



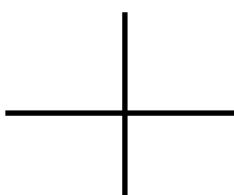
## Poussins-Benjamins

### 1- Apprendre à effectuer des appuis différents

#### Se déplacer comme un chat au

1

Pour tous ces exercices, les réaliser en étant le plus possible sur l'avant du pied et sans faire du bruit... comme les chats.



Le saut du chat (Vidéo disponible sur article « Plume blanche » sur <https://sartroubad.fr/actus/>)

Avancer d'1 pas à chaque fois puis faire un écart des deux pieds, un peu plus grand que la largeur d'épaule.

2

Le long d'une corde, avancer en se balançant d'un pied sur l'autre l'écart des pieds n'est jamais grand (largeur des épaules)

5

↑ 2 mètres  
↓

3



Sauter à pieds joints de cible en cible qui sont espacées de 50cm à 1m. Les mains peuvent venir se poser par terre à la réception.

4

Faire le pas malais (<https://badminton.canal-sport.fr/fr/plume-blanche/plume-blanche-le-pas-malais-mp4>)



## 2 - Apprendre à s'amuser avec sa raquette sans volant

- Le jonglage en coup droit ou en revers

### Attention à la réalisation.

Il est demandé ici de réaliser le jonglage avec un volant qui, en coup droit monte à une hauteur de 20cm maximum (50cm si difficile) et en revers monte à une hauteur de 2 mètres ou plus.

Le lendemain, faire l'inverse.

## 3- Apprendre à assurer sa prise

- Frapper avec la seule prise revers

### Attention à la réalisation.

Si vous avez la chance d'avoir quelqu'un qui peut jouer au badminton avec vous, vous devez toujours renvoyer le volant en revers. Cela veut dire que lorsqu'il arrive sur votre partie coup droit, vous devez garder la prise revers pour le renvoyer !! Le but est de se renvoyer le volant le plus longtemps possible !!