

BILAN STAGE REGIONAL JEUNES 1 **Du 28 au 31 octobre 2025**

Voici le programme du stage de la Toussaint. Il s'est déroulé du mardi 28 au vendredi 31 octobre 2025. Le stage a démarré par une séance de gammes. La réunion pour discuter du planning et des thèmes a eu lieu durant la semaine précédant le stage avec les cadres qui allaient intervenir sur le stage.



Déroulement du stage

Le stage s'est déroulé sur 4 jours, du Mardi 28/10 à 9h00 au Vendredi 31/10 à 17h à la salle Everest de Voiron.

Nous avons alterné entre des séances collectives avec deux groupes en même temps sur 5 voire 6 terrains et des séances individuelles avec deux joueurs maximum pour un cadre. Chaque cadre avait deux séances individuelles avec les mêmes joueurs afin d'avoir un suivi et de la continuité entre les deux séances.

Pour les thèmes qui seront développés plus bas, nous étions sur un travail technique, la variation d'attaque avec la notion de frappes paires, sur les séances individuelles. Sur les séances collectives, nous avons eu une approche tactique accès sur la consistance.

Pour la séance de préparation physique, nous avons fait un temps avec tous les groupes.

Comme la saison dernière, ce SRJ était sur quatre jours, ce qui nous a permis de faire 3 séances individuelles, 6 séances collectives, une séance en autonomie, une séance de PP et une après-midi des matchs. Vous pouvez retrouver le planning ci-dessous. Les joueurs concernés par le TER 1 ou arrivant de loin pouvaient être avec nous dès le lundi soir.

Bilan :

Ayant fait une visio en amont avec les cadres présents sur le stage pour parler des thèmes et de nos attentes, nous avons pu être avec les joueurs dès le temps de gammes du mardi matin. Pour nous, ce temps n'est pas simplement un temps d'échauffement mais déjà le début de l'entraînement. Nous demandons de l'intensité, de la concentration et de la rigueur dans les trajectoires aux joueurs. Ayant des séquences décontextualisées, ils peuvent se focaliser sur les éléments importants d'un coup technique.

Les deux thèmes choisis sur le stage sont liés, d'un côté nous avons la consistance où nous cherchons à contrôler l'échange en jouant avec des intentions tout en cherchant la sécurité et de l'autre, nous avons les variations d'attaque où nous cherchons à diversifier notre panel de coups afin de faire mal en attaque quand la bonne opportunité se présente.

La notion de consistance est très présente aux entraînements au pôle. C'est une notion que les joueurs connaissent bien et qu'ils entendent au quotidien. Nous avons voulu au travers de ce stage, faire passer un message aux joueurs de la ligue sur cette notion et les sensibiliser tactiquement sur l'importance de la consistance. Ce que nous entendons par consistance, c'est déjà de **ne pas faire de faute**, avoir des trajectoires en phase de construction en enlevant la notion de risque. Nous allons chercher à jouer loin du filet en défense, pour éviter les fautes dans le filet, jouer au centre du demi-terrain, pour éviter les fautes sur les côtés. Il faut savoir être patient, faire preuve d'endurance mentale, être capable de frapper plusieurs volants de suite sans faire de fautes, qu'elles soient directes ou une faute de trajectoire. Par contre, il ne faut pas confondre patience et passivité. La notion de trajectoire, d'impact dans le volant, reste présente sur chaque frappe. Un décalage peut se créer même en jouant au centre du demi-terrain et ensuite, une fois que l'adversaire nous donne un volant favorable, à ce moment-là, le joueur peut prendre un

risque.

La notion de décalage fait le lien avec le second thème avec une approche technique cette fois-ci. Ici nous allons parler des frappes paires. Les frappes paires sont des frappes où nous cherchons à jouer à deux endroits opposés sur le terrain, comme, par exemple le slice et le dégagement droit côté coup droit.

Nous pouvons définir ce concept ainsi : dès la préparation (phase de la reprise d'appuis jusqu'à l'impact du volant), chaque frappe est associée à une autre afin de favoriser la fixation/feinte. La frappe réalisée est donc masquée par une préparation de frappe qui en induit une autre.

À partir d'une intention de jeu adaptée au rapport de force de la situation, le joueur fait un choix de coup technique et construit ainsi un monde idéal pour le ou les coups d'après.

Pour faciliter la fixation et ainsi la réalisation de ce monde idéal, il utilise dans l'exécution cette notion de frappe paire. Il réalise une frappe tout en en suggérant une autre. Ce concept est d'autant plus efficace que les deux frappes proposent des zones cibles et des vitesses différentes. Pour toutes ces raisons, le concept de frappe paire est particulièrement efficace à utiliser sur les temps de construction de l'échange.

Voici les points importants tactiquement sur la notion de consistance :

- Être capable de rester en vie dans l'échange.
- Être capable d'être patient dans l'échange, faire preuve d'endurance mentale.
- Être capable de garder le volant dans le terrain.
- Être capable de jouer loin du filet avec une bonne trajectoire en défense.
- Être capable de recentrer le jeu et de se donner du temps en situation défavorable.
- Être capable de jouer neutre pour empêcher l'adversaire de pouvoir accélérer.
- Être capable de changer de rythme au bon moment.
- Être capable d'avoir des intentions dans toutes les frappes, dès les premiers coups.

Voici les points importants pour le travail technique sur la variation d'attaque :

- Être capable de faire un armé fort dès le premier pas de déplacement.
- Être capable de changer de rythme au niveau des appuis.
- Être capable de se déplacer en pas chassés.
- Être capable d'avoir la même préparation quelque soit la frappe choisie.
- Être capable de passer le coude en laissant la raquette derrière la tête.
- Être capable de taper le volant au-dessus de la tête en dépliant le bras.
- Être capable de rester équilibrer lors de la frappe.
- Être capable de changer d'orientation du tamis seulement au moment de l'impact du volant.

Le mercredi après-midi, nous avons placé une séance de préparation physique avec un circuit sur l'ensemble du gymnase avec des ateliers différents sur les terrains, allant du travail de pied, au renforcement musculaire. A chaque tour, les joueurs avaient une vingtaine de seconde de récupération avant de reprendre le tour suivant. Nous avons laissé les joueurs libres du rythme auquel ils voulaient faire leur tour. Cela nous a permis de voir les joueurs qui cherchent à se dépasser en comparaison de ceux qui cherchent à s'économiser.

Pour la séance en autonomie du jeudi matin, nous avons demandé aux joueurs d'être capable de nous donner le thème sur lequel ils voulaient travailler le mercredi après-midi afin de constituer des groupes de travail. Nous avons placé les joueurs par groupe de 2 avec un terrain par groupe. Sur cette séance, nous cherchons à rendre les joueurs acteurs de leur projet. Qu'ils soient capables de déterminer le coup technique qu'ils veulent travailler, en ayant toujours une notion tactique, que ce soit un point fort ou un point à améliorer, et comment le travailler (multi-volants, poste fixe). Nous les avons laissés libre de leur thème et nous sommes passés sur les terrains pour leur apporter des remédiations.

Le jeudi après-midi, nous avons placé un temps de match. Nous avons constitué deux équipes de 8 en appliquant la formule des championnats du monde U19, avec un comptage de palier de 9 points, en gardant le score pour passer au match suivant. Le premier match s'arrête à 9 points, le deuxième à 18 points, jusqu'à 72 points. Les équipes étaient bien équilibrées puisque le match s'est terminé à 72-71. Nous voulions apporter une dimension mentale à ce match en ayant un joueur à la fois qui joue pour son équipe. Pour augmenter cette dimension mentale, nous avons éteint les lumières du gymnase en ne laissant que celle du terrain où ils ont joué. Nous avons fait la même chose en double avec des paliers de 11 points.

Ensuite, nous les avons laissés libres de leur match pour finir l'après-midi.

Le vendredi, il nous restait trois temps d'entraînement, deux le matin et un l'après-midi. Sur la séance de l'après-midi, nous avons fini par une collective avec tous les joueurs plutôt que le fonctionnement normal. Et nous avons fini le stage par le traditionnel jeu de la ligne.

En conclusion, nous avons le sentiment que les joueurs ont progressé sur les thèmes abordés. Avoir quatre jours de stage nous permet de travailler plus en profondeur, d'échanger avec les joueurs. En étant cinq cadres sur le stage, cela permet d'avoir un discours commun mais avec des approches différentes qui peuvent mieux correspondre à tel ou tel joueur.

Les joueurs ont respecté les règles de vie, être respectueux des lieux et du personnel travaillant sur place, ainsi que des horaires de coucher le soir et de sieste l'après-midi. La performance passe aussi par ces temps de récupération. Les temps off sont là pour se détendre ensemble mais aussi pour récupérer.

Pour finir, je tenais à remercier les cadres qui sont venus sur le stage, sans eux, nous ne pourrions pas apporter la même qualité d'entraînement. Merci à eux pour le travail fourni auprès des jeunes ainsi qu'à nos échanges.

Prochain stage : du 10 au 12 mars 2025

Romain HUGEL

Olivier ANINAT

Ligue AURA de badminton

Planning:

	MARDI				MERCREDI			
	9h30 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	17h00 à 18h15	9h00 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	17h à 18h00
Groupe A	GAMMES							
Emma/Manon		I= Jeff	C= Romain	C= Kevin	I= Jeff	C= Olivier	C= Kevin	PREPA PHYSIQUE
Célia B/Léna		I= Kevin	C= Romain	C= Kevin	I= Kevin	C= Olivier	C= Kevin	
Célia P		I= Jerem	C= Romain	C= Kevin	I= Jerem	C= Olivier	C= Kevin	
			C= Romain	C= Kevin				
Groupe B								
Lumei/Fleur		C= Romain	I= Jeff	C= Kevin	C= Rom/Oli	I= Jeff	C= Kevin	
Aymeric/Joslyn		C= Romain	I= Jerem	C= Kevin	C= Rom/Oli	I= Romain	C= Kevin	
Jean/Zoé		C= Romain	I= Kevin	C= Kevin	C= Rom/Oli	I= Kevin	C= Kevin	
Evan Z		C= Romain	I= Jerem	C= Kevin	C= Rom/Oli	I= Jerem	C= Kevin	
Groupe C								
Maël/Kenzo		C= Romain	C= Romain	I= Romain	C= Rom/Oli	C= Olivier	I= Olivier	
Evan M/Armelle		C= Romain	C= Romain	I= Jeff	C= Rom/Oli	C= Olivier	I= Jeff	
Jonah/Oscar		C= Romain	C= Romain	I= Jerem	C= Rom/Oli	C= Olivier	I= Jerem	
Mylie/Raphaël C		C= Romain	C= Romain	I= Romain	C= Rom/Oli	C= Olivier	I= Romain	
Observation								

Jeff échauffement mardi aprem/ Jerem échauffement mercredi matin / Kevin échauffement mercredi aprem

	JEUDI		VENDREDI			
	9h30 à 11h30	15h30 à 18h30	9h à 10h15	10h30 à 11h45	14h30 à 15h45	16h à 17h
Groupe A	SEANCE EN AUTONOMIE	TOURNOI				JEU DE LA LIGNE
Emma/Manon			I= Romain	C= Jerem	C= Jeff	
Célia B/Léna			I= Kevin	C= Jerem	C= Jeff	
Célia P			I= Olivier	C= Jerem	C= Jeff	
Groupe B						
Lumei/Fleur			C= Jerem/JF	I= Olivier	C= Jeff	
Aymeric/Joslyn			C= Jerem/JF	I= Kevin	C= Jeff	
Jean/Zoé			C= Jerem/JF	I= Romain	C= Jeff	
Evan Z			C= Jerem/JF	I= Jeff	C= Jeff	
Groupe C						
Kenzo			C= Jerem/JF	C= Jerem	I= Kevin	
Evan M/Armelle			C= Jerem/JF	C= Jerem	I= Jerem	
Jonah/Oscar			C= Jerem/JF	C= Jerem	I= Romain	
Mylie/Raphaël C			C= Jerem/JF	C= Jerem	I= Olivier	
Observation						

Jeremie échauffement vendredi matin / Jeff échauffement vendredi aprem

PROGRAMME

Stage Régional Jeunes Octobre 2025

MARDI			MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Matin		AM	Matin	AM	Matin	AM	Matin	AM
9h30 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	9h00 à 10h15	15h30 à 16h45	9h30 à 11h30	15h30 à 18h30	9h00 à 10h15	15h30 à 16h45
GAMMES	Groupe A= Indiv	Groupe A= Collec	Groupe A= Indiv	Groupe A= Collec	SEANCE AUTONOMIE	TOURNOI	Groupe A= Indiv	Groupe A= Collec
	Groupe B= Collec	Groupe B= Indiv	Groupe B= Collec	Groupe B= Collec			Groupe B= Collec	Groupe B= Collec
	Groupe C= Collec	Groupe C= Collec	Groupe C= Collec	Groupe C=Indiv			Groupe C= Collec	Groupe C= Indiv
		17h00 à 18h15	10h30 à 11h45	17h à 18h			10h30 à 11h45	17H00 à 18h00
		Groupe A= Collec	Groupe A= Collec	PREPA PHYSIQUE			Groupe A= Collec	JEU DE LA LIGNE
		Groupe B= Collec	Groupe B= Indiv				Groupe B= Indiv	
		Groupe C= Indiv	Groupe C= Collec				Groupe C= Collec	