

CLÉS DU **SPORT**

Le badminton



ÉDITIONS
LUC PIRE

Avec le soutien du Ministère de la Communauté française.

Le badminton

par Gilles Goetghebuer, Olivier Beaufays et Anna Muratore / Agence Dumas

Nous tenons à remercier Louis Bauwin, conseiller technique de la Ligue francophone belge de badminton (LFBB), pour sa relecture attentive.

© Copyright 2005

Texto ASBL – Rue Chauve-Souris 106 – 4000 Liège

MISE EN PAGES ET COUVERTURE Aplanos

ILLUSTRATIONS Peter Elliott

IMPRIMERIE Chauveheid – Stavelot

ISBN 2-87415-562-4

DÉPÔT LÉGAL D/2005/6840/80

P R É F A C E

Mon premier souhait, par la publication de ces livrets, est de contribuer à la relance d'une nouvelle dynamique sportive en Communauté française.

Le sport, dans toutes ses composantes, doit aujourd'hui se situer au cœur de la vie sociale.

Parce que ses bienfaits sont nombreux et ses vertus enrichissantes, la pratique quotidienne du sport doit être encouragée.

C'est précisément l'objet de ces ouvrages : mieux faire connaître pour mieux faire pratiquer.

Puissent leur diffusion et leur lecture permettre au plus grand nombre de franchir le premier pas et d'apprécier le plaisir d'une pratique sportive.

Bon sport à tous !

CLAUDE EERDEKENS

*Ministre de la Fonction publique et des Sports
de la Communauté française*

badminton



*Les fous
du volant*

entra

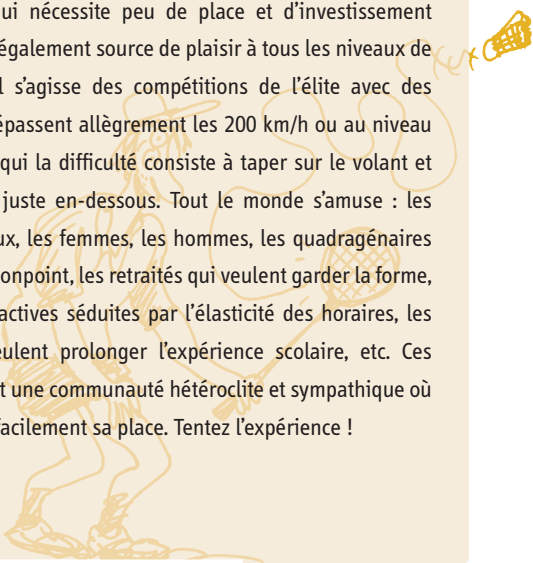
INTRODUCTION

Le badminton a trop longtemps souffert de sa filiation avec le jeu du volant que l'on pratique l'été sur la plage. L'engouement actuel répond donc à une véritable **émancipation** qui permet au badminton d'être enfin reconnu à sa juste valeur ! Comme un sport familial et ouvert à tous, certes, mais également très physique et intensif.



antôt avec un g devant le m (*bagminton*), tantôt avec un g devant le t (*badmington*) : la manière dont on écorche encore souvent l'orthographe de son nom suffit pour comprendre que le badminton a longtemps été snobé, rabaissé au simple rang de pratique estivale. Pourtant, nombreux sont les champions, comme le golfeur Nick Faldo ou le footballeur Maradona, à s'être adonnés en secret à sa pratique. Le boxeur Marcel Cerdan l'avait même intégré dans sa préparation avant un combat. Il cherchait ainsi à améliorer ses capacités physiques d'endurance et peut-être aussi à peaufiner sa stratégie de combat. Le badminton s'apparente effectivement à la boxe par le terrible défi physique que s'imposent les deux adversaires et cette volonté de faire reculer l'autre, le pousser dans les cordes ou aux limites du terrain, pour cueillir le point en déposant le volant derrière le filet. Quiconque se lance dans la pratique du badminton sera surpris, en effet, par l'âpreté physique de cette discipline qui ressemble autant au tennis pour la longueur des échanges qu'au squash pour l'intensité à laquelle ils sont disputés. Voilà les principaux atouts d'une discipline qui est en train de réaliser l'exploit de sortir de la clandestinité sans la moindre couverture médiatique. Sauf à regarder la BBC en fin de soirée, on ne voit pratiquement jamais d'images de badminton à

la télévision. On n'en parle pas non plus dans les journaux. Très peu de gens sont capables de citer un seul nom du top ten mondial. Et pourtant, le badminton a conquis les cœurs et nous connaissons pratiquement tous autour de nous une personne au moins qui cède à sa pratique quand on n'est pas tombé soi-même sous son charme irrésistible. Comme quoi, il n'est pas toujours nécessaire d'avoir une « locomotive » pour sortir de l'ombre. Plusieurs explications prévalent à ce succès. Le badminton est un sport urbain qui nécessite peu de place et d'investissement matériel. Il est également source de plaisir à tous les niveaux de pratique ; qu'il s'agisse des compétitions de l'élite avec des smashes qui dépassent allègrement les 200 km/h ou au niveau débutant pour qui la difficulté consiste à taper sur le volant et pas à côté ou juste en-dessous. Tout le monde s'amuse : les jeunes, les vieux, les femmes, les hommes, les quadragénaires menacés d'embonpoint, les retraités qui veulent garder la forme, les personnes actives séduites par l'élasticité des horaires, les enfants qui veulent prolonger l'expérience scolaire, etc. Ces joueurs forment une communauté hétéroclite et sympathique où chacun trouve facilement sa place. Tentez l'expérience !



badminton

chapitre



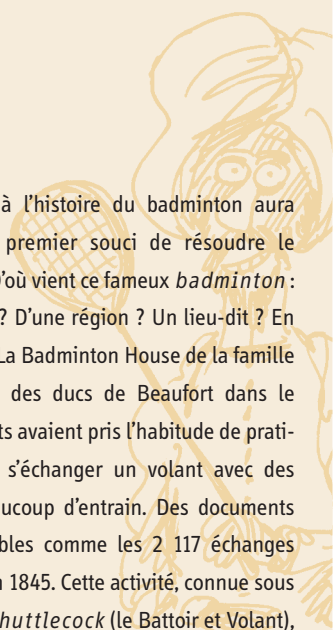

**À la santé
des Beaufort !**

historique

HISTORIQUE

Beaucoup de légendes circulent autour de la naissance du badminton. En réalité, il s'agit d'un sport d'origine **indienne** que les militaires britanniques auraient simplement mis à la sauce anglaise à leur retour des colonies.





Quiconque s'intéresse à l'histoire du badminton aura évidemment comme premier souci de résoudre le mystère de son nom. D'où vient ce fameux *badminton* : est-ce le nom d'une personne ? D'une région ? Un lieu-dit ? En réalité, il s'agit d'une maison ! La Badminton House de la famille Somerset était une propriété des ducs de Beaufort dans le Gloucestershire, et ses résidents avaient pris l'habitude de pratiquer un jeu qui consistait à s'échanger un volant avec des raquettes. Ils y mettaient beaucoup d'entrain. Des documents témoignent d'exploits incroyables comme les 2 117 échanges réalisés en 1830 et les 2 018 en 1845. Cette activité, connue sous le nom de *Battledore and Shuttlecock* (le Battoir et Volant), distrait la famille. Selon certaines sources, les enfants du septième duc de Beaufort auraient même introduit la notion de filet en dressant une corde au beau milieu du grand hall pour corser la difficulté. Tout cela reste cependant très hypothétique.

Pour d'autres spécialistes, la naissance du sport daterait plutôt de l'initiative de deux officiers de l'armée britannique qui, à l'issue d'un bon repas, décidèrent de livrer tout de même leur partie de tennis contrariée par la pluie, mais à l'intérieur de la propriété. Ils empruntèrent aux enfants leurs battoirs recouverts de parchemin et tirèrent quelques plumes de leur chapeau qu'ils plantèrent dans un bouchon de champagne pour ralentir sa course. Ce faisant, ils se seraient inspirés des coutumes d'un jeu découvert lors d'un précédent séjour en Inde. Il faut dire que l'époque coloniale favorisait ce type d'échanges sportifs et culturels. Quoi qu'il en soit, le badminton s'est imposé peu à peu dans la bonne société anglaise et, à partir de 1850, on dispose d'informations sur la fabrication des volants. Il s'agit encore de balles fabriquées à partir de deux rondelles de carton, coupées pour avoir la circonférence d'un verre de sherry et recouvertes de plusieurs couches de laine jusqu'au diamètre souhaité. Quant aux règles, elles différaient beaucoup selon les localités jusqu'à ce que le major Forbes, un pionnier de la discipline, n'œuvre à leur réunification. Certes, le nombre de joueurs reste variable. Mais les textes spécifient désormais qu'il doit être identique pour les deux équipes. Le terrain est délimité à la craie, notamment la zone neutre instaurée de part et d'autre du filet où il est interdit

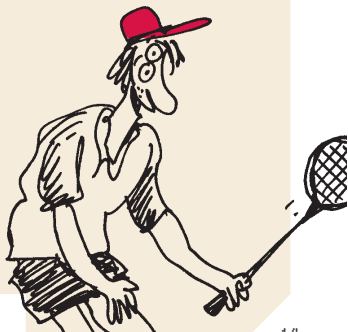
au volant de choir. La première équipe qui remporte quinze points a gagné. En cas d'égalité à treize partout, les équipes ont le choix entre poursuivre la partie ou remettre les compteurs à zéro. On rejoue alors une partie en cinq points. Sous cette forme, le *Battledore and Shuttlecock* conquiert de nouveaux publics. Il effectue même le voyage retour vers les Indes où, par souci phonétique, il adopte son nouveau nom de *ball badminton* et subit de nouvelles mutations. Au bout du compte, on peut dire que la discipline résulte d'un mariage entre deux cultures. Aux Indiens le filet, les lignes et les règles ; aux Britanniques les différentes sortes de raquettes et les créations des structures. Les



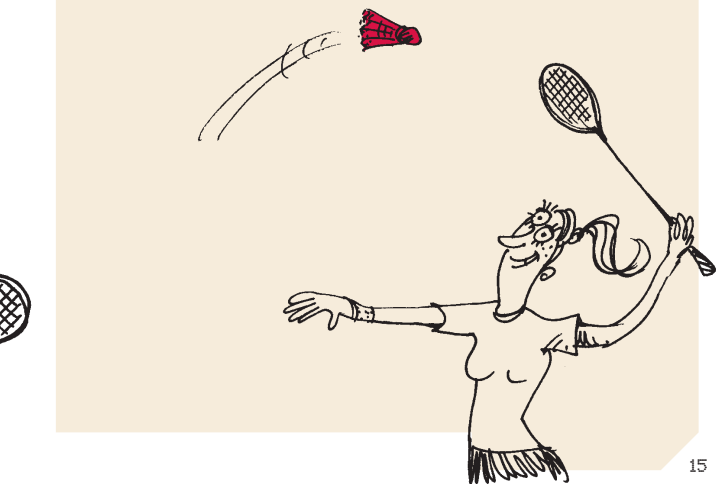
premiers clubs se formèrent effectivement à partir de 1875 : Folkestone, Teignmouth, Bath, Southsea, Guilford, etc. L'année suivante, le journaliste Henry Jones publie une première esquisse de règlement officiel dans un petit fascicule de cinq pages baptisé *The Anglo-Indian Game of Badminton*. On fixe à 15 points la durée du set. En revanche, le nombre de joueurs reste élevé, entre deux et quatre par équipe ainsi que les dimensions du terrain qui garde sa forme étrange de sablier. De nouvelles innovations sont apportées aux règles par Julian Marshall, un fabricant d'équipements sportifs et par Mister Day, un professeur de raquette de Kennington. En bout de course, plus personne ne s'y retrouve ! Le major Dolby, membre du premier club de Folkestone, prend alors le problème à bras le corps. En août 1883, il lance un appel en vue de créer la Badminton Association. Cette unification s'avère d'autant plus importante que les officiers continuent de répandre la pratique du badminton à travers l'Empire britannique et que la concurrence est rude avec d'autres disciplines émergentes.

Les premières compétitions dignes de ce nom débutent le 10 mars 1898 au Guilford Badminton Club. Les organisateurs enregistrent vingt inscriptions pour le double mixte, six pour le

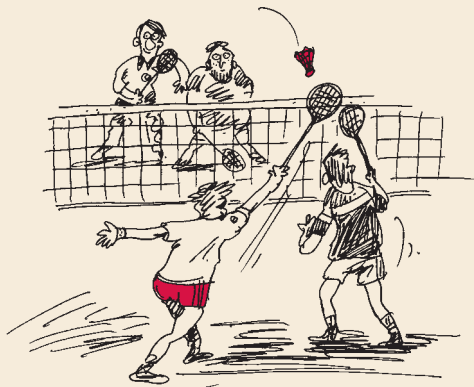
double dames et sept pour le double messieurs. Pas de simple. Les premiers individuels ne verront le jour qu'en 1900. Malgré la relative confidentialité de ses débuts, le tournoi est un succès et l'on décide dès l'année suivante d'organiser le premier championnat d'Angleterre. À partir de là, tout va très vite. Les confrontations internationales voient le jour, avec des rencontres contre l'Irlande. Grâce à la publication d'une gazette officielle, on informe également les joueurs des modifications de règlements et des décisions prises, comme l'abandon des terrains en forme de sabliers.



La Badminton Association ne ménage pas ses efforts pour faciliter l'expansion du sport dans le monde. Dès 1900, la nouvelle discipline fait quelques timides incursions sur le continent européen mais aussi en Amérique du Nord et même en Océanie. Dieppe devient ainsi le premier club de France à organiser un tournoi international (1908). Il faudra cependant attendre 1934 pour que les représentants des différentes associations nationales se réunissent à Aldwych (Londres) dans le but de créer la première fédération internationale. Les Anglais sont alors majoritaires. Normal ! Ils sont pratiquement les dépo-



sitaires du jeu et les principales vedettes du circuit sont toutes de nationalité britannique. Cette hégémonie va pourtant prendre fin au lendemain de la Seconde Guerre mondiale. À cette époque, la vie s'avère encore très difficile en Grande-Bretagne. On manque de carburant pour se déplacer et les terrains ont été détruits par les bombardements. La population est confrontée à des problèmes d'approvisionnement. Bref, l'heure n'est plus aux loisirs. Les joueurs anglais se voient alors dépassés par les Danois et surtout les Malais. En 1949, la première finale de la *Thomas Cup*, un tournoi inter-nations calqué sur le principe de la Coupe Davis, oppose ces deux nations et tourne d'ailleurs à la



démonstration de la part des Asiatiques qui l'emportent 8-1 avec une facilité déconcertante. Leur jeu apparaît peut-être moins esthétique que celui de la première génération des champions britanniques, mais ils font preuve de réflexes étonnants et d'une incomparable virtuosité. Les joueuses asiatiques vont mettre un peu plus de temps pour asseoir leur domination mondiale, mais, au milieu des années soixante, Japonaises et Indonésiennes font main basse à leur tour sur la *Uber Cup*, équivalent féminin de la *Thomas Cup*. Cette émulation participe à l'internationalisation du badminton qui reçoit, en 1972, une première occasion d'intégrer le mouvement olympique. L'affaire semble d'ailleurs entendue quand treize associations asiatiques et six africaines rompent avec l'IBF qui fédère le badminton depuis 1934, pour créer la World Badminton Federation. La WBF condamne l'expulsion programmée de Taiwan au profit de la Chine. Elle s'oppose aussi à l'existence de plusieurs associations britanniques (Angleterre, Pays de Galles, Irlande). D'autant que les grandes nations veulent instaurer un suffrage censitaire dans la prise de décision. Enfin, elle rejette l'adhésion de l'Afrique du Sud soumise au régime de l'apartheid. Ces revendications semblent bien légitimes mais cette scission met à mal l'image du badminton. Heureusement, en 1981, les deux camps mettent de



La tradition des jeux de volant

Les jeux de volant font véritablement partie de la tradition des plus anciennes civilisations. Ainsi, il y a 2 500 ans, les Chinois pratiquaient déjà une sorte de football avec un objet arrondi constitué de cheveux et de crins dans lequel étaient plantées trois plumes de poulet. On retrouve la trace de pratiques similaires en Corée (le jeu-chagi), à Macao (chiquia), en Thaïlande ou encore en Malaisie (chap-teh) où les plumes sont remplacées par des fleurs de frangipanier ou d'hibiscus. Au Japon, on pratique le

l'eau dans leur vin et trouvent les compromis nécessaires sur les modalités de vote, l'intégration de la République populaire de Chine, ainsi que sur les représentations des différents continents dans les instances dirigeantes. Fort de ces accords, le badminton retrouve alors le mouvement olympique. D'abord comme discipline de démonstration aux Jeux de Séoul en 1988, puis officiellement quatre ans plus tard à l'occasion des Jeux de Barcelone. À présent, le sport jouit d'une reconnaissance mondiale confortée par le spectacle magnifique offert lors des Jeux de Sydney en 2000 et d'Athènes en 2004.

hanetsuki en frappant avec un battoir en bois nommé *hagoïta* une petite pièce arrondie garnie de plumes. Mais les jeux de volant ne sont pas l'apanage des Asiatiques. Les Zuni installés dans la région du Nouveau-Mexique s'exercent au po-ke-an en frappant avec la paume de la main un volant constitué de feuilles de maïs encore vert soigneusement entrelacées et enveloppées en un petit carré plat. En Colombie, les tribus Bellacoola, Hesquiaht, Nimkish et Kwakiutl utilisent pour leur part un battoir en bois pour renvoyer une petite branche sur laquelle sont fixées trois plumes.



badminton

chapitre



***Les paires
d'as***

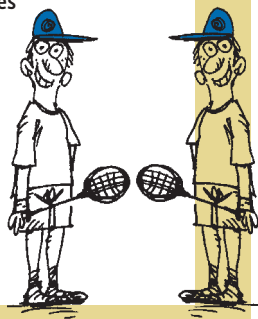


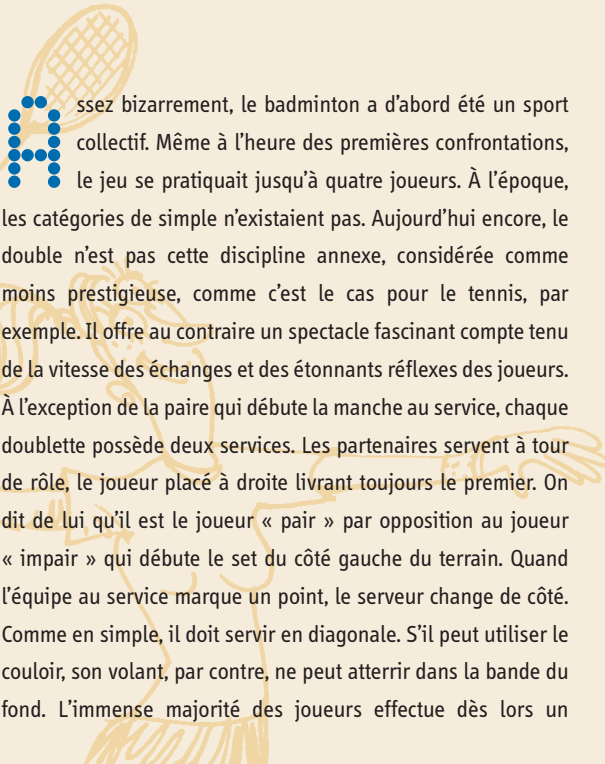
disciplines



DISCIPLINES

Comme ses cousins le tennis et le tennis de table, le badminton se pratique également en **double**, une variante qui fait davantage appel aux réflexes qu'aux capacités physiques.

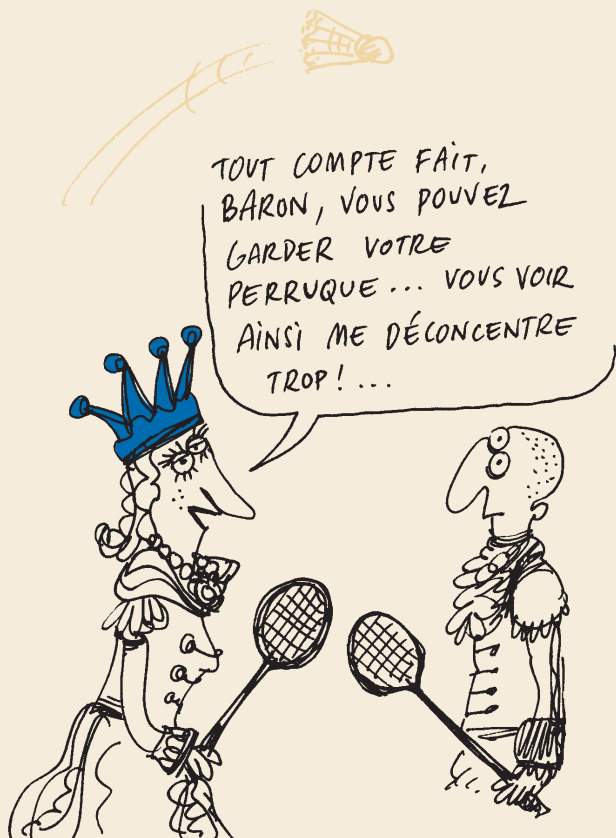




Assez bizarrement, le badminton a d'abord été un sport collectif. Même à l'heure des premières confrontations, le jeu se pratiquait jusqu'à quatre joueurs. À l'époque, les catégories de simple n'existaient pas. Aujourd'hui encore, le double n'est pas cette discipline annexe, considérée comme moins prestigieuse, comme c'est le cas pour le tennis, par exemple. Il offre au contraire un spectacle fascinant compte tenu de la vitesse des échanges et des étonnants réflexes des joueurs. À l'exception de la paire qui débute la manche au service, chaque doublette possède deux services. Les partenaires servent à tour de rôle, le joueur placé à droite livrant toujours le premier. On dit de lui qu'il est le joueur « pair » par opposition au joueur « impair » qui débute le set du côté gauche du terrain. Quand l'équipe au service marque un point, le serveur change de côté. Comme en simple, il doit servir en diagonale. S'il peut utiliser le couloir, son volant, par contre, ne peut atterrir dans la bande du fond. L'immense majorité des joueurs effectue dès lors un

service court alors qu'en simple la tactique consiste souvent à jouer dans la longueur. En servant juste derrière la ligne, on oblige effectivement le receveur à jouer un amorti ou à relever un volant très haut qui offrira des possibilités de smash. Un service court permet en outre d'isoler un joueur à l'avant, ce qui ouvre des possibilités pour des attaques profondes. Tout dépend en somme du système de jeu. En double mixte, la tactique impose souvent un partage transversal du terrain. La fille qui manque souvent de puissance pour jouer au fond contre un garçon prend généralement le filet.





En double dames et messieurs par contre, les partenaires jouent généralement côte à côte et interviennent comme ils l'entendent. Rien n'oblige en effet à frapper le volant à tour de rôle comme au tennis de table. Toute la stratégie consiste alors à déstabiliser les adversaires pour placer le volant dans une partie de terrain non couverte.

Des origines aristocratiques

À côté du badminton qui nécessite impérativement d'être disputé en salle à l'abri du vent, il existe toute une ribambelle de jeux dits « de volant » que l'on pratique sur la plage ou dans son jardin et dont les règles assez rudimentaires impliquent qu'on réalise le plus grand nombre de passes possibles entre deux joueurs ou plus. Ce sport était très prisé autrefois par l'aristocratie anglaise. En 1522, un portrait célèbre représente Charles Maximilien, futur Charles IX, à l'âge de deux ans : il tient déjà une raquette à la main. En Suède, la jeune reine Christine obligeait les plus hautes personnalités de la Cour à ôter manteau et perruque pour la défier au jeu de volant. Elle parvint même à entraîner le savant Samuel Bochart, théologien et géographe protestant français qui résidait à Stockholm en 1652.

badminton

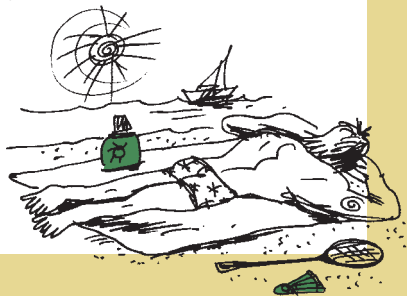
chapitre




**Plus qu'un
jeu de plage**

cartes

Pour beaucoup de monde, le badminton reste encore attaché à l'image d'un jeu de **plage** que l'on pratique dans l'ambiance *farniente* des vacances estivales. Erreur !





Hommes ou femmes, jeunes ou seniors, en simple ou en double : il est difficile de trouver un univers plus hétéroclite que celui d'une salle de badminton. Chacun peut y trouver son compte selon ses motivations et son bagage technique. Le faible poids de la raquette et l'adaptation du jeu en fonction de leur âge permettent aux enfants de débiter dans ce sport vers l'âge de 6-8 ans. Non seulement les règles sont simples, mais les enfants arrivent très rapidement à un niveau technique qui leur permet de se débrouiller. Le service ne pose pas de problème. Très vite, on peut même organiser des petits matches contre des adultes qui, pour équilibrer les chances s'efforceront de jouer avec la main gauche. Suspense garanti ! Sur le plan physique, le badminton améliore la coordination gestuelle, la mobilité et les réflexes. La rapidité des échanges développe les facultés de concentration. Il faut anticiper les trajectoires et affûter sa vision du jeu. Le joueur ne peut pas se contenter de la seule représentation de son corps dans l'espace, il doit en faire autant avec les déplacements de son adversaire et, bien sûr, le

parcours du volant. Progressivement, il apprendra ainsi à intégrer un maximum de données qui lui permettent d'élaborer la tactique la plus efficace possible. Enfin, on doit considérer le niveau très élevé de dépense physique. Sous ses dehors paisibles, le badminton s'avère très exigeant. Il arrive en deuxième position, à égalité avec le squash, juste derrière le hockey sur glace, en termes de dépense énergétique. En l'espace d'une heure, on peut brûler jusqu'à mille calories. Car il faut courir pour rattraper ces volants qui fusent. Imaginez qu'un smash de Simon Archer, médaillé de bronze aux Jeux de Sydney, a été chronométré à plus de 261 km/h. À l'entraînement, un volant du Coréen Jung Eun Ha a été chronométré à 361 km/h. Par comparaison, le record du service le plus rapide, détenu par le tennisman Andy Roddick, a été mesuré à 246 km/h seulement. Il y a une douzaine d'années, des chercheurs avaient également comparé les efforts fournis par Boris Becker et Kevin Curren en finale du tournoi de Wimbledon 1992, et ceux de Han Jian et Morten Frost en finale des championnats du monde de badminton la même année. Certes, la comparaison est un peu biaisée. Les échanges sont fameusement raccourcis sur le gazon de Wimbledon par rapport aux autres tournois de la saison. Mais la comparaison reste édifiante.

	Tennis	Badminton
Durée	198'	76'
Durée réelle de jeu	18'	37'
% jeu effectif	9 %	48 %
Nb de points marqués	299	146
Nb de frappes par joueur	1004	1972
Nb d'échanges par point	3.4	13.4
Nb d'échanges par minute	16.1	25.9
Distance parcourue	3.2 km / 3h18' jeu	6.4 km / 1h16' jeu

Pour résister à de telles charges de travail, mieux vaut s'adonner à quelques exercices physiques complémentaires. Un ou deux footings de 30-45 minutes par semaine permettront d'améliorer l'endurance. Des séances d'entraînement avec répétitions de sprints courts développeront plutôt la résistance. Ainsi, petit à petit, on arrive à bien gérer l'alternance des efforts intenses et les courts moments de récupération entre les échanges. Enfin, on conseille aussi de s'adonner à la gymnastique ou à la musculation. Le renforcement des abdominaux, des cuisses ou des épaules participe à la protection des articulations soumises à rude épreuve. Le « badiste » n'est effectivement pas

à l'abri des pathologies, telle la redoutable tendinite du coude qui caractérise les sports de raquette. Il s'agit d'une inflammation de la partie fibreuse qui relie le muscle à l'os, à l'origine de douleurs chroniques. Les causes sont difficiles à cerner. Peut-être le cordage est-il trop tendu ? Peut-être faut-il chercher la solution ailleurs : un mauvais geste technique, une déshydratation chronique, un manque de souplesse, un choc ou tout simplement une usure naturelle du tendon. En cas de douleur, surtout ne pas forcer ! On doit essayer de trouver l'origine du mal et mettre



l'articulation au repos. Les maux du coude apparaissent en première ligne des pathologies spécifiques à ce sport. Ensuite viennent ceux des chevilles, des genoux et parfois du dos. Logique ! En badminton, les changements de rythme et de trajectoire sont nombreux et violents. Il arrive parfois que les appuis se dérobent. Ce type d'accident est toutefois moins fréquent que dans des disciplines comme le football, le handball ou le volley. Mais il exige un maximum de prudence, notamment en phase de

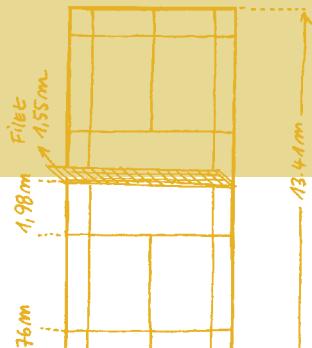


convalescence. Chaque articulation possède effectivement toute une série de petits capteurs de tension qui permettent au système nerveux de réagir dans l'instant aux plus subtiles modifications de l'orientation des segments dans l'espace. Une foulure survient rarement par hasard. Le système est pris en défaut généralement par manque de vigilance. Dans un premier temps, il n'y a pas grand-chose à faire. On se contente d'apposer de la glace pour stopper les éventuels saignements. Ensuite, il faut se laisser le temps de bien récupérer. Dans les jours qui suivent, on reprendra d'abord la marche, puis la course dans les limites de la douleur. Des exercices comme le saut à la corde donnent également de très bons résultats. Ensuite seulement, on pourra songer à reprendre le jeu. Mais attention à la rechute ! N'oublions pas que nos fameux capteurs ont été touchés. Leurs informations manquent de pertinence. Il faut donc y aller prudemment en évitant de sombrer dans cette spirale classique où moins d'informations provoquent plus d'entorses et plus d'entorses engendrent moins d'informations.



badminton

chapitre

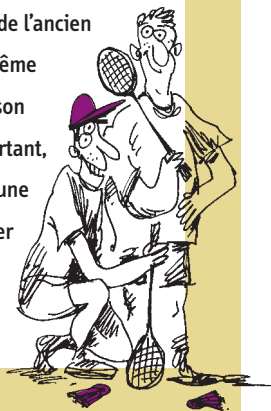


*Des noms
d'oiseaux*

matériel

M A T É R I E L

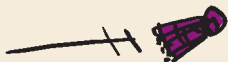
On dit que le richissime sultan de Brunei est un fana de badminton. Il partagerait cette passion avec Tommy Suharto, le fils de l'ancien dictateur indonésien, qui se serait même fait construire un terrain dans la prison où il est actuellement incarcéré. Pourtant, il n'est pas nécessaire de disposer d'une **grosse fortune** pour s'adonner à la pratique du badminton.



La tenue

Les joueurs de badminton portent un short et un tee-shirt à manches courtes. Autrefois, on exigeait que les deux tiers de l'habillement soient de couleur blanche. Ce n'est plus le cas aujourd'hui. Quant aux chaussures, choisissez des modèles de salle classiques, légères avec des semelles plates qui ne laissent pas de trace de gomme sur le revêtement. Le devant de la chaussure est très souple pour permettre à l'avant du pied une grande marge de manœuvre. La rigidité de la semelle à l'arrière de la chaussure, au contraire, stabilise le talon et absorbe les chocs.

Le volant

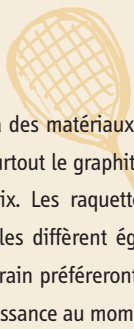


À la Renaissance, les pratiquants de jeu de volant parlaient souvent de *coquantin*, en regard des deux longues plumes de coq qui garnissaient généralement le bouchon. Selon les régions, le projectile prenait le nom des oiseaux dont on tirait les plumes. Ainsi, en Anjou, on parlait de *grièche* puisque le volant était garni de plumes de pie-grièche. Dans le Lyonnais, le jeu se nommait *picandea* en hommage aux pies. En Champagne par contre, on préférerait évoquer la trajectoire du volant qui tournait sur lui-même. Ainsi, on parlait de *pilvotiau*. Aujourd'hui, les compétiteurs continuent de jouer avec des volants constitués de

seize plumes issues de l'aile gauche d'une oie piquées dans un bouchon de liège semi-sphérique recouvert de cuir. Les autres joueurs utilisent, pour leur part, des volants en plastique moins chers et plus solides. Quelle que soit leur constitution, leur poids reste le même (entre 4,74 et 5,5 g).

La raquette

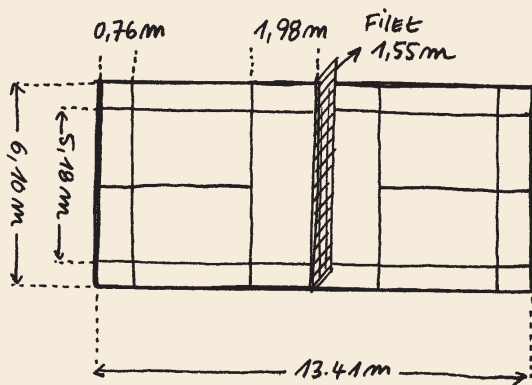
Le bois a aujourd'hui fait place à des matériaux plus légers tels que l'aluminium ou le titane et surtout le graphite qui représente le meilleur rapport qualité-prix. Les raquettes actuelles pèsent entre 80 et 100 g. Les modèles diffèrent également en souplesse. Les joueurs de fond de terrain préféreront un modèle flexible qui leur procurera plus de puissance au moment de jouer un clear (dégagement) ou une défense longue. D'autres joueurs, notamment en double, opteront pour des modèles plus rigides pour gagner en précision ce que l'on perd en puissance. La longueur d'une raquette joue également un rôle important. Les joueurs de double privilégient une raquette plus courte (entre 63 et 66 cm) et donc plus précise qui favorise les contres. À l'inverse, des raquettes plus longues (maximum 68 cm) procurent une plus grande puissance. Et ce n'est pas tout ! Le centre de gravité de la raquette varie également selon le type de jeu. Pour envoyer facile-



ment le volant au fond du terrain, il vaut mieux qu'il soit proche de la tête de raquette. Une question d'énergie cinétique. Pour mieux contrôler les trajectoires, on le choisira plus proche du manche. Il existe donc une multitude de modèles, masculins ou féminins, qui s'adaptent à tous les types de jeu. Parlez-en avec le vendeur. Prêtez aussi attention à la solidité du matériel. Il ne faut pas que la légèreté se gagne aux dépens de la robustesse. Le problème se pose surtout au niveau de la structure du tamis qui doit être flexible pour absorber les chocs tout en étant suffisamment rigide pour supporter les tensions (entre 11 et 14 kg) du cordage. Comme au tennis, on peut opter pour le boyau naturel ou synthétique. La plupart des joueurs privilégient le nylon qui permet de bons compromis puissance-précision. Plus la jauge (diamètre de la corde) et la tension sont grandes, plus le coup sera précis. Pour taper fort en revanche, il vaut mieux bénéficier de l'effet trampoline du volant dans des cordes plus lâches. Les formes du cadre varient également. Certains modèles élargis se targuent de mieux répartir les chocs et d'atténuer dans le même temps les vibrations dans le poignet et la main. Enfin, sachez qu'il existe également des raquettes spécialement conçues pour les enfants. Le tamis est généralement identique à celui d'une raquette pour adulte mais la tige a été raccourcie pour offrir plus de maniabilité.

Terrain

Le terrain est un rectangle de 13,40 m de long sur 5,18 m de large en simple et 6,10 m en double. Chaque demi-court est séparé en deux par une ligne perpendiculaire au filet. L'aire de réception du service est également délimitée par une ligne située à 1,98 m du centre du terrain au-delà de laquelle le volant doit atterrir au service. Le filet constitué en sa partie supérieure d'un ruban blanc de 76 mm de large mesure 75 cm de hauteur. Il est fixé à une hauteur de 1,55 m aux extrémités et 1,525 au centre.



badminton

chapitre



Le code du volant

références

R È G L E S

Au badminton, on n'inscrit des points que sur son propre service. De ce fait-là, il arrive que de longues minutes s'écoulent sans que le **score** évolue.



À l'exception du simple dames qui se dispute en deux manches gagnantes de onze points, les rencontres se jouent en deux manches gagnantes de 15 points. En cas d'égalité à quatorze partout (ou 10 pour les dames), le joueur qui réceptionne peut choisir de poursuivre la partie jusqu'à 15 ou 17 (11 ou 13 pour les dames). À la fin de chaque set, les joueurs peuvent souffler une minute et demie et même recevoir quelques conseils de leur coéquipier ou entraîneur. Il leur est toutefois interdit de quitter le terrain. En cas d'égalité à un set partout, les joueurs ont droit à cinq minutes de repos et peuvent enfin quitter l'aire de jeu.

BON... ÇA DEVIENT LONG...
SI DANS DEUX HEURES LE
SCORE N'A TOUJOURS PAS
BOUGÉ... ON ARRÊTE!



Marquer un point

Pour marquer un point, le joueur doit obligatoirement être au service. S'il gagne l'échange sur un engagement de son adversaire, il reprend simplement le service. Le point est décerné à celui qui envoie le volant au sol dans les limites du camp adverse (lignes comprises). Si le coup aboutit hors du terrain ou dans le filet, l'adversaire remporte l'échange. Plus exceptionnellement, on sanctionnera des fautes techniques comme le toucher de filet avec sa raquette ou la frappe de volant dans le camp adverse. On ne peut pas non plus toucher le volant avec une quelconque partie du corps ni le frapper intentionnellement deux fois d'affilée. Enfin, tout acte antisportif sera immédiatement sanctionné. Par exemple, il existe une interdiction formelle de distraire son adversaire par des cris, des gestes ou toutes autres attitudes négatives.

Le service

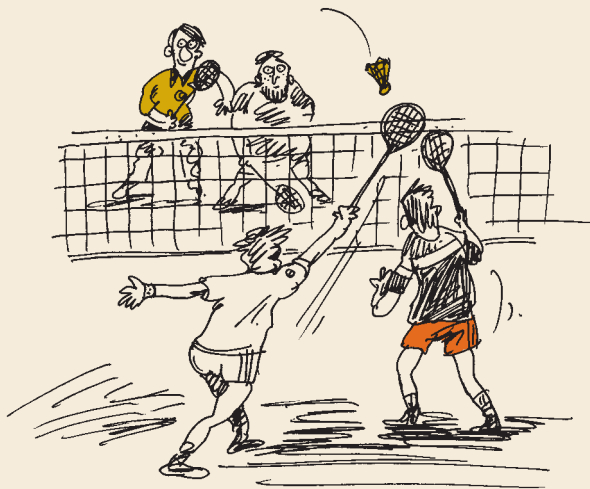
Les joueurs servent toujours en diagonale en commençant la partie depuis le demi-court droit et en changeant à chaque point marqué. Quand on joue à droite, le score de son équipe est forcément pair. Et inversement de l'autre côté. Contrairement au tennis, le serveur n'a droit qu'à un seul essai. Un volant touchant

Le filet est considéré comme valable pourvu qu'il parvienne dans le carré de service adverse. En double, il peut retomber dans le couloir, mais pas en simple. En revanche, il peut atterrir dans le couloir du fond. Le règlement du service est très strict. Le serveur doit frapper le volant sous la taille. Pas question, donc, d'exécuter un service par le haut comme cela se fait au tennis. Le mouvement de la raquette doit être continu et aller vers le volant. La raquette doit également être orientée vers le sol avec un point d'impact nettement sous la main du serveur. Interdiction de sauter. Les deux pieds doivent toucher le sol hors des lignes.

La compétition

Comment mieux mesurer sa progression qu'en participant à des tournois (en simple ou en double) et à des rencontres inter-clubs ? Chaque victoire dans l'une des ces compétitions donne des points qui permettent de se situer peu à peu dans la hiérarchie. Les classements varient de D (non classé) à A pour les meilleurs d'entre eux en passant par C2, C1, B2 et B1. Comment améliorer son classement ? D'abord en s'assurant que le tournoi est bien homologué par la Ligue francophone de badminton. Ensuite, tout dépend du nombre de participants. Prenons le cas d'un joueur D. Pour éviter toute discussion possible, le moyen le

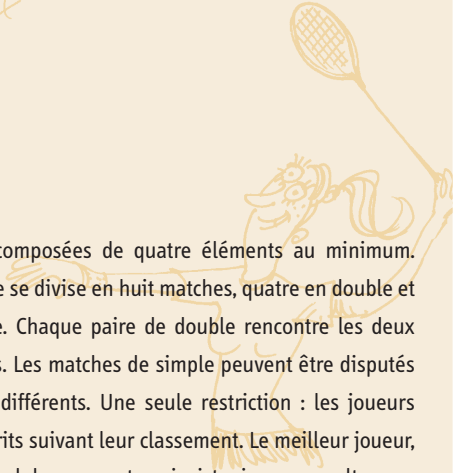
plus simple d'accéder à un classement C2 est de remporter le tournoi. Être finaliste ou demi-finaliste suffit toutefois, à condition d'avoir gagné au moins quatre matches (trois pour les femmes). Si un joueur n'en a remporté que trois, faute d'un tableau suffisamment fourni, il devra alors atteindre deux finales. Les matches disputés en double ne sont pas comptabilisés dans un classement spécifique. Toutefois, les victoires interviennent dans le classement du simple. Ainsi un joueur qui remporte deux tournois en double monte aussi de classement.



En interclubs par contre, seules les victoires en simple sont comptabilisées. Il faut parvenir à réunir dix points, sachant qu'une victoire face à un joueur classé D rapporte un point, contre un joueur classé C2 deux points et un joueur classé C1 trois points.

La recherche de points lors des rencontres interclubs passe toutefois au second plan pour la plupart des joueurs qui cherchent surtout à retrouver l'ambiance de groupe qui fait parfois défaut dans les sports individuels. Les équipes masculines et



A stylized line drawing of a woman with curly hair, wearing a headband and a tennis outfit, holding a tennis racket high in the air as if celebrating a point. The drawing is positioned behind the text.

féminines sont composées de quatre éléments au minimum. Chaque rencontre se divise en huit matches, quatre en double et autant en simple. Chaque paire de double rencontre les deux équipes adverses. Les matches de simple peuvent être disputés par des joueurs différents. Une seule restriction : les joueurs doivent être inscrits suivant leur classement. Le meilleur joueur, qui clôture l'interclubs, rencontre ainsi toujours son alter-ego dans l'autre équipe. La constitution des équipes lors des rencontres interclubs mixtes diffère légèrement. Chaque formation se compose de trois hommes et de deux femmes minimum. Les rencontres mixtes débutent toujours par le double messieurs et le double dames. Suivent alors les simples (trois chez les hommes et deux chez les femmes) et les deux doubles mixtes.



badminton

chapitre



*Pliez, mais
ne rompez pas*

techniques

T E C H N I Q U E S

Les gestes techniques au badminton se divisent en deux parties : les gestes de **défense** et ceux d' **attaque**.

Toute la difficulté est de passer de la première situation à la seconde.



Le prime abord, et bien qu'elle paraisse un peu incongrue, l'image qui associe boxe et badminton s'impose lorsqu'il s'agit d'évaluer les schémas tactiques. On peut effectivement adopter une technique agressive qui consiste à faire reculer son adversaire par des coups de plus en plus profonds, pour finalement conclure le point d'un smash ou d'un amorti. On peut aussi choisir une stratégie plus défensive et laisser l'initiative à l'autre dans l'attente d'une faute directe ou



d'un mauvais placement dont on profitera alors pour renverser le rapport de dominance. Une rencontre de badminton se conçoit ainsi en termes de défis entre deux adversaires qui marquent chacun et à tour de rôle leur intention d'installer leur domination territoriale. En clair, il faut empêcher son adversaire de s'installer dans l'échange et le surprendre constamment par la variété de ses coups. Chaque erreur se paie cash. On doit éviter les trajectoires « téléphonées » qui permettent d'anticiper la réponse. Pour peu qu'il soit bien sur ses appuis (sur l'avant et l'extérieur des pieds, les genoux fléchis), un joueur peut conclure le point pratiquement dans toutes les situations. On est donc obligé de balader son adversaire d'un bout à l'autre du terrain en s'efforçant pour soi-même d'avoir réponse à tout. La réception des attaques, par exemple, nécessite un maximum d'attention. On doit impérativement camper au milieu du terrain et se placer sur la pointe des pieds pour jaillir dans n'importe quelle direction. La plupart des joueurs privilégient la prise revers qui permet de positionner plus rapidement la raquette. Pas besoin de faire un grand geste. Un petit coup suffit pour restituer la puissance de frappe de l'adversaire. De la qualité de ces réceptions de smash dépend souvent le profil général de la partie. Mais il arrive aussi que le jeu prenne de l'altitude. En tapant le volant très loin et très

haut, on force son adversaire à reculer et à dépenser un maximum d'énergie à la fois dans les déplacements et dans une frappe forcément plus difficile à réaliser, surtout du côté revers. Très souvent, les deux adversaires tentent d'ailleurs de s'engouffrer dans ce qui constitue une petite faille technique chez des joueurs de niveau moyen. Placé dans cette position, on éprouve généralement les pires difficultés à renvoyer le volant au fond du terrain. On peut choisir alors de privilégier l'amortie qui exige moins de puissance. À condition bien entendu que l'adversaire n'attende pas de l'autre côté du filet. Ainsi, chaque point se



DU SANG-FROID!!
QUELLE HORREUR!



construit patiemment en misant à la fois sur les qualités physiques, notamment le jeu de jambes, primordial au badminton puisqu'il permet de se replacer constamment entre les échanges, mais aussi sur la force du bras et la coordination générale du geste. Tout cela nécessite aussi une extrême lucidité, et, très souvent, le match bascule en faveur du joueur qui parvient le mieux à conserver son sang-froid. Mais des renversements de situation sont toujours possibles. C'est aussi ce qui rend les parties si captivantes.

badminton

chapitre



*Juste
un mot...*

Lexique

LEXIQUE

Comme chaque sport, le badminton possède son **jargon**, qui permet aux joueurs de mieux se comprendre.



Front court : Tiers avant du court, situé entre le filet et la ligne de service.

Carré de service : Zone dans laquelle un service doit atterrir.

Clear : Appelé également dégagement, le clear est un coup envoyé loin dans le court de l'adversaire. On parlera de dégagement d'attaque ou de défense suivant qu'il s'agit d'un coup offensif ou défensif.

Coup gagnant : Tir rapide frappé directement dans le court de l'adversaire de telle façon qu'il ne peut être renvoyé. Le coup gagnant par excellence au badminton est le smash.

Drive : Coup bas et rapide suivant une trajectoire horizontale au dessus du filet.

Drop : Appelé aussi amorti, ce coup est frappé en douceur et avec précision pour que le volant retombe juste derrière le filet.

Échange : Série de coups échangés entre les adversaires aboutissant à l'attribution de chaque point.

Engagement : Appelé également « service », ce coup est destiné à mettre le volant en jeu au début de chaque échange.

Faire un « bois » : Coup autorisé au cours duquel le volant touche le cadre de la raquette.

Frappe mi-court : Frappe exécutée bas et à la moitié du court. Très efficace en retour de service ou en double face à une formation qui joue avec un avant et un arrière. On parle de zone de divorce pour désigner la zone située entre les deux adversaires. On l'appelle ainsi car le coup joué crée l'incertitude dans l'équipe.

Fronde : Appelé aussi bien « porter » que « lancer », ce coup est irrégulier. Le volant n'est effectivement pas frappé mais attrapé et tenu sur la raquette avant d'être renvoyé.

Jeu de volant : Jeu pratiqué avec une raquette et un volant, l'ancêtre du badminton moderne.



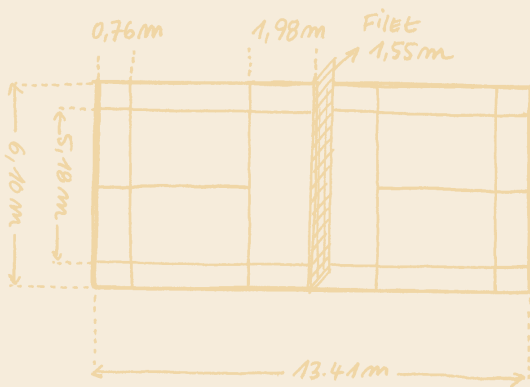
Ligne centrale : Ligne perpendiculaire au filet qui sépare les zones de service de gauche et de droite.

Ligne de fond : Ligne tracée parallèlement au filet qui délimite le fond du court.

Ligne de service court : Ligne avant des carrés de service située à 1,98 m du filet.

Ligne de service long : Ligne arrière de la zone dans laquelle un service doit atterrir (qui est également la ligne de fond dans les simples, mais située à 83 cm à l'intérieur de la ligne de fond dans les doubles).

Mi-court : Le tiers central du court.



Poona : Jeu du XIX^e siècle en Inde, baptisé d'après la ville du même nom, présentant des similitudes avec le tennis sur gazon.

Position centrale : Emplacement au centre du court vers lequel un joueur tente de retourner après chaque coup. Il est également appelé « position médiane ».

Ruelles : Couloirs utilisés en double.

Ruelle arrière : Bande située au fond du court qui ne peut pas être utilisée au service en double.

Set : Partie d'un match qui se termine lorsqu'un joueur ou un côté a marqué 15 points, correspondant à un set.

Shuttlecock : Nom officiel donné au volant qui est composé de 16 plumes d'oie attachées à une base en liège, couverte de cuir.

Slice : Rotation rapide du poignet et de l'avant-bras qui modifie la trajectoire du volant.

Smash : Coup puissant frappé au dessus de la tête directement dans le court de l'adversaire.

Fédération belge de badminton

Rue des Hadrènes 10 / 4140 Gomze-Andoumont

☎ 04 368 63 09

✉ belg.bad.fed@yucom.be

Ligue francophone belge de badminton

Rue François Lesnino 67 bte 7 / 1020 Bruxelles

☎ 02 425 54 87

✉ lfbb@skynet.be / 📄 www.lfbb.be

Vlaamse Badminton Liga

Boomgaardstraat 22 bus 18 / 2600 Berchem

☎ 03 287 83 80

✉ info@badmintonliga.be / 📄 www.badmintonliga.be

Fédération française de badminton

Avenue Michelet 9-11 / 93583 Saint-Ouen cedex

☎ (33) 01 49 45 07 07

✉ ffba@ffba.org / 📄 www.ffba.org

ADEPS

L'Administration de l'éducation physique et des sports est compétente pour tout ce qui touche au sport en Communauté française : formation d'entraîneurs, centres sportifs, stages, etc.

ADEPS

Bd Léopold II 44 / 1080 Bruxelles

☎ 02 413 25 00

📄 www.adeps.be

BLOSO

Zandstraat 3 / 1000 Brussel

☎ 02 209 45 11

📄 www.bloso.be

(Le BLOSO est l'homologue néerlandophone de l'ADEPS.)

AISF (Association interfédérale du sport francophone)

Cette association de coordination des fédérations sportives francophones, reconnue par la Communauté française, s'est donné en partie comme mission d'offrir des réponses concrètes et adaptés aux multiples questions des sportifs et de leurs parents et de tous les acteurs du monde sportif.

AISF

Quai de Rome 53 / 4000 Liège

☎ 04 344 46 06

✉ gus@aisf.be

📄 www.infosport.be



badminton





CLÉS DU **SPORT**

La collection **Les Clés du Sport** souligne la richesse et la diversité de l'offre sportive en Belgique. Il existe en effet des dizaines de fédérations et des centaines de disciplines pour permettre à chacun de trouver son épanouissement par le sport. Proposés en collaboration avec le Ministère de la Culture, de la Jeunesse et des Sports, ces ouvrages constituent un premier pas sur le chemin de leur découverte et proposent, pour chaque discipline, les informations de base sur l'histoire, le matériel, les règlements, etc.

Une démarche résolument pratique et divertissante qui donne une envie irrésistible de chausser ses baskets !

