

BILAN

PROJET JEUNES DÉTECTÉS REGIONAL OCTOBRE 2025



28-29-30 Octobre 2025 Voiron



Ligue Auvergne-Rhône-Alpes
de **Badminton**



FFBAD
Fédération Française
de Badminton

PJDR OCTOBRE 2025

HORAIRES

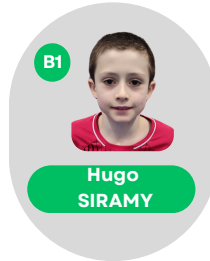
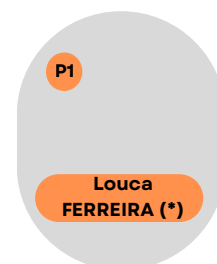
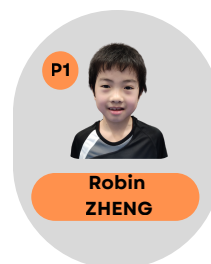
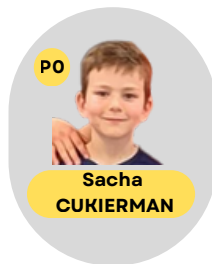
- **Début** : Mardi 28 octobre à 9h au Gymnase de Chirens : 30 Rte de Bonpertuis, 38850 Chirens

Les jeunes participants au TER le lundi 27 octobre, ont été pris en charge dès le lundi soir à l'issue de la compétition.

- **Fin** : Jeudi 30 octobre à 16h00 (Gymnase de Chirens)

EFFECTIF

Voici la liste des joueurs présents pour ce stage :



(*) : Joueurs invités

ENCADRANTS



Thomas BELIARD
Ligue AURA



Nathalie MARTIN
Comité 42



Charly GENTY
Castelpontin

PJDR OCTOBRE 2025

HEBERGEMENT ET RESTAURATION

- Domaine de la Brunerie - Voiron

MATERIEL



Pansements



Fruits / Barres
de céréales



Corde à sauter



Chaussures
d'extérieurs
(Courrir)



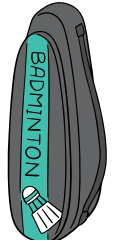
S'entraîner aux doubles tours
minimum 20 par joueur !!



Reveil



Les téléphones portables
seront interdits sur
l'intégralité du stage



Raquettes +
vêtements



Jeux

Tension cordage minimum 10
Plusieurs grips de rechange
dans son sac

REGLEMENT

- Le coût du stage sera compris entre 147€ et 198€ en fonction du jour d'arrivée du joueur, les joueurs qui seront sur le TER du 27/10 peuvent rester sur site le lundi soir :

Me prévenir par mail avant le 25/09/2025 ((en copie romain.hugel@badminton-aura.org)

(Renseignez vous auprès de votre club s'il y a une éventuelle prise en charge)

- Par chèque à l'ordre de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Badminton
- Par virement bancaire (Voir RIB ci-dessous), précisez l'objet
- Pour toute question concernant le règlement, merci de prendre contact avec Julie GUILLET (agent administratif) : julie.guillet@badminton-aura.org

CREDIT AGRICOLE
SUD RHONE ALPES

RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE - IBAN

	Banque	Gulchiet	Numéro de compte	Cd
RIB FRANCE	13906	00014	85039847588	69
IBAN ETRANGER	FR76 1390 6000 1485 0398 4758 869			BIC: AGRIFRPP339
Domiciliation	Nom et adresse du titulaire			
(00014)	ASSOC. LIGUE RHONE-ALPES DE BADMINTON			
Tél: 0476289047	37 ROUTE DU VERCORS 38500 ST CASSEIN			

CA En Ligne: 0 476 606 000 * INTERNET: www.ca-sudrhonAlpes.fr * INTERNET MOBILE: m.ca-sudrhonAlpes.fr *

Caisses Régionales de Crédit Agricole Mutual Sud Rhône Alpes société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit dont le siège social est à GIGNAC (34) - 15, 17 rue Paul Cézanne - BP 61 - 34091 GIGNAC Cedex - 401 711 881 RCS (GIGNAC) - code APE 8419 Z
Société de courtage d'assurances, immatriculée sous le n° 37 023 478 au Registre de l'ORIAS (Organe pour le Régistre des Intermédiaires en Assurance)
Téléglobe 04 76 86 70 70 - Télécopie 04 76 86 70 69 - Télax 220 201
* Tous les communications effectués par votre ordinateur sont sécurisés.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	
7h00	TER	Reveil			
7h30		Petit-Déjeuner			
8h15		Départ Chirens			
8h30		Installation Présentation du Stage Thomas	Echauffement Motricité Thomas	Echauffement Motricité Nathalie	
9h00					
9h30		Echauffement Motricité Charly	Séance individuelle 3 Charly + Thomas + Nathalie	Séance Collective 2 Nathalie + Thomas	
10h00					
10h30		Séance Collective 1 Charly + Thomas	Pause - Debrief		
11h00			Séance individuelle 4 Charly + Thomas + Nathalie		
11h30					
12h00		Déjeuner			
12h30					
13h00		Repos - Sieste		Départ à Chirens	
13h30				Echauffement autonomie	
14h00		Départ à Chirens		Matchs avec enjeux (Interclubs) Charly + Thomas + Nathalie	
14h30		Echauffement Mise en place Charly	Echauffement Mise en place Nathalie		
15h00		Séance Individuelle 1 Charly + Thomas + Nathalie	Séance individuelle 5 Charly + Thomas + Nathalie		
15h30					
16h00		Séance Individuelle 2 Charly + Thomas + Nathalie	Séance individuelle 6 Charly + Thomas + Nathalie	Bilan de stage	
16h30					
17h00		Etirements - retour au calme Nathalie	Tests Physiques Thomas		
17h30		Douche - Temps Calme			
18h00		Douche - Temps Calme			
18h30					
19h00		Repas	Repas		
19h30		Veillée Charly	Veillée Nathalie		
20h00					
20h30		Dodo			
21h00					

OBJECTIFS DU STAGE



DÉVELOPPER DES INTENTIONS EN SITUATION FAVORABLE

INTENTION LARGE : CONSTRUIRE EN SITUATION FAVORABLE

INTENTIONS FINES

- ➡ Poursuivre l'échange en laissant mon adversaire en situation défavorable et en agrandissant son terrain
- ➡ Poursuivre l'échange en laissant mon adversaire en situation défavorable et en jouant les centres (petit terrain)
- ➡ Rentrer dans l'échange en contraignant mon adversaire à faire un coup faible ou un coup neutre

L'objectif sera de construire des intentions en situation favorable, en étant capable de conserver un rapport de force favorable sur plusieurs frappes consécutives et de chercher à passer en situation de finition.



Suite aux observations réalisées lors du dernier stage et les priorités hautes des 9-13 ans, ont été retenus les focus suivants :

- ➡ L'armé marquée et précoce : le placement et la préparation de la frappe qui permettent de réaliser un panel de frappes pour déstabiliser (avec une connotation offensive) Observables liés : prendre le volant tôt, engagement de la main, rotation FDC - passer la hanche.
- ➡ Maniabilité, notion de traverser le volant, d'adaptation de prise et de relâchement
- ➡ Pied Frappe avec la notion d'équilibre et de rythme (pied rebond sur le remplacement)



- ➡ Gestion des émotions
- ➡ Développement de l'autonomie
- ➡ Goût pour l'effort et la recherche de solutions
- ➡ Capacité à s'entraîner qualitativement en réfléchissant aux choix effectués - verbaliser ses choix et ses actions
- ➡ Développer le goût du duel / de la confrontation



- ➡ Disponibilité motrice : coordination / dissociation
- ➡ Vivacité : qualité de pied + vitesse
- ➡ Tests Physiques : Corde à sauter

	FFJJ 9-13 ANS	9-13 ans (Club Avenir)
OBJECTIFS GÉNÉRAUX	- Développer le niveau des jeunes qui sont dans l'académie au 10 - Définir les priorités des CTNH pour les 9-13 ans - Poursuivre le partage et la diffusion d'une culture commune - Faciliter et harmoniser les évaluations	- Timing de reprise d'appuis - Reprise d'appuis marquée - qualité de démarrage - Pied frappe + qualité du premier pas de remplacement - Maniabilité - changement de prise - Relâché serré - Armé fort et précoce - Fixation / feinte - Prise et traitement de l'information
MODÉLISATION	- CTNH - Gagner le combat : combativité, gestion des émotions, concentration - Anticiper et créer du désordre : jouer en stratégie, se déplacer en rythme - Rappeler pour déstabiliser - Préparation Physique : Adaptation, Disponibilité, Proximité	
OBJECTIFS PARTICULIERS DE LA PÉRIODE (OU PRIORITÉS D'APPRENTISSAGE)	- Stabiliser la maniabilité dans la vitesse et l'incertitude - Développer la prise et le traitement de l'information (stage psychomotricité) - Développer harmonieusement les ressources en lien avec les CTNH - Fixer l'air - Disponibilité motrice - Vivacité	
PÉRIODE CIBLE	9 à 13 ans	
THÉMATIQUES PRIORITAIRES DES CONTENUS	- TT : maniabilité, prise et traitement de l'info, relâché serré, fixation/feinte, 10, 11, armé fort - PP : air, air, air, air, air	

Priorités hautes 9-13 ans

VIVACITÉ	DISPONIBILITÉ MOTRICE
Définitions La Vivacité capacité à enchaîner une séquence de mouvements variés avec changements de direction multiples. La vivacité est liée à l'efficacité et l'efficacité du mouvement. Elle s'exprime par la coordination des vitesses (maximales, de réaction, cyclique, acyclique), la force de démarrage associée à celle de freinage, ce qui nécessite gainage, proprioception, force élastique (élastique) et souplesse active. La Vitesse maximale capacité par des actions motrices, à déplacer son corps ou une partie de son corps avec la plus grande rapidité possible, pendant une courte durée et sans fatigue. La Vitesse cyclique fréquence gestuelle dans la répétition d'un mouvement identique à lui-même (roule en sprint, pédalage, pas du patineur, etc.) La Vitesse acyclique exécution d'un mouvement isolé ou d'une combinaison de mouvements différents (lancer de balle, enchaînement d'attaque et de passe, etc.) La vitesse de réaction détermine la durée pour réaliser l'ensemble des étapes suivantes : détection du signal, choix, de la réponse et production du mouvement. La vitesse de réaction représente donc le temps entre un signal et la première réponse musculaire. La qualité de pied capacité du pied à s'adapter à l'ensemble des contraintes inhérentes à la motricité spécifique. Elle représente un enjeu essentiel de développement pour l'amélioration de la vivacité. Cette qualité est également fondamentale dans la prévention des blessures à long terme.	Définitions Disponibilité motrice Capacité à se transformer et à s'adapter face à des situations inédites ou comportant des ambiguïtés. Développer la disponibilité motrice revient à donner les moyens à nos jeunes joueurs de s'adapter à toutes formes d'entraînements (disponibilité d'apprentissage) et de situations compétitives. Coordination Actions motrices allant dans le sens du mouvement naturel. Elles ne demandent donc pas de contrôle cortical étroit. Ce contrôle se limite à la décision d'effectuer, de modifier ou d'arrêter la séquence motrice en cours. Il existe 5 catégories de coordinations. • Les coordinations dynamiques : elles mettent l'ensemble du corps en jeu dans des actions globales comme marcher, courir, sauter. • Les coordinations gauches / droites caractérisées par la symétrie par rapport à l'axe du corps. • Les coordinations membres inférieurs / supérieurs. • Les coordinations antagonistes / agonistes, c'est-à-dire respectivement contraction / relâchement. • Les coordinations oculomotrices. Dissociation Capacité de mettre en action deux ou plusieurs parties du corps exécutant des mouvements indépendants à un rythme différent. Le but est d'arriver à une dissociation automatique pour qu'elle devienne une coordination.

OBJECTIFS DU STAGE



Mardi : 10h-12h

Contenus : Gammes / situation fermés puis ouvertes

Situations : 1vs1 demi terrain (Gammes, routines ouvertes - fermées)
- 2vs1 terrain poussin - situation joués sur espace restreint

Intensité / Rigueur / Adaptation

Entraîneur référent : Charly



Jeudi : 9h30-11h30

Contenus : Séance tactique - volant continue

Situations : A Définir

Entraîneur référent : Nathalie

Mardi Matin



Circuit travail pied
20'

Mardi après-midi



Coordo / Dlsso
20'

Mercredi matin



Coordo / Dlsso
20'

Mercredi après-midi



Circuit travail pied
20'

Jeudi matin



Jeu prise infos
20'



3 ATELIERS



2 PASSAGES



1H PASSAGE



Nathalie



Charly

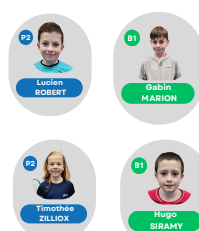
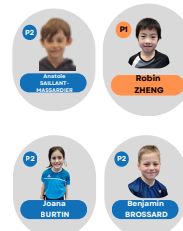
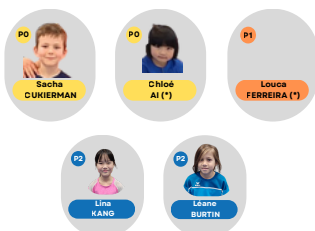


Thomas

Maintenir l'adversaire en main basse
sur enchainement FDC - zone avant

Utilisation du filet / zone avant pour
contraindre retours faibles

Consistance
Choix de trajectoires / zones / vitesse
depuis FDC



- Mardi : 15h-16h : **Atelier 1**
- Mardi : 16h-17h : **Atelier 2**
- Mercredi : 9h-10h : **Atelier 3**
- Mercredi : 10h30-11h30 : **Atelier 1**
- Mercredi : 15h-16h : **Atelier 2**
- Mercredi : 16h-17h : **Atelier 3**

- Mardi : 15h-16h : **Atelier 2**
- Mardi : 16h-17h : **Atelier 3**
- Mercredi : 9h-10h : **Atelier 1**
- Mercredi : 10h30-11h30 : **Atelier 2**
- Mercredi : 15h-16h : **Atelier 3**
- Mercredi : 16h-17h : **Atelier 1**

- Mardi : 15h-16h : **Atelier 3**
- Mardi : 16h-17h : **Atelier 1**
- Mercredi : 9h-10h : **Atelier 2**
- Mercredi : 10h30-11h30 : **Atelier 3**
- Mercredi : 15h-16h : **Atelier 1**
- Mercredi : 16h-17h : **Atelier 2**



Thomas BELIARD
Conseiller Technique Régional

07 62 76 80 23

thomas.beliard@badminton-sura.org

37 route du Vercors, Saint-Cassien, France



BILAN DU STAGE

Un groupe de 13 joueurs s'est rassemblé pour un stage intensif de 4 jours : une journée de compétition (TER) suivie de trois jours d'entraînement soutenu. Nous étions trois encadrants mobilisés tout au long du stage, rejoints le mardi par Olivier ANINAT, venu renforcer l'équipe et assurer le lien avec le pôle espoir. Les 12 stagiaires DEJEPS Badminton étaient également de la partie, alternant observations et interventions lors des séances.

L'engagement des jeunes a été au rendez-vous. Leur volume d'entraînement quotidien et leur expérience des stages ont clairement donné du rythme et de la qualité aux séances. Côté organisation, nous avons enchaîné deux séances collectives et six séances en format semi individuel (1 coach pour 4 joueurs). Le stage s'est conclu par une rencontre type interclubs : 3 simples et 2 doubles.

Sur le plan technique et tactique, nous avons axé le travail sur la construction du point en situation favorable, déclinée en trois thèmes forts :

- ➡ L'enchaînement fond de court → zone avant
- ➡ L'utilisation du filet
- ➡ Les choix de construction à partir du fond de court

Un stage dense, exigeant, et riche en apprentissages pour l'ensemble du collectif

OBSERVATIONS

- ➡ Sur l'espace avant, l'orientation de la raquette reste encore trop approximative (ouverture de main, angle du tamis). L'intention au filet doit être plus claire : savoir où prendre le volant et où jouer, accepter d'ouvrir la main pour fixer l'adversaire et créer de vraies opportunités.
- ➡ Au fond de court, le manque de maîtrise de la rotation se fait sentir : beaucoup de joueurs frappent en déséquilibre, en statique, puis avancent après la frappe. La frappe n'est pas toujours liée à une intention, ce qui entraîne des déplacements tardifs et mal adaptés.
- ➡ Les choix depuis le fond de court sont trop audacieux : beaucoup de prises de risques inutiles, une difficulté à rester dans un rapport de force favorable, et une tendance à "chercher le point" plutôt qu'à construire pour le gagner. Résultat : des fautes directes évitables.
- ➡ Techniquement, les joueurs manquent encore de variété dans les trajectoires : peu de contrôle sur les variations, et une notion de frappe paire à développer, notamment dans le positionnement pour créer de l'incertitude et proposer des coups différents.
- ➡ Côté déplacement au fond de court, les petits pas d'ajustement manquent clairement. L'orientation du corps et l'usage des pas chassés doivent être renforcés. Un petit pas chassé supplémentaire permettrait d'arriver en bien meilleures conditions sur la frappe, car beaucoup de joueurs se retrouvent encore en déséquilibre.
- ➡ Il faut maintenir un haut niveau d'exigence sur les fondamentaux : les joueurs deviennent souvent passifs sur les gammes et les situations répétées. L'usage pied frappe / pied rebond, le remplacement dynamique, la disponibilité de la raquette doivent rester constants.
- ➡ Enfin, concernant l'entrée dans l'échange, l'intention fait défaut : services et retours manquent de volonté d'agir. Les joueurs sont trop réactifs, ils subissent la première frappe au lieu de la provoquer.

GESTION DES TEMPS OFF : Ces facteurs nous paraissent essentielles dans la formation du joueur pour lui donner les meilleures habitudes pour la suite.

- ➡ **Règles de vies :** Les jeunes ont parfaitement joué le jeu et respecté les règles de vies mises en place sur le stage, Nous avons instauré un coucher avancé à 20h30 pour optimiser la récupération, avec un réveil à 7h15 — soit plus de 10 heures de sommeil, essentielles pour enchaîner les efforts. Après le repas, place à la détente : les joueurs se retrouvent autour de jeux de société.
- ➡ **Alimentation :** Le petit-déjeuner reste parfois un défi, mais chacun dispose d'une collation pour la pause du matin et de l'après-midi. L'objectif : privilégier les aliments qui apportent de l'énergie durable et éviter les encas trop sucrés, responsables de baisses de régime en pleine journée.
- ➡ **Téléphones portables :** Concernant l'usage des téléphones et les communications avec les parents, nous avons choisi depuis plusieurs stages de les interdire à cet âge-là. Nous avons constaté que leur utilisation nuit souvent au sommeil et limite l'autonomie des jeunes. Cette coupure de trois jours est bénéfique, même si cela peut être difficile pour certains au début. Quelques jeunes étaient équipés de montres connectées permettant d'appeler leurs parents ; cela crée un déséquilibre dans le groupe et complique l'organisation. Nous pouvons néanmoins envisager un temps dédié aux appels aux parents, via nos téléphones, lors du 2^e ou 3^e jour de stage.
- ➡ **Blessures :** pas de gros bobos sur ce stage, quelques douleurs qui apparaissent du à la fatigue ou à la croissance qu'il faut apprendre à gérer.

TESTS PHYSIQUES

Nous avons concentré le travail sur la corde à sauter, et tous les jeunes sont en nette progression ! Il est essentiel de poursuivre ce développement régulièrement, avec de courtes séquences à faible impact à chaque séance.

Objectif : réaliser un maximum de double tours en 2 minutes pour booster coordination, rythme et explosivité.

- | | | | | | |
|--------------------|-------------------|----------------|--------------------|------------------|------------------|
| • Sacha : 59/70/62 | • Cloé : 30/32/45 | • Hugo : 47/48 | • Benjamin : 28/36 | • Lucien : 64/73 | • Gabin : 91 |
| • Lina : 60/61 | • Joana : 49 | • Robin : 110 | • Léane : 38/42 | • Louca : 0 | • Timothée : 147 |
| | | | | | • Anatole : 33 |

Au quotidien, mettre en place des exercices moteurs ciblés : travail du pied, coordination et vitesse. Des séquences courtes de 10 à 15 minutes, mais à répéter systématiquement pour développer efficacement agilité et réactivité.

Prochains Stage PJD

- 10 au 12 Février 2026
- 14 au 16 Avril 2026

