

A person wearing a yellow t-shirt and purple shorts is captured in motion on a wooden badminton court. They are holding a badminton racket with a red frame and a white head. The court has white lines on a dark wood floor. The text "Techniques et Gestes de base" is overlaid in the center of the image.

**Techniques
et
Gestes
de
base**

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 ruzhs ou les contre-amortis. De même, cette prise est très utile aussi pour les services courts en revers.



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.



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 replacements 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

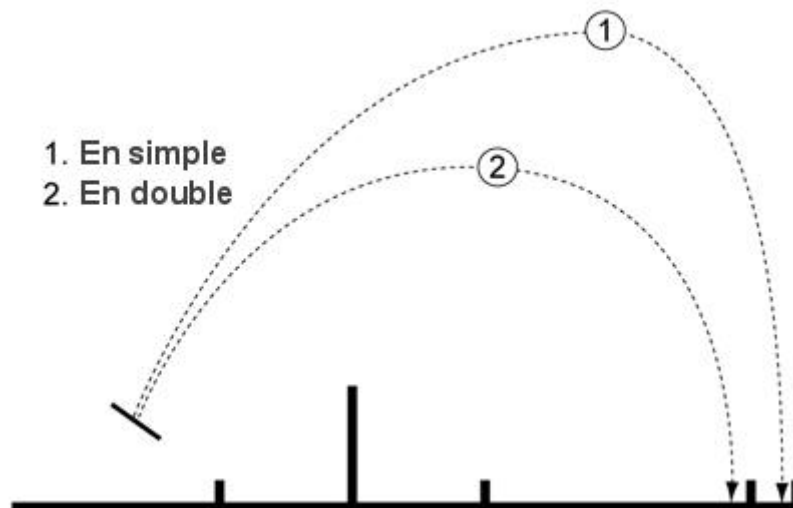
Le **service long** est le service le plus classique.

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).



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.

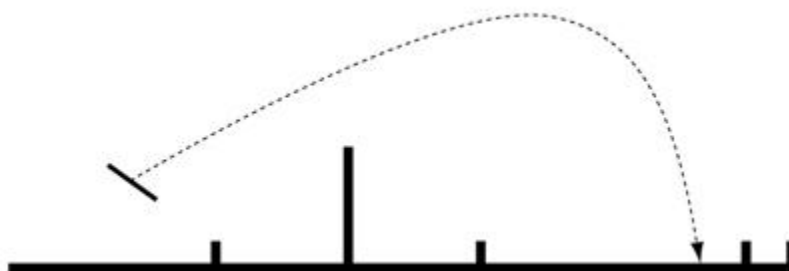
Tout comme le service long, le **service court** nécessite une bonne préparation gestuelle : rotation de la hanche avec transfert du poids du corps vers l'avant.

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



📌 Le service tendu « flick »

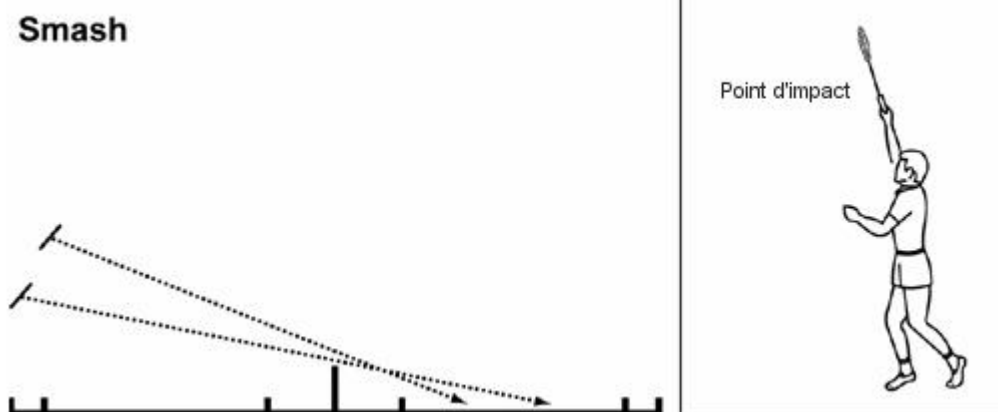
Ce **service** cherche à provoquer un effet de **surprise** chez l'adversaire. Néanmoins, le serveur aura moins de temps pour réagir dans les coups offensifs (amorti, smash). Sa trajectoire est tendue juste au-dessus du receveur. Le **service** tendu est très utilisé en **double**.



📌 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.



📌 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 médiane 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**.

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.

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.

Pour les débutants :

Le smash n'est pas obligatoirement sauté. Pour les 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 toutes vos forces 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.

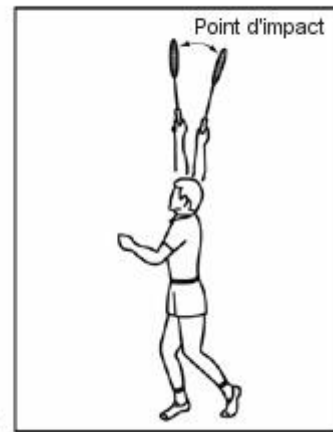
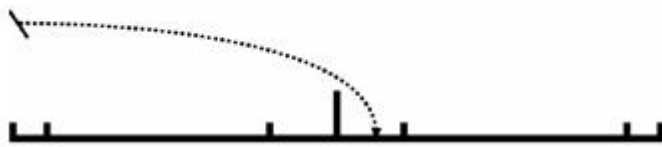
L'amorti de fond de court :

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).

📌 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.

📌 Trajectoires :

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

- L'amorti en « cloche » et le contre-amorti

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 dégagement

Le dégagement est un des coups de base du badminton 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.

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.

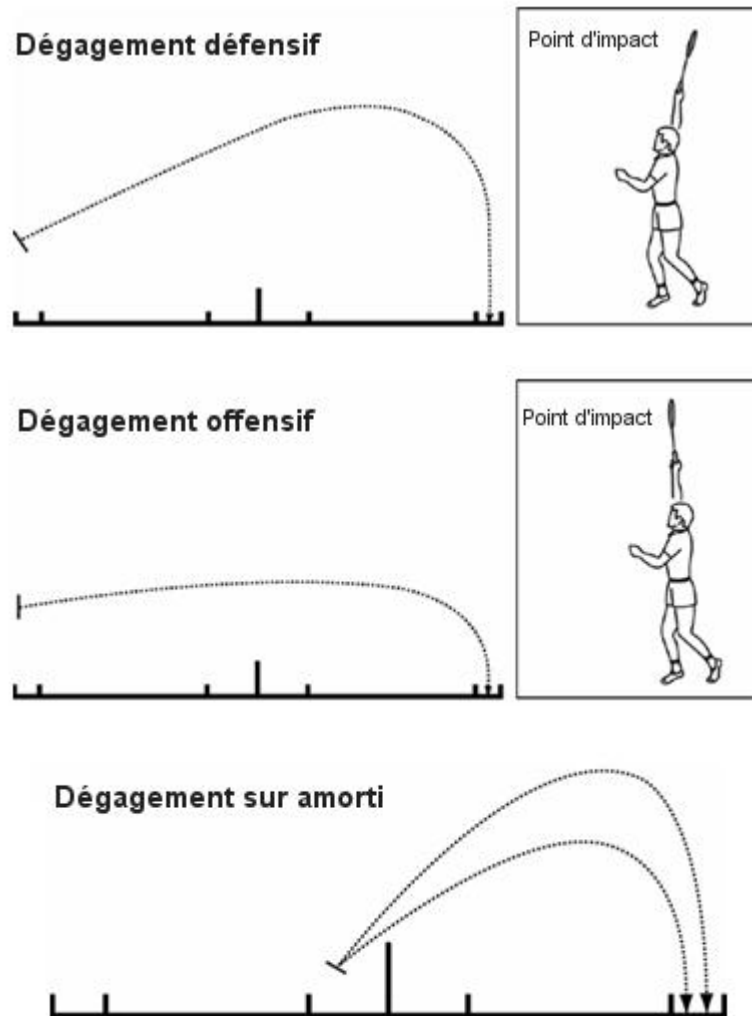


📌 Frappe de dégagement

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.

📌 Trajectoires du dégagement



📌 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.

