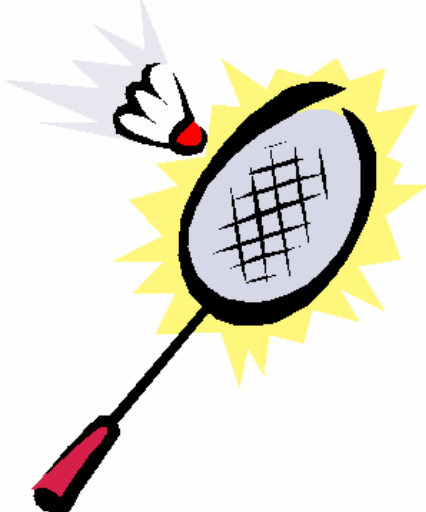


# MINI-BADMINTON

**Objectifs de la leçon** : apprivoiser la raquette et le volant, s'exercer au taper du volant, s'amuser

**Matériel** : raquettes, volants, ballons de baudruche, balles de ping-pong, bancs suédois, piquets, tapis

<b>Échauffement</b>	Jeu pour faire connaissance avec le matériel utilisé	Le petit matériel est dispersé dans la salle, les enfants sont répartis sur les tapis. Déplacements entre le matériel et au signal (un coup de sifflet pour la raquette, 2 coups pour le volant...)ramener le plus vite l'objet sur son tapis.
<b>Partie principale</b>	Activités libres ou en colonnes pour s'exercer à la manipulation de la raquette et du petit matériel.  Pour augmenter la difficulté de certains exercices utiliser les bancs suédois (équilibre et hauteur), les piquets (orientation et obstacles )....., pour faire des parcours d'agilité.	<b>Exercices avec la raquette :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tourner la raquette autour du corps</li><li>• Tenir la raquette derrière la nuque et tourner le haut du corps</li><li>• Tenir la raquette bras tendus au-dessus de la tête et plier les genoux</li><li>• Lancer la raquette d'une main dans l'autre en tenant le manche</li><li>• Sauter à pieds joints au-dessus de la raquette</li><li>• Poser le manche au sol et tenir la raquette verticale, passer une jambe puis l'autre au-dessus de la raquette</li><li>• Tenir la raquette en équilibre dans le creux de la main</li><li>• Tenir le manche, lancer doucement la raquette en lui faisant effectuer un demi-tour pour la rattraper par le tamis</li></ul> <b>Jonglage avec la raquette et le ballon de baudruche</b> en positionnant différemment la main droite et gauche (paume ou dos de la main tournés vers le haut ou vers le bas).  <b>Exercices avec la raquette et la balle de ping-pong :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Faire tourner une balle de ping-pong sur le tamis de la raquette</li><li>• Poser la balle de ping-pong au bout du manche de la raquette et la tenir en équilibre</li><li>• Faire rouler la balle de ping-pong sur le sol avec le tamis de la raquette sans en perdre le contrôle</li></ul>

		<p><b>Exercices avec la raquette et le volant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser le volant sur la raquette le lancer à la verticale et le taper par en-dessous</li> <li>• Poser le volant sur la raquette le lancer et le taper par en-haut (regarder le volant à travers le tamis de la raquette)</li> <li>• Effectuer le plus possible de frappes sans faire tomber le volant</li> </ul>
<p><b>Jeux</b></p>	<p>Propositions de jeux permettant une mise en pratique des exercices</p>	<p><b>Les volants brûlants</b> Renvoyer les volants chez l'adversaire en les frappant avec la raquette. L'équipe gagnante est celle qui aura le moins de volants dans son camp au bout du temps réglementaire.</p> <p><b>Le volant nommé</b> En cercle, la monitrice qui est au milieu appelle un enfant par son prénom ou par un numéro et lance le volant : celui-ci doit toucher le volant avec sa raquette avant qu'il ne touche le sol.</p> <p><b>Le volant gagne-terrain</b> Par deux. Le joueur A tape le volant pour le faire aller le plus loin possible ; le joueur B fait de même à partir de l'endroit où le volant est tombé. Quelle équipe franchira la première la ligne donnée ; quelle équipe aura fait le moins de frappes pour atteindre la ligne donnée.</p>
<p><b>Retour au calme</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par 2, face à face , dans un grand silence faire le jeu du miroir avec la raquette.</li> <li>• Par 2, un enfant est couché à plat ventre avec une feuille représentant sa silhouette et un crayon. Le 2<sup>ème</sup> enfant , avec sa raquette, touche un endroit sur le dos ou sur les jambes de l'enfant couché ; celui-ci doit dessiner sur sa feuille le point touché.</li> </ul>