

BILAN PROJET JEUNES DÉTECTÉS AVRIL 2026



14-16 Avril 2026 Voiron



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



FFBAD
Fédération Française
de Badminton

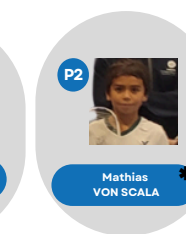
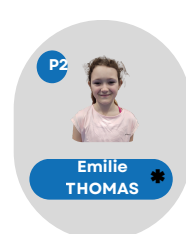
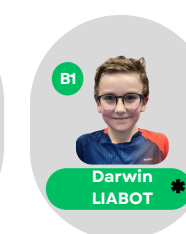
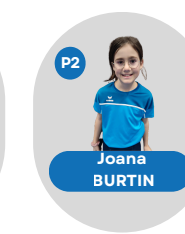
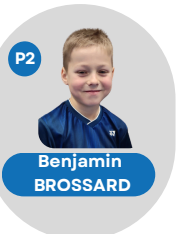
PJDR AVRIL 2026

HORAIRES

- **Début** : Mardi 14 Avril à 9h au Gymnase Everest à Voiron, Boulevard de Charavines
- **Fin** : Jeudi 16 Avril à 16h30 (Gymnase de Chirens)

EFFECTIF

Voici la liste des joueurs convoqués pour ce stage :



• Encadrants



Thomas
BELIARD
Ligue AURA



Léo PETIT
ABBC 42



Stéphane
FONTENEAU
CUC 63

(*) : Joueurs invités

PJDR AVRIL 2026

HEBERGEMENT ET RESTAURATION

- Domaine de la Brunerie - Voiron

MATERIEL



Pansements



Fruits / Barres de céréales



Corde à sauter



Chaussures d'extérieurs (Courrir)



Reveil



Les téléphones portables seront interdits sur l'intégralité du stage

Jeux



Raquettes + vêtements

Tension cordage minimum 10
Plusieurs grips de rechange dans son sac

REGLEMENT

- Le coût du stage sera environ de 150€

(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	Gulchet	Numéro de compte	Ci6
RIB FRANCE	13906	00014	85039847588	69
IBAN ETRANGER	FR76 1390 6000 1485 0398 4758 869			BIC: AGRIFRPP339

Domiciliation (00014) Nom et adresse du titulaire
VOIRON ASSOC. LIGUE RHONE-ALPES DE BADMINTON
37 ROUTE DU VERCOIRS
38500 ST CASSEIN

Tél: 0476289047

CA En Ligne: 0 476 608 000 * INTERNET: www.ca-sudrhonealpes.fr * INTERNET MOBILE: m.ca-sudrhonealpes.fr *

Crédit Agricole SUD RHONE ALPES est une société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'intermédiaire de crédit dans le cadre de la loi n° 83-675 du 27 juillet 1983 relative à l'activité bancaire. Elle est soumise à la réglementation bancaire en vigueur. Elle est membre de la Fédération Française de Banques et de la Fédération Française des Caisses d'Épargne. Elle est agréée en tant qu'intermédiaire de crédit dans le cadre de la loi n° 83-675 du 27 juillet 1983 relative à l'activité bancaire. Elle est soumise à la réglementation bancaire en vigueur. Elle est membre de la Fédération Française de Banques et de la Fédération Française des Caisses d'Épargne. Elle est agréée en tant qu'intermédiaire de crédit dans le cadre de la loi n° 83-675 du 27 juillet 1983 relative à l'activité bancaire. Elle est soumise à la réglementation bancaire en vigueur. Elle est membre de la Fédération Française de Banques et de la Fédération Française des Caisses d'Épargne.

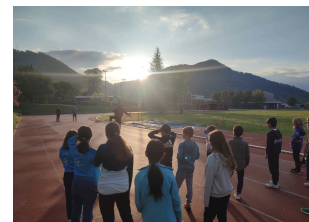
	MARDI	MERCREDI	JEUDI
7h00		Reveil	
7h30		Footing / Jeux extérieurs	
8h00		Petit-Déjeuner	
8h30			
9h00	Accueil	Mise en place - Echauffement	
9h30	SÉANCE 1 Tactique Collective	SEANCE 4 Technico-Tactique Semi-Collective	SÉANCE 6 Physique (Test)
10h00		Séance 5 Mental Collective	Pause - Debrief
10h30			SÉANCE 7 Technique Collective
11h00			
11h30			
12h00	Déjeuner		
12h30			
13h00	Repos - Sieste		Repos
13h30			
14h00			Echauffement
14h30	Préparation séance - Echauffement		SEANCE 8 MATCHS A THEMES Bilan de stage Thomas
15h00	SÉANCE 2 Technico-Tactique Semi-collective	OPPOSITION SIMPLE	
15h30			
16h00	Pause		
16h30	SÉANCE 3 Technico-tactique Semi-collective		
17h00			
17h30			
18h00	Douche - Temps Calme		
18h30			
19h00	Repas		
19h30	Veillée - Jeux		
20h00			
20h30	Dodo		

BILAN

Ce stage s'est déroulé dans de très bonnes conditions, avec un groupe de 17 joueurs accompagnés par 4 encadrants (Léo, Stéphane, Olivier et Thomas) sur trois jours. Les installations ont permis d'alterner entre la salle Everest en début de stage et le site de Chirens pour la dernière journée. Le collectif s'est montré homogène et impliqué tout au long du stage. L'investissement des jeunes a été globalement de qualité, ce qui a permis de proposer un contenu riche, notamment autour du jeu dans l'espace avant.

Ce travail s'est appuyé sur plusieurs repères technico-tactiques (position du coude, prise de raquette, orientation du tamis, engagement de la main, disponibilité après la frappe). Ces axes font suite à des observations initiales, où l'on pouvait parfois constater un manque d'intention dans la zone avant, avec des volants trop mous. Une attention particulière a également été portée aux déplacements vers le volant, en cherchant à aider les joueurs à mieux gérer leur timing pour frapper plus tôt, notamment à travers le travail de poussée et d'enchaînement des déplacements. L'organisation des séances, alternant entre situations d'opposition et séquences plus individuelles, a permis de faire varier les intensités et les formats, tout en maintenant un bon niveau d'engagement sur l'ensemble du stage.

Dans une logique de suivi des jeunes, différentes mesures ont été menées, notamment autour de leur stade de croissance et de leurs qualités physiques. Le test de corde à sauter, par exemple, met en évidence une nette progression (Moyenne à 77). Un temps spécifique sur piste a également été proposé, avec pour objectif de développer la qualité de pied (avant le petit déjeuner mercredi matin).



Les situations d'opposition ont été utilisées comme support pour aborder l'attitude sur le terrain, en encourageant les joueurs à explorer différentes solutions pour déstabiliser l'adversaire, tout en construisant progressivement des routines de performance, que ce soit après un point gagné ou perdu. Des contraintes évolutives et des adaptations de matériel ont permis d'enrichir ces situations et de rapprocher le travail des réalités du match. On observe que les jeunes ont parfois tendance à enchaîner rapidement les échanges. Les accompagner vers une meilleure gestion du temps entre les points pourrait leur permettre de mieux analyser les situations et d'ajuster leurs choix de jeu. Nous leur avons proposé de rédiger leur impression après les matchs, "ce que j'ai bien fait, ce que j'ai moins bien fait !"

Concernant l'entraînabilité, il semble intéressant de continuer à encourager les jeunes vers davantage d'autonomie et d'exigence personnelle. L'idée serait progressivement de les amener à s'impliquer dès les premières phases de l'échauffement, en mettant l'accent non seulement sur la quantité d'engagement, mais aussi sur la qualité des actions réalisées. (On entend souvent les jeunes dire) , pour être fort je dois m'engager à 100% physiquement, la qualité doit nous guider)

Sur le plan technico-tactique, plusieurs axes de progression se dessinent :

- Le changement de prise de raquette, notamment du coup droit au revers, reste un point à développer, en proposant des situations favorisant l'adaptation et le contrôle du geste et des trajectoires.
- Sur le fond de court, certains repères (engagement du corps, passage de la hanche, équilibre, remplacement) pourraient être consolidés dans des enchaînements simples pour gagner en régularité.
- La capacité à s'équilibrer pour prendre le volant tôt et à varier les trajectoires grâce à l'orientation du tamis constitue également une piste de travail.

La mise en jeu représente un autre axe important, notamment la maîtrise du service long, qui constitue une base essentielle à cet âge pour ensuite développer des variations. Les phases de retour de service pourraient aussi être davantage investies en termes d'intentions, en aidant les joueurs à clarifier leurs choix et à construire le rapport de force dès le début de l'échange.

En dehors du terrain, les jeunes ont globalement bien respecté le cadre proposé. Ces temps de vie collective sont aussi des moments propices pour accompagner l'acquisition de bonnes habitudes (rangement du matériel, respect des espaces, attitude au gymnase). L'intégration de temps de récupération, notamment après les repas, reste un point à encourager pour favoriser l'équilibre global et la performance.

Les routines mises en place autour du coucher et de l'utilisation des téléphones ont été bien intégrées. Elles participent à développer progressivement l'autonomie des jeunes sur ce type de déplacement. Les temps de relaxation proposés après les repas, autour de la respiration et de l'imagerie mentale, ont été bien accueillis et semblent constituer un levier intéressant pour les aider à se détendre et à mieux récupérer.



Dans l'ensemble, ce stage a permis de poser des bases solides, tout en ouvrant des perspectives de progression pour la suite. Rendez-vous la saison prochaine pour la continuité des Stages PJDR, le premier se déroulera à Voiron du 24 au 26 août.

RESULTATS MATCHS

Série 1	Série 2	Série 3
Robin	Cloé	Pierre
Timothé	Léane	Mathias
Anatole	Joana	Marius
Hugo	Lina	Benjamin
Darwin	Elise	Sacha
Victor	Emilie	

MODALITES DE JEU

Tous les match se déroulent en 2 sets gagnants de 15 points avec une pause à 8, si 3ème set alors changement de 1/2 terrain à la pause à 8. Si égalité 2 points d'écart jusqu'à 20. Les joueurs évoluent sur terrain poussin avec un filet bas. Après chaque match, les joueurs doivent remplir leur feuille de rencontre, ce que j'ai réussi, ce que j'ai pas réussi

Série 1		Poule A			Poule B			1/2 Finales			Finale		
Poule A	Poule B	Robin	Darwin	Hugo	Timothée	Anatole	Victor						
Robin	Timothée	Robin	12 à 15 / 13 à 15	17 à 15 / 9 à 15 11 à 15	3ème	Timothée	17 à 19 / 15 à 7 15 à 9	11 à 15 / 14 à 16	3ème	1 vs 2	Darwin vs Victor 15 à 12 / 15 à 12	Darwin vs Hugo 20-18 16-14	Match 1
Darwin	Anatole	Darwin	15 à 12 / 15 à 13	15 à 12 / 15 à 13	1er	Anatole	19 à 17 / 15 à 7 15 à 9	15 à 10 / 17 à 15	1er	2 vs 1	Hugo vs Anatole 15 à 9 / 15 à 13	Victor vs Timothée 15 à 12 / 12 à 15 / 17 à 15	Match 2
Hugo	Victor	Hugo	15 à 17 / 15 à 9 15 à 11	12 à 15 / 13 à 15	2ème	Victor	15 à 11 / 16 à 14	10 à 15 / 15 à 17	2ème	3 vs 3	Robin vs Timothée 15 à 12 / 15 à 10	Robin vs Anatole 15 à 6 / 15 à 7	Match 3

Série 2		Poule A			Poule B			1/2 Finales			Finale		
Poule A	Poule B	Cloé	Léane	Emilie	Joana	Lina	Elise						
Cloé	Joana	Cloé	6 à 15 / 10 à 15	14 à 16 / 6 à 15	3ème	Joana	13 à 15 / 19 à 20	9 à 15 / 10 à 15	3ème	1 vs 2	Léane vs Lina 17 à 15 / 15 à 13	Léane vs Elise 15 à 7 et 16 - 14	Match 1
Léane	Lina	Léane	15 à 6 / 15 à 10	16 à 14 / 15 à 9	1er	Lina	15 à 13 / 20 à 19	9 à 15 / 13 à 15	2ème	2 vs 1	Emilie vs Elise 11 à 15 / 9 à 15	Cloé vs Lina 15-5 et 15 - 11	Match 2
Emilie	Elise	Emilie	16 à 14 / 15 à 6	14 à 16 / 9 à 15	2ème	Elise	15 à 9 / 15 à 10	15 à 9 / 15 à 13	1er	3 vs 3	Cloé vs Joana 10 à 15 / 10 à 15	Emilie vs Joana 15 à 10 et 15 à 7	Match 3

Série 3	Pierre	Mathias	Marius	Benjamin	Sacha
Pierre		14 à 16 16 à 14 15 à 12	15 à 13 14 à 16 12 à 15	8 à 15 / 8 à 15	20 à 16 17 à 19 15 à 7
Mathias	16 à 14 14 à 16 12 à 15		15 à 13 15 à 9	2 à 15 / 7 à 15	15 à 12 / 15 à 11
Marius	13 à 15 16 à 14 15 à 12	13 à 15 / 9 à 15		5 à 15 / 7 à 15	12 à 15 / 7 à 15
Benjamin	15 à 8 / 15 à 8	15 à 2 / 15 à 7	15 à 5 / 15 à 7		15 à 9 / 13 à 15 15 à 12
Sacha	18 à 20 19 à 17 7 à 15	12 à 15 / 11 à 15	15 à 12 / 15 à 7	9 à 15 / 15 à 13 12 à 15	

CORDE A SAUTER

Double Tours - Corde à sauter		
ZHENG	robin	165
ZILLIOX	Timothée	149
MABBOUX	pierre	126
MOUREY	Elise	117
VON SCALA	Mathias	96
CUKIERMAN	Sacha	89
SIRAMY	Hugo	78
KANG	Lina	72
THOMAS	Emilie	71
AI	Cloé	60
SAILLANT MASARDIER	Anatole	54
BURTIN	Léane	54
BURTIN	Joana	50
BROSSARD	Benjamin	41
SIMOND	Victor	37
LIABOT	Darwin	35
MEUNIER	Marius	19