

Les fondamentaux

Comme tout sport, le **badminton** nécessite l'apprentissage (rapide) des techniques élémentaires.

Savoir comment tenir sa **raquette**, comment se **positionner** sur le terrain et comment s'y **déplacer** sont les bases dont l'assimilation vont rendre les choses plus qu'amusantes !

Notez qu'à un niveau de pratique élevé, le **badminton** peut s'avérer être un sport extrêmement technique ; et la puissance du joueur, si elle est un sérieux atout, ne fait pas tout... loin de là.

▶ La prise de raquette

La première chose à faire pour commencer à jouer est... de prendre en main sa **raquette** ! Et cela ne se fait pas n'importe comment.

Il existe essentiellement deux types de prise de raquette.

Tout d'abord la prise dite "universelle" (appelée prise marteau au tennis).

Comme son nom l'indique, la raquette est prise à la manière d'un marteau, le tamis perpendiculaire au sol.

L'intersection du pouce et de l'index vient donc se poser sur la tranche du grip.

Cette prise est celle qui sert le plus. Elle est valable pour tous les coups de base.

L'autre prise est la prise pince.

La pression de la main sur le grip est relâchée. Il faut saisir le grip entre le pouce et le reste des doigts, la paume ne touchant pas le grip.

Cette prise est plus souple et permet des gestes plus courts avec une meilleure mobilité du poignet et non du bras complet. L'utilité de cette prise se sent pour le petit jeu au filet, pour les rushs ou les contre-amortis.

De même, cette prise est très utile aussi pour les services courts en revers..

Envoyez vos infos
(inscription nécessaire)

▶ La position sur le terrain

Au service, il est conseillé au serveur de se trouver juste derrière la ligne de service.

Pour le receveur, il doit se placer de préférence au milieu de son carré de service, **la raquette déjà haute**, prêt à profiter d'un mauvais service de l'adversaire.

Dans le reste de l'échange, un **replacement** est indispensable entre chaque coup.

Ce replacement doit se faire au centre du terrain, sur la ligne centrale, environ entre un et deux mètres derrière la ligne de service.

En double, le placement des partenaires est plus stratégique. Si la paire est en situation d'**attaque** (pour le savoir, il suffit de remarquer la trajectoire des volants : on attaque si nos trajectoires sont descendantes), les partenaires seront plutôt l'un derrière l'autre, pour pouvoir saisir plus rapidement les opportunités au filet.

En situation de **défense** (si vos trajectoires sont montantes), les partenaires sont côte à côte, pour plus de facilité de renvoi des volants.

Envoyez vos infos
(inscription nécessaire)

🏸 Les déplacements

Vers le fond de court, les déplacements se font en pas chassés, le torse perpendiculaire au filet, position avec laquelle on doit frapper le volant.

Les déplacements se font alors en course classique.

Vers l'avant, le déplacement se fera plutôt à l'aide d'une **fente**, comme à l'escrime, où on se détend un maximum la raquette en avant.

Si le déplacement doit se faire sur le côté, c'est qu'a priori, vous allez jouer un coup plat ou un smash.

Le meilleur mode est alors soit le pas chassé, soit un petit saut latéral.

Le service

Le **service** est le premier coup tactique au badminton. C'est un coup d'**attaque** qui exige une grande concentration et une très grande maîtrise de soi.

Il existe trois types de services.

🏸 Le service long

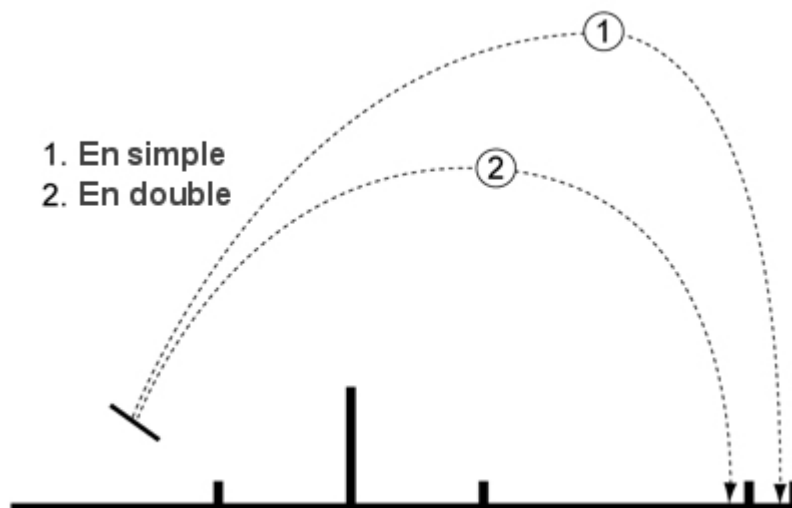
Le **service long** est le service le plus classique.

Ce service cherche à repousser l'adversaire au fond de son terrain sans pour autant lui donner l'occasion d'attaquer. Sa trajectoire permet d'envoyer le volant sur la ligne du fond de façon à ce qu'il tombe verticalement, rendant ainsi le retour de service plus délicat.

Pour faire un service long, on doit passer par les étapes suivantes :

- . Se placer au milieu du terrain : corps plus ou moins perpendiculaire au filet, bras ouverts légèrement pliés et situation d'équilibre;
- . Armer sa raquette en-arrière, de façon à ce qu'elle soit à la verticale.
- . Tenir le volant de l'autre main;
- . Tourner les épaules en frappant le volant et en pliant le genou de la jambe arrière.

Le service long se fait généralement en **simple**, étant donné que le terrain est plus long (le couloir du fond compte au service et en échange en simple, tandis qu'il ne compte pas au service en double).



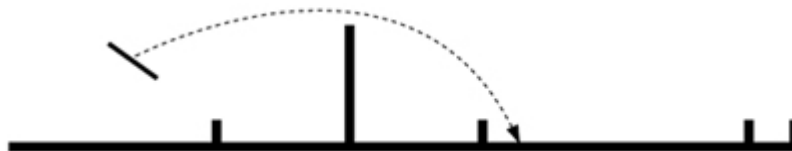
Envoyez vos infos
(inscription nécessaire)

▶ Le service court

Le **service court** empêche le receveur d'attaquer et l'oblige à relever le volant, donnant ainsi au serveur l'opportunité d'attaquer. La trajectoire doit être plongeante et au ras du filet.

Tout comme le service long, le service court nécessite une bonne préparation gestuelle : rotation de la hanche avec transfert du poids du corps vers l'avant.

Le service court se fait généralement en **double** puisque le terrain est plus court.



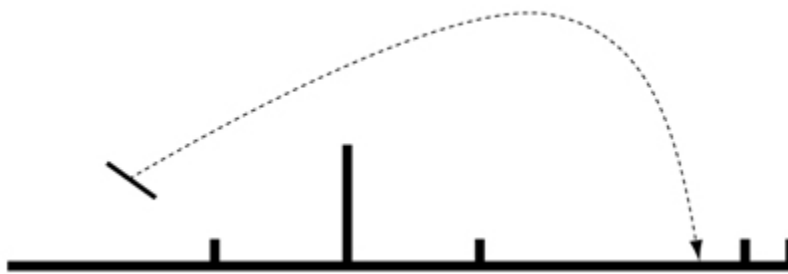
Envoyez vos infos
(inscription nécessaire)

▶ Le service tendu « flick »

Ce service cherche à provoquer un effet de **surprise** chez l'adversaire.

Néanmoins, le serveur aura moins de temps pour réagir dans les coups offensifs (amorti, smash). Sa trajectoire est tendue juste au-dessus du receveur.

Le service tendu est très utilisé en **double**.



Envoyez vos infos
(inscription nécessaire)

► Placement des joueurs

En simple :

- . Le serveur se place dans la zone de droite si son score est pair
- . Il se place dans sa zone de gauche si son score est impair

Il est à signaler que le service de l'adversaire se fera dans la zone diagonalement opposée.

En double :

Les règles du jeu en double ont subi un changement important :

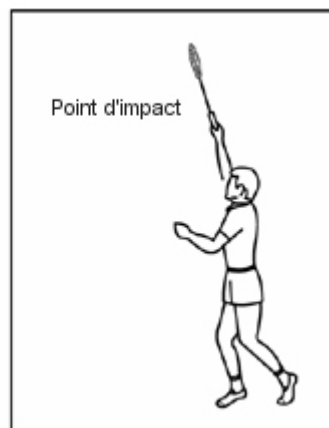
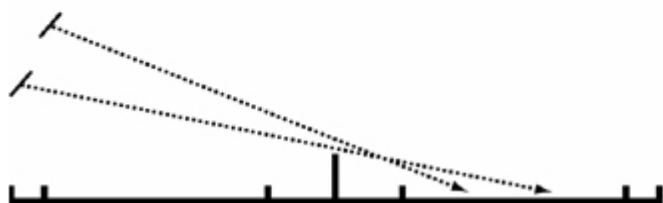
- . Lorsqu'une équipe reprend le service, c'est au joueur situé dans la zone de droite de servir en premier. Toutefois, lorsque l'échange est perdu, le service revient à l'équipe adverse.
- . Le service est dépendant du score : si le score est nul ou pair, c'est le joueur se situant dans la zone de droite qui sert. Cependant, si le score est impair, c'est celui qui se trouve dans la zone de gauche qui sert.
- . Lorsqu'un point est marqué, le joueur qui sert change de côté (droite-gauche) pour continuer à servir.

Le smash

Le smash est un coup puissant frappé au-dessus de la tête, dont l'objectif est de mettre l'adversaire en situation d'urgence. En effet, lors d'un match, ce coup fatigue considérablement l'adversaire, notamment lorsqu'il se déplace beaucoup ou s'il fait des coups insuffisamment longs. Lorsque ce coup est envoyé en visant le sol, le plus rapidement possible et avec beaucoup de force, il est quasiment impossible à retourner.

Le smash est le coup le plus puissant du badminton. Au moment de l'impact, la vitesse du volant peut dépasser les 300 km/h. Sa trajectoire est tendue et descendante. Il est à noter que la frappe du smash est plus utilisée en double qu'en simple.

Smash



► Types de smash :

Le smash peut être droit ou croisé, mais jamais en diagonale, étant donné que la couverture du terrain est insuffisante. Cela permet au volant d'être un minimum de temps en l'air.

Le smash droit le long de la ligne est le plus utilisé au badminton : il laisse moins de temps à l'adversaire et permet de conserver le meilleur angle de couverture du terrain. Il est plus efficace et plus direct que le smash croisé.

Envoyez vos infos
(inscription nécessaire)

► Technique du smash :

Un smash commence toujours par une très forte poussée des deux jambes plus particulièrement la jambe arrière qui fait décoller le corps en avant vers le volant. La rotation très rapide de l'épaule puis de l'avant bras est susceptible d'imprimer une trajectoire puissante au volant. Il est indispensable que le point d'impact avec le volant se situe devant le joueur.

- La raquette doit être haute et au-dessus de la tête dès le déclenchement du déplacement, facilitant ainsi la frappe.
- Utiliser la main gauche (pour les droitiers) en pointant l'index vers le volant avant la frappe, permet de mieux viser le volant.
- Essayer de reculer rapidement pour être derrière le volant au moment de frapper permet d'avoir une frappe plus précise et puissante et de revenir plus vite au centre.

Pour que le smash soit un coup gagnant, le joueur doit, d'une part l'exécuter avec précision, et d'autre part mettre le joueur adverse en difficulté afin que celui-ci ne puisse pas le renvoyer.

Envoyez vos infos
(inscription nécessaire)

► Le demi-smash :

Le demi-smash, dont l'objectif est de surprendre l'adversaire, est un coup intermédiaire entre le smash et l'amorti. Le point d'impact est le plus proche possible du filet.

La différence essentielle entre un smash et un demi-smash réside dans l'utilisation d'une flexion importante du poignet.

Envoyez vos infos
(inscription nécessaire)

► Pour les débutants :

Le smash n'est pas obligatoirement sauté.

Pour les néophytes ou débutants en badminton, le smash sans saut est aussi acceptable. Faire exactement ce qui est décrit plus haut, sauf le saut, vous donnera un vrai smash, déjà très acceptable. Le saut ne servant qu'à prendre le volant plus haut afin de donner plus d'inclinaison au coup.

A noter qu'au moment de l'impact volant-raquette, faire semblant de lancer votre raquette de toute vos force vous donnera un beau dégagé.

L'amorti

Un **amorti** est un coup offensif dont l'objectif est de frapper doucement le volant pour qu'il retombe rapidement, juste derrière le **filet** et sur le court de l'adversaire.

► L'amorti de fond de court :

Ce **coup** intervient généralement après une série de dégagements.

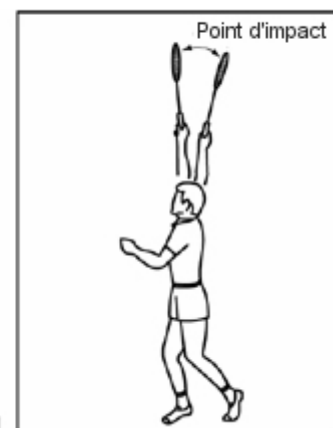
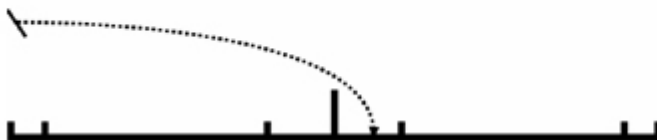
Sa finalité consiste non seulement à placer le volant le **plus près possible du filet**, mais également à obliger l'adversaire à faire un maximum de **déplacements**.

La frappe d'**amorti de fond de court** a les mêmes points de départ gestuel que le smash ou le dégagement.

En effet, le joueur doit avoir l'appui de la jambe droite en arrière, les épaules tournées et perpendiculaires au filet.

En outre, le mouvement de la raquette doit accompagner la **rotation** des épaules et de la hanche, exactement comme un smash.

L'amorti



Néanmoins, le joueur doit, avant l'impact :

Soit **bloquer le poignet** (amorti en « cloche »)

Soit « **brosser** » le **volant** (frappe avec le tamis incliné).

Envoyez vos infos
(inscription nécessaire)

🎾 **Le contre-amorti :**

Comme son nom l'indique, le **contre-amorti** se fait en réponse d'un premier amorti. Son but est de faire tomber le volant juste derrière le filet ou de contraindre l'adversaire à lever le volant.

A l'opposé de l'amorti de fond de court (tamis parallèle au filet), la frappe du contre-amorti s'effectue avec un **tamis légèrement incliné**.

Pour exécuter un contre-amorti, le joueur doit avancer vers le volant au filet avec le pied droit devant et la raquette levée.

Lors de l'impact avec le volant, la raquette doit être légèrement inclinée vers l'avant et le coude bloqué.

La trajectoire est réalisée grâce à une **rotation de l'avant-bras**.

Il est à noter que le point commun entre les deux frappes précitées (amorti de fond de court et contre-amorti) est de mettre le volant le plus près possible du filet, soit pour gagner le point, soit pour obliger l'adversaire à lever le volant.

Envoyez vos infos
(inscription nécessaire)

🎾 **Trajectoires :**

Il existe plusieurs **trajectoires d'amortis** parmi lesquelles, on peut citer :

L'amorti en « cloche »

Le contre-amorti

L'amorti en « cloche »

Le volant tombe verticalement le plus près possible du filet. Il oblige ainsi l'adversaire à bouger et rend impossible les frappes de dégagement rapide (slices).

Le contre-amorti

La trajectoire du contre-amorti est la même que l'amorti en « cloche » : le volant doit tomber verticalement le plus près possible du filet.

Le dégagement

Le dégagement est un coup qui donne au volant une trajectoire haute et profonde pour qu'il atterrisse au niveau de la ligne de fond du terrain adverse.

En d'autres termes, il s'agit de renvoyer le volant le plus loin possible dans le terrain adverse en jouant par dessus l'adversaire.

Ce coup se joue plus facilement en haut, au dessus de l'épaule, avec une trajectoire montante du volant.

Le dégagement est un des coups de base du badminton, surtout en simple.

Il est à noter que l'exécution du dégagement est similaire au smash, avec moins de puissance. La seule distinction est que le volant doit retomber, non pas devant le joueur adverse, mais juste au-dessus ou derrière lui.

👉 **Frappe de dégagement**

Le **dégagement** peut être un coup défensif ou offensif.

En donnant une trajectoire haute et bien au fond, le coup **défensif** permet au joueur qui l'a effectué de bien se replacer au milieu de la surface du jeu.

Un dégagement droit et plat peut être un coup d'attaque (**offensif**) très efficace en ouvrant le demi-terrain de l'adversaire et en le débordant par effet de surprise.

La trajectoire du volant est plus basse, se situant juste **au-dessus** du niveau d'interception de l'adversaire.

Envoyez vos infos
(inscription nécessaire)

👉 **Technique pour exécuter un dégagement**

L'exécution de ce **coup** passe par les trois étapes suivantes :

1-La préparation :

il s'agit de se déplacer en pas chassés vers l'endroit où se dirige le volant et de placer la raquette vers l'arrière au niveau de la tête, le bras opposé au bras tenant la raquette doit être élevé afin de maintenir l'équilibre.

2-La frappe :

pour exécuter la frappe du volant, la raquette doit être ramenée vers l'arrière.

Le bras opposé au bras de la raquette, doit être abaissé et le haut du corps pivoté pour faire face au volant qui arrive.

Le poids doit passer du pied arrière au pied avant.

Après cette rotation du corps vers l'avant, il faut frapper le volant dans une extension complète de l'avant-bras droit.

Donc, le volant est touché le plus haut possible d'un coup rapide demandant une rotation extérieure du poignet et de l'avant-bras.

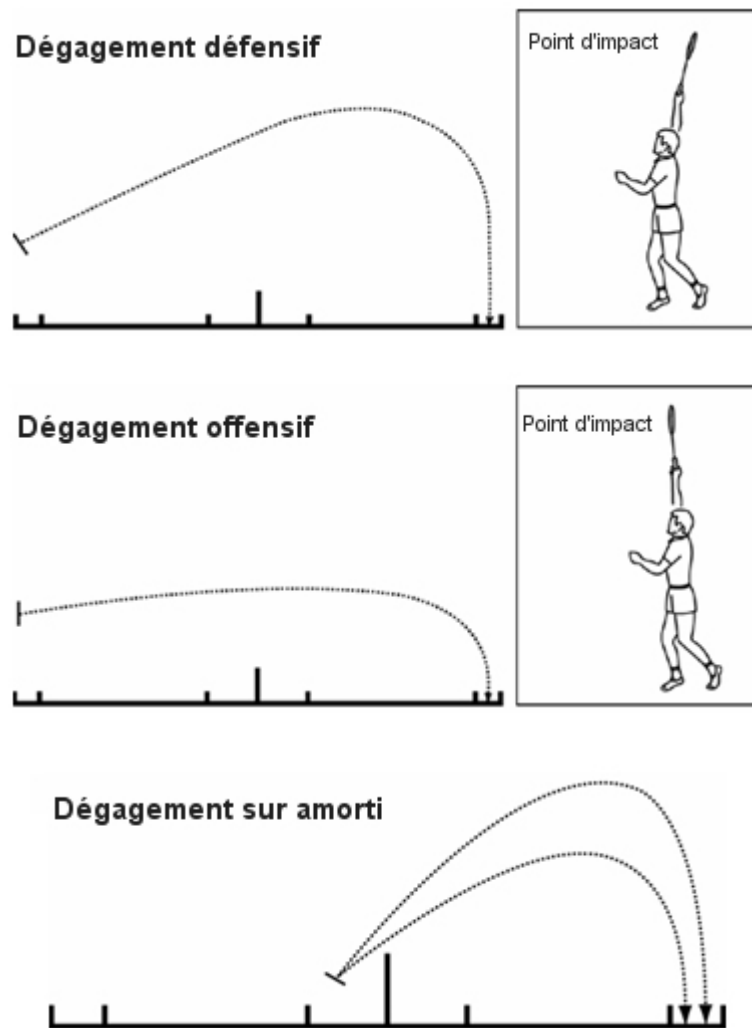
3-L'accompagnement :

l'accompagnement de la raquette consiste à continuer son mouvement de rotation du corps et à le terminer avec l'épaule droite et le pied droit vers l'avant.

Envoyez vos infos

(inscription nécessaire)

📌 Trajectoires du dégagement



Le rush

Le **rush** est un coup rapide et violent ayant pour but de contrer le volant au niveau du **bord supérieur du filet**. La trajectoire est descendante.

Ce coup offensif, servant à prendre l'adversaire de vitesse, ne peut être utilisé que lorsque le volant est placé à une dizaine de centimètres au-dessus du filet.

Il est à signaler que le rush est très utilisé en **double**, notamment par le joueur placé en avant.

📌 Techniques d'un rush :

Ce coup, servant à conclure l'échange, se joue au filet lorsque le volant est encore au-dessus de la bande.

Par ailleurs, il exige à la fois une **prise de raquette** et un poignet souples afin d'**accélérer** le mouvement de la raquette et donc le volant.

Le risque est de **toucher le filet** est non négligeable, d'où l'importance que le geste soit parallèle à celui-ci pour brosser le volant et non le frapper.

Pour passer en prise rush, le joueur est tenu de :

- **Tourner sa main** vers l'extérieur de façon à en voir le dessus ;
- Laisser uniquement **deux points de contact** tout en effectuant une rotation d'1/8ème de tour : l'extrémité du pouce et celle de l'index. Ces deux doigts doivent former un crochet. En outre, les autres doigts ne doivent en aucun cas avoir d'action sur le manche.

L'objectif est de permettre à la raquette de **pivoter** afin de faire venir **claquer le manche** dans la paume de la main.

Envoyez vos infos
(inscription nécessaire)

Prise pour le rush en coup droit

Lors de ce coup, le joueur se doit d'éviter de laisser la raquette descendre trop bas. En effet, s'il y a un **retour du rush**, la raquette doit être prête à finir l'échange, donc à frapper à nouveau. De plus, le pouce ainsi que le côté des autres doigts doivent être placés de part et d'autre du manche de la raquette avec une prise peu profonde, libérant ainsi la paume de la main.

Ajoutons à cela que les deux doigts les plus petits doivent être singulièrement relâchés pour que le mouvement de la raquette soit déclenché par la contraction de ces doigts sur le manche, au moment de la frappe. Le tout crée, de ce fait, un mouvement « **élastique** ».

Il est à noter que lorsque les doigts serrent le manche, la raquette descend, puis les doigts se desserrent et la raquette **remonte**, prête à frapper à nouveau.

Envoyez vos infos
(inscription nécessaire)

Prise pour le rush en revers

Tout comme le rush en coup droit, ce coup s'exécute dans un mouvement « élastique ». Le joueur doit tenir la raquette avec la prise du revers, raccourcie et dans les doigts. Une fois la raquette haute, il doit serrer les deux plus petits doigts sur le manche de la raquette pour frapper le volant. Puis, lorsqu'il les desserre, la raquette doit reprendre sa position initiale.

Une variante de cette prise est de plutôt mettre le **pouce sur le côté** de la raquette (plutôt qu'à plat), ce qui permettra de frapper un volant plus distant du joueur.

Les autres coups au badminton

Outre le smash, le rush, l'amorti et le dégagement, le joueur dispose d'un large éventail de **coups** susceptibles d'envoyer le volant au sol dans le camp adverse ou de provoquer une faute de renvoi de la part de l'adversaire.

En d'autres termes, l'adversaire doit être mis sous pression par des coups variés, **surprenants**, voire imparables.

🏸 Les coups :

Parmi ces coups, on peut citer :

Le slice :

coup consistant à simuler un dégagement droit, mais en fait le coup obtenu, en tournant le buste et en brossant le volant est un amorti croisé.

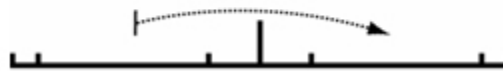
Le lob :

très utile pour se dégager. C'est plutôt un coup de défense que d'attaque

Le drive :

c'est un coup offensif et sec suivant une trajectoire horizontale au-dessus du filet. Il est dirigé entre la ligne de service et la ligne de fond.

Drive



Le volant est poussé soit en diagonale, soit en parallèle par rapport aux lignes latérales. Il sert à déplacer l'adversaire latéralement. Il est utilisé pour répondre à une attaque adverse latérale. La trajectoire est pratiquement horizontale car c'est un coup frappé avec beaucoup de vitesse.

C'est un coup rare en simple, car il présente trop de risques de sortir du terrain. L'objectif du drive est de contraindre l'adversaire à un jeu défensif en plaçant le point de chute du volant le plus proche possible des limites du terrain. C'est un coup plutôt utilisé en double car le terrain défendu par chaque joueur est plus court.

Un exercice valable aussi en entraînement pour l'échauffement.

La feinte :

Le coup feinté est un bon moyen de déstabiliser l'adversaire en l'empêchant d'anticiper la trajectoire des volants. Il doit cependant être utilisé avec parcimonie car son effet peut se retourner contre le feinteur s'il est mal exécuté.