

Exercices de maniabilité

Remise en condition de ses
qualités de tenue de raquette
et préparation aux Plumes



Préambule

- Tous les exercices de ce dossier sont faits pour vous faire travailler votre maniabilité, c'est-à-dire la capacité à bien maîtriser votre raquette pour être plus précis.e et plus puissant.e.
- Le badminton est un sport très rapide : ainsi, plus vos gestes seront rapides, plus vous serez performant. L'objectif est donc de réaliser un maximum de répétitions pendant le chrono. N'hésitez pas à vous défier entre vous !!

Exercice 1

la toupie 1

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



Remarque :

L'objectif est de toujours garder les doigts en contact sur le **grip** (revêtement du manche de la raquette) et se servir principalement du pouce pour créer une rotation de la raquette.

Tout cela vous permettra de changer plus vite de la prise coup droit à la prise revers et d'être plus mobile sur votre grip.

Exercice 2

2 l'araignée

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

Remarque :

Cet exercice vous permettra de passer rapidement de la prise fond de court (bout du manche) à la prise zone avant (haut du manche au niveau du triangle).

La prise bout de manche vous permettra de gagner en puissance. A l'opposé, la prise haut de manche diminuera la puissance mais augmentera la vitesse du geste et la précision.

Exercice 3

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**



30"

Validation



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

Remarque :

Tous les doigts doivent rester en contact avec la raquette.

Cet exercice est utile pour augmenter votre dextérité et mieux réussir les exercices précédents.

Cela vous permettra aussi d'avoir plus de puissance au niveau des doigts et ainsi d'avoir un meilleur relâché-serré.

Exercice 4

la toupie alternée 7

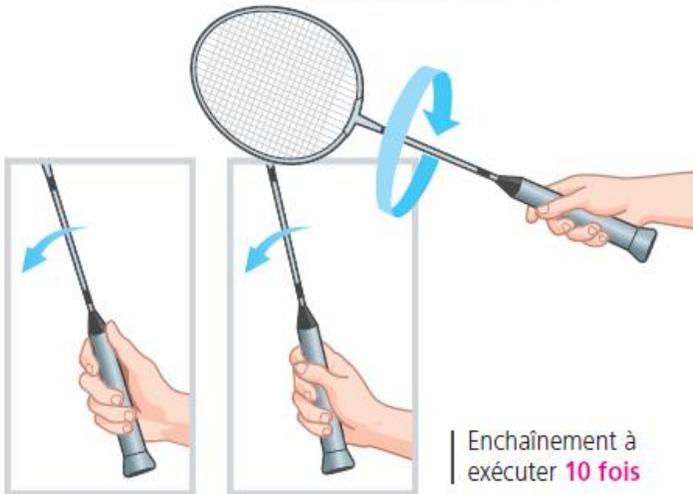
Je suis capable de faire tourner ma raquette entre mes doigts et de produire une frappe en revers ou en coup droit (attaque au filet).

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



Remarque :

Cet exercice est intéressant pour travailler des frappes puissantes et précises principalement au filet (**kill** : le **kill** est un coup offensif au filet - attaque -, dirigé au ras du filet et juste derrière la ligne de service court suivant une trajectoire courbe descendante très accélérée).

L'exercice peut se faire en ajoutant la notion de pied-frappe pour se rapprocher encore plus de l'activité.

Exercices 5 et 6

8 le ramassé de volant

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

9 l'accompagné coup droit

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

Remarque :

Ces exercices sont intéressants pour bien travailler le changement rapide d'orientation de tamis. Cela permet d'être plus précis au filet mais aussi d'arriver à suivre le volant.

Cela aidera plus tard à travailler les fixations (ou les feintes).

Exercice 7

10 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

Remarque :

Même exercice que le 6 mais en revers avec une position du pouce sur le petit méplat du manche.

Exercice 8 : *Le coffee cup challenge*

<https://youtu.be/eZuRd6gDoy8>

Dans ce défi, l'objectif est travailler la précision de son service. Placez-vous au moins à deux mètres de la cible (plus près, c'est pas du jeu !).

Filmez-vous et montrez-nous, soyez imaginatifs !

Augmentez la difficulté en prenant différentes positions ou en vous servant des murs, par exemple.

Exercice 9 : jongles

L'objectif étant de réaliser un maximum de jongles en alternant prise coup droit et prise revers pendant 1min, en évitant de tout casser à la maison, ahah !!

Une vidéo pour accompagner ?

C'est ici : <https://www.youtube.com/watch?v=fmqz9zwopEk>

Exercice 10 : jeu contre le mur

L'objectif étant de réaliser un maximum d'échanges contre le mur en 1 min.

Variantes : obligation de changer de prise entre chaque frappe (coup droit, revers, main haute, main basse, haut sur le grip, bas sur le grip).

Vous pouvez aussi regarder cette petite vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=1Qvy7KcD54Q>

Conclusion

- Tous ces exercices peuvent se réaliser sous formes de défis. N'hésitez pas à vous filmer pour vous défier entre vous. Vous pouvez défier tout le monde : les adultes, les jeunes ou même les entraîneurs !!
- Les meilleurs vidéos feront peut être la une du très visité site du SLB.
- C'est peut être le début d'une carrière d'influenceur.se, ahah !!

Antony Ganachau, pour le SLB