

4 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

Technique
Déplacement
Posture
Vision de jeu



FUZIONI-BADMINTON
Partage de contenus d'entraînement

3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

Comment progresser rapidement au badminton ? et bien, tout débute par prendre connaissance des fondamentaux du badminton.



Pour cela, il ne faut pas juste prendre connaissance des fondamentaux, mais **se les approprier**, les ressentir en s'entraînant, les comprendre.

Comme pour chaque activité, il vous faut **construire des fondations solides** pour progresser et avancer, le badminton ne déjoue pas à cette règle universelle.

Je vais donc vous transmettre **les fondamentaux** que j'ai acquis tout au long de ma carrière de joueur de haut niveau. Ils me permettent aujourd'hui, de rester au contact des meilleurs joueurs français avec simplement 2 séances par semaine.

Ce guide est pour vous, si vous vous demandez comment bien commencer le badminton, si vous souhaitez progresser rapidement ou, si vous stagnez depuis des années et que vous ne comprenez pas pourquoi ? Dans ce guide, vous trouverez les réponses pour partir ou repartir sur **de bonnes bases**.

Il sera articulé selon 3 fondamentaux :

- A. La technique
- B. Le déplacement
- C. La posture
- D. La vision de jeu

Vous verrez qu'avec l'application de ces conseils, le badminton vous semblera plus accessible pour une progression exponentielle.

[Fuzions-badminton partage de contenus d'entraînement](#)

3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

A. La Technique

Nombreux d'entre nous avons découvert le badminton à travers l'EPS, ou bien dans notre jardin, ce qui fut mon cas. Nous avons tous développé **de mauvaises habitudes** d'un point de vue **technique**. Ma première erreur a été **ma prise de raquette**. L'index tendu sur le manche, absence du pouce en prise revers et j'en passe...



La prise de raquette

Tout commence par la **prise de raquette**. La plupart des entraîneurs vous expliqueront, qu'il faut tenir votre raquette en prise « marteau », mettre son pouce en prise « revers » et oublieront **l'importance des doigts et du relâchement**.

Sans vouloir extrapoler, avoir une **prise de raquette « correcte »** et un **bon contrôle des doigts** sont primordiaux pour progresser au badminton. Il n'y a, à mon avis aucune prise « parfaite » ; chaque prise de raquette peut être différente et optimisée d'une personne à une autre.

En revanche, mon analyse du haut niveau m'a amené à comprendre que 99 % des meilleurs athlètes respectent tous les **mêmes principes** au niveau de la pose des doigts.

Voici mes conseils pour avoir une prise qui ne vous limitera jamais dans le choix de vos coups.

3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

La prise universelle (coup droit)

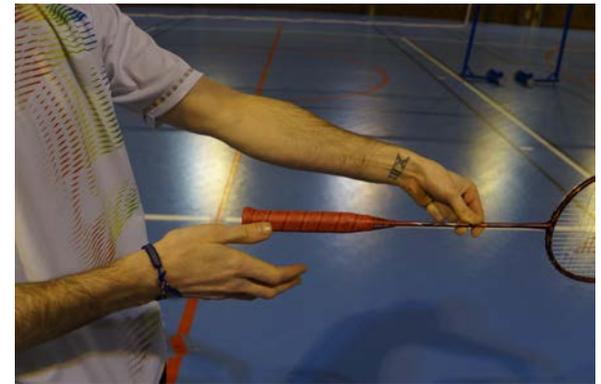
La prise universelle est sans nul doute, celle qui vous fera partir sur de bonne base. Elle vous servira sur l'ensemble des frappes du coup droit.

Pour cela, vous devez positionner votre raquette face à vous (photo 1).

Ma petite astuce pour toujours avoir cette prise, est de saisir ma raquette de la même manière qu'une poignée de main à un ami.

Votre pouce devra se retrouver entre l'index et le majeur une fois la raquette en main. Celle ci doit être serrée avec un certain relâchement : « Une main de fer dans un gant de velours » (voir photo 2).

Le relâchement vous permettra, de ressentir le volant, mais aussi, de développer précision et puissance de frappe.



3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

Les prises revers



Pour une bonne prise revers, il faut savoir « jouer avec ses doigts », et spécialement avec son pouce. Il est de coutume de dire de mettre le pouce sur la partie la plus large du manche, or, cela est plus complexe dans les faits.

Pour ma part, je dissocie la **prise revers mi-court/filet** (photo 1) de la prise **revers fond de court** (photo 2). Cette dernière a une particularité au niveau du positionnement du pouce.



Prise revers mi-court/filet : pour obtenir cette prise, il vous suffit de placer votre pouce, sur la partie la plus large de votre manche. L'intérêt du pouce est de vous apporter plus de **précision** et de **puissance**.

Revers fond de court : Pour cette prise moins commune, il vous faut placer votre pouce à cheval entre la partie fine et large de votre manche (photo 2). Cela vous permettra d'avoir, votre articulation du poignet dégagée. Ainsi vous serez à même, de faire n'importe quel coup avec un minimum d'entraînement.

Conseil : Amusez-vous à jouer contre un mur en alternant prise universelle et prise revers.

Astuce : Faites tourner votre raquette avec les doigts, puis la saisir à nouveau correctement.



3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

La technique de frappe (1/2)

Une fois, la prise de raquette maîtrisée, il vous faut appréhender la technique de frappe.

Lors de ma carrière de joueur, j'ai pu observer un nombre incalculable de techniques différentes ; allant de la maîtrise danoise, à la nonchalance indonésienne en passant par les différentes techniques européennes.

Il n'existe pas encore une culture française badminton. J'entends par là, que nous ne ressemblons à personne d'autre sur « la planète badminton ». Ce n'est pas une mauvaise chose que d'être différent ; mais est-il mieux de s'approcher des techniques des meilleurs joueurs mondiaux ou réinventer notre propre technique ?

Pour ma part, je pense que c'est un peu des deux. Il existe au même titre que les prises de raquette, des caractéristiques que l'on retrouve chez l'ensemble des joueurs de haut niveau.

Je ne vais donc pas vous enseigner une technique de frappe révolutionnaire ou la technique parfaite, car aucune technique n'est parfaite.

En revanche, je vais vous expliquer quels sont les fondamentaux pour développer une technique digne des meilleurs joueurs.

3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

La technique de frappe (2/2)



Avoir le coude libre : peu importe la frappe et le coup que vous souhaitez effectuer, un élément reste en commun. Vous devez vous libérer le coude (photo 1). Le fait de se dégager le coude, permettra d'être prêt à recevoir n'importe quelle frappe de l'adversaire et d'avoir plus de liberté dans son choix de réponses.

Avec un coude proche de votre corps, vous favorisez les « coups réflexes », et par conséquent, vous devenez un joueur prévisible.

« il n'y a pas de puissance sans relâchement »

Le relâchement : cette citation prend tout son sens en badminton. Nous avons tous cette fâcheuse habitude à vouloir forcer son coup, forcer son geste pour réussir à mettre le volant dans le couloir du fond. Or, plus nous allons nous obstiner, moins le volant ira loin, moins nous serons précis...

Le relâchement est la clef pour développer toute votre puissance !

Conseil : Amusez-vous à envoyer une balle de tennis contre le mur en respectant le geste du badminton. Concentrez-vous sur votre relâchement.

Astuce : Il faut toujours terminer son geste en accélérant l'avant-bras et le poignet. Effectuer le geste de profil.

[Fuzions-badminton partage de contenus d'entraînement](#)



3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

Le service

Le service est l'un des coups les plus importants du badminton, il ne faut pas juste le voir comme un engagement mais comme un coup d'attaque, une occasion de forcer la réponse de votre adversaire et de l'anticiper.

Il existe de nombreuses techniques différentes de services ; mais au-delà de la partie purement technique, le service se fait soit en coup droit, soit en revers.

Nous remarquons une certaine tendance de service selon les disciplines à haut niveau :

Simple Homme : majoritairement en revers (sauf certaines exceptions comme Jan O Jorgensen, joueur danois)

Simple Dame : le service se fait majoritairement en coup droit.

Double Hommes : 100 % des joueurs servent en revers (voir photo 1)

Double Dames : 99 % des joueuses servent en revers (certaines joueuses indiennes servent encore en coup droit voir photo 2)

Double mixte : 99 % des joueurs servent en revers



3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

Le service coup droit (1/2)



Le service coup droit comme vu précédemment a quasi disparu du monde du haut niveau. Il est en revanche très utilisé à plus bas niveau pour le côté facile à mettre le volant en fond de court.

Beaucoup de débutants ont tendance à vouloir viser le volant en le positionnant sur le tamis de la raquette ou en le frappant de côté à l'image d'un joueur de baseball. Ces techniques ne vous apporteront jamais la précision et le relâchement souhaités pour envoyer le volant où vous souhaitez.

« Créer une routine de service »

Pour un service de qualité je vous conseille d'adopter une posture systématiquement identique ; L'idée est de vous créer « une routine de service » qui vous permettra de vous focaliser sur le point à venir.

La trajectoire recherchée doit être en cloche pour le service long avec une prise de hauteur assez importante.

Pour obtenir cette trajectoire plusieurs points sont essentiels :

- **Maitrise de la distance entre bras / raquette / volant**
- **La posture**
- **La gestuelle**





3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

Le service coup droit (2/2)

Maitrise de la distance entre bras / raquette / volant : cette notion de distance entre bras, raquette et volant est l'une des plus dure à appréhender pour des raisons de coordination et de maitrise de l'espace (schéma corporel). Nous ne sommes pas tous égaux sur ce point mais une bonne pratique en respectant les points qui vont suivre comblera cette différence.

La posture : Ici, il n'est pas question ne prendre une posture pour une photo mais de trouver et développer une posture pertinente pour le badminton.

Votre posture doit vous permettre de trouver la gestuelle qui vous apportera le relâchement nécessaire pour envoyer le volant sur la ligne de fond de court.

Mon conseil : *développer un service avec une gestuelle identique afin de fixer son adversaire.*

Astuce : *actionnez votre poignet en fin de geste afin de porter une accélération avant la frappe du volant.*

La gestuelle : servir avec une mauvaise gestuelle est tout à fait possible mais augmentera le risque de fautes de service dans le « money time » ou avant. A mon avis, votre adversaire acceptera sans aucun doute ces fautes directs !!!

La gestuelle que je vous conseille d'adopter ressemble à un arc de cercle avec la raquette afin de frapper le volant lors de sa chute. (1 à 2 secondes après l'avoir lâché de sa main)

Il n'y a pas de technique parfaite pour le service coup droit mais avoir du relâchement au moment de sa frappe est primordial.

3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

Le service coup revers (1/2)

Le service revers est aujourd'hui le plus populaire notamment dans les doubles pour la précision qu'il apporte en service court. Il apporte une grande liberté dans les trajectoires tout en gardant un geste court.

De nombreux joueurs tentent de se servir du service revers mais ils bloquent sur le service long car ils ont, soit une mauvaise gestuelle (trop ample) soit ils n'arrivent pas à utiliser leur pouce. Nous savons que nous maîtrisons le service revers à partir du

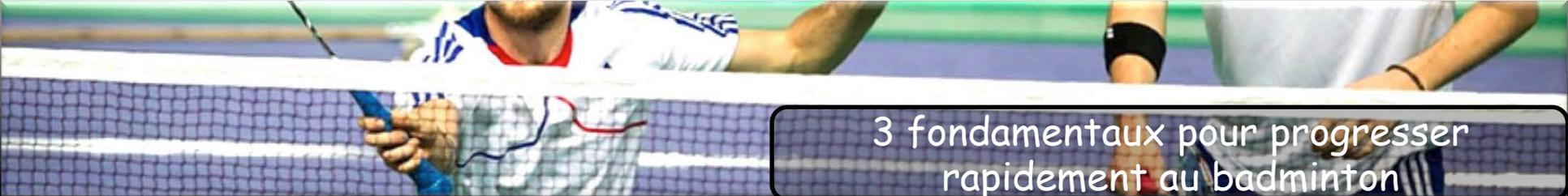


moment où notre geste sur un service long et un service court est identique.

Voici 3 étapes clefs pour maîtriser le service revers :

- **avoir les coudes libérés**
- **avoir un geste court**
- **positionner le volant devant son tamis**





3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

Le service revers (2/2)

Avoir les coudes libérés : cette notion de coudes libérés est présente dans chaque aspect du badminton que ce soit pour le contre amorti, le dégagement ou bien ici, le service revers.

Libérer le coude de votre corps vous permettra d'avoir l'amplitude nécessaire pour le mouvement de raquette sans être gêné par votre corps.

Avoir un geste court : Développer un geste court dans son service revers vous permet d'avoir un geste identique lors de votre service court et de votre service long.

Cela vous permettra de fixer l'adversaire et évitera toute anticipation.

Positionner le volant devant son tamis : le fait de positionner le volant devant son tamis apportera un geste fluide mais l'idée principale est de maîtriser la position et l'orientation du volant au moment de la frappe.

De nombreux joueurs ont tendance à bouger la main du volant au moment de la frappe, cela induit un service aléatoire au niveau de la précision.

« Créer une routine de service »

Mon conseil : Chaque fin de séance est l'occasion de faire une série de services.

Astuce : Incliner le volant pour avoir une trajectoire qui rase le filet.

3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

B. Le déplacement « shadow »

Après la technique, le déplacement est, pour moi, fondamental en badminton. Plus couramment appelé « shadow », il est l'un des facteurs qui freine la progression s'il n'est pas maîtrisé.

Vous devez prendre votre temps pour bien le travailler, rien ne sert d'aller à 100 à l'heure! Ici, aller à la vitesse d'un escargot est de rigueur. Décortiquez geste après geste pour les assimiler, puis commencez à accélérer.

Vous pouvez commencer par des exercices de 5 minutes en début de séance, afin de compléter votre échauffement.

Comme toute chose, il vous faudra vous exercer encore et encore pour le maîtriser totalement.

En tant que joueur et entraîneur, j'ai malheureusement vu de nombreux joueurs ne sachant pas se déplacer avec les bonnes bases.

Il existe des principes à respecter dans le déplacement du badminton :

- 1. On se déplace en pas chassés /croisés 90% du temps, les 10 % restants étant du sprint.**
- 2. On termine 90% des déplacements par des fentes, les 10% du temps restant par des sauts ou sauts « chinois » / « interception »**
- 3. Chaque déplacement est précédé d'une reprise d'appuis**

En assimilant ces trois principes, le déplacement du badminton n'aura plus de secret pour vous.

Je vais tout de même, vous donner 2 points supplémentaires qui vous feront gagner du temps dans votre apprentissage.



3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton



La reprise d'appuis (1/2)

Vous n'êtes peut-être pas encore familier avec ce terme de reprise d'appuis, mais il est à la base de votre poussée vers le volant. Elle se définit par un très léger saut que vous effectuez au moment de la frappe de l'adversaire.

De nombreux entraîneurs montrent la reprise d'appuis en effectuant un saut assez haut. Ce type de reprise d'appuis est dangereux pour les articulations et les tendons (rotuliens, achilles). Il n'est donc pas rare de voir des tendinites chez les athlètes qui la pratiquent

Mon conseil : A l'image d'un félin, votre reprise d'appuis doit être puissante et explosive. Un des critères est qu'elle ne doit pas faire de bruit.

Astuce : travaillez votre reprise d'appuis pieds nus pour ressentir un maximum de sensations.

3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

La reprise d'appuis : L'écart de jambes (2/2)

Lors de la reprise d'appuis de nombreux joueurs se retrouvent avec les jambes plus ou moins serrées. Il faut comprendre qu'au badminton, un joueur avec un écart de jambes serrées est un joueur en déséquilibre. Un joueur en déséquilibre est un joueur qui fera des fautes dans de très nombreux cas.

Notre sport demande une certaine posture et un certain gainage afin d'effectuer la frappe souhaitée. De ce fait, si vous vous retrouvez dès la première poussée en déséquilibre, cela vous obligera à produire un effort supplémentaire pour arriver gainé sur le volant.

Le travail de la reprise d'appuis et de ce fameux écart est des plus importants. Une fois maîtrisé il vous apportera stabilité et puissance dans vos appuis.



Mon conseil : *Un écart de jambe au MINIMUM équivalent à la largeur de vos épaules est nécessaire*

Astuce : *Commencez à intégrer l'écart de jambes lors de vos déplacements « shadow »*

3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton



Le centre du jeu

Le centre du jeu doit être différencié du centre du terrain. Il est caractérisé par la zone de la reprise d'appuis qui vous permettra **d'accéder, le plus rapidement possible**, à l'ensemble des coups que votre adversaire est capable d'effectuer.

Une majorité de joueurs se replace constamment au **centre du terrain** lorsqu'ils font leur **shadow**, or cela ne leur donne que des mauvaises habitudes.

Pour la petite histoire, l'un de mes joueurs a appris par le passé à faire son **déplacement** en se replaçant au centre du terrain et non du jeu. Le résultat en match aujourd'hui, donne un joueur qui se replace au centre du terrain et qui est toujours dans le **retard**.

***Mon conseil :** Faites votre reprise d'appuis systématiquement au centre du jeu. (les lignes droites sont les plus rapides pour aller au volant)*

***Astuce :** imaginez-vous des enchainements de 3 à 4 coups lors de vos shadows.*

4 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

C. La Posture



Nous parlons de plus en plus de la posture corporelle au badminton. La posture est un des fondamentaux à enseigner en priorité car il va déterminer notre positionnement au moment de la frappe et donc, nos possibilités de coups.

Néanmoins il existe un très large choix de « postures » badminton pouvant être adoptées par chacun selon sa morphologie, son type de fente (quadriceps ou fessier) etc

Je vous conseille tout de même de respecter un certain nombre de points pour optimiser votre posture.

- Vous servir au maximum de votre bras opposé pour vous équilibrer
- Descendre votre centre de gravité (être bas sur les jambes)
- Avoir le coude libéré
- Garder un écart constant entre vos deux jambes
- Avoir le dos droit



D. La vision de jeu

La vision de jeu est l'aspect qui peut vous faire gagner vos matchs sans trop de technique et de physique ! Ce n'est pas une compétence innée mais une compétence à acquérir par le travail. Elle vous facilitera la vie à coup sûr !

Il vous faut comprendre la logique de jeu. Evidemment, tout dépend du niveau de jeu de votre adversaire mais pas que... la majorité des joueurs effectue soit des coups « **réflexes** » soit des coups « **mécaniques** ».

Les coups réflexes, pour la majorité, sont lents en défense et croisés dans le jeu à plat. Plus vous jouerez un adversaire proche du corps, plus il sera en coups réflexes.

Les coups mécaniques dépendent de la **technique** de l'adversaire. Ils sont la continuité logique du mouvement.

La majorité des joueurs effectuent par exemple, des lobs croisés (continuité du geste mécanique). Plus vous jouerez loin du corps plus la personne sera en coup mécanique spécialement dans la zone avant.

Les disciplines de double sont très marquées par cette notion de vision de jeu « en anticipation », placement avant la frappe de l'adversaire etc

Nous verrons dans un prochain dossier et vidéos les fondamentaux des doubles et comment progresser rapidement.

***Mon conseil :** analysez les jeux de vos partenaires d'entraînement*

***Astuce :** chaque joueur à 1 ou 2 coups forts par zone. Trouvez les et anticipez les !*



3 fondamentaux pour progresser rapidement au badminton

Conclusion

Progresser rapidement au badminton n'est pas impossible, loin de là. En appliquant mes conseils et les exercices que je vous propose sur mes sites internet www.fuzions-sport.com ; www.fuzions-badminton.com (vidéo) vous en serez capable.

Il existe une théorie développée par Malcolm Gladwell qui nous parle de 10000 heures de travail pour devenir un expert dans n'importe quel domaine. Il ne suffit évidemment pas de faire 10000 heures de travail pour être un expert, il faut le faire de la bonne manière avec l'implication que ça suppose.

Je vous invite à le lire, il changera votre vision de l'accès à la réussite.

Il n'est jamais trop tard pour avoir de l'ambition pour devenir un champion de badminton.

Pourquoi pas vous ?

N'oubliez pas, pour progresser, il faut se fixer des objectifs ! Alors fixez en vous !

Prenez de bonnes habitudes dès aujourd'hui !

Merci d'avoir pris le temps de lire ce dossier, j'espère que vous y avez trouvé des réponses à vos questions.

Echangez avec nous sur le sujet à travers Facebook ou nos sites internet !

Bon entraînement et encore merci !