

TYPES DE SITUATIONS	SHADOWS	SHADOWS GUIDES	DEMI-SHADOW OU SHADOWFEED	RUMINES HERMES
<p>Forme de travail solo, sans volant mais avec raquette, incluant déplacement, mais avec raquette, incluant déplacement, sans prise en compte de l'environnement.</p>	<p>Forme de travail solo, sans volant mais avec raquette, incluant déplacement, une éventuelle frappe fictive, dont la direction est guidée par le coach, soit en montant avec la raquette l'endroit où le joueur doit aller, soit en convenant d'une numérotation des directions.</p>	<p>Ils sont proprioceptifs et extéroceptifs. Ils permettent de travailler les déplacements tout en gardant une composante visuelle.</p>	<p>Couplage d'un déplacement fictif (shadow) avec un déplacement qui emmène une frappe.</p>	<p>Formes de travail en situation duo, avec raquette et volant ou l'enchaînement des coups et des déplacements est préétabli et guidé.</p>
<p>Ils permettent l'affinement des déplacements et des placements dans la frappe. Ils sont fortement proprioceptifs.</p>	<p>Se déplacer aux 4 coins.</p>	<p>Se déplacer selon la direction montrée.</p>	<p>Ils sont à la fois proprioceptifs (shadow) puis extéroceptif (trappe réelle). Il est possible d'introduire de l'incertitude dans la distribution des volants (ex : à droite ou à gauche).</p>	<p>Elles permettent d'anticiper les déplacements et donc de les affiner, ainsi que de réguler la qualité de ses frappes (vitesse, précision, trajectoire...). Elles sont peu extéroceptives.</p>
<p>EXEMPLE</p>	<p>Se déplacer aux 4 coins.</p>	<p>Se déplacer en fente au filet, se replacer puis revenir au filet pour contre amortir un volant envoyé par le coach.</p>	<p>A sert long, B dégage, A dégage, B amortit, A contre-amortit...</p>	<p>A sert long, B dégage, A dégage, B amortit, A contre-amortit...</p>

TYPES DE SITUATIONS	DÉFINITION	INTÉRÊT	EXEMPLE
ROUTINES AVEC INCERTITUDES OU ROUTINES OUVERTES	Routine dans laquelle une alternative décisionnelle est proposée.	Cette variante permet d'augmenter la part extéroceptive de la routine, car le joueur ne peut pas systématiquement anticiper le déplacement.	idem, mais l'amorti peut être remplacé par un smash.
MULTI-VOLANTS	Forme de travail avec coach qui distribue des volants à intervalles temporels et trajectoires préétablis.	L'envoi du volant se fait généralement après le remplacement et le sursaut du joueur. Il permet de travailler la qualité de la frappe et le déplacement et est donc plutôt proprioceptifs.	Le coach distribue 10 volants en fond de court, le joueur doit les smasher sur une cible au sol.
POINT FIXE	Forme de travail duo dans lequel un joueur reste à un endroit du terrain et balade son partenaire sur l'ensemble de son demi-terrain.	Cette forme de travail permet d'améliorer la qualité technique des coups et déplacements mais également de travailler le physique, fortement extéroceptive	Point fixe au filet à droite.

**Typologie des situations en badminton.**

Le choix des situations doit dépendre essentiellement du continuum informationnel du joueur. Un trop grand décalage entre le niveau du joueur et la situation amènera le joueur à reconstruire la tâche. Cependant, la manipulation des variables didactiques ainsi que du but recherché permet de proposer pratiquement toutes les situations à tous les niveaux.

Ainsi, des shadows permettent au débutant de se représenter les déplacements en pas chassés et de les travailler sans surcharge informationnelle, et ils permettent à l'expert de travailler sa filière anaérobie lactique sur des séquences de 30 secondes/30 secondes en y introduisant par exemple des sauts d'interceptions.

▼ COMI

Fort de visuelle aspects formativ visuel. visuelle

Chacun

On peut

cité de

ne peut

situatio

de com

**décision**

**tions vi**

Dévelop

des deu

en mêm

terprète

Au tout

**donnée:**

**position**

lement

informa

et ainsi

Reprenc

On peut

du traite

sera trai