



DÉFI ACTIF

OLYMPIQUE CANADIEN



BADMINTON

Le badminton est un sport de raquette qui se pratiquait en Inde au milieu des années 1800. Les joueurs frappent un volant (que l'on appelle aussi moineau) par-dessus un filet à l'aide d'une raquette. Le badminton est reconnu comme un sport olympique depuis les Jeux olympiques de 1992 à Barcelone. Les athlètes participent à des épreuves en simple, en double et en double mixte.

Le badminton oppose deux joueurs (simples) ou deux équipes (doubles) qui se placent de chaque côté du filet et frappent tour à tour un volant avec une raquette. Les joueurs se renvoient le volant par-dessus le filet et ne peuvent frapper le volant qu'une seule fois par côté. Un joueur ou une équipe marque un point lorsque le volant atterrit sur le demi-terrain adverse. Le joueur ou l'équipe qui marque 21 points remporte la manche. Un match de badminton se joue au meilleur de trois manches.

Le volant est de forme conique et composé de plumes naturelles ou en plastique et d'une tête ronde en liège. Les plumes créent une résistance qui ralentit le volant. Par contre, lors d'un smash ou d'un service, le volant peut se déplacer à une vitesse supérieure à celle d'une balle de tennis. Le jeu se déroule donc rapidement, et il est toujours emballant!

Les joueurs de badminton apprennent un ensemble de coups, dont le coup droit (comme frapper avec la paume de la main) et le revers (comme frapper avec le poing). Le joueur apprend quel coup utiliser selon la situation. Un joueur de badminton doit être en bonne condition physique et capable de se déplacer rapidement dans tous les sens.

Pour en apprendre davantage sur le badminton ou pour trouver un club local, consulter le www.badminton.ca.



PROGRAMME SCOLAIRE



PAYS EN VEDETTE

INDE



Au milieu des années 1800, l'Inde était gouvernée par la Grande-Bretagne. Les soldats britanniques étaient postés dans de nombreuses régions de l'Inde. C'est à cette époque qu'ils se sont familiarisés avec un jeu local appelé Pooná. De retour en Grande-Bretagne après leur service militaire, ils ont développé ce jeu. Les invités du duc de Beaufort ont été initiés à ce jeu dans son château qui s'appelait Badminton House vers 1873. C'est d'ailleurs de là que vient le nom badminton.

Le jeu de badminton est demeuré populaire en Inde, et des tournois y ont été organisés dès les années 1930. De nos jours, le nombre d'adeptes du badminton est le deuxième en importance après le cricket. La ligue indienne de badminton professionnel compte six équipes de 12 joueurs, dont plusieurs de calibre mondial. Parmi ces joueurs, citons Saina Nehwal qui s'est illustrée en remportant la médaille de bronze en simple féminin aux Jeux olympiques de 1992 à Barcelone.

ATHLÈTE EN VEDETTE



MICHELLE LI

TROIS-FOIS CHAMPIONNE DES JEUX PANAMÉRICAINS
OLYMPIENNE, RIO 2016, LONDRES 2012

Michelle Li est la joueuse de badminton la plus accomplie au Canada, devenant la première femme canadienne à remporter l'or au badminton en simple aux Jeux du Commonwealth. Trois-fois championne des Jeux panaméricains, Michelle a participé à ses premiers Jeux olympiques en 2012, à Londres, où Michelle et sa coéquipière, Alex Bruce, ont fini quatrièmes, de loin le meilleur résultat olympique du Canada en badminton. Au classement mondial, elle a déjà occupé le 8e rang et vise maintenant le sommet.

Pour en apprendre davantage sur Michelle, consulter www.olympique.ca


ACTIVITÉS

BADMINTON

Vous trouverez plus bas des activités de badminton quotidiennes dont vous pouvez vous servir en classe et au gymnase. Amusez-vous!

LA FOLIE DES FENTES

Les joueurs de badminton s'efforcent de protéger le plus possible leur demi-terrain. La vitesse, l'agilité et la portée des athlètes sont des composantes clés d'une solide défense. Au cours d'un match, les joueurs seront maintes fois appelés à faire un mouvement de fente pour frapper un volant. Des fessiers et des ischio-jambiers musclés sont la clé du succès sur un terrain de badminton.

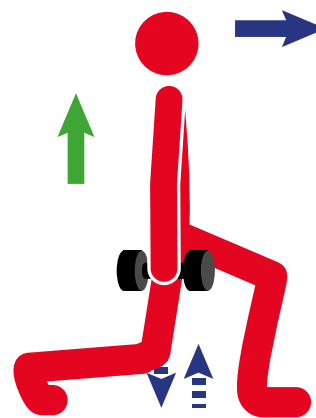
 **Participants :** Activité individuelle ou en paires

 **Espace :** N'importe où

 **Équipement :** Aucun

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Placez-vous les pieds ensemble et les mains sur les hanches ou le long du corps. Faites ensuite un grand pas vers l'avant. Le genou de la jambe avant doit être à un angle de 90 degrés au-dessus de votre cheville, et le genou de la jambe arrière doit pointer directement vers le sol. C'est ce qu'on appelle une fente.
- Vos hanches, vos épaules et vos genoux devraient être orientés vers l'avant. Revenez maintenant à la position de départ. Faites un pas vers l'avant avec l'autre pied.
- Prenez votre temps et conservez l'équilibre en fixant un point sur le sol ou sur le mur.
- Après avoir maîtrisé la technique, effectuez des séries de 10 fentes sur chaque jambe.





ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :


- Trouvez un partenaire et placez-vous face à face. Placez-vous à une distance d'environ deux mètres l'un de l'autre. Maintenant, effectuez une fente de la jambe droite. Faites une pause avec le genou à 90 degrés, puis tendez la main droite pour frapper la main de votre partenaire, comme si vous tentiez de frapper un volant avec votre raquette.
- Le tour de l'horloge. Effectuez une fente avant à la position midi. Revenez ensuite à la position centrale. En regardant dans une direction, effectuez une fente en diagonale à la position 1 h, 11 h, 2 h, 10 h, 3 h et 9 h. Ensuite, effectuez une fente arrière aux positions 4 h, 8 h, 5 h, 7 h et 6 h. Amusez-vous en désignant différentes heures sur l'horloge.

L'INVASION DES VOLANTS

Le badminton est un jeu qui allie position et stratégie. Pour marquer des points, les athlètes tentent d'envoyer le volant dans le fond ou dans les coins du demi-terrain adverse. La clé pour marquer des points est de déstabiliser votre adversaire sans lui faire savoir quelle trajectoire prendra le prochain volant. Au cours de cette activité, vous devrez lancer le volant à un endroit où votre adversaire ne s'y attend pas. Vous devrez aussi prévoir la trajectoire du volant lancé par votre adversaire dans votre demi-terrain. Cette activité vise à acquérir les aptitudes requises au badminton, soit le suivi, la précision et l'exécution des coups.

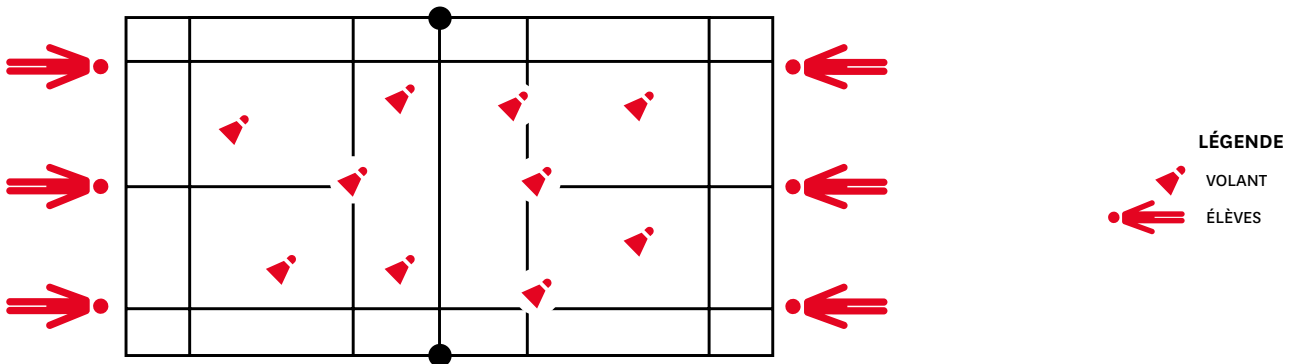
 **Participants** : Groupes de 3 à 6

 **Espace** : Gymnase

 **Équipement** : Un terrain de badminton avec filet, 6 à 12 volants ou sacs de fèves par terrain

PRÉPARATION :

- Formez des groupes égaux de 3 à 6 élèves. Les membres d'une équipe doivent s'allonger sur le plancher du terrain (ou zone de jeu) opposé à celui de l'équipe adverse.
- Placez un nombre égal de volants de chaque côté du terrain ou de la zone de jeu.



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :


- Quand la partie commence, les joueurs doivent se lever, ramasser un volant et l'envoyer rapidement le plus loin possible par-dessus le filet.
- Servez-vous des bonnes techniques de badminton pour envoyer le volant. D'un mouvement rapide et puissant de frappe au-dessus de la tête, le bras allongé, relâchez le volant lorsque votre bras dépasse légèrement votre tête.
- Continuez ce jeu pendant une période déterminée. Commencez par des périodes de jeu de trois minutes, puis augmentez la durée de jeu.
- Lorsque le temps est écoulé, le professeur doit crier « arrêtez » pour mettre fin à l'activité.
- Comptez le nombre de volants présents de chaque côté du terrain. L'équipe qui a le moins de volants sur son terrain gagne.


ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :


- Éliminez du jeu les volants attrapés en plein vol.
- Changez les règles du jeu pour augmenter le niveau de difficulté en stipulant, par exemple, que le volant doit être lancé de l'endroit même où il a atterri.
- Modifiez la valeur en points des volants ou des sacs de fèves de couleurs différentes.

LA TAGUE CHASSÉE

Le badminton exige des mouvements rapides des pieds, de l'équilibre et de la coordination. Cette activité vous apprend à effectuer des pas chassés qui favorisent la coordination des pieds. Des mouvements rapides et une bonne lecture du terrain peuvent faire la différence entre poursuivre l'échange ou marquer un point.

 **Participants :** Groupes de 4 ou 5

 **Espace :** Un terrain de badminton ou un gymnase avec des lignes qui s'entrecroisent.

 **Équipement :** Quatre cônes par zone de jeu (non requis sur un terrain de badminton)

PRÉPARATION :

- Assurez-vous que le plancher est dégagé, sec et exempt de risques de chute.
- Divisez la classe en groupes de quatre ou cinq élèves.
- Chaque groupe se place sur un terrain.
- Désignez un élève par groupe qui sera la tague.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- En groupes de quatre ou cinq élèves, décidez qui sera la tague.
- Vous devez vous déplacer sur les lignes du terrain à l'aide de pas chassés. Vos deux pieds doivent être sur la ligne et vos jambes doivent être écartées à la largeur des épaules. Déplacez-vous latéralement.
- Vos déplacements doivent se faire sur les lignes du plancher et vous n'avez pas le droit de sauter d'une ligne à une autre. Pour toucher un adversaire, la tague et la personne poursuivie doivent être sur la même ligne.
- Déplacez-vous à l'aide de pas chassés sur le terrain sans être touché. Si vous êtes touché, vous devenez la tague. La personne qui vous a touché peut se déplacer vers une autre ligne.

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Si le gymnase de votre école ne possède pas de lignes de badminton, vous pouvez délimiter le terrain à l'aide de cônes. Vous pouvez créer des lignes sur le plancher à l'aide de ruban masqué ou vous servir des lignes qui s'y trouvent déjà.
- Ajoutez ou enlevez des joueurs d'un groupe pour varier le niveau de difficulté.

ACTIVITÉS EN CLASSE

À son arrivée en Angleterre, le badminton s'appelait Poona. Son nom lui vient d'ailleurs de la Badminton House, la résidence du duc de Beaufort, où des invités se sont adonnés au jeu. Rédigez un texte et imaginez la conversation qui se serait tenue entre les soldats qui connaissaient le jeu sous le nom de Poona et le duc qui voulait le renommer badminton.

Malgré sa popularité, l'inscription du badminton comme sport officiel des Jeux olympiques n'a eu lieu qu'en 1992. L'ajout d'un sport aux Jeux olympiques est soumis à des règles et à un processus rigoureux. L'ajout d'un sport peut prendre des décennies avant de se réaliser. Pensez à un sport qui, selon vous, devrait faire partie des Jeux olympiques d'été ou d'hiver. Rédigez un discours bref décrivant les raisons pour lesquelles ce sport devrait être reconnu comme un sport olympique.