

# CLUB BADMINTON LIANCOURT

Edition Février 2021  
Numéro 4

A défaut de pouvoir rejouer, voici le 4<sup>ème</sup> Numéro de la Gazette. En attendant de se revoir, prenez soin de vous !

## ➤ Informations diverses :

- **A REGARDER :** En ces temps de non pratique, la fédération française de badminton propose de diffuser en direct sur sa chaîne Youtube un tournoi interne regroupant les meilleurs joueurs français via quatre équipes. L'occasion d'observer, d'apprendre et de se faire plaisir.

**Lundi 8 et mardi 9 février** en fin de journée

Diffusion sur Youtube

<https://www.youtube.com/c/F%C3%A9d%C3%A9rationFran%C3%A7aiseBadminton/featured>



**-Lundi 8 février :**  
18h45 : demi-finale  
20h30 : demi-finale

**-Mardi 9 février :**  
19h : finale

- **A ECOUTER :** Le badminton s'invite également dans vos oreilles grâce à un podcast récent « La raquette » proposé par un ancien joueur de haut-niveau Julien Tchoryk. Les différents sports de raquettes sont traités via différents acteurs du sport (entraîneurs, joueurs, présidents, arbitres...).



<https://www.podcastics.com/podcast/episode/la-raquette-patrick-loiseau-pr%C3%A9sident-du-baco-oullins-badminton-29590/>

## ➤ 1<sup>er</sup> Portrait de l'édition : Alice !

**-Âge :** 20 ans

**-Métier :** Étudiante en hôtellerie/restauration/management de luxe



**-Comment es-tu venue au bad :** Mes parents nous ont toujours, mes frères et sœurs et moi, initiés à beaucoup de sports différents étant plus jeunes. Ayant d'abord testé la natation, l'équitation, le volley et bien d'autres, c'est le badminton qui m'a le plus plu.

**-Première licence :** Année 2009 (peut être mdr, je sais juste que j'étais poussine).

**-Tableau préféré :** Le mixte.

**-3 mots pour définir le bad :** Intensité, dépassement de soi, plaisir.

**-Meilleur classement/meilleure performance :** N3 en mixte.

**-Meilleur souvenir au club :** Lorsque que j'étais bien plus jeune et que je partais en compétition tout un week-end avec Binbin, Chloé, Jeanne... C'était trop bien ! Sinon il y a bien évidemment tous les vendredis soir en jeu libre hyper convivial.

**-Meilleur souvenir en compétition :** Championnat de France jeunes 2019.

**-Moins bon souvenir :** Non sélection en double dame pour les championnats de France 2019.

**-Points forts :** La rigueur/l'écoute ainsi que le slice amorti.

**-Points faibles :** La confiance en soi ainsi que le revers.

**-Objectifs :** Continuer de m'amuser et de prendre du plaisir que ce soit en compétition ou à l'entraînement tout en gardant un bon niveau et en me challengeant.

**-Sport pendant le confinement :** Oui beaucoup de renforcement musculaire/cardio.



## ➤ 2ème portrait de l'édition : Aurélien !

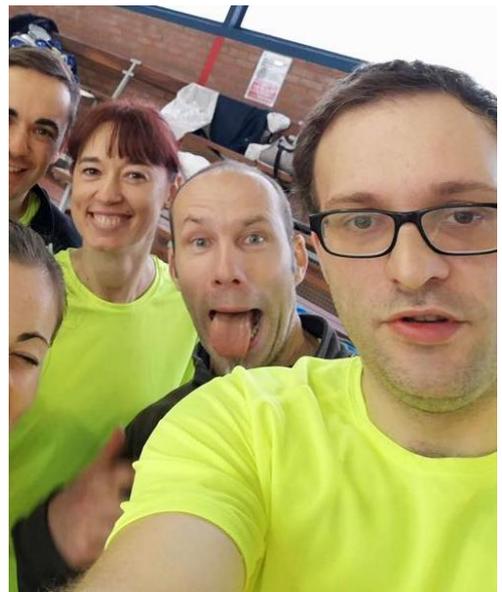
**-Âge :** 37 ans

**-Métier :** Leader logistique

**-Comment es-tu venue au bad :** J'avais besoin de reprendre une activité physique et j'ai discuté avec une connaissance.

**-Première licence :** 2015

**-Tableau préféré :** Double / double mixte



**-3 mots pour définir le bad :** Convivialité, dynamisme et compétitivité

**-Meilleur classement :** P10

**-Meilleure performance :** marquer un point contre Marco à l'entraînement

**-Meilleur souvenir au club :** Chaque entraînement est toujours un bon souvenir. Les Week end de bad à crêpes également. Fatiguant mais toujours très convivial ! Les apéros sont également de bons souvenirs... 😊

**-Meilleur souvenir en compétition :** La première victoire en tant que capitaine de l'équipe 5. Elle a mis du temps à venir mais la joie de chaque membre de l'équipe reste le meilleur des souvenirs.

**-Moins bon souvenir :** Un dimanche d'interclubs, je ne suis pas du déplacement pour cette fois mais à 10h, on m'appelle pour me dire que ma sœur (qui joue dans le club) est tombée et part aux urgences.

**-Points forts :** Je ne baisse jamais les bras même avec 10 points de retard !

**-Points faibles :** Le cardio

**-Objectifs :** Continuer à prendre du plaisir en jouant. Accueillir, donner l'envie et accompagner les nouveaux joueurs du créneau loisir.

**-Sport pendant le confinement :** Tous les jours 😊. Non c'est faux. Un peu de vélo ou footing de temps en temps ? j'y travaille pour en faire plus !

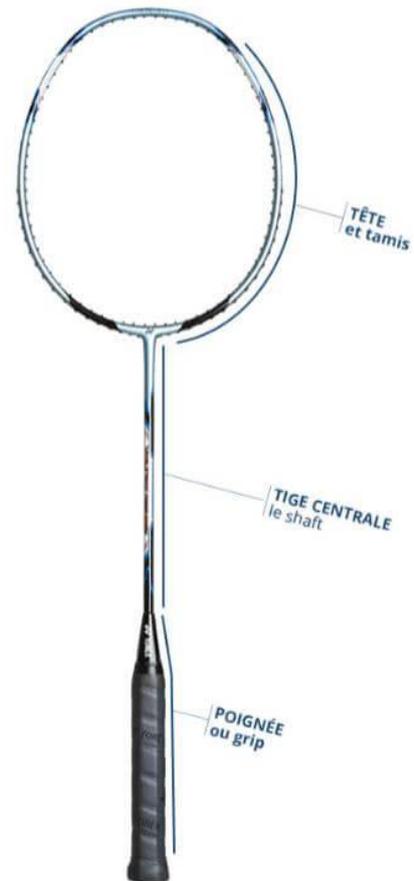
## ➤ Le coin matériel : la raquette !

- **Pour faire simple, une raquette de badminton est composée de 3 parties :**

- le manche
- la tige
- la tête

- Chaque raquette est différente et possède des caractéristiques techniques spécifiques en fonction du profil des joueurs.

Nous allons passer en revue les principales caractéristiques à prendre en compte lors de l'achat d'une raquette !



- **Principalement lors de l'achat d'une raquette, on va faire attention à 3 critères en particulier :**

- Le poids
- L'équilibre
- la flexibilité

### **Le poids :**

Le poids pour une raquette de badminton va de 6U à 2U :

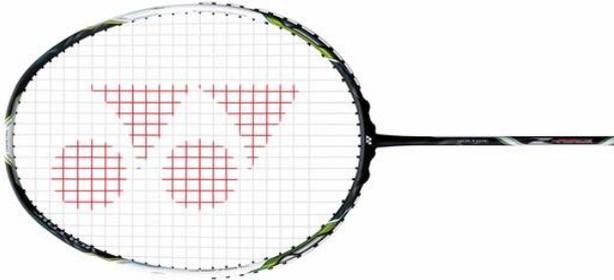
6U : 70 - 74,9 grammes  
5U : 75 - 79,9 grammes  
4U : 80 - 84,9 grammes  
3U : 85 - 89,9 grammes  
2U : 90 - 94,9 grammes



Le plus fréquemment, on trouve des raquettes de 3U, 4U ou 5U. Rares sont les joueurs qui cherchent des raquettes pesants 70g ou 95g.

## L'équilibre :

Une raquette peut être équilibrée de 3 façons différentes :



**-En tête :** Les raquettes équilibrées en têtes favorisent la puissance et sont plus adaptées à un style de jeu offensif.

En revanche, s'il y a bien un gain de puissance et il y a également une perte de maniabilité ! Ce type de raquette exige donc de bonnes qualités techniques.

**-En manche :** Les raquettes en manche favorisent la maniabilité et la vitesse de réaction ce qui est utile pour la défense ou le drive.

En revanche, une raquette en manche ne favorisera pas la puissance et donc en fond de court vous n'aurez pas d'aide pour smasher ou dégager plus fort.



**-Neutre :** C'est le compromis parfait entre puissance et maniabilité. Souvent critiqué pour son manque de caractère, l'équilibre neutre est maintenant de plus en plus demandé.

Ce type de raquette est apprécié pour sa polyvalence et est adapté à tout type de niveau.

## **-La flexibilité :**

**-Souple :** Les raquettes souples sont le plus souvent utilisées par les badistes débutants.

En effet, vous bénéficiez de plus de tolérance et de facilité à atteindre le fond du terrain. En revanche, vous perdez en précision.

**-Rigide :** Les raquettes rigides sont le plus souvent utilisées par les joueurs compétiteurs et professionnels.

Bien qu'elles soient exigeantes en termes de qualités techniques, elles permettent une très bonne précision ainsi qu'une très bonne puissance.

**-Semi-rigide :** La polyvalence ! Les raquettes semi-rigides sont souvent associées à l'équilibre neutre car elles sont adaptées à tous les niveaux et à tous les styles de jeux.



-Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez directement vous rendre sur le site Lardesports : <https://www.lardesports.com/badminton/raquettes.html>

### **REMARQUE :**

Chaque joueur est différent et il ne faut pas rester bloqué sur un type de raquette juste parce que l'on pense qu'il nous correspond. Il ne faut pas hésiter à tester plusieurs modèles différents. Il faut également faire attention au poids et à la rigidité. En effet, une raquette qui n'est pas adaptée peut apporter des problèmes comme une tendinite ! Le prix n'est pas forcément un indicateur : les raquettes les plus chères (raquettes des joueurs de haut-niveau) ne sont pas forcément adaptés à tous !

➤ Le Racketlon, 4 sports en 1 !



Le racketlon est un sport combinant les quatre sports de raquette les plus pratiqués (tennis, tennis de table, badminton, squash) d'où son nom, formé de racket + lon, par analogie avec triathlon, décathlon, etc...



**Déroulement d'une rencontre :**

- **4 Sets de 21 points** : un set dans chacun des sports. À 20 partout, le jeu continue jusqu'à avoir 2 points d'écart.

- **Running Score** : Chaque point compte, quel que soit le joueur au service

- Le serveur compte les points. Le joueur qui est au service doit annoncer le score actuel avant chaque remise en jeu (à voix haute et suffisamment fort pour que l'adversaire puisse l'entendre).

- Tous les points comptent. **Le vainqueur est le joueur qui aura totalisé le maximum de points au cours des quatre matchs.** Il est ainsi possible pour un joueur ayant perdu trois sets de remporter la rencontre ! Le match sera interrompu si, en fonction du nombre de points restant à disputer, le joueur qui mène ne peut plus être rejoint au score (ne s'applique pas pour les matchs de poule).

- **Gummiarm Tiebreak** : Si les joueurs sont à égalité à l'issue des 4 sets, un point décisif sera joué au tennis. Le serveur sera désigné par tirage au sort, et celui-ci n'aura droit qu'à une seule balle de service.

C'est un sport encore assez jeune qui n'a pas encore sa fédération au niveau national (discussion pour que la discipline soit rattachée à la FFBAD). Il existe cependant des compétitions internationales avec un classement mondial.

Il s'agit d'être avant tout polyvalent mais on notera tout de même que les deux premiers français (Arnaud Genin n°2 mondial et Sylvain TERNON n°11) sont des joueurs issus du badminton (ancien top 10 français).

La difficulté de ce sport et notamment la tenue de tournois reste les infrastructures. Pour plus d'infos : <https://www.racketlon.fr>

Vous pouvez également écouter le président de l'Association Française de ce sport dans le podcast « La raquette » qui est évoqué un peu plus haut dans ce numéro.

- **« Le tournoi des 3 raquettes »**



Malgré l'absence du squash dans cette compétition, le tournoi des 3 raquettes est un tournoi organisé chaque année au tennis club de Cauffry.

Ce tournoi est présent depuis plusieurs années déjà, c'est Laurent Poujol qui est à l'origine de cette idée !



« Ce tournoi réunit le club de badminton de Liancourt, le club de tennis de Cauffry ainsi que le club de tennis de table de Cauffry également. »

Le but est de s'affronter **en duo dans les 3 sports**. Le tournoi se déroule sur une journée avec des poules puis une phase finale classique.

Ce tournoi est également très convivial puisqu'à la fin de la journée, les joueurs qui le souhaitent peuvent rester pour profiter d'un barbecue et d'un concert !

➤ Le coin règlement :

Voici un petit quizz sur le règlement !

Même s'il est plutôt destiné aux jeunes, rien n'empêche aux plus grands d'y répondre !

<https://quizz.net/Q/?ZMNdLE>

OU



➤ Le coin de l'entraînement : Les retours en Double !

Les premiers coups sont déterminants dans un match de double quel que soit le niveau du jeu (joueurs loisirs, joueurs classés et à haut-niveau). A haut niveau 50% des points lors d'un match ne dépassent pas les 3 coups de raquette. Cette statistique illustre l'importance du service et notamment du retour de service.

Le retour c'est donc le coup qui va se jouer juste après le service. S'il peut être gagnant directement, on considère qu'on effectue un « **bon retour** » si on met au moins les **adversaires en position défensive en les obligeant notamment à relever le volant**. Avoir l'attaque est un avantage essentiel, en mettant la pression sur les adversaires et en dictant plus facilement le rythme de l'échange.

- **Posture et positionnement** :

L'attitude est primordiale, il faut être prêt à aller chercher le volant le plus rapidement possible pour éviter de relever le volant.

Du coup, il faut être :

- **Proche de la ligne de service** (la distance par rapport la ligne est personnelle et en fonction de vos capacités à aller chercher les services long. Si les garçons à haut-niveau sont collés à la ligne, ce n'est pas le cas des filles par exemple).
- **Être bas sur les jambes** avec des appuis écartés. C'est la **jambe non raquette** qui est **devant** afin de pouvoir se projeter.
- Avoir un bras raquette semi-fléchi devant qui soit **prêt à aller vite au volant** ;

Enfin, ne négligez pas le duel avec l'adversaire. N'hésitez pas à vous rapprocher en mettant la pression sur le serveur si vous voyez que celui sert trop haut par exemple.

Même si c'est le serveur qui décide du « timing » pour servir, ne vous positionnez pas trop vite afin de ne pas rester trop longtemps en étant bas sur les appuis, cela va coûter en énergie et en explosivité



*Sur ces deux retours, les deux joueurs frappent le volant au-dessus et ont donc le choix de leur retour*

- **3 retours à privilégier (retours sur les services courts):**

Nous vous proposons trois retours qui sont des principes tactiques de bases. En fonction de la stratégie, il est possible d'accorder plus d'importances à un retour plus qu'un autre, voire d'opter de temps en temps sur d'autres choix (mi-court, retour tendu sur le coup droit par exemple).

**1) « retour agressif au centre sur l'adversaire » :**

C'est un retour où on va chercher le volant tôt pour le descendre et où on va cibler l'un des deux adversaires notamment le joueur arrière. Viser les épaules est souvent très efficace.

Après ce retour, il est primordial de se positionner devant et d'anticiper un prochain coup dans cette zone. Votre partenaire s'occupera du fond si l'adversaire relève le volant.

**2) « retour long sur le revers » :**

Retour où on va aller jouer sur le revers de l'adversaire au fond du terrain qui reste une faiblesse pour beaucoup de joueurs.

Ce retour peut-être **rapide/tendu** en allant provoquer la faute de l'adversaire ou lui faire remonter le volant.

Ce **retour peut être « fixé » en lob** afin de provoquer un retard du joueur adverse.

Attention il faut éviter de faire un retour-lob sur le secteur sans fixation, car le joueur adverse pourra anticiper et c'est lui qui attaquera.

Un retour-lob peut pourquoi pas faire partie d'une stratégie si vraiment les adversaires sont défaillants en attaque mais ne prenez pas cette habitude !

Un retour tendu au fond sur le coup droit peut-être une bonne alternative si vous voyez que l'adversaire protège son côté revers en décalant ses appuis.

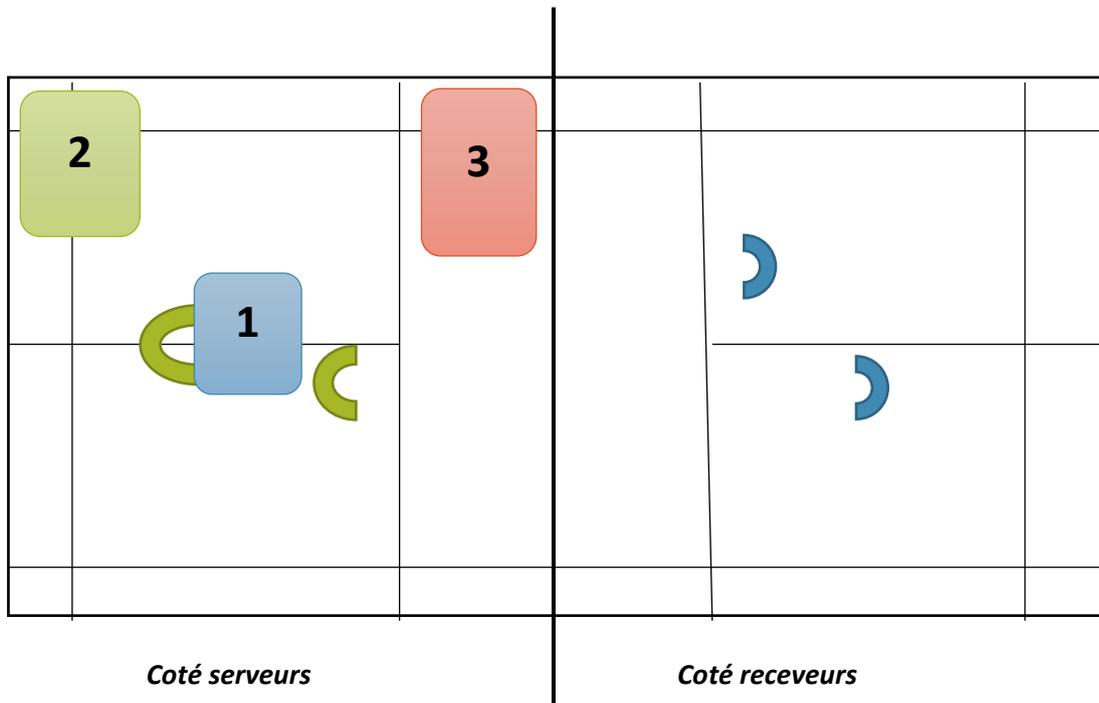
**3) « retour au filet/court » :**

Le retour court s'il est bien effectué et suivi de la part du joueur doit permettre de faire remonter le volant et de permettre d'avoir un volant d'attaque pour votre partenaire.

J'ai une préférence pour le retour court sur le côté car il engendre un déplacement plus important pour le receveur.

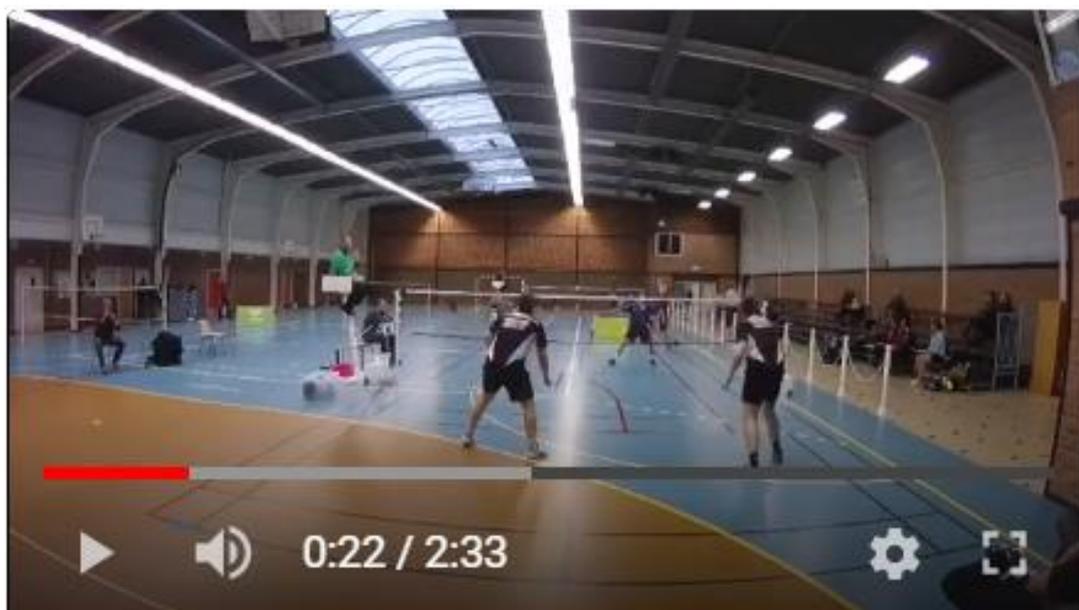
On essaiera aussi de mettre ce retour le plus proche de la bande du filet.

Le retour court croisé peut s'effectuer mais est plus dangereux car le serveur aura plus le temps de réagir.



**L'exemple ci-dessus est valable si le partenaire du serveur est droitier !!!**

Voici une petite vidéo réalisée par Robin qui vous montre quelques exemples de retours : <https://youtu.be/xfJEwG2nux8>



➤ Le coin lecture :

Voici deux petites histoires « **Les BADISTES** » sous forme de BD publiées dans « 100% BAD » (magazine de la fédération), imaginées par **Alex Evang** et dessinées par **Tofy** :

**LES BADISTES LE P'TIT NOUVEAU** ALEX EVANG (SCÉNARIO ET COULEURS) TOFY (DESSIN)

**Panel 1:** A rabbit-like character with a red headband holds a framed photo of a man. A speech bubble says: "DIFFICILE D'ARRIVER POUR LA PREMIÈRE FOIS DANS UN CLUB, DE S'INTÉGRER, VOIRE MÊME DE POUVOIR JOUER."

**Panel 2:** A man in a blue shirt plays badminton on a court. A speech bubble says: "UN SOIR COMME UN AUTRE, AU CLUB DE PLUMY-LES-OIES, LORS D'UN CRÉNEAU 'JEU LIBRE'." A digital clock shows 20:00.

**Panel 3:** A man in a red shirt waves to a group of people. A speech bubble says: "BIEN JOUÉ LES GARS, BEAU MATCH!" A digital clock shows 20:30.

**Panel 4:** A man in a red shirt asks: "TU AS VU, IL Y A UN NOUVEAU?" A man in a black shirt replies: "AH ? HEU... COOL..." A speech bubble says: "ON REFAIT UN DOUBLE ENTRE NOUS?"

**Panel 5:** A man in a red shirt plays badminton on a court. A digital clock shows 21:15.

**Panel 6:** A man in a red shirt plays badminton on a court. A digital clock shows 22:00.

**Panel 7:** A man in a red shirt asks: "LA SEMAINE SUIVANTE." A digital clock shows 20:00.

**Panel 8:** A man in a red shirt asks: "EH LES GARS, VOUS AVEZ VU, IL Y A UNE NOUVELLE!?" A man in a black shirt replies: "OÙ ÇA ? OÙ ÇA ?!"

**Panel 9:** A man in a red shirt asks: "HELLO, TU VEUX VENIR JOUER AVEC NOUS?" A woman in a blue shirt replies: "SALUT, MOI C'EST ANTONIO, ÇA TE DIT DE FAIRE UN MIXTE AVEC MOI ?" A speech bubble says: "AVEC PLAISIR, MOI C'EST FRED."

**Panel 10:** A man in a red shirt asks: "T'AS DÉJÀ JOUÉ AU BAD ?" A woman in a blue shirt replies: "OUI, QUAND J'ÉTAIS AU COLLÈGE." A speech bubble says: "C'EST PAS UN SOUCI ! JOUE AVEC MOI, JE TE DONNERAI DE BONS CONSEILS." A speech bubble says: "OK, MERCI!"

**Panel 11:** A man in a red shirt says: "MAINTENANT JE NE DEVRAIS PLUS AVOIR BESOIN DE ÇA!"

**Panel 12:** A man in a red shirt says: "AH AH AH ! COMMENT IL S'EST FAIT AVOIR !!", "AH AH ! QUEL CHASSEUR ! AH AH ! CHASSEUR !", "BIEN JOUÉ, FRED!". A speech bubble at the bottom says: "UN CONSEIL : SI VOUS ÊTES NOUVEAU DANS UN CLUB, IMPOSEZ-VOUS ! TOUS LES MOYENS SONT BONS ! CAR AU BAD, TOUT LE MONDE EST LE BIENVENU !"



# LES BADISTES

# LE COACHING

ALEX EVANG (SCÉNARIO ET COULEURS)  
TOFY (DESSIN)



AUJOURD'HUI, NOUS ALLONS PARLER DU COACHING. L'OCCASION POUR MOI DE VOUS PRÉSENTER "DÉDÉ, LES P'TITS TUYAUX".

CE GARS NE PEUT PAS S'EMPÊCHER D'AIDER. NON, IL NE PEUT PAS S'EN EMPECHER, DEDÉ.

DU MOINS, IL ESSAYE...

IL Y A DIFFÉRENTS TYPES DE COACHS :

LE COACH EFFICACE...

DECENTRE-LE ET ACCELERE TON JEU VERS LA ZONE LIBRE!



CONCIS ET PERTINENT. UN CONSEIL TACTIQUE, PAS PLUS.

LE COACH DÉBUTANT...

C'EST BIEN ! HEU... ALLEZ, COURAGE ! ET HEU... JOUE SUR SON REVERS !



ET IL Y A DEDÉ :

C'EST ÇA, SOUFFLE ! RESPIRE !

PASSE-MOI TA RAQUETTE, JE VAIS TE MONTRER.



ALORS, SUR LE SERVICE, AVANCE !

METS TES JAMBES DANS L'ALIGNEMENT POUR CHERCHER TON VOLANT.

AU SERVICE, POSE-TOI.

FAIS UNE FENTE PROPRE !



RAQUETTE EN BAS, LE BRAS BIEN DÉTENDU, LE REGARD DANS LE VIDE.

IMPORTANT, ÇA, LE REGARD...

MASQUER SA TRAJECTOIRE ET TENIR LE VOLANT COMME ÇA.



METS TON PIED EN AVANT AU MOMENT OÙ TU FRAPPES.

TU VOIS, PRENDS LE BON APPUI.

APPLI-FRAPPE !

LE CORPS BIEN GAINÉ !

TERRAIN 5, 20 SECONDES ...

TERRAIN 5, 20 SECONDES !



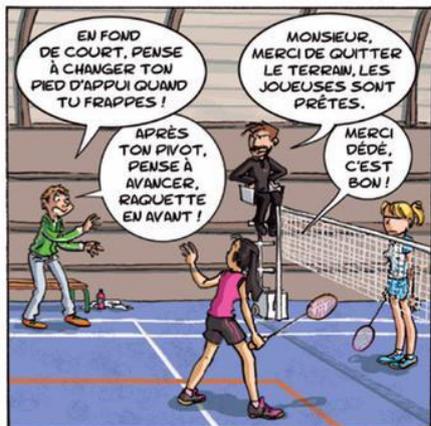
SUR LE SMASH, LE COUDE DOIT ÊTRE PLUS HAUT !

TU ARMES ET TU FRAPPES.

OK DEDÉ, MAIS LÀ, FAUT VRAIMENT QUE JE RETOURNE SUR LE TERRAIN FINIR LE MATCH !

ACCOMPAGNE BIEN TON VOLANT QUAND TU FRAPPES !

PENSE À LA VITESSE DANS TON COUP.



EN FOND DE COURT, PENSE À CHANGER TON PIED D'APPUI QUAND TU FRAPPES !

APRÈS TON PIVOT, PENSE À AVANCER, RAQUETTE EN AVANT !

MONSIEUR, MERCI DE QUITTER LE TERRAIN, LES JOUEUSES SONT PRÊTES.

MERCI DEDÉ, C'EST BON !



FAIS ATTENTION AU CONTRE-AMORTI !

ATTENDS RAQUETTE HAUTE, PRÊTE POUR LE KILL !



N'OUBLIE PAS DE GARDER UNE BONNE PRISE DE RAQUETTE !

SOUPLE ET FERME DANS LE POIGNET !



ET AUSSI TU DOIS...

MAIS IL NE S'ARRÊTE JAMAIS, CE MEC !

BAM !!



BON, BEN... J'AI PAS PU TOUT TE DIRE, MAIS... BON COURAGE POUR LA FIN DE TON MATCH !