

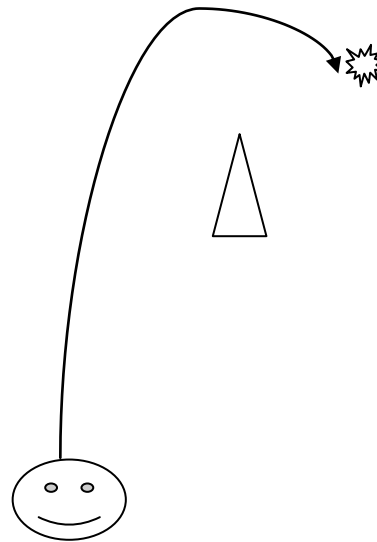
## ATELIER 1 : « REBONDS : avec une balle »

<p><b>Objectifs :</b> Travailler la coordination (faire coïncider la trajectoire d'un engin avec la réception de ce même engin).</p> <p>Travailler la force donnée à une balle pour lui exercer un rebond suffisant afin que le partenaire puisse la réceptionner à hauteur du nez.</p>	<p><b>→ individuellement, à l'arrêt :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- faire rebondir la balle au sol et la récupérer à la main.</li><li>- faire rebondir la balle au sol et la récupérer avec un plot retourné.</li><li>- faire rebondir la balle contre le mur et la récupérer à la main puis avec le plot retourné.</li><li>- Faire rebondir la balle contre le mur et récupérer après un rebond au sol.</li><li>- Faire rouler une balle jusqu'au mur et récupérer au retour.</li></ul>	
<p><b>Objectifs :</b> Travailler la coordination (faire coïncider la trajectoire d'un engin avec la réception de ce même engin).</p> <p>Travailler la force donnée à une balle pour lui exercer un rebond suffisant afin que le partenaire puisse la réceptionner à hauteur du nez.</p>	<p><b>→ a deux, à l'arrêt, face à face :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- faire rebondir la balle au sol et la récupérer avec un plot retourné, bras tendus au dessus de la tête.</li><li>- l'un fait rebondir la balle contre le mur et l'autre la récupère avec la main puis avec le plot.</li><li>- Faire rebondir la balle contre le mur et récupérer à la main puis avec un plot après un rebond au sol.</li><li>- Faire rouler une balle jusqu'au mur et récupérer au retour.</li></ul>	

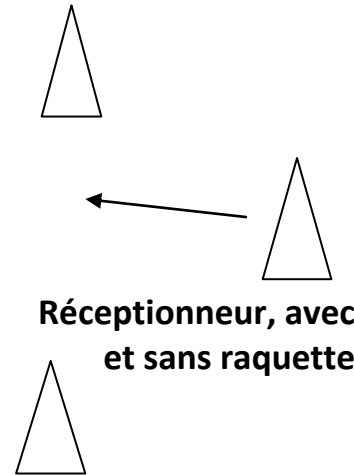
## ATELIER 2 : « top au volant ! »

**Objectifs :**  
**Apprécier les trajectoires pour réceptionner.**  
**Réagir à un signal.**

**Un joueur sur chaque plot. Au signal, le lanceur lance l'objet au centre et le réceptionneur le rattrape à la main ou avec la raquette**



**lanceur avec  
poussin ou volant**



**Réceptionneur, avec  
et sans raquette**

*Conseils :*

*Anticiper le lancer*

*Position et orientation des pieds.*

*Ne pas quitter l'objet des yeux.*

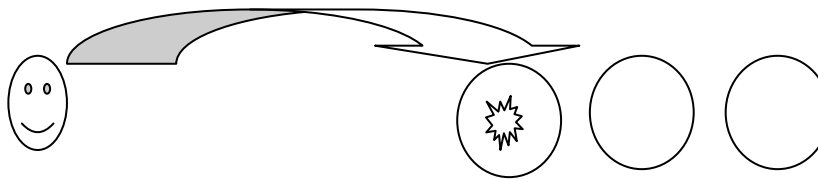
*Pour le lanceur, trajectoire haute.*

## ATELIER 3 : « dans le bon cerceau ! »

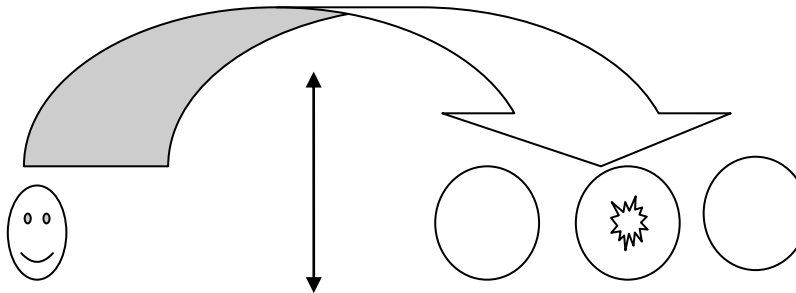
**Objectifs :**  
**Travail sur la**  
**gestuelle spécifique**  
**« Badminton »**  
**De bas en haut et**  
**de haut en bas**

Lancer avec et sans raquette :

- Le joueur annonce un cerceau et doit lancer le poussin ou le volant à l'intérieur



- Idem mais au dessus d'un filet :



**Conseils :**  
**Lancer dans**  
**l'axe**  
**Doser**  
**l'intensité**  
**Orienter le**  
**tamis**  
**Prise de la**  
**raquette**  
**correcte**

## ATELIER 4 : « Les portes... »

**Objectifs :**

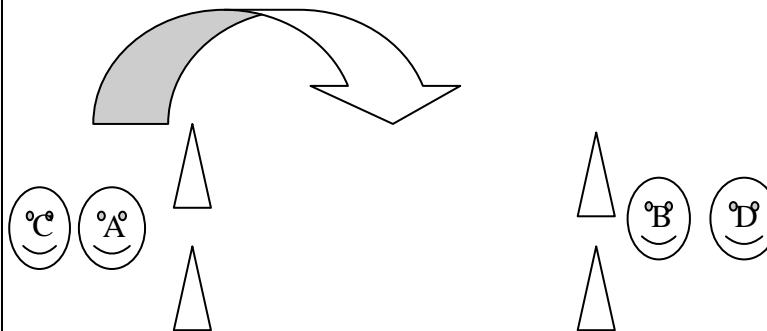
**Etre capable de faire un envoi.**

**Etre capable de renvoyer le volant.**

**Etre capable de faire un échange.**

**avec raquette, volant ou poussin.**

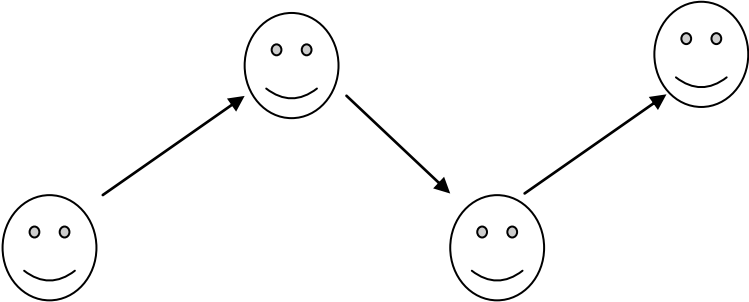
**Le joueur A lance le volant et se place derrière C, le joueur B renvoie au joueur C et se place derrière D, le joueur C renvoie à D et se place derrière A.....**



**Conseils :**

- Jouer en partenaire
- Trajectoires hautes
- Intensité
- Placement

## ATELIER 5 : « le parcours »

<p><b>Objectifs :</b></p> <p><b>Etre capable de faire progresser le volant.</b></p> <p><b>Etre capable de renvoyer le volant.</b></p>	<p><b>Faire progresser le volant</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-sans raquette</li><li>-avec raquette</li></ul>  <pre>graph TD; A(( )) --&gt; B(( )); B --&gt; C(( )); C --&gt; D(( ))</pre>	<p><b>Orientation</b></p> <p><b>Placement</b></p> <p><b>Trajectoire</b></p>
---	---	---

## ATELIERS 6 : « Les jongles » et « PASSE, PASSE LA RAQUETTE... »

<p>« Les jongles » :</p> <p><u>Apprentissages visés :</u></p> <p>Se mettre à distance par rapport au volant, lire la trajectoire du volant en dissociant tête : tronc, mobilisation du poignet</p>  <p>« Passe, passe la raquette... »</p> <p><u>Apprentissages visés :</u></p> <p>Se mettre à distance par rapport au volant, lire la trajectoire du volant en dissociant tête : tronc, mobilisation du poignet</p>	<p>Jongles individuelles</p> <p><u>Consignes:</u></p> <p>Poser l'objet ou le volant sur le tamis pour l'envoyer en l'air et le faire rebondir une fois sur la raquette. Tenter ensuite d'enchaîner.</p> <p>Utiliser des sacs lestés, des poussins, des balles, des volants...</p>  <p>Jongles à 3 ou 4 avec deux raquettes avec volant</p> <p><u>Consignes :</u></p> <p>Faire 3 jongles puis passer à l'autre. Récupérer la raquette du partenaire</p>	<p><b>Conseils :</b></p> <p><b>Ne pas quitter le volant des yeux</b></p> <p><b>Anticiper le passage de la raquette à son partenaire</b></p>
--	--	---

## ATELIER 7 : « VISE BIEN ! »

Objectifs :

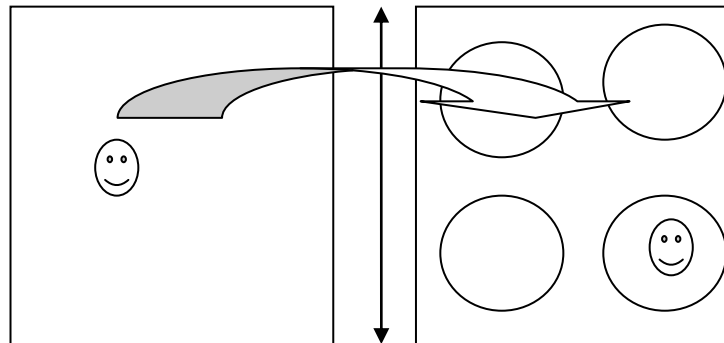
Faire un envoi.

Déterminer une trajectoire

Renvoyer l'objet

Consignes :

- Le receveur/partenaire se place dans une case du terrain et renvoi le volant.
- Le lanceur envoie l'objet vers la case déterminée par son partenaire



Intensité

Orientation de la trajectoire/du tamis

## ATELIER 8: «LE GARDIEN DE BUT »

**Objectifs :**

Renvoyer l'objet main haute et main basse

**Consigne:**

Défendre la cible avec la raquette.

**Gardien** : empêcher le volant ou tout autre objet d'atteindre la cible avec la raquette.

**Tireur** : positionné à 3 m dispose de 5 volants. Il lance les volants ou autres objets à la main et tente d'atteindre la cible.

Après 5 lancers les rôles sont inversés.

**Critères de réussite:**

toucher 2 fois la cible sur 5 essais

