

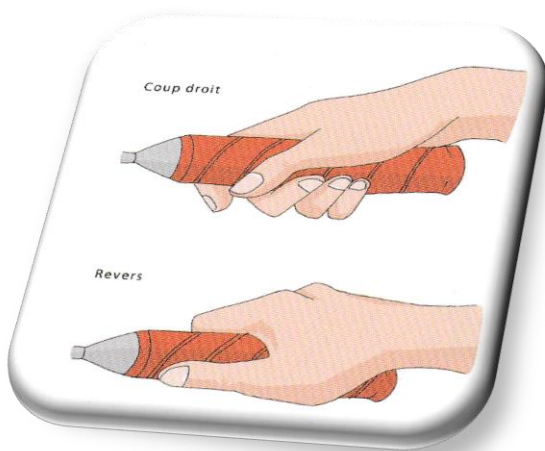
Séance de badminton 1 – Enfants/ados

Objectifs de la séance

- **Tenir correctement la raquette** : coup droit (prise marteau) et revers.
- **Se déplacer efficacement** sur le terrain : pas chassés et fente.

À la fin de la séance, chaque enfant doit pouvoir :

- Montrer et nommer la bonne tenue de raquette.
- Expliquer et réaliser les déplacements de base.



Prise raquette



Pas chassés et fentes

Déroulement de la séance

Étape	Ce qu'on fait	But
Accueil & introduction	Mise en place du terrain, présentation des encadrants, règles de sécurité.	Créer un climat de confiance et rappeler les règles.
Échauffement	Rotations articulaires, courses (talons-fesses, montées de genoux), course rapide sur place.	Préparer le corps et éviter les blessures.
Prise de raquette	Explication et jeux : jonglage coup droit/revers.	Maîtriser la bonne tenue de raquette.
Déplacements	Pas chassés droite/gauche, fente pour atteindre le volant.	Apprendre à se placer vite et bien.
Jeu & mini-matches	Échanges en duo pour battre son record, petits matchs avec points bonus au revers.	Mettre en pratique en s'amusant.
Retour au calme & discussion	Étirements, respiration, questions/réponses avec les enfants et les parents.	Favoriser la récupération et la culture du badminton.

Points clés travaillés

- **Prise coup droit ("marteau")** : comme pour serrer une main, main souple et doigts relâchés.
- **Prise revers** : pouce posé à plat sur la large tranche du manche.
- **Pas chassés** : petits pas rapides sans croiser les jambes.
- **Fente** : genou plié, raquette devant coté genou plié, posture du corps droit et stable.

À retenir pour les parents

- Encouragez votre enfant à la **maniabilité de la raquette en switchant prise coup droit et prise revers**.
- Si il y a de l'espace à la maison, n'hésitez pas à leur faire faire des **pas chassés et fentes** pour atteindre des objets!
- N'hésitez pas à **regarder ensemble des matchs** sur internet pour nourrir la curiosité.
- La **régularité** (venir chaque semaine) aide beaucoup à progresser.