

# COMPTE RENDU

## FORMATION IFB 2014

### LE BADMINTON JAPONAIS

#### Introduction

Ce compte rendu sera à compléter avec celui de la FFBaD. En effet, je me suis contenté de noter ce qui m'a marqué durant la formation. L'intervenant, Mr PARK, est l'entraîneur national japonais, il avait pour commande de nous parler et nous montrer les choses qui sont les plus importantes pour lui dans l'entraînement de haut niveau.

#### 1. Présentation du fonctionnement de la fédération

- Les entraîneurs « en chef » sont à temps plein pour la fédération
  - > les entraîneurs adjoints sont à temps partiel pour la fédération, temps qu'ils complètent avec du temps employés en club.
- Les athlètes de haut niveau ne s'entraînent pas dans un centre permanent. Ils s'entraînent en club et ont une dizaine de regroupements nationaux pouvant aller d'un weekend à 2 semaines.
- Les athlètes ont 250 jours par an de compétition, le reste du temps ils sont en clubs
  - > les athlètes juniors ont 100 jours de compétition
    - => le système d'entraînement est énormément basé sur la compétition (compétitions scolaire, ligue professionnelle, compétitions co-organisées par les fédérations des pays à proximité)
- chaque joueur est employé par une entreprise, ils font partis d'un club d'entreprise
- les jeunes s'entraînent tous dans leurs clubs + dans leur école
- beaucoup d'entraînement en weekend
- possibilité de faire des tournois tous les weekends

- les critères de détection en jeunes sont basés sur les résultats sur les tournois jeunes
- en primaire et au collège, c'est l'entraîneur du club local qui vient entraîner à l'école ; au lycée, il y a un entraîneur dans l'établissement
- la formation d'entraîneur dure 3 mois pour devenir un entraîneur de sénior, et 2x5 jours pour entraîner les jeunes. Ils fonctionnent beaucoup à la réputation pour embaucher ou virer un entraîneur.
- sur les regroupements nationaux, les entraîneurs de club viennent
  - > inversement : les entraîneurs nationaux vont aussi dans les clubs pour coordonner l'encadrement

## 2. Entraînement en simple

- avant un tournoi important : regroupement d'un weekend, puis d'une semaine, puis de deux semaines
- beaucoup de travail de pied : il faut être décontracté tout en étant vif
- entre des déplacements (shadow), travail de coordination sur place
- l'équilibre en fin de déplacement et l'orientation du corps et des appuis doivent permettre un remplacement vers le centre
  - => attention à bien basculer le déséquilibre dans la direction qui nous permet de nous rapprocher du centre
- alterner les travaux de déplacements avec des trajectoires :
  - > rapides : les coups devront être assurés
  - > lentes : les coups devront être précis
- le simple homme actuel est beaucoup moins aéré, insister sur les exercices sur terrain réduit (pas de zone de service ni de couloir du fond)
  - => si l'exercice est bien fait : pas de place pour des attaques puissantes

## 3. Entraînement en double

- sur les shadows il faut absolument visualiser/imaginer le volant
- attention à bien faire des enchaînement de shadow qui existent
- il faut faire des gestes courts au filet certes, mais il ne faut pas que ça manque de puissance donc d'engagement

- le mouvement de la jambe raquette est primordial pour s'ajuster par rapport au volant, même lorsque ce dernier est proche de nous et prenable sans bouger

=> toujours dans une logique d'équilibre corporel

- l'orientation des appuis à la retombée d'un saut fond de court doit être perpendiculaire au filet pour pouvoir repousser vers la zone de remplacement

=> plus on poussera vers le côté (saut d'interception) plus l'orientation du pied devra être parallèle au filet (pour compenser la perte d'équilibre vers l'extérieur du terrain)

- beaucoup de déplacement sur un seul pas

- travail de rotation d'attaque hyper important pour la couverture du terrain

=> il peut être fait en shadow

> chaque joueur fait ses shadows (un devant un derrière)

> puis le joueur de devant commence à reculer et effectue la rotation

- lorsque le jeu est sur son partenaire, il faut bouger les appuis autant que si on recevait le volant

- beaucoup de rotation avec son partenaire, quand je reprends l'attaque je monte, tente de gérer un ou deux volant devant, et si je n'arrive pas à reprendre l'attaque, je me replie sur le mi-court en défense de nouveau. Mais mon partenaire doit « suivre à l'inverse » de mon côté au filet pour couvrir

- le relanceur peut alterner dans la distribution à la raquette, quelques volants lancés à la main pour plus d'incertitude

> je me lance le volant à la main et le frappe à la raquette

> et je varie avec : je lance le volant à la main directement en face

- Attention à ne pas faire de rotation trop tôt, il faut réussir à faire 2 ou 3 frappes dans sa position avant de vouloir tenter une rotation

**Sylvain SPEL**

**Cadre Technique**

**Comité Drôme Ardèche de Badminton**