



Dispositif  
JEUNES



Livret  
du jeune joueur

MiniBad

▷ Maniabilité

ffba

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
BADMINTON

9-11 avenue Michelet  
93583 Saint-Ouen Cedex  
Tél. 01 49 45 07 07  
Fax 01 49 45 18 71  
Email : ffba@ffba.org

ffba



Dispositif  
JEUNES



Dispositif  
JEUNES



Livret  
du jeune joueur

MiniBad

▷ Motricité

ffba

ffba



Dispositif  
JEUNES



Livret  
du jeune joueur

MiniBad

▷ Mise en jeu



## la toupie 1 2 l'araignée

Je suis capable de faire tourner ma raquette entre mes doigts sans la faire tomber.

### Test

faire tourner la raquette 20 fois le plus vite possible :

- ▶ 2 fois dans un sens
- ▶ 2 fois dans l'autre sens



Validation



Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

Je suis capable de monter et descendre avec mes doigts le long du grip sans faire tomber ma raquette.

### Test

- ▶ 10 allers/retours le long du grip, sans faire tomber la raquette



! *Garde les doigts en contact permanent avec le grip (principalement le pouce, l'index et le majeur).*

Validation



Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

## la raquette aveugle 3

Je suis capable de sentir l'orientation de ma raquette en gardant les yeux fermés.

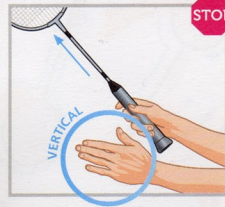
### Test

faire tourner la raquette entre les doigts en gardant les yeux fermés



STOP **l'initiateur annonce**

- ▶ montre l'orientation du tamis à l'aide de ton autre main
- ▶ ouvre les yeux pour vérifier



Validation



3 réussites minimum sur 5 essais

Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

## 4 le tour de raquette

Je suis capable de faire le tour du cadre de ma raquette avec le bout de mes doigts sans la faire tomber.

### Test

- ▶ faire le tour complet du cadre de la raquette sans la faire tomber
- ▶ tenir la raquette avec les doigts d'**une seule main**



Validation



*Garde toujours le contact entre les doigts et la raquette. Il ne faut pas la lâcher.*

Date  
..... / ..... / .....

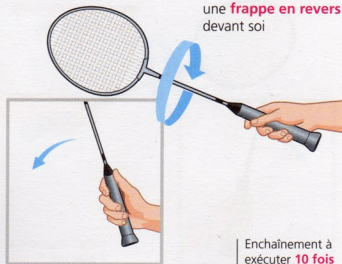
Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

## la toupie revers 5

Je suis capable de faire tourner ma raquette entre mes doigts et de produire une frappe en revers (attaque au filet).

### Test

- ▶ faire **tourner** la raquette le plus vite possible, sans la faire tomber
- ▶ à chaque tour, produire une **frappe en revers** devant soi



Enchaînement à exécuter **10 fois**



Validation

Date  
..... / ..... / .....

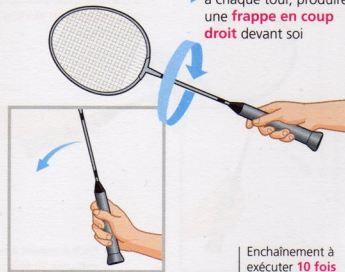
Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

## la toupie coup droit 6

Je suis capable de faire tourner ma raquette entre mes doigts et de produire une frappe en coup droit (attaque au filet).

### Test

- ▶ faire **tourner** la raquette le plus vite possible, sans la faire tomber
- ▶ à chaque tour, produire une **frappe en coup droit** devant soi



Enchaînement à exécuter **10 fois**



Validation

Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :



## la toupie alternée 7 8 le ramassé de volant

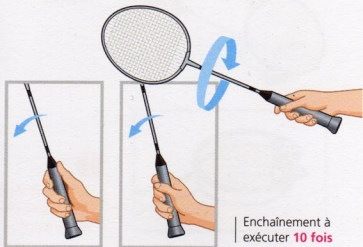
Je suis capable de faire tourner ma raquette entre mes doigts et de produire une frappe en revers ou en coup droit (attaque au filet).

### Test

- ▶ faire **tourner** la raquette le plus vite possible, sans la faire tomber

À chaque tour, produire alternativement :

- ▶ une **frappe en revers**
- ▶ une **frappe en coup droit**



Enchaînement à exécuter **10 fois**

Validation



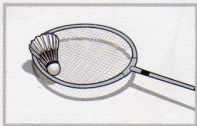
Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

Je suis capable de ramasser un volant à terre avec ma raquette.

### Test

- ▶ mettre un volant par terre et le ramasser avec la raquette



! **Le volant doit être stabilisé sur le tamis.**

Validation



**3 réussites minimum** sur 5 essais

Date  
..... / ..... / .....

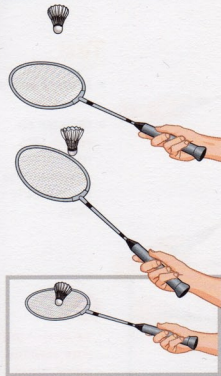
Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

## l'accompagné coup droit 9

Je suis capable d'amortir en douceur la chute du volant en coup droit.

### Test

- ▶ lancer le volant en l'air
- ▶ rattraper en **coup droit** sans rebond, en amortissant sa chute avec le tamis



! **Le volant doit être stabilisé sur le tamis.**

Validation



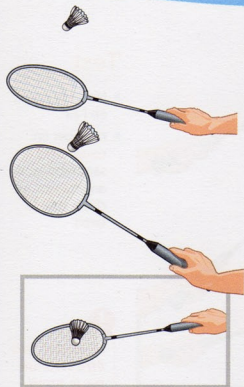
**3 réussites minimum** sur 5 essais

Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

## 0 l'accompagné revers

Je suis capable d'amortir en douceur la chute du volant en revers.



### Test

- ▶ lancer le volant en l'air
- ▶ rattraper en **revers** sans rebond, en amortissant sa chute avec le tamis



Le volant doit être stabilisé sur le tamis.



### Validation

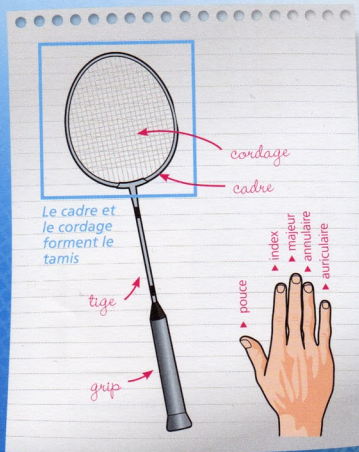
3 réussites minimum sur 5 essais

Date

..... / ..... / .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :

**REPÈRE** les éléments importants pour réaliser les tests.



Connais-tu les différentes parties de la raquette ?



Connais-tu le nom de tes doigts ?



Au badminton, il faut aussi apprendre à **relâcher ta main sur le grip**. Prends l'habitude de ne pas trop serrer ta raquette.

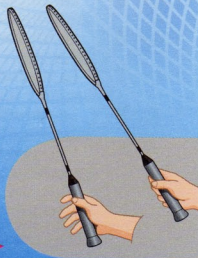
Essaie d'utiliser tes doigts pour passer d'une prise à l'autre. Cherche aussi à faire tourner la raquette dans ta main.

C'est le **pouce** et l'**index** qui vont te permettre de tourner la raquette dans ta main.



Apprends aussi à relâcher et à serrer la prise.

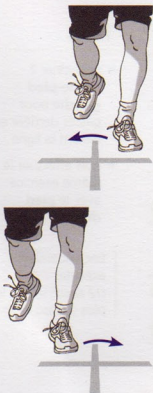
Le **majeur**, l'**annulaire** et l'**auriculaire** sont ouverts puis ils se ferment. Le **pouce** et l'**index** vont te permettre de maintenir et de guider ta raquette.



# le zébulon

1

Je suis capable de faire un cloche-pied en sautant sur les côtés.



## Test

- ▶ enchaîner 2 cloche-pied **gauche** pour passer de droite à gauche de la ligne
- ▶ puis effectuer le même exercice avec le  **pied droit**

Enchaînement à exécuter **2 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



ne pas toucher la croix

Validation

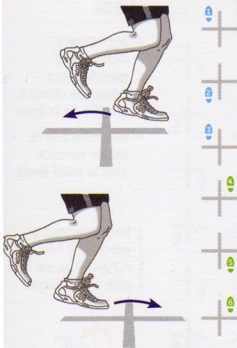
Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

# la marelle

2

Je suis capable de faire un cloche-pied en sautant vers l'avant et vers l'arrière.



## Test

- ▶ enchaîner 2 cloche-pied **gauche** pour passer derrière et devant la ligne
- ▶ puis effectuer le même exercice avec le  **pied droit**

Enchaînement à exécuter **2 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



ne pas toucher la croix

Validation

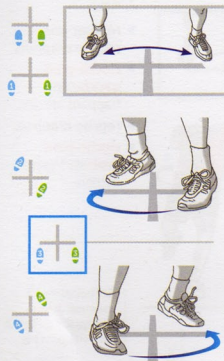
Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

# l'étoile

3

Je suis capable d'effectuer une reprise d'appuis puis d'orienter mes appuis en diagonale.



## Test

- ▶ réaliser une reprise d'appuis
- ▶ **décaler les pieds** dans la diagonale de la croix  
>  **pied gauche devant**
- ▶ reprise d'appuis
- ▶ **décaler les pieds** sur l'autre diagonale  
>  **pied droit devant**

Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



ne pas toucher la croix

Validation

Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :



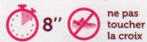
## 4 le clap-clap

Je suis capable d'enchaîner une reprise d'appuis et un cloche-pied coordonné avec une frappe dans les mains.

### Test

- ▶ réaliser une reprise d'appuis
- ▶ cloche-pied gauche en frappant devant
- ▶ reprise d'appuis
- ▶ cloche-pied droit en frappant derrière

Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



Validation

Date

..... / ..... / .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :

## le pas malais 5 6 le saut du chat

Je suis capable d'avancer et de reculer mes pieds l'un après l'autre.

### Test

- ▶ avancer le pied gauche puis le pied droit
- ▶ reculer ensuite le pied gauche puis le droit

Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



Validation

Date

..... / ..... / .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :

Je suis capable de décaler mes pieds sur les côtés l'un après l'autre.

### Test

- ▶ déplacer à droite le pied droit, puis le pied gauche
- ▶ prendre appui à nouveau sur le pied droit pour pouvoir pousser à gauche > le pied droit (appui 3) s'écarte à droite
- ▶ déplacer à gauche le pied gauche, puis le pied droit

Enchaînement à exécuter **2 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



Validation

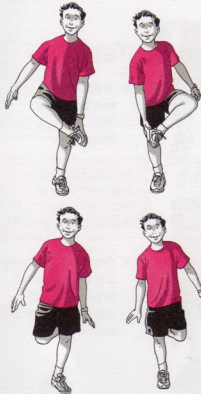
Date

..... / ..... / .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :

## le pas de danse 7

Je suis capable de sauter d'un pied à l'autre en coordonnant un "pied-main opposée".



### Test

- ▶ sauter sur l'appui gauche en touchant simultanément le pied droit avec la main gauche devant soi
- ▶ même exercice de l'autre côté
- ▶ sauter sur l'appui gauche en touchant simultanément le pied droit avec la main gauche derrière soi
- ▶ même exercice de l'autre côté

Enchaînement à exécuter 3 fois (12 appuis au sol) le plus vite possible.



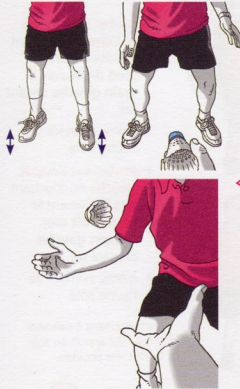
### Validation

Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

## le tamtam volant 8

Je suis capable de réaliser de petits pas très rapides sur place et de réagir pour me déplacer sur les côtés ou sauter et attraper un volant.



### Test

- ▶ réaliser des petits pas sur place avec une grande fréquence

*Le responsable se place en face et lance un volant à 1m à droite ou à gauche.*

- ▶ réaliser une reprise d'appuis pour se déplacer sur le côté et attraper le volant



### Validation

3 réussites minimum sur 5 essais

Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

## le tourniquet 9

Je suis capable de réaliser de petits pas très rapides sur place et de réagir pour faire une pirouette.

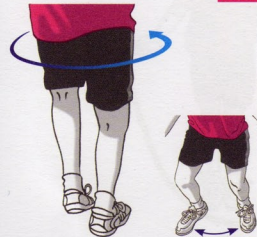


### Test

- ▶ réaliser des petits pas sur place avec une grande fréquence

**DROITE** le responsable  
**GAUCHE** annonce

- ▶ réaliser un tour complet dans le sens annoncé



*Tu ne dois avoir aucune hésitation.  
La réception du saut doit être suivie d'une reprise d'appui.*



### Validation

3 réussites minimum sur 5 essais

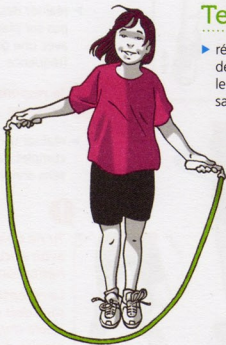
Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :



# 10 le saut à la corde

Je suis capable de sauter à la corde.



## Test

- réaliser **20 tours** de corde à sauter le plus vite possible sans s'arrêter

## Validation

Date

..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :



Quelques recommandations  
pour t'aider à  
**RÉUSSIR** les tests.

Au badminton, il faut apprendre à **maîtriser son équilibre** et à avoir de **bons appuis** pour se déplacer correctement.

À chaque fois que tu poses un pied au sol, tu réalises ce que l'on appelle un appui.

Les appuis dynamiques vont te permettre de réagir, démarrer et te déplacer rapidement.

Essaie de conserver cette attitude durant les tests. Ne te penche pas en avant, cela va t'aider à les réussir.

N'hésite pas à demander conseils au responsable de ton club.



Des schémas vont t'aider à comprendre les enchaînements des tests.

DEVANT  
DERRIÈRE  
● PIED DROIT  
● PIED GAUCHE  
1 ORDRE DES POSITIONS

Au badminton, il faut aussi apprendre à effectuer une **reprise d'appuis**.

Une reprise d'appuis consiste à se rendre disponible en effectuant un léger sursaut pour jaillir dans toutes les directions.

## Observe les 3 dessins

Si tu fais un grand saut, tu vas perdre du temps. Essaie plutôt d'écarter tes appuis sans trop monter ton bassin.

**!** Cherche bien à rester très dynamique

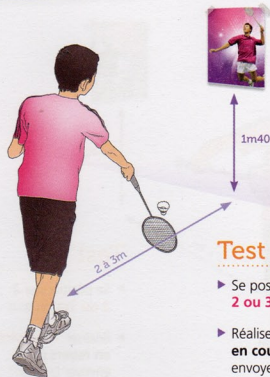
Exerce-toi autant de fois que tu le souhaites



## La cible en coup droit

1

Je suis capable de toucher la cible en coup droit.



### Test

- ▶ Se positionner à **2 ou 3m** du mur.
- ▶ Réaliser **10 services en coup droit** pour envoyer le volant dans la cible.

Validation

7 réussites minimum sur 10 essais

Date

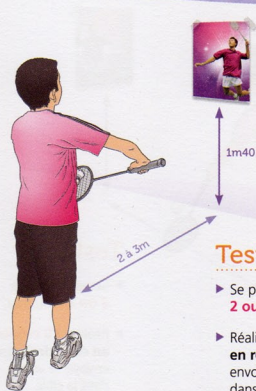
..... / ..... / .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :

## La cible en revers

2

Je suis capable de toucher la cible en revers.



### Test

- ▶ Se positionner à **2 ou 3m** du mur.
- ▶ Réaliser **10 services en revers** pour envoyer le volant dans la cible.

Validation

7 réussites minimum sur 10 essais

Date

..... / ..... / .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :

## Le jonglage en coup droit

3

Je suis capable de jongler en coup droit.



### Test

- ▶ Réaliser **10 jongles en coup droit** sans faire de fautes.

Tu peux réaliser plusieurs essais.

Validation

10 jongles minimum

Date

..... / ..... / .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :

## 4 Le jonglage en revers

Je suis capable de jongler en revers.

### Test

- ▶ Réaliser **10 jongles en revers** sans faire de fautes.



Tu peux réaliser **plusieurs essais.**

Validation



10 jongles minimum

Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

## Le jonglage alterné 5

Je suis capable de jongler en alternant coup droit et revers.

### Test

- ▶ Réaliser **10 jongles** en alternant sans faire de fautes :  
> **1 coup droit**  
> **1 revers**



> 1 coup droit



> 1 revers



Tu peux réaliser **plusieurs essais.**

Validation



10 jongles minimum

Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

## 6 Le jeu contre le mur

Je suis capable de réaliser des frappes contre le mur.

### Test

- ▶ Réaliser **10 frappes contre le mur** sans faire de fautes.



Tu peux réaliser **plusieurs essais.**

Validation



10 frappes minimum

Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

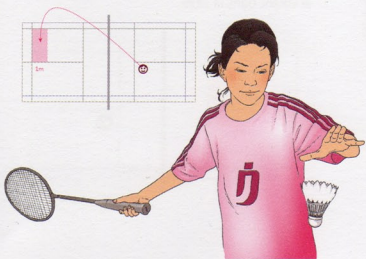


## Le service long en coup droit 7

Je suis capable de servir long en coup droit.

### Test

- Réaliser **10 services en coup droit** pour envoyer le volant dans la cible.



Validation

7 réussites minimum sur 10 essais

Date  
..... / ..... / .....

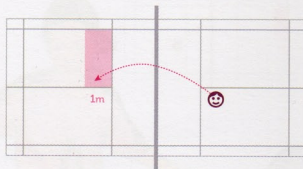
Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

## Le service court en coup droit 8

Je suis capable de servir court en coup droit.

### Test

- Réaliser **10 services en coup droit** pour envoyer le volant dans la cible.



Validation

7 réussites minimum sur 10 essais

Date  
..... / ..... / .....

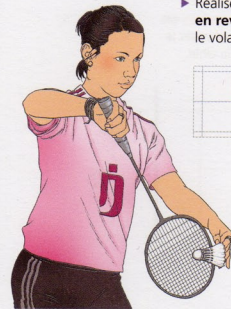
Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

## Le service court en revers 9

Je suis capable de servir court en revers.

### Test

- Réaliser **10 services en revers** pour envoyer le volant dans la cible.



Validation

7 réussites minimum sur 10 essais

Date  
..... / ..... / .....

Signature du responsable  
de l'école de jeunes :

