



PRÉSENTATION

Le badminton est un sport de raquette qui se joue à l'intérieur ou à l'extérieur avec un volant et une raquette. Il oppose deux joueurs (en simple) ou deux paires de joueurs (en double). Ce sport est reconnu pour sa rapidité et sa précision, offrant à la fois un défi physique et stratégique.

Historique : Le badminton trouve ses origines en Inde où il était connu sous le nom de «Poonas». Introduit en Angleterre au 19^{ème} siècle, il a rapidement gagné en popularité. La Fédération Internationale de Badminton a été fondée en 1934 et le sport est devenu discipline olympique en 1992.

BIENFAITS :

- **Physiques** : Amélioration de l'endurance, de la coordination et du tonus musculaire. Il favorise également la perte de poids et améliore la santé cardiovasculaire.
- **Mentaux** : Développement de la concentration, réduction du stress et amélioration de l'agilité mentale.
- **Sociaux** : Renforcement des interactions sociales et promotion de l'esprit d'équipe.



RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

RÈGLES :

- Le match se joue en 2 sets gagnants de 21 points chacun.
- Un point est marqué à chaque échange.
- Le service doit être effectué en diagonale et en dessous de la taille.
- Le volant doit rester à l'intérieur des lignes délimitant le terrain.

DÉROULEMENT :

1. **Échauffement** : 10 minutes de mouvements dynamiques et d'étirements.
2. **Jeu principal** : Matches de 20 à 40 minutes, avec des pauses de 2 minutes entre les sets.
3. **Récupération** : 5 à 10 minutes d'étirements et de retour au calme.

DURÉE :

Une session de badminton dure généralement entre 60 et 90 minutes.



MATÉRIEL / SUBSTITUTION

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Raquettes de badminton.
- Volants (en plume ou en plastique).
- Filet de badminton.
- Chaussures adaptées avec semelles antidérapantes.

SUBSTITUTION :

- Raquettes en plastique pour les débutants.
- Volants en mousse
- Utilisation de rubans pour délimiter un terrain improvisé en l'absence de marquages au sol.



ADAPTATIONS

Plusieurs adaptations sont possibles selon le type de handicap ou de maladie :

- Réduction de la taille du terrain et ajustement de la hauteur du filet.
- Volants plus lents pour permettre un temps de réaction plus long.
- Utilisation de volants sonores (volants avec des clochettes) pour suivre leur position.
- Contraste accru sur le terrain et les volants pour une meilleure visibilité.
- Utilisation de signaux visuels (lumières, drapeaux) pour les annonces de service et les scores.
- Communication par gestes et signes spécifiques au badminton.
- Explications simples et répétitives des règles.
- Utilisation de volants et de raquettes légers.
- Jeu en équipe pour favoriser l'inclusion et la coopération.
- Ajustement de la durée et de l'intensité des séances en fonction des capacités des participants.



VOLET SÉCURITAIRE

- Utilisation d'un sol adapté pour éviter les glissades.
- Port de chaussures spécifiques pour un bon maintien des pieds.
- Échauffement pour éviter les blessures musculaires.
- Suivi des règles de jeu pour prévenir les collisions et les chutes.



LIEU DE PRATIQUE

Le badminton peut être pratiqué dans :

- Des gymnases ou salles de sport.
- Des terrains extérieurs, si les conditions météorologiques le permettent.
- Des espaces communautaires avec un filet temporaire.





BADMINTON

Le chat



ACTIVITÉ

RÈGLE DU JEU : Chaque participant tient une raquette avec un volant posé sur le tamis. Le but est de garder le volant sur sa raquette tout en essayant de faire tomber les volants des autres participants en les touchant avec la main libre. Le dernier joueur avec un volant encore sur sa raquette est le gagnant.

VARIANTES :

- **Réduire la surface de jeu :** Définir une zone de jeu plus petite avec des marquages ou des cônes pour augmenter la difficulté et favoriser une meilleure concentration.
- **Changer le volant :** Utiliser des balles en mousse ou des ballons de baudruche pour ajuster la difficulté et rendre le jeu plus accessible ou plus stimulant.
- **Toucher plutôt que faire tomber :** Modifiez les règles pour que les joueurs doivent toucher les autres participants avec leur raquette pour les éliminer, plutôt que de faire tomber leur volant. Cette variante peut être plus adaptée à certains participants.

+ SPÉCIFICITÉS

- **Accessibilité :** S'assurer que la salle est accessible à tous les participants, avec des aménagements pour les personnes ayant des besoins particuliers.
- **Délimitation de la zone de jeu :** Utiliser des marquages au sol ou des cônes pour définir clairement la zone de jeu.

OBJECTIF

- Apprendre à porter et contrôler le volant avec une raquette.
- Développer des compétences en concentration, coordination et motricité fine.

MATÉRIEL

Une raquette et un volant par personne.

ORGANISATION

- **Lieu :** Prévoir une salle spacieuse et accessible, avec un sol adapté pour éviter les chutes et les blessures.
- **Position de départ :** Chaque participant tient sa raquette à une main, le volant reposant sur le tamis. La paume ou le dos de la main doit être orienté vers le haut pour maintenir le volant en place.
- **Déroulement :** Les participants tentent de garder leur volant sur leur raquette tout en essayant de faire tomber ceux des autres joueurs en utilisant leur main libre pour les toucher. Si un volant tombe au sol, le joueur est éliminé.
- **Encadrement :** Un superviseur doit surveiller l'activité pour garantir la sécurité et offrir de l'aide si nécessaire.

- **Gestion de l'indiscipline :** Pour les participants ayant des difficultés, l'exercice consiste à maintenir le volant sur leur raquette dans une zone délimitée.



BADMINTON

Le café



OBJECTIF

- Apprendre à porter et contrôler le volant en déplacement.
- Développer la coordination, la concentration et la capacité à suivre des instructions.

MATÉRIEL

Une raquette et un volant par personne.

ORGANISATION

- **Lieu** : Prévoir une salle spacieuse pour permettre le déplacement des participants.
- **Position de départ** : Chaque participant tient sa raquette à une main avec le volant sur le tamis, la paume ou le dos de la main orienté vers le haut. Tous démarrent en même temps de la ligne de départ.
- **Déroulement** : Les participants doivent avancer vers un point spécifique en gardant le volant sur leur raquette. Si le volant tombe au sol, le participant doit recommencer au départ.
- **Encadrement** : Un animateur doit surveiller le déroulement de l'activité pour garantir la sécurité, donner des instructions et ajuster les variantes selon les besoins des participants.

SPÉCIFICITÉS

- **Accessibilité** : Assurez-vous que la salle est accessible à tous les participants, avec des aménagements pour les personnes ayant des besoins particuliers.
- **Délimitation de la zone de jeu** : Utiliser des cônes, du ruban adhésif ou d'autres marquages au sol pour délimiter claire-

»»» ACTIVITÉ «««

RÈGLE DU JEU : Les participants doivent parcourir une distance déterminée dans la salle en gardant le volant sur le tamis de leur raquette. L'objectif est de ne pas faire tomber le volant tout en avançant.

VARIANTES :

- Agrandir ou réduire la surface
- Changer le volant : Utiliser une balle en mousse ou un ballon de baudruche pour rendre l'exercice plus accessible ou plus stimulant.
- Instructions supplémentaires au signal de l'animateur : Pour ajouter de la diversité et stimuler la concentration, l'animateur peut donner des instructions spécifiques au signal, telles que :
 - S'arrêter
 - Faire un tour sur soi-même
 - Tenir sur un pied
 - Continuer en arrière
- Course relais en équipes : Diviser les participants en deux équipes et organiser une course relais où chaque membre doit parcourir une partie du parcours avec le volant. On peut également introduire des obstacles comme des cônes.

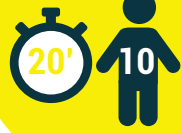
ment la zone de jeu et aider les participants à comprendre l'espace.

- **Gestion des difficultés** : Pour les participants ayant des difficultés de compréhension ou de coordination, simplifier les instructions et offrir un soutien supplémentaire. Par exemple, pour les difficultés à se déplacer en arrière, ils peuvent avancer lentement jusqu'à ce qu'ils se familiarisent avec le mouvement.



BADMINTON

Le bowling



ACTIVITÉ

RÈGLE DU JEU : Les participants doivent envoyer une balle en mousse en la faisant rouler au sol pour renverser des tubes de bowling disposés comme des quilles de bowling. Chaque tube renversé rapporte un point. L'objectif est de contrôler le mouvement de la balle et viser avec précision.

VARIANTES :

- **Deux personnes face à face :** Placer deux participants face à face à une certaine distance, avec un tube de volant à côté de chacun. Chaque joueur tente de faire tomber le tube de l'autre en envoyant sa balle.
- **Agrandir l'espace de jeu :** Augmenter la distance entre les tubes ou l'espace de jeu pour ajuster la difficulté.
- **Utilisation de cerceaux :** Remplacer les tubes de volant par des cerceaux posés au sol. Les participants doivent envoyer la balle pour la faire passer à travers le cerceau.
- **Défi de précision :** Organiser un défi pour voir qui peut faire tomber le plus de tubes de volant en un temps limité ou avec un nombre limité de lancers.

OBJECTIF

- Développer la capacité à contrôler et propulser un objet.
- Améliorer la coordination œil-main et la précision des mouvements.

MATÉRIEL

Une raquette, une balle en mousse et tube de volant.

ORGANISATION

- **Lieu :** Prévoir une salle spacieuse pour le lancer des balles. Le sol doit être adapté pour permettre aux balles de rouler sans rebondir.
- **Position de départ :** Les participants se placent derrière une ligne, tenant leur raquette à une main. Les tubes de volant sont disposés à une distance déterminée.
- **Déroulement :** Chaque participant lance sa balle en mousse en direction des tubes pour tenter de les renverser. Après chaque lancer, les tubes renversés doivent être replacés pour recommencer le jeu.
- **Scoring :** Compter le nombre de tubes renversés pour attribuer des points.

+ SPÉCIFICITÉS

- **Accessibilité :** S'assurer que la salle est accessible à tous les participants, avec des aménagements pour les personnes ayant des besoins particuliers.
- **Délimitation de la zone de jeu :** Utiliser des cônes, du ruban adhésif ou d'autres marquages au sol pour définir clairement la zone de jeu et aider les participants à comprendre l'espace.
- **Adaptation des balles :** Proposez différentes tailles de balles en mousse

pour s'adapter aux capacités motrices de chaque participant. Les balles plus grandes ou plus légères peuvent être plus faciles à contrôler pour certains.

- **Gestion des difficultés :** Pour les participants ayant des difficultés de coordination ou de concentration, simplifier les instructions et offrir un soutien supplémentaire. Par exemple, ajuster la distance entre les tubes ou cerceaux pour faciliter le jeu.



BADMINTON

La cible



OBJECTIF

- Développer la précision des lancers avec différentes techniques (main basse et main haute).
- Améliorer la coordination œil-main et la capacité à viser des cibles.

MATÉRIEL

Une balle (style balle de tennis ou balle en mousse), matériel pour faire des cibles (cerceaux, bassines, paniers, cibles dessinées, ...)

ORGANISATION

- **Lieu** : Utiliser une salle spacieuse pour les lancers et les déplacements des participants.
- **Préparation des cibles** : Disposer les cibles au sol ou au mur à différentes distances et hauteurs selon les variantes choisies. Les cibles doivent être visibles et stables.
- **Déroulement** : Les participants commencent par lancer la balle librement pour s'entraîner. Ensuite, ils essaient de viser les cibles spécifiques. Chaque participant récupère sa balle après chaque lancer pour recommencer.
- **Rotation** : Si les participants sont nombreux ou ont du mal à rester concentrés, les répartir en groupes et les faire tourner entre plusieurs stations avec différentes cibles.

SPÉCIFICITÉS

- **Accessibilité** : S'assurer que la salle est accessible à tous les participants, avec des aménagements pour les personnes ayant des besoins particuliers.

ACTIVITÉ

RÈGLE DU JEU : Les participants doivent lancer une balle vers des cibles placées au sol ou au mur. Les lancers peuvent être effectués en main basse ou en main haute. Les cibles peuvent inclure des cerceaux, des bassines, ...

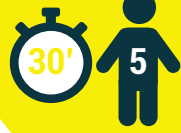
VARIANTES :

- **Variation de matériel** : Comme des balles en coton, des indiakas, ou des volants de badminton pour diversifier les défis.
- Modifier la taille des cibles.
- **Ajuster la distance** : Varier la distance entre la ligne de départ et les cibles pour rendre l'exercice plus facile ou plus difficile.
- **Défi de précision** : Organiser un concours pour voir qui réussit à atteindre le plus grand nombre de cibles en un temps limité ou avec un nombre limité de lancers.
- **Délimitation de la zone de jeu** : Utiliser des cônes, du ruban adhésif ou d'autres marquages pour délimiter clairement la zone de jeu. Ajuster les délimitations en fonction de la compréhension spatiale des participants.
- **Adaptation des balles** : Proposer différentes tailles et types de balles pour s'adapter aux capacités motrices de chaque participant. Les balles plus légères ou plus grandes peuvent être plus faciles à manipuler.
- **Gestion des difficultés** : Pour les participants ayant des difficultés de concentration ou de coordination, simplifier les instructions et offrir un soutien supplémentaire.



BADMINTON

La marelle



ACTIVITÉ

RÈGLE DU JEU : Les participants doivent frapper le volant pour atteindre une des cases de la marelle. Pas de filet à utiliser pour cette activité.

VARIANTES :

- **Cibles au sol ou au mur :** Modifiez les types de cibles en fonction des capacités des participants. Les cibles au sol peuvent être plus accessibles, tandis que celles au mur introduisent un défi supplémentaire.
- **Utiliser un filet :** Ajoutez un filet bas pour rendre l'exercice plus réaliste, en simulant une situation de jeu typique.
- **Défis :**
 - Individuel : Chaque participant utilise les 3 volants pour marquer le plus de points en touchant les cibles. Compter les réussites pour déterminer le gagnant.
 - Par équipe : Former des équipes et attribuer un volant par membre. L'équipe avec le plus de points cumulés remporte le concours.
 - Sur terrain : Organiser un exercice de service où chaque participant marque des points selon la zone où le volant tombe. Par exemple, +2 points pour les zones proches du fond. Les participants servent successivement et comptabilisent leurs points.

OBJECTIF

- Développer la précision de frappe du volant.
- Maîtriser les techniques de mise en jeu et de ciblage.

MATÉRIEL

Une raquette, trois volants et de quoi réaliser la marelle ou des cibles.

ORGANISATION

- **Préparation :** Tracer la marelle au sol.
- **Déroulement :** Les participants commencent par frapper le volant en prise revers ou en prise droite. Encourager l'utilisation des deux techniques pour diversifier les compétences. Le but étant de passer par chaque case de la marelle.
- **Gestion du temps :** Diviser le temps entre les différentes variantes pour permettre à chaque participant d'explorer tous les aspects de l'exercice.

+ SPÉCIFICITÉS

- **Accessibilité :** Choisir une salle accessible à tous, avec suffisamment d'espace pour se déplacer et frapper les volants.
- **Délimitation de la zone de jeu :** Utiliser des cônes, du ruban adhésif ou des tapis pour délimiter clairement la zone

de jeu. Ajuster la taille en fonction des besoins et de la compréhension de l'espace des participants.

- **Adaptation des cibles :** Si la marelle semble trop complexe, la remplacer par des cibles plus simples ou placer des objets plus grands pour que les participants puissent viser plus facilement.



BADMINTON

La pétanque



OBJECTIF

- Développer la précision et la maîtrise du volant.
- Améliorer la capacité à frapper avec précision en utilisant une raquette.

MATÉRIEL

Une raquette, deux volants par personnes et un cochonnet (peut être un volant usagé).

ORGANISATION

- Préparation : Utiliser un volant usagé comme cochonnet. Lancer le cochonnet à la main pour commencer chaque manche.
- Service : Les participants servent en prise revers ou en prise droite, en utilisant le dos de la main ou la paume de la main pour frapper le volant.
- Tour de Jeu : Chaque joueur frappe son volant à tour de rôle. S'assurer que chacun ait une chance équitable de participer.
- Décompte des Points : A la fin de chaque manche, compter les points en fonction de la proximité des volants du cochonnet.

»»» ACTIVITÉ «««

RÈGLE DU JEU : L'objectif est de faire voler le volant le plus près possible du cochonnet (ou volant usagé utilisé comme cochonnet). Les participants frappent leur volant en utilisant leur raquette, et le but est de se rapprocher le plus possible du cochonnet.

DÉROULEMENT : Les points sont attribués en fonction de la proximité des volants par rapport au cochonnet. L'équipe avec le ou les volants les plus proches gagne des points pour chaque volant qui se trouve plus près du cochonnet que ceux de l'équipe adverse.

GAGNANT : L'équipe qui accumule le plus de points à la fin des parties remporte le jeu. Une partie se joue en 15 points.

VARIANTES :

- **Parties multiples :** Pour permettre à tout le monde de participer simultanément, organiser plusieurs jeux de pétanque en parallèle. Chaque groupe peut jouer sur un terrain délimité.
- **Limites de terrain :** Définir clairement les limites du terrain de jeu en utilisant des cônes ou du ruban adhésif pour éviter les confusions et maintenir l'ordre pendant le jeu.

SPÉCIFICITÉS

- **Accessibilité :** Choisir une salle ou un espace de jeu accessible à tous, avec suffisamment d'espace pour se déplacer et frapper les volants.
- **Délimitation de la zone de jeu :** Définir clairement la zone de jeu avec des

cônes, du tape au sol, ou des marquages visibles pour aider à la compréhension de l'espace.

- **Adaptations :** Ajuster la taille du terrain et la hauteur du cochonnet en fonction des besoins des participants. Offrir un soutien visuel et verbal pour guider les participants dans le jeu.



BADMINTON

Le chef d'orchestre



ACTIVITÉ

RÔLE DU CHEF D'ORCHESTRE : Une personne est désignée comme chef d'orchestre. Cette personne est responsable de mener le groupe en se déplaçant en pas chassé à gauche ou à droite. Tous les autres participants doivent imiter ses mouvements de manière synchronisée, comme s'ils étaient son reflet dans un miroir.

MOUVEMENTS : Le chef d'orchestre peut alterner les déplacements, en se déplaçant de gauche à droite ou inversement, et les participants doivent suivre en restant alignés.

VARIANTES :

- **Saut au Signal :** Lorsque l'animateur frappe dans les mains ou donne un signal sonore, tous les participants, y compris le chef d'orchestre, doivent sauter en l'air. Ce signal peut être aléatoire pour tester la réactivité des participants.
- **Changement de chef d'orchestre :** Pour maintenir l'intérêt et donner à chacun la chance de diriger, changer de chef d'orchestre régulièrement. Cela peut être fait après un certain nombre de mouvements ou de sauts.

+ SPÉCIFICITÉS

- **Accessibilité :** S'assurer que la salle est adaptée aux besoins des participants, avec un sol non glissant et suffisamment d'espace pour que tous puissent se déplacer librement.
- **Délimitation de l'espace :** Utiliser des cônes, du ruban adhésif ou d'autres marquages pour délimiter clairement

OBJECTIF

- Apprendre à se déplacer en pas chassé, une technique fondamentale en badminton pour se positionner rapidement sur le terrain.
- Développer la coordination et l'écoute des consignes.

MATÉRIEL

Une raquette par personne.

ORGANISATION

- **Disposition :** Tous les participants se placent en ligne ou en formation éparpillée, en fonction de l'espace disponible. Le chef d'orchestre se tient face à eux.
- **Technique :** Les participants doivent effectuer des pas chassés, avec les genoux légèrement pliés pour garder une position basse et stable, ce qui est essentiel pour de bons déplacements en badminton. Les pieds doivent rester parallèles, et les participants doivent éviter de croiser les jambes.
- **Coordination :** Les mouvements doivent être exécutés en miroir par rapport au chef d'orchestre. Si le chef d'orchestre va à droite, les autres vont à gauche (et vice versa).

la zone de jeu, aidant ainsi à une meilleure compréhension de l'espace.

- **Adaptations :** Si certains participants ont des difficultés avec les mouvements rapides ou les sauts, adapter l'intensité de l'exercice ou permettre des mouvements plus lents et contrôlés.



BADMINTON

La jonglerie



OBJECTIF

Apprendre à frapper et jongler avec différents objets pour développer la coordination œil-main et la précision des mouvements.

MATÉRIEL

Une raquette par personne, un ballon de baudruche.

ORGANISATION

- **Technique** : Les participants utilisent le dos de la main ou la paume de la main pour frapper le ballon ou le volant. Il est important de contrôler la force de frappe pour maintenir l'objet en l'air.
- **Espaces délimités** : S'assurer que chaque participant dispose de suffisamment d'espace pour éviter les collisions. Utiliser si besoin des cônes ou des marques au sol pour délimiter les zones.

SPÉCIFICITÉS

- **Accessibilité** : S'assurer que la salle est adaptée, avec un espace suffisant pour tous les participants. Prévoir un sol adapté pour éviter les glissades.
- **Sécurité** : Délimitez clairement les zones de jeu pour éviter tout accident et pour aider à la compréhension de l'espace.
- **Adaptations** : Si nécessaire, ajuster la taille des objets pour correspondre aux capacités des participants. Les ballons de baudruche, par exemple, peuvent être remplacés par des balles plus grandes et plus lentes pour les débutants.

ACTIVITÉ

Étape 1 : Les participants commencent par jongler à main nue avec un ballon de baudruche, en essayant de le maintenir en l'air en frappant doucement. L'objectif est d'atteindre une vingtaine de jongles consécutives.

Étape 2 : Une fois à l'aise avec les mains, les participants utilisent une raquette pour jongler avec le ballon de baudruche.

Étape 3 : Pour augmenter la difficulté, les participants passent au jonglage avec un volant, en utilisant toujours la raquette.

VARIANTES :

- **Changement de matériel** : Expérimenter avec différents objets comme une balle en mousse, un ballon de football léger, ou même une plume pour des sensations différentes.
- **Alternance paume/dos de main** : Demander aux participants de frapper alternativement avec la paume et le dos de la main.
- **Jonglage créatif** :
 - Frapper et rattraper le ballon ou le volant avec l'autre main.
 - Alternner les frappes avec différentes parties du corps, comme les pieds ou les genoux.
 - S'accroupir et se relever tout en maintenant le ballon ou le volant en l'air.
- **Défis** :
 - Hauteur : Qui peut frapper le ballon ou le volant le plus haut tout en le contrôlant ?
 - Durée : Qui peut jongler le plus longtemps sans que le ballon ou le volant ne touche le sol ?