

UNITÉ D'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL OBLIGATOIRE À CHOIX THÉORIE ET PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET ARTISTIQUES

BADMINTON

COMPÉTENCES ATTENDUES

Les compétences générales suivantes organisent l'ensemble de l'APSA.

DOMAINES DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PAR LA PRATIQUE
Motrices	Maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques, ainsi que la préparation physique et mentale en vue d'être performant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser les fondamentaux techniques de l'APSA en vue d'atteindre un but 2. S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques 3. Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, vitesse, souplesse, gainage...) 4. Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)
Personnelles	1. Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique 2. Connaître ses préférences motrices et identifier les mobiles de sa pratique pour s'engager durablement (tout au long de la vie) 3. Connaître les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé
	2. Contrôle de soi : stress, émotions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gérer ses émotions et son stress en situation d'opposition, de compétition, de représentation ou d'incertitude 2. Connaître ses points forts et ses points faibles pour les exploiter de façon optimale
	3. Faire preuve d'innovation et de création	<ol style="list-style-type: none"> 1. S'engager dans un processus de création et imaginer des solutions originales 2. Oser sortir de sa zone de confort pour évoluer dans ses pratiques
Relationnelles et sociales	1. Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser les attitudes permettant d'assurer la sécurité du groupe 2. Agir dans le respect de soi et des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel 3. Former ses pairs, faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership
	2. Adopter une démarche éco-citoyenne : respect des autres, de soi, de l'environnement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adapter sa communication verbale et non verbale au groupe 2. S'intégrer à une équipe et contribuer à son dynamisme 3. Gérer les conflits en vue d'une issue positive pour chacun
Méthodologiques	1. Gestion de projet complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation	<ol style="list-style-type: none"> 1. S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, rechercher des informations, s'auto-évaluer) 2. Planifier sa pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes
	2. Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feedback	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser des feedbacks pour réguler sa pratique et ses décisions 2. Définir et répartir les responsabilités au sein d'un groupe 3. Réguler et définir un projet au sein d'un groupe

Les compétences spécifiques

- ▶ **Comprendre les principes de jeu** : mettre en œuvre une frappe en lien avec l'intention tactique
- ▶ **Organisation tactique / prise de décision en match** : construire le point pour faire basculer le rapport de force. choisir les coups adaptés selon le rapport de force et exploiter les faiblesses adverses. Exploiter les espaces libres
- ▶ **Maîtrise technique des frappes de base** : service, dégagement, smash, défense, amorti, contre- amorti, lob et coups d'attaque au filet
- ▶ **Maîtrise des déplacements / mobilité** : déplacement latéral, avant-arrière, prise d'appui rapide, changements de direction, anticipation des déplacements. Position de base, remplacement
- ▶ Adaptation de l'engagement moteur ajuster l'intensité selon la situation de match
- ▶ **Autonomie dans l'analyse et l'autorégulation** : observer son jeu et celui de l'adversaire et repérer les schémas, points faibles / forts. Ajuster sa stratégie au fil du match
- ▶ **Coopération dans l'apprentissage collectif** : utiliser un rôle de conseiller pour un partenaire
- ▶ **Rôle de l'arbitrage et gestion du match** : savoir arbitrer un match, gérer une feuille de match
- ▶ **Respecter l'adversaire et les règles de sécurité** : esprit sportif et acceptation du résultat
- ▶ **Engagement dans l'activité** : investissement dans les situations d'apprentissage et conserver une forte motivation pour progresser tout au long de la séquence

PLANIFICATION DU CYCLE

Trame du cycle / objectif des séances

01

- ▶ Pression temporelle « vitesse du volant » et descente des trajectoires

02

- ▶ Défense courte et longue « neutraliser »
- ▶ Repousser l'adversaire en fond de court.

03

- ▶ Fixer l'adversaire dans le fond de court,
- ▶ S'ouvrir la zone avant pour amortir

04

- ▶ Surprendre l'adversaire en l'attirant au filet
- ▶ Mettre la pression sur le jeu court

05

- ▶ Gagner en volume de jeu : déplacer son adversaire au 4 coins du terrain

06

- ▶ Jouer dans le retard (sous-pression) en fond de court

07

- ▶ Schéma tactique sur grand terrain
- ▶ Jouer dans les espaces libres

08

- ▶ Jouer en défense pour pousser l'attaquant à la faute

Évaluation théorique

09

Evaluation pratique

Précisions générales pour l'évaluation pratique sur 13 points

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que :

- ▶ S'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 7 des 9 séances de la séquence
- ▶ S'ils ont participé à l'évaluation de fin de cycle qui porte sur les aspects théoriques et pratiques abordés en cours. (une évaluation au milieu du cycle de formation peut être prise en compte)

Précisions spécifiques

Grille et protocole d'évaluation portant sur la pratique sur 13 points

	NIVEAU 1 5 → 6,5 pts	NIVEAU 2 7 → 9 pts	NIVEAU 3 9,5 → 11 pts	NIVEAU 4 11,5 → 13 pts
Qualité des techniques	Le joueur sait réaliser les frappes essentielles (service, dégagé) et engage l'échange.	Il mobilise plusieurs frappes simples (service, dégagé, amorti, smash) avec une certaine efficacité.	Il utilise un répertoire varié de frappes et adapte la puissance et la direction selon la situation.	Il maîtrise un large éventail de coups et place ses frappes avec précision et intention tactique.
Pertinence & efficacité des choix stratégiques	Le joueur s'inscrit dans l'échange et cherche à renvoyer le volant pour poursuivre le jeu.	Il commence à orienter ses choix en fonction de l'adversaire, avec des intentions visibles.	Il construit l'échange en alternant attaque et défense, et choisit ses frappes en lien avec le rapport de force	Il exploite les points faibles de l'adversaire et varie ses choix stratégiques pour prendre l'avantage.
Déplacements Placements Récupération	Le joueur se déplace pour atteindre les volants proches et poursuit l'échange.	Il se replace après la frappe et couvre plusieurs zones du terrain.	Il se déplace dans toutes les directions, se replace correctement au centre et garde l'équilibre.	Il anticipe les trajectoires, se déplace vite et efficacement, et reste disponible pour enchaîner les coups.
Contrôle Variation des frappes & exploitation des espaces	Le joueur renvoie le volant dans le terrain adverse et maintient l'échange.	Il varie certaines trajectoires (long / court) et cherche à déplacer son adversaire.	Il exploite régulièrement la profondeur et la largeur pour mettre l'adversaire en retard.	Il varie intentionnellement (long / court / croisé) et utilise tout l'espace pour créer le déséquilibre.

Situation de référence évaluative

- ▶ La rencontre se fait sur grand terrain ou sur 1/2 terrain en fonction de l'installation
- ▶ Le joueur est positionné dans un niveau entre 1 et 4
- ▶ Le classement réalisé au sein de la poule peut permettre d'ajuster la note au sein du niveau
- ▶ Répartition des joueurs en poules homogènes (niveau proche)
- ▶ Chaque joueur joue au minimum 2 matchs contre des adversaires de niveau comparable. Chaque match se joue en 2 sets de 11 points (avec temps d'analyse entre les sets). En cas d'égalité, un 3^e set est possible

Evaluation théorique

L'évaluation théorique sur 7 points porte sur :

- ▶ L'évaluation est réalisée dans l'installation sportive avec une durée de 45' à 1 heure sous forme de questions générales et plus spécifiques.
- ▶ Devoir sur table de 1h
- ▶ Analyse technico tactique offensive et défensive

CONTENU THÉORIQUE

Les bases du jeu

- ▶ Les règles essentielles (aire de jeu, points, fautes, rotation du service)
- ▶ Les différents types de service (court, long, tendu) et leur logique
- ▶ Les zones du terrain (avant, mi-court, fond, couloirs)

Les intentions tactiques fondamentales

- ▶ Notion d'attaque, défense, neutralisation
- ▶ Jouer sur la variation : accélérer / ralentir le jeu
- ▶ Notion de fixation et de déplacement de l'adversaire
- ▶ Exploiter les espaces libres

Les principes techniques généraux

- ▶ Les grandes familles de coups (frappes hautes, basses, à plat)
- ▶ Variété et enchaînement des frappes

Déplacements et organisation du jeu

- ▶ Notion de remplacement au "centre du jeu"
- ▶ Déplacements adaptés : avancer / reculer / se déplacer latéralement
- ▶ Importance des différents types de pas

Gestion du rapport de force

- ▶ Identifier une position favorable ou défavorable
- ▶ Neutraliser, remonter dans le rapport de force, finir le point rapidement

Dimension stratégique et mentale

- ▶ Anticipation et lecture du jeu adverse
- ▶ Gestion du stress et concentration
- ▶ Prendre l'initiative ou pousser à la faute

Les spécificités selon le niveau des joueurs

- ▶ Intentions, coups techniques, déplacement, remplacement, exploitation de la cible et variation des trajectoires