

La diversité des mouvements, ou la clef d'une spécialisation réussie à l'exemple du badminton

Autor(en): **Albrecht, Felix**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 9

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998684>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



La diversité des mouvements, ou la clef d'une spécialisation réussie à l'exemple du badminton

Felix Albrecht, maître d'éducation physique et expert J+S Badminton
Traduction: Evelyne Carrel

Comme les temps changent! Si, il y a quelques années encore, le principe du «chacun pour soi» prévalait, il est de règle aujourd'hui de regarder ce qui se fait dans d'autres sports; d'une discipline à l'autre, on va même jusqu'à se passer certaines connaissances pour progresser! Cette ouverture s'explique très simplement: en concentrant tous ses efforts sur un seul domaine, on finit, avec le temps, par se retrouver dans une impasse, que ce soit physiquement ou psychiquement.

La diversité des mouvements ne permet pas simplement de mieux comprendre le mouvement dans sa propre discipline et d'en améliorer, ainsi, le déroulement; elle prévient aussi l'ennui qu'un entraînement monotone ne manque pas d'engendrer à la longue.

En principe, cette remarque s'applique à toutes les disciplines sportives, et même aux sports d'endurance et d'endurance-force traditionnels comme le cyclisme, le ski de fond et la natation. Dans le cadre de cet article, je me bornerai toutefois à analyser l'exemple du badminton.

Focalisation sur une discipline sportive

En Suisse, les milieux spécialisés se plaignent souvent de ce que l'on commence à jouer au badminton beaucoup trop tard. Selon eux, il faudrait se lancer dans ce sport à sept ou huit ans déjà, et «travailler» en restant concentré sur lui pour pouvoir un jour rivaliser avec l'élite mondiale.

Il n'est certainement pas mauvais qu'un enfant de sept ans fasse du badminton, mais il ne faut en aucun cas lui proposer un entraînement exclusivement basé sur ce sport. Un coup d'œil sur les nations reines a tôt fait de confirmer cette thèse: Li Lingwei, championne du monde et plusieurs fois des Jeux du Commonwealth a fait, autrefois, partie de l'équipe nationale chinoise de volleyball; Han Jian, quant à

lui, sacré champion du monde en 1985, a attendu de fêter ses 18 ans pour se consacrer pleinement à sa discipline de prédilection...

Bien des joueurs d'élite chinois ont fait leurs études dans le domaine du sport, ce qui explique leur excellente connaissance du mouvement. En Suisse, Liselotte Blumer a suivi la même filière en quelque sorte, et on la sait très douée dans de nombreuses disciplines comme le tennis, le football, les jeux de balle ou de ballon et les sports d'endurance.

Il arrive souvent que les véritables joueurs d'exception atteignent un niveau remarquable dans d'autres sports; parfois, ils pourraient même prétendre jouer un rôle dans l'élite internationale. Il est intéressant de noter que, par le

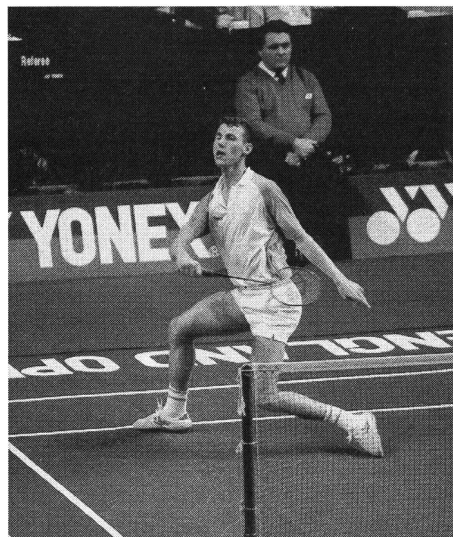
passé, il était courant de faire partie de la «crème des crèmes» dans deux ou trois disciplines sportives: pour preuve les joueurs qui remportèrent les Jeux du Commonwealth, en badminton et en tennis. Mais, depuis que l'on veut des records à tout prix, l'ère des grands champions polyvalents est révolue; on tend, désormais, à se spécialiser dans une seule discipline (il suffit de songer à la disparition des athlètes complets du ski et de l'athlétisme pour s'en convaincre). Depuis quelques années, toutefois, on voit se dessiner un renversement de tendance.

A peu de choses près, la situation se présente de la même manière en badminton. Les éléments empruntés à la danse (ballet) gagnent en importance, comme on le voit en observant l'élé-



gance avec laquelle certains joueurs de haut niveau se déplacent sur le court (Morten Frost, Prakash Padukone ou Rudy Hartono, par exemple).

La maîtrise parfaite du corps (conservation de l'équilibre, même si l'adversaire feint ses coups à l'extrême) ou, plus simplement, l'exécution d'un pas fendu impeccable dans une situation



délicate, nécessite une synchronisation parfaite des mouvements (exécution rythmée des différents déroulements de mouvements pour faire coïncider la technique de frappe et de déplacement). Dans le même ordre d'idées, la détente féline de certains joueurs dans les smashes sautés (Liem Swie King, Li Yongbo, Tian Bingyi, Ardy B.W., etc.),



nécessite, outre une parfaite synchronisation, de véritables talents d'acrobate. Il en va de même des reprises derrière le dos ou entre les jambes, etc.



Bref, pour jouer à la perfection, le spécialiste du badminton doit avoir d'excellentes notions du temps et de l'espace; il doit aussi savoir modérer sa force ou, au contraire, l'utiliser au maximum. Autant de qualités que l'on retrouve en gymnastique, en danse (ballet) ou en athlétisme (démarrages, conclusion explosive de certains mouvements, détente et habileté).

Dans quelle mesure les éléments mentionnés jusqu'ici influencent-ils la préparation et l'entraînement du joueur de badminton? Comment peut-on préparer de manière judicieuse des enfants à des sports de raquette? Et comment structurer plus intelligemment et plus efficacement l'entraînement d'un joueur?

La phase d'acquisition des bases

Que l'on souhaite faire plus tard du badminton, du football, de l'athlétisme ou n'importe quel autre sport, il est indispensable de disposer de bonnes bases, c'est-à-dire de maîtriser une grande diversité de mouvements. Cette phase d'acquisition se situe au cours des premières années de l'enfance; à strictement parler, elle débute juste après la naissance!

Si l'on observe attentivement les jeunes de 16 à 18 ans (époque du sport à option dans bien des écoles), on constate que, en moyenne, les filles

jouent nettement moins bien au badminton que les garçons (les exceptions se comptent sur les doigts de la main). A quoi tient ce phénomène?

Pour beaucoup au fait que les garçons sont tout simplement plus forts et ont donc une meilleure puissance de frappe. Mais il faut savoir que l'élément décisif à plus long terme n'est pas la force, mais la technique.

Faut-il en conclure que les filles sont moins douées? Non! A mon sens, elles subissent plutôt le contrecoup d'une éducation fondée sur des bases «erronées»: les filles ne sont pas censées se battre (habileté), lancer des boules de neige, des pommes sauvages ou des pierres (mouvements de jet qui préparent au dégagement, en badminton) comme le font les garçons. Par le passé, on leur interdisait même de courir! On peut dire sans trop exagérer que, durant leur enfance, les filles ne sont pas assez sollicitées physiquement. Une certaine amélioration semble toutefois se dessiner dans ce domaine, avec l'apparition de conceptions plus modernes de l'éducation.

Mes observations reposent sur le fait que les filles exécutent souvent mal les coups spécifiques du badminton (elles poussent le volant au lieu de le frapper); on peut en conclure que, dans leur enfance, elles n'ont pas pratiqué assez de jeux de lancer (batailles de boules de neige, lancers de pierres dans un lac ou une rivière, jets de précision, balle au camp, etc.).

Pour résumer, je dirais qu'il faut encourager aussi tôt que possible l'instinct du jeu en poussant l'enfant à «faire de la gymnastique» au sol ou en se servant de divers engins; on favorisera, ainsi, l'adresse/habileté, de même que le développement de la musculature et de la souplesse.

Préparation directe aux sports de raquette

C'est à dessein que j'emploie l'expression de «sport de raquette» plutôt que celle de «badminton»; en effet, le type de sport choisi à l'issue de cette phase de préparation ne joue aucun rôle, pourvu qu'il se pratique avec une raquette!

L'Institut des sports de Bâle a introduit, il y a trois ans, une «initiation aux jeux de renvoi de la balle» en quatre phases:

- Acquérir une expérience générale destinée à familiariser l'enfant avec les «instruments» du jeu (la main pour commencer, puis la raquette), l'objet du jeu (la balle) et le mouvement dans l'espace.
- Jouer ensemble en variant les espaces de jeu, avec ou sans filet, avec un filet placé à différentes hauteurs.

- Jouer l'un contre l'autre, jouer en respectant certaines restrictions, en utilisant différentes raquettes ou différentes balles, en se déplaçant dans des espaces de jeu variés.

Au cours de ces trois phases, l'accent est surtout mis sur les points communs aux sports de raquette, comme le principe de la prise d'élan, l'anticipation, la pré-tension musculaire avant de frapper la balle ou de s'élaner pour la reprendre, etc.

- Initier au badminton, au minitennis et au tennis.

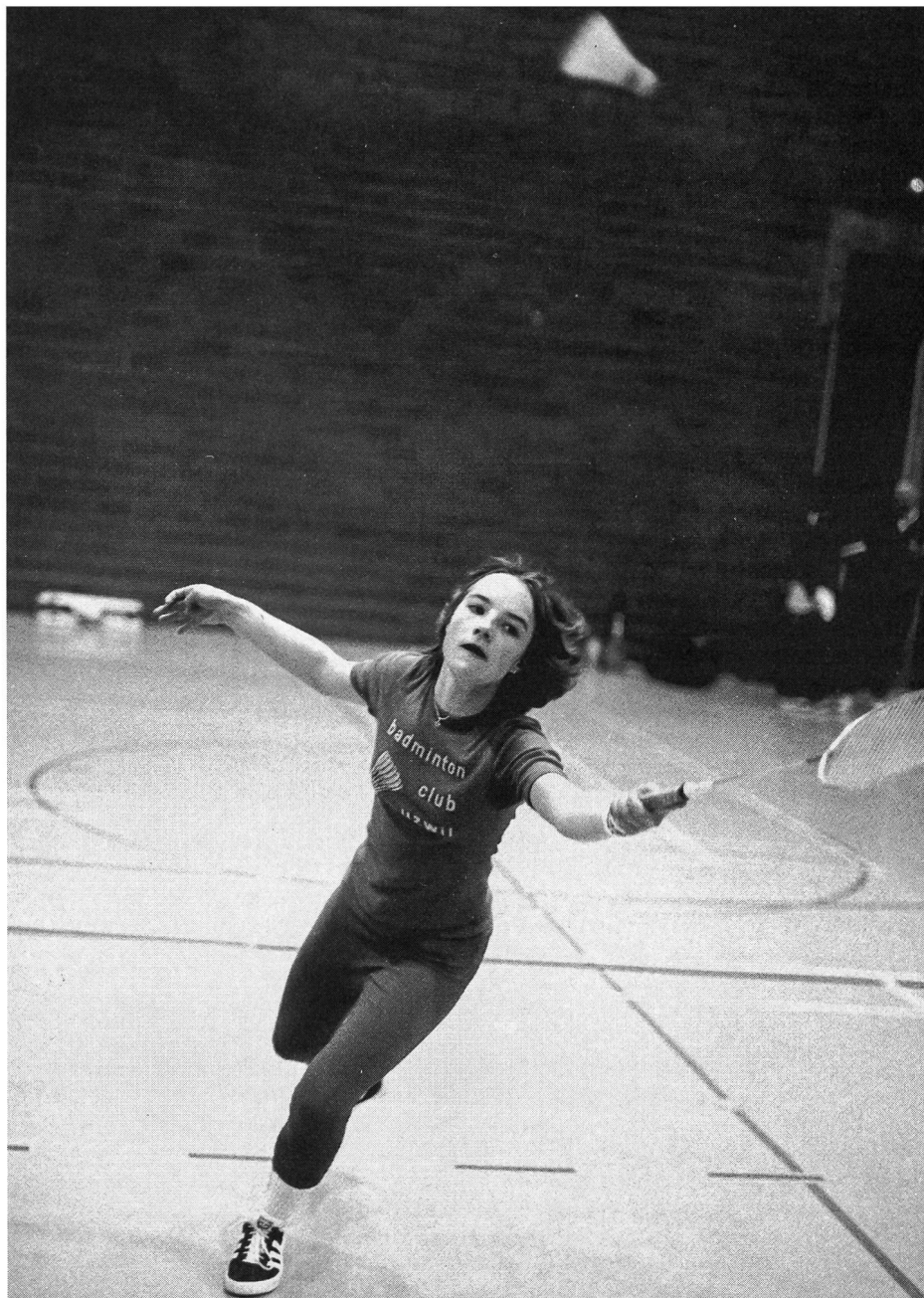
Cette dernière phase vise surtout à souligner les différences qui séparent le badminton du tennis.

Cette approche en quatre phases a pour but de rendre les joueurs attentifs à certains mouvements spécifiques (phases de préparation, de prise d'élan, de frappe et d'achèvement du mouvement, technique de déplacement). Il s'agit de faire ressortir les points communs aux différents sports de raquette, mais aussi les éléments que l'on retrouve dans certains autres sports.

Voici quelques exemples pour mieux illustrer mon propos: si on prend le smash propre au tennis et au badminton, le mouvement global, compte tenu de toutes ses composantes, est identique dans l'un et l'autre sport. On distingue toutefois des différences au niveau de la technique de déplacement, aussi bien avant qu'après le coup. Le service, en tennis, n'est en fait rien d'autre... qu'un smash en badminton!

Prenons également le principe de la tension musculaire qui précède la phase de déplacement (le joueur se baisse légèrement en prenant appui sur la plante des pieds, puis effectue une poussée simultanée des deux pieds) ou le coup proprement dit (freiner la progression du volant en l'accompagnant avec la raquette). Ce principe vaut non seulement dans les sports de raquette, mais dans de nombreuses autres disciplines, comme le football (gardien de but), le handball, les lancers, etc. Autre ressemblance qui échappe à bien des joueurs de badminton: le mouvement exécuté lors du service (dégagement par en-dessous avec un balancement ample, à l'inverse du dégagement feinté en cours de jeu, qui s'effectue avec une phase de balancement extrêmement courte), correspond au mouvement de frappe, en golf, lors du coup initial.

Les comparaisons de ce type sont d'une précieuse utilité à de nombreux joueurs, lors de l'apprentissage d'un mouvement. Elles montrent, en outre, les liens étroits qui existent entre les sports: des sports qu'il ne saurait donc être question de considérer isolément!

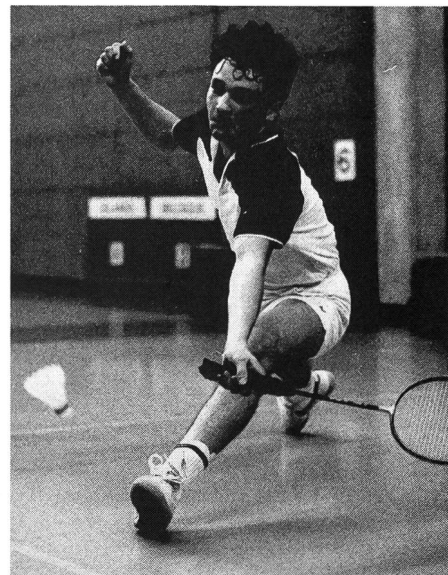
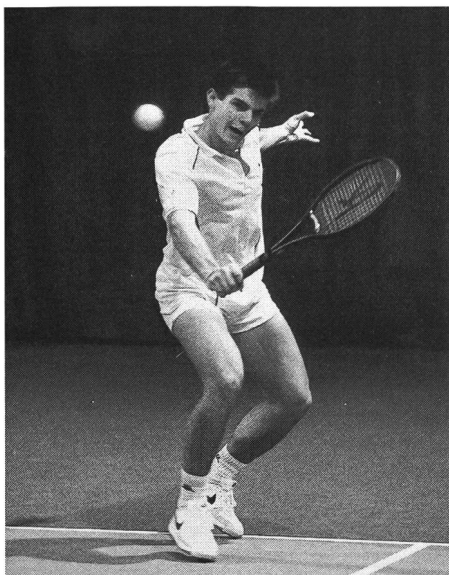


D'un autre côté, il est important de mettre l'accent sur les différences qui séparent certains sports, pour que les joueurs n'appliquent pas purement et simplement au badminton des mouvements acquis dans une autre discipline.

Deux exemples pour mieux expliciter le problème: quand on observe un groupe de débutants en badminton, on reconnaît immédiatement le joueur de tennis: s'il manifeste une certaine aisance dans les reprises, il fait de grands mouvements avec le haut du bras et les épaules; en outre, il attend très souvent que le volant tombe suffisamment bas pour pouvoir le frapper latéralement. Le joueur de badminton, lui, frappe autant que possible la balle au-dessus de la tête; il effectue, pour cela, un mouvement de rotation très prononcé de l'avant-bras (pronation et supination). Ainsi, le mouvement des épaules et du

haut des bras est nettement moins marqué qu'en tennis. En badminton, les épaules – surtout dans les revers – devraient rester complètement décontractées et non suivre le mouvement du corps en balançant d'arrière en avant comme en tennis.

Le deuxième exemple concerne la technique de déplacement, qui diffère fortement du badminton au tennis. En badminton, tout déplacement se compose d'une suite de pas clairement «définis d'avance», de manière à toujours atteindre le volant au plus tôt. En tennis, le principe est le même, mais le court, sensiblement plus grand, permet d'autres techniques pour se déplacer. L'explication suivante montrera bien la différence: pour reprendre une balle amortie, le tennisman se précipite en avant, comme un sprinter en quelque sorte, pour réussir à atteindre la balle;



Tennis, tennis de table et badminton: une certaine complémentarité.

le joueur de badminton, lui, se contente de deux pas au maximum (depuis le milieu de la surface de jeu); qui plus est, il ne se déplace pas n'importe comment, mais selon une technique particulière: en avant à droite par un pas chassé, en avant à gauche par un pas croisé (à droite pour les droitiers).

Il est essentiel de ne pas considérer isolément les mouvements complexes utilisés dans les sports de raquette, mais d'initier progressivement le débutant à la technique spécifique d'une discipline bien précise.

Il faut aussi mentionner l'emploi des mains, un élément capital: il faut réapprendre aux écoliers (comme aux étudiants et aux adultes du reste) à se servir de leurs mains comme d'un instrument de jeu (l'indiana se prête fort bien à cet exercice par exemple), car la raquette n'est, au fond, rien d'autre que le prolongement de la main!

Une dernière chose: on a deux mains, et pas seulement une «meilleure main». Par conséquent, il faut toujours réaliser un maximum de formes de jeu avec l'une et l'autre main, de manière à ce que le joueur soit capable, par la suite, de tenir de temps à autre sa raquette de la main qu'il considère comme «la moins bonne». C'est un excellent exercice pour améliorer la compréhension du mouvement!

L'entraînement «idéal»

Jusqu'ici, je me suis presque exclusivement occupé de la préparation de base nécessaire à quelqu'un qui souhaite se consacrer au badminton plus tard. Maintenant, bien sûr, la question se pose de savoir comment concevoir de manière optimale l'entraînement d'un joueur de badminton.

Je n'entends nullement donner des prescriptions sur ce point, la conception de l'entraînement étant un sujet épineux qui n'en finit pas d'échauffer les esprits... Je me propose plutôt de faire des recommandations, pour que chaque entraîneur puisse structurer son programme avec originalité et efficacité... ou, vu sous un autre angle, pour éviter que l'entraînement dispensé par les clubs ne soit par trop monotone.

Il ne suffit pas de pratiquer le maximum de coups possibles au travers d'une multitude d'exercices pour qu'un entraînement devienne varié et original. Mais on peut très bien intégrer, de temps à autre, un match de basketball dans une séance, que ce soit à des fins de décontraction ou de mise en train (après le stretching, évidemment). Le basketball développe, en effet, la souplesse dans le mouvement, l'habileté, la précision et le dosage dans les lancers (ce qui prépare au «drop», ou à l'arrêt en badminton, même si le mouvement est naturellement différent); il prépare aussi aux feintes (surtout aux feintes de corps). Nombre d'autres sports peuvent rendre de précieux services au joueur de badminton: le tennis de table, qui stimule les réflexes d'une autre manière par exemple.

L'entraînement devrait être structuré en fonction d'un but précis, c'est-à-dire en fonction des compétitions imminentes. On ne devrait en aucun cas reprendre tous les coups lors de chaque séance, mais analyser très exactement les points faibles à améliorer, sans négliger pour autant les points forts. Ce n'est toutefois pas parce qu'on vise la diversité des mouvements qu'il est interdit de se concentrer sur un élément précis lors d'un entraînement (dégagement de revers par exemple) et qu'il ne faut pas l'exercer systématiquement

pendant un certain temps pour obtenir une plus grande précision. Au contraire: les joueurs de badminton – et les sportifs en général – ont bien souvent le grand défaut d'être incapables de se concentrer pleinement sur un point précis. Il n'en reste pas moins que tout entraînement sévère et systématique doit ménager une place à la diversité des mouvements. Pour atteindre cet objectif, on peut:

- rendre le joueur attentif au déroulement des mouvements
- établir des comparaisons avec d'autres sports
- réaliser des analyses précises fondées sur l'observation personnelle ou l'enregistrement vidéo
- pousser les joueurs à se corriger mutuellement (l'entraîneur ne peut pas toujours être partout!)
- effectuer des exercices de concentration mentale ou des exercices d'adresse (avec des ballons, par exemple)
- utiliser les idées reçues dans le cadre d'une discussion...

A mon sens, la diversité des mouvements sous-entend la mobilité intellectuelle. Loin de tout miser sur le badminton, un joueur de haut niveau devrait s'intéresser à d'autres domaines, sans rapport avec le sport. Cette disponibilité d'esprit peut contribuer de manière décisive à améliorer le jeu: en «tirant momentanément un trait» sur le badminton pour se concentrer sur d'autres passe-temps (la lecture, la musique, le cinéma, la politique, la peinture, etc.), le joueur garde à son cerveau la «fraîcheur» nécessaire pour la compétition.

La diversité des mouvements est une bonne chose. Elle fait toujours plus parler d'elle. Il ne reste plus... qu'à la mettre en pratique! ■