

<http://ec-la-ferte-beauharnais.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1565>



# **Badminton - Séance n°5**

- Archives - Archives 2019-2020 - Badminton -



Date de mise en ligne : mercredi 6 novembre 2019

---

**Copyright © Ecole des 3 Merlettes - Tous droits réservés**

---

Cette séance commence par un échauffement classique :

- tour 1 : en trottinant
- tour 2 : on trotte et sur les largeurs, on fait des pas chassés
- tour 3 : on trotte et sur les largeurs, on fait des ciseaux de bras

Ensuite, on continue la séance avec un jeu "Mario Kart". Les enfants courent dans tout le gymnase. Arnaud crie alors un mot : "banane" on fait un tour sur soi, "carapace" on saute à pieds joints, "étoile" on se met accroupi et on fait trois pas, "champignon" on accélère sur trois temps.

Dans un second temps, on rajoute : "fusée" on fait du talons-fesses et "bombe" on saute jambes écart.

Ensuite, les enfants jonglent avec la raquette et un ballon de baudruche. Les enfants décident s'ils tiennent la raquette ongles vers le bas ou vers le haut. Quand Arnaud juge que la maîtrise est bonne, ils échangent le ballon avec un volant.

### **ATELIER 1 : Parcours de motricité**

On part du plot blanc en tenant un volant sur la raquette. On passe au-dessus des haies puis on va dans le cerceau. On s'entraîne alors au service, à la cuillère ou en canard. Si le volant dépasse la ligne bleue, on marque 1 point, la ligne blanche 2 points et la ligne jaune 3 points. Puis on revient en slalomant entre les plots.

### **ATELIER 2 : Services**

On part de la bande jaune jusqu'au cerceau. On effectue un service et on vise les cerceaux de l'autre côté du filet. Si le volant tombe dedans (même s'il en ressort), on marque 1 point.

### **ATELIER 3 : Echanges**