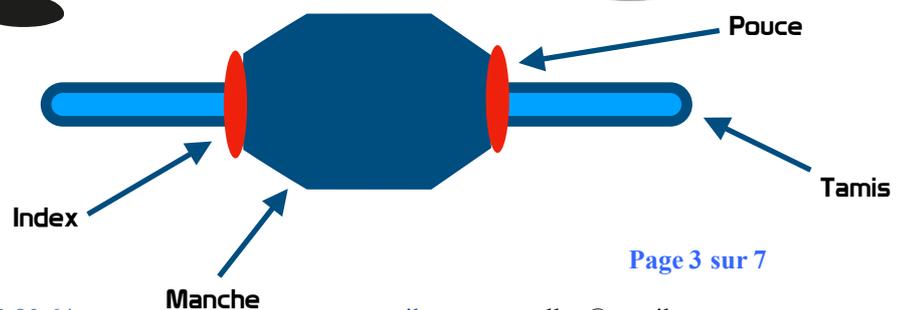
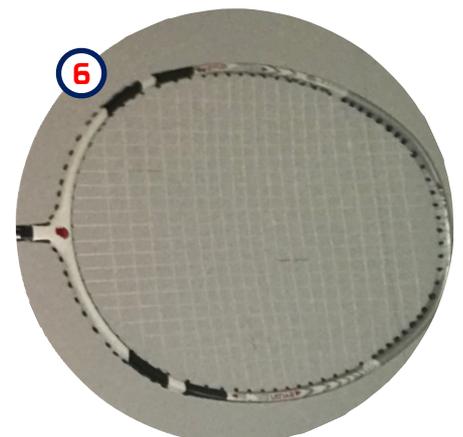
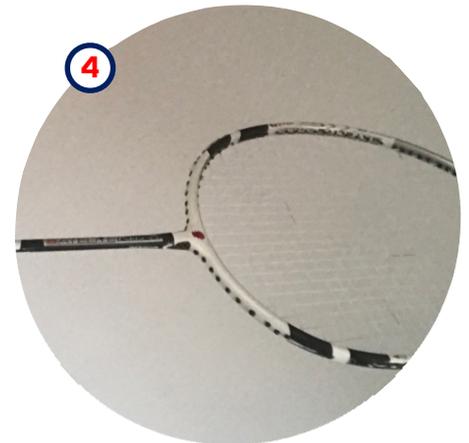
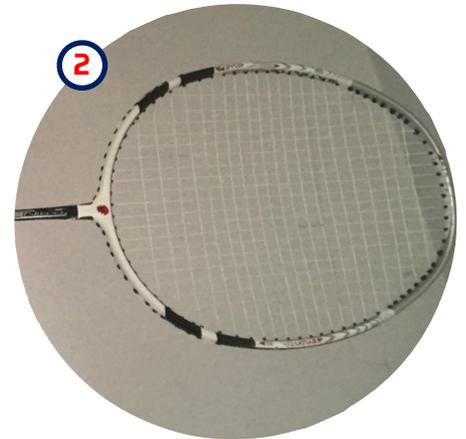
Exercice :

L'exercice consiste à effectuer 20 jonglages consécutifs en utilisant uniquement les doigts.

La tête de raquette ne doit avoir que très peu d'amplitude de mouvement.

Le poignet en extension (cassé) et le bras sont fixés

Le joueur se retrouve de profil.



Le maintien du « GRIP »

Le pouce en opposition au tamis et l'index pincet le grip image 1 et 2

Travail ensuite du relâché serré
Les trois autres doigts (majeur, annulaire et auriculaire) permettront de donner de la vitesse au volant lors de la l'impact. image 3 à 6
Le relâché serré est primordial en revers. les 3 autres doigts permettent de donner de l'impact au volant.

Exercice :

L'exercice consiste à effectuer 20 jonglages consécutifs en utilisant uniquement les doigts.

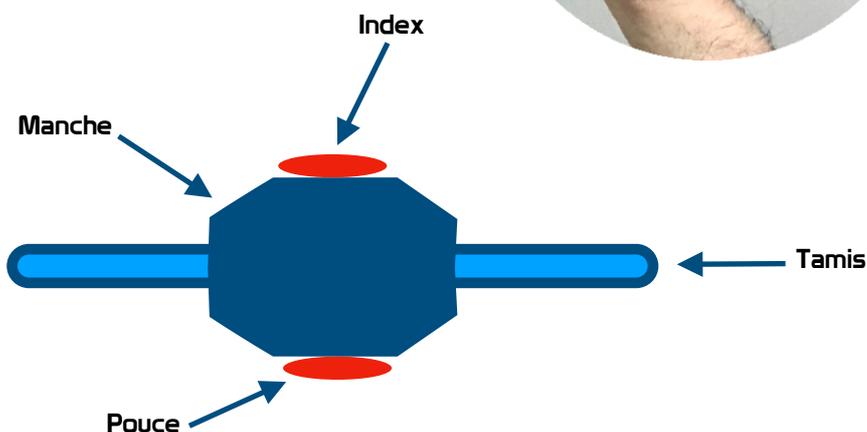
Points clés :

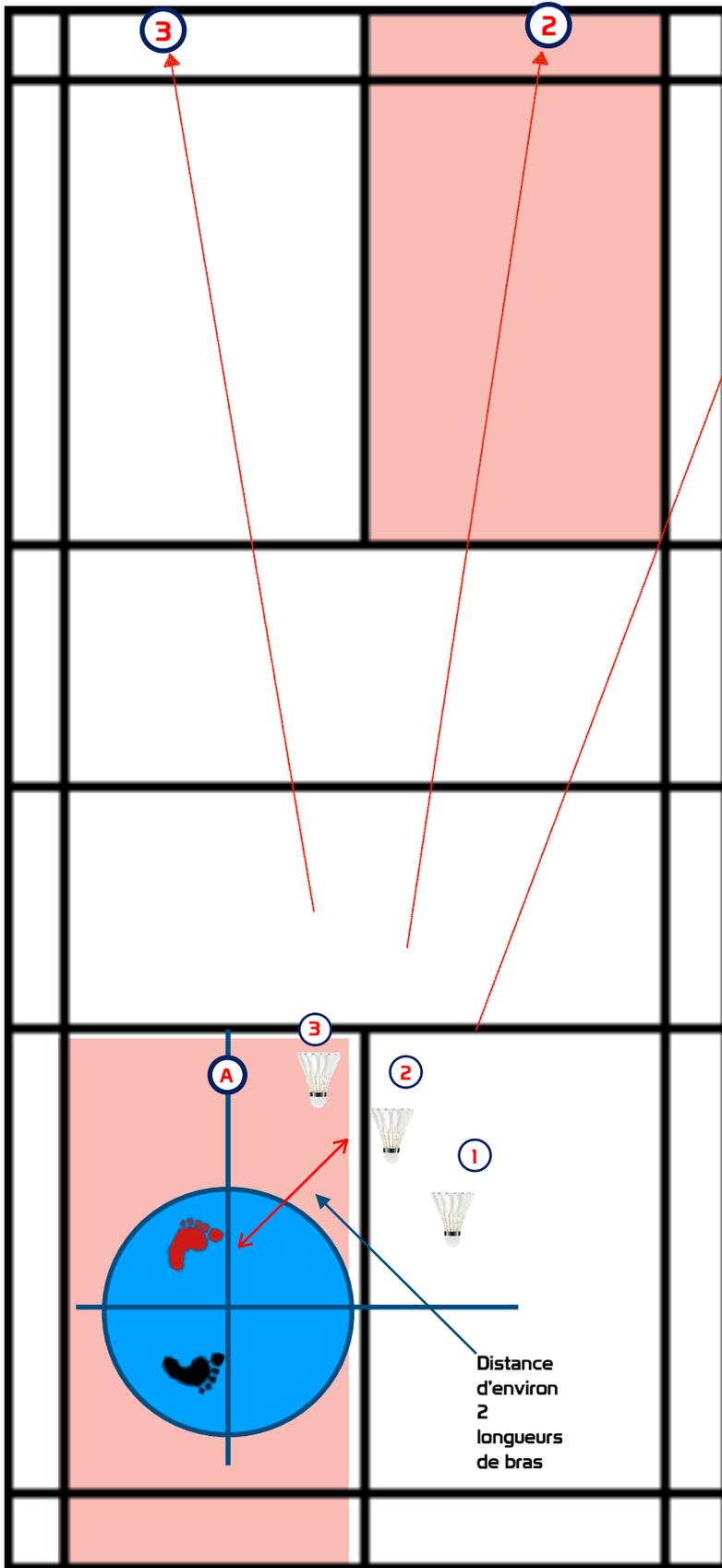
La tête de raquette ne doit avoir que très peu d'amplitude de mouvement.

Le coude doit être haut avec l'épaule relâchée
La paume de main touche légèrement le grip en prise relâchée

Le poignet et l'avant bras sont fixés

Le joueur se retrouve de profil.





Le service « Coup droit »

Le service est le seul moment où le joueur peut prendre le temps afin tout faire pour que la mise en jeu soit la plus adaptée et la plus précise.

La faute de service est le plus souvent due à une erreur technique.

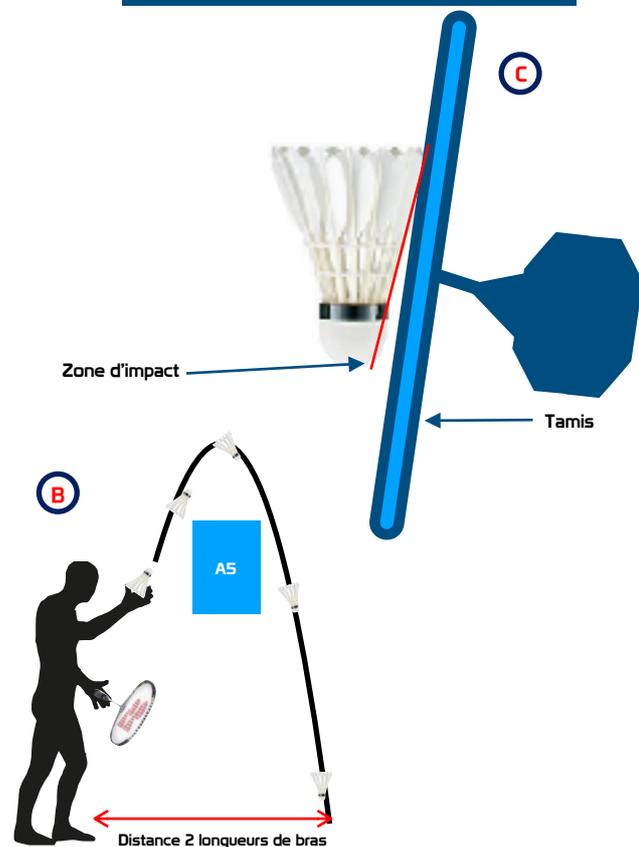
Chaque points clés est important et les fondamentaux sont souvent oubliés.

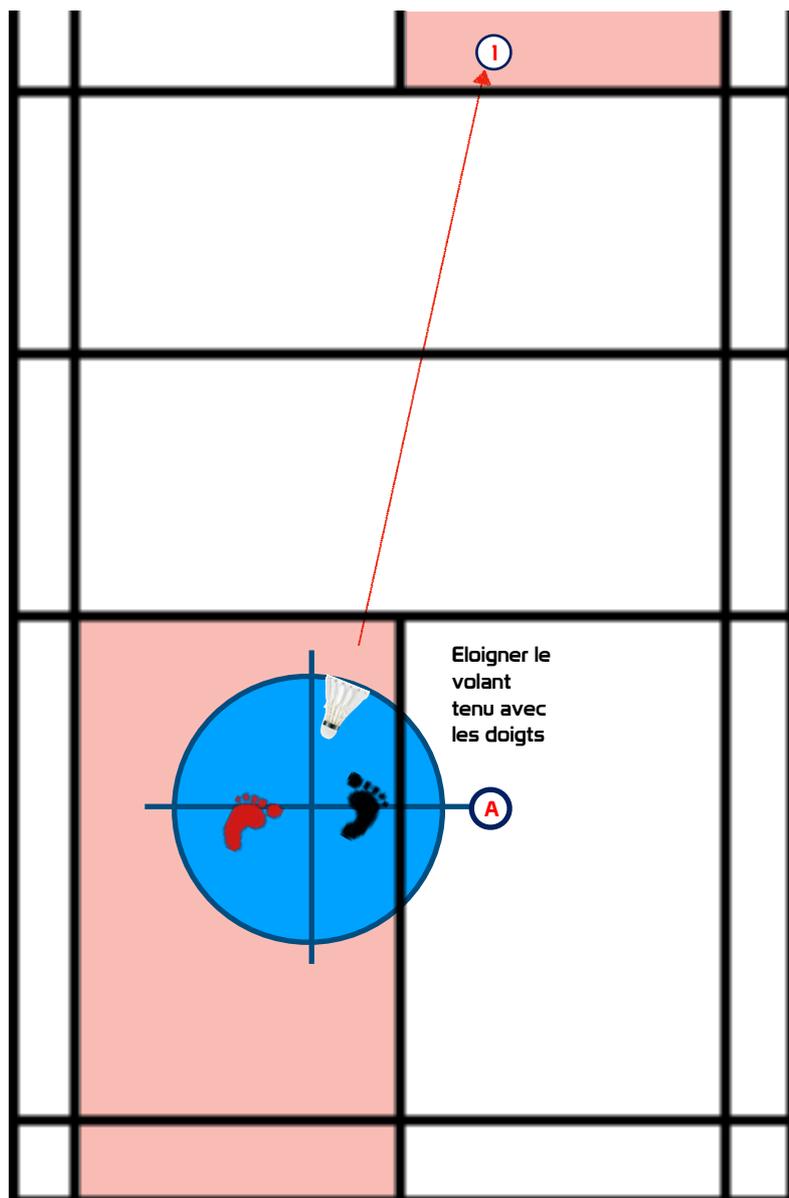
Les points clés :

La position des pieds une ligne des pieds perpendiculaire au filet. (A)

Le lâché de volant en cloche (B)
 A distance de deux bras
 L'impact du volant à plat plumes (C)

Exercice :
 Servir 10 fois dans une dans une feuille A5.
 (distance entre la feuille et le joueur 2 à 3 mètres)





Le service « Revers »

Le service en revers principalement utilisé en double permet un contrôle du volant précis afin d'exploiter la technique du service court.

Sa technique diffère complètement du service coup droit

Chaque points clés est important et les fondamentaux sont souvent oubliés ou confondus.

Les points clés :

La position des pieds est face au filet sur une ligne parallèle au filet. [A]

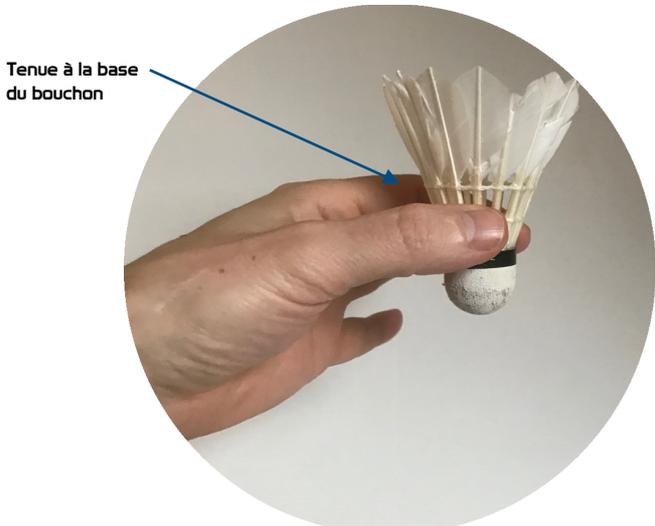
Le volant à l'horizontal tenu par les plumes et touché puis lâché [B]
Les doigts sont en extension afin de laisser passer le volant et ne pas bloquer le tamis.
L'impact du volant se fait sur le

bouchon [C]

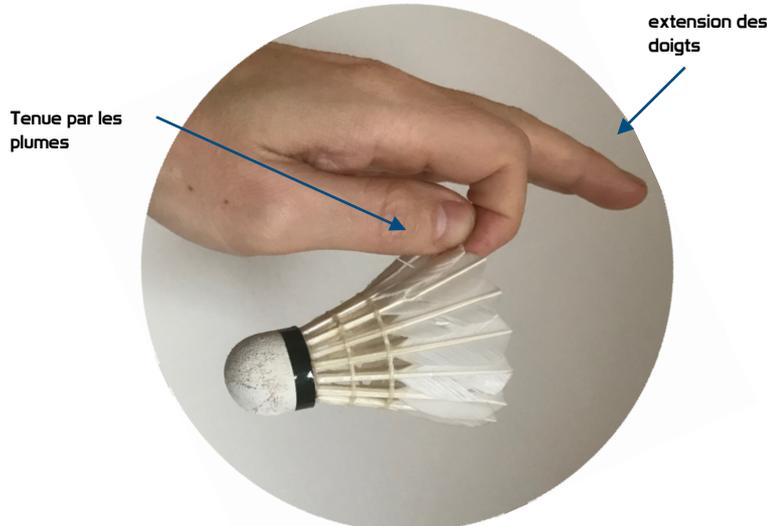
Exercice :
Servir 10 fois dans une dans une feuille A5.
[distance entre la feuille et le joueur 2 à 3 mètres]

Le maintien du volant

SERVICE COUP DROIT



SERVICE REVERS



LES JEUNES PRÉSENTS

Chez les garçons : Samuel NORMAND (USJ), Augustin COULON (CBNA), Louison BOUILLOT (CBNA), Axel CHALARD (SOBC), Axel BADET (CBNA), Célian RUBY (CBNA)

Chez les filles : Maelle BOURON (CBNA), Noreen DUPAS (CBNA), Lou anne RUBY (CBNA)

Les 3 clubs représentés pouvant prétendre et notifier lors de la labellisation avoir participé au plateau technique et RDJ sont : Ancy le Franc, Joigny et SENS

La photos des jeunes du plateau technique et RDJ



YAN CORVELLEC
Référent comité 89
DIPLOME D'ETAT