

BADMINTON

Pass
Education

5ÈME/
4ÈME/
3ÈME



Fichier
d'activités



À LA DÉCOUVERTE DU BADMINTON



RÈGLES DE BASE

Le badminton est un sport de **raquette** qui se joue sur un **terrain rectangulaire** divisé par un filet. Pour un simple : le terrain mesure 13,40 m de long sur 5,18 m de large ; pour un double : la largeur passe à 6,10 m. Le filet est placé à 1,55 m de hauteur. L'objectif est de **faire tomber le volant dans le camp adverse** tout en respectant les règles : un joueur ne doit pas toucher le filet avec sa raquette ni son corps, et le volant doit être renvoyé au-dessus du filet sans toucher le sol avant d'être frappé. Chaque échange remporté rapporte un point, et le match se joue en **deux sets gagnants de 21 points**, avec des règles de différence de deux points si le score est serré.



wow!

Les volants utilisés en compétition ont 16 plumes d'oie et sont conçus pour voler de manière très précise. Il existe même des volants lumineux pour jouer la nuit ou dans le noir !



RÉFLEXE !

Le badminton est extrêmement **rapide**. Les **smash** les plus puissants atteignent une vitesse de plusieurs centaines de km/h, ce qui en fait l'un des sports de raquette les plus rapides au monde. Comparé au tennis ou au ping-pong, le badminton demande **réflexes instantanés, endurance et coordination**, car le volant peut changer de direction en **une fraction de seconde**. De plus, il combine à la fois **travail cardiovasculaire et musculaire** : une heure de jeu intense peut brûler entre 400 et 500 calories, améliorer l'endurance, la souplesse et la coordination des membres supérieurs et inférieurs.



D'AUTRES FAÇONS DE JOUER

Le badminton ne se limite pas aux matchs classiques ! Il existe plusieurs variantes amusantes et originales :

- Le **Beach badminton**, qui se joue sur le sable, rend les déplacements plus difficiles et développe l'équilibre.
- Le **badminton acrobatique**, où les joueurs réalisent des figures spectaculaires pour renvoyer le volant.
- Le **badminton en salle avec obstacles**, où des éléments sont disposés sur le terrain pour tester l'agilité et la stratégie.



EXPLOITS SPORTIFS

Le badminton a également ses grands champions et exploits. Le Chinois **Lin Dan**, surnommé « **Super Dan** », a remporté deux médailles d'or olympiques et cinq titres mondiaux, tandis que **P.V. Sindhu** a marqué l'histoire en devenant la première joueuse indienne à décrocher un titre mondial et une médaille olympique. Du côté français, **Brice Leverdez** s'est illustré sur la scène internationale, atteignant les huitièmes de finale des championnats du Monde et remportant plusieurs titres européens, ce qui montre que le badminton français peut rivaliser au plus haut niveau.



À LA DÉCOUVERTE DU BADMINTON



1 Vrai ou faux ? Coche la bonne réponse.

Le terrain pour un simple mesure 13,40 m de long et 5,18 m de large.

Vrai Faux

Un match de badminton se joue en 3 sets gagnants de 21 points.

Vrai Faux

Le volant officiel est fabriqué avec des plumes d'oie.

Vrai Faux

Un smash est un coup de raquette très puissant dans le volant.

Vrai Faux

Une heure de badminton peut faire brûler jusqu'à 500 calories.

Vrai Faux

Le badminton ne peut pas se jouer en double.

Vrai Faux

2 Qui est surnommé "Super Dan" ? Quelle est sa nationalité ?



BONUS

3 Devine de quelle variante du badminton il s'agit.

Je troque le parquet pour un sol qui s'enfonce, mes appuis se perdent. Le filet reste, mais le vent parfois s'en mêle.

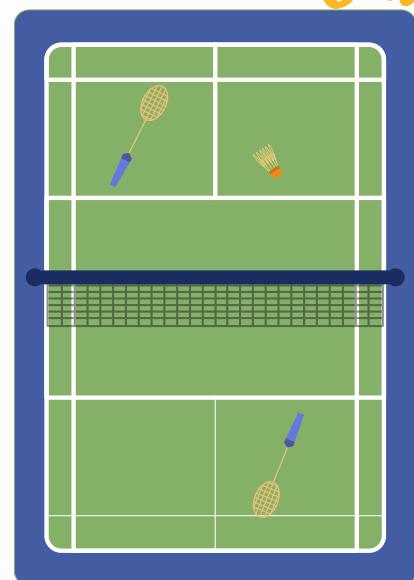
Je suis

Je demande non seulement de frapper, mais aussi de voler. Le volant vole bien sur, mais le joueur aussi! Figures et sauts, où le spectacle compte autant que le point.

Je suis

Je garde le filet mais j'ajoute des pièges : cordes à franchir, plots à éviter, portes à contourner. Il faut choisir le bon itinéraire !

Je suis



Dessine sur le terrain ci-contre un parcours avec des pièges (plots, haies, cordes...) !

4 Cherche sur Internet les réponses.

Combien d'épreuves de badminton figurent au programme olympique?



2 3 5 6

Quelles sont-elles ?

Quel joueur ou joueuse française est devenu(e) champion(ne) d'Europe de badminton en 2021?

- Kylian Mbappé
- Carolina Marin
- Toma Junior Popov

Quel pays accueillera les prochains Championnats du Monde de badminton?

- Japon
- Danemark
- Australie

5 On dit que le badminton « combine à la fois travail cardiovasculaire et musculaire ». Explique ce que cela signifie.





UN VOYAGE DANS LE TEMPS ET LE MONDE



LES ORIGINES EN INDE

Le badminton moderne trouve ses racines dans un jeu appelé « **Poona** » pratiqué en **Inde** au **19^e siècle**. Ce jeu consistait à frapper un petit volant avec une raquette pour qu'il ne touche pas le sol. À cette époque, l'Inde était une colonie britannique et le Poona est devenu très populaire parmi les **militaires britanniques** en poste dans la région. Impressionnés par la rapidité qu'il demandait, ces officiers ont décidé de l'introduire en **Angleterre** à leur retour.



LE DÉVELOPPEMENT EN ANGLETERRE

En **Angleterre**, à partir de **1850**, le jeu a rapidement séduit les **aristocrates** et les membres de la **cour royale**. Il était souvent pratiqué dans les jardins et les grandes demeures, notamment au **manoir de Badminton**. C'est de ce lieu que le sport a hérité de son nom actuel. Le badminton est ainsi passé d'un simple jeu de loisirs à une activité avec des règles organisées, marquant le début de son histoire moderne.



L'ESSOR DANS LE MONDE ENTIER !

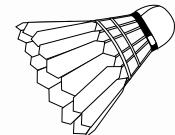
Au début du **20^e siècle**, le badminton s'est structuré : le premier championnat du monde officiel avec les règles modernes a eu lieu en **1977**. Le sport a ensuite continué à se développer rapidement, notamment en **Europe** et en **Asie**. Le badminton est devenu un **sport olympique** en **1992** aux **Jeux de Barcelone**, ce qui a considérablement augmenté sa visibilité et son attractivité dans le monde entier. **Aujourd'hui**, le badminton est particulièrement populaire en **Asie**, où des pays comme la Chine, l'Indonésie, la Corée du Sud et l'Inde ont produit de véritables légendes du sport.

1 Complète cette frise chronologique de l'histoire du badminton.

Début du XIXème
Jeu du en Inde.

Début du
Structuration.

.....
Le badminton devient sport olympique.



Dès 1850
Développement en

1977

Aujourd'hui
Développement en

2 Réponds aux questions.

Dans quelle ville ont eu lieu les J.O. de 1992 ?

- Londres
- Barcelone
- Paris
- Pékin



Pourquoi, selon toi, l'entrée du badminton aux J.O. a-t-elle aidé ce sport à se développer dans le monde?

3 Recherche sur Internet les informations demandées sur le manoir de Badminton.



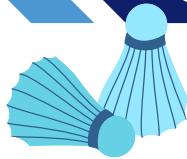
À quelle famille noble appartient le manoir de Badminton depuis plusieurs siècles ?

Dans quel comté ("province") d'Angleterre se trouve le manoir ?

4



LE BADMINTON : SPORT FAVORI DE L'ASIE !



L'Asie est aujourd'hui le **continent** où le badminton est le plus populaire au monde. On y trouve les **meilleurs joueurs**, les **plus grandes compétitions**, et des **millions de pratiquants** de tous âges. Le badminton est souvent pratiqué **à l'école**, dans les clubs municipaux ou même dans les rues. Les matchs internationaux sont très suivis à la télévision, un peu comme le football en Europe.

La Chine

Ce pays est l'un des pays qui a remporté le plus de **médailles olympiques**. Ses joueurs sont entraînés **dès l'enfance**, dans des centres spécialisés. La joueuse **Chen Yufei** et le champion **Lin Dan** sont de véritables stars nationales.

L'Indonésie

En Indonésie, le badminton est presque un **sport national**. Les supporters chantent dans les stades, et les finales internationales sont des événements très importants. Le joueur **Taufik Hidayat** est une légende du badminton indonésien.

La Corée du Sud et le Japon

Ces deux pays sont également très puissants dans ce sport. Le Japon a formé des joueurs très rapides et stratégiques, comme **Kento Momota**, connu pour son jeu patient et précis. La **Corée du Sud** est forte en double, notamment en double mixte.

- 1 De quel pays s'agit-il ? Complète la légende de cette carte de l'Asie. Cherche ensuite sur Internet la capitale de chaque pays.

	Pays	Capitale
	Pays	Capitale
	Pays	Capitale
	Pays	Capitale



- 2 Relie chaque pays à son champion célèbre.

- | | | |
|-----------|---|------------------|
| Chine | ● | ● Chen Yufei |
| Indonésie | ● | ● Kento Momota |
| Japon | ● | ● Taufik Hidayat |

- 3 Qui suis-je ? Aide-toi des indices.



Je suis célèbre pour ma **Cité** interdite.

Mon stade olympique est surnommé le « **Nid d'oiseau** ».



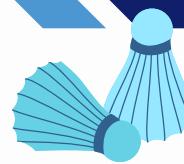
Je suis la seule ville du monde à avoir accueilli les **J.O. d'été et d'hiver**!

Aux Jeux Olympiques de Londres 2012, la Chine a réalisé un exploit historique en remportant toutes les médailles d'or en badminton (simple homme, simple femme, double homme, double femme, double mixte) !





LUCAS MAZUR, CHAMPION FRANÇAIS PARALYMPIQUE



Lucas Mazur est l'un des plus grands joueurs de **para-badminton** au monde. Né avec une malformation à la jambe droite, il n'a jamais laissé son handicap l'empêcher de bouger ou de jouer. Très jeune, il découvre le badminton dans un club près de chez lui et se passionne pour ce sport. Il commence par jouer **contre des joueurs valides**, puis se tourne vers le para-badminton, un sport **adapté** aux personnes en situation de handicap. Dans sa **catégorie SL4**, il joue debout mais avec une limitation d'une jambe. Grâce à sa détermination et à un entraînement intensif, Lucas devient **champion du monde** en 2017 et **champion paralympique** à Tokyo 2020, en simple et en double mixte. Au-delà de ses victoires, Lucas Mazur inspire par son état d'esprit positif. Il prouve que le sport peut aider à se dépasser et à croire en soi, quel que soit le handicap.

Qu'est-ce que le parasport ?

Le parasport, aussi appelé **handisport**, désigne la pratique du sport par des personnes en **situation de handicap**. Ces athlètes peuvent avoir un **handicap physique, sensoriel ou mental**, mais ils s'entraînent avec la même rigueur et la même passion que tous les sportifs. Les compétitions de parasport, comme les Jeux Paralympiques, montrent que le sport est ouvert à tous et qu'il permet de dépasser ses limites. Les valeurs du parasport sont le courage, la persévérance, le respect et l'inclusion.

«Le handicap ne m'a jamais empêché, il m'a appris à me battre.»



1 Qu'est-ce qu'un champion "paralympique"?

2 Cherche sur Internet les informations complémentaires sur Lucas Mazur.



➤ Quelle est son année de naissance?

➤ Dans quel pays est-il sacré champion du monde en 2017 ?

➤ En quelle année est-il élu meilleur joueur handisport international ?

3 Relie chaque valeur du handisport à sa définition.

Courage ●

● Ne jamais abandonner, même quand c'est difficile.

Persévérance ●

● Accepter les autres, leurs différences et leurs limites.

Respect ●

● S'entraider et avancer ensemble, en équipe ou en amitié.

Solidarité ●

● Aller plus loin que ce qu'on pensait possible, progresser chaque jour.

Dépassement de soi ●

● Avoir la force d'essayer, même quand on a peur ou qu'on doute.



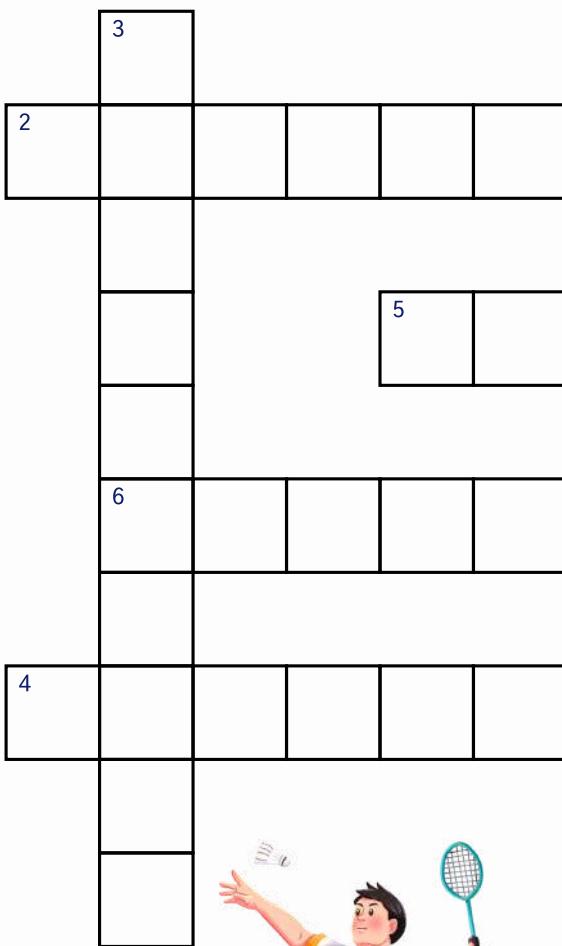
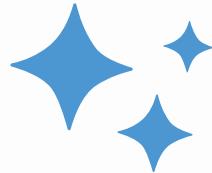
4 Dans la catégorie SL4, les joueurs jouent debout, mais ont une limitation dans une jambe. Explique pourquoi ce handicap peut rendre le badminton plus difficile.





À TOI DE JOUER

MOTS FLÉCHÉS



HORIZONTAL

2. Instrument pour frapper le volant
4. Objet que l'on frappe pour jouer.
5. Continent où le badminton est né et où il est très populaire aujourd'hui.
6. Coup puissant où le volant tombe rapidement

VERTICAL

1. Pays d'Europe où le badminton s'est développé.
3. Sport adapté aux personnes en situation de handicap comme le parabadminton.

CALCULS CODÉS

$$\text{shuttlecock} + \text{shuttlecock} + \text{shuttlecock} = 180$$

$$\text{shuttlecock} + \text{racket} + \text{shuttlecock} = 144$$

$$2 \text{ rackets} + \text{net} + \text{net} = 54$$

$$\text{net} + \text{racket} + \text{shuttlecock} = \boxed{\quad}$$



ENIGMES MATHÉMATIQUES



Le smash le plus rapide jamais enregistré a été réalisé par le Malaisien Tan Boon Heong en 2017 : il a frappé le volant à **493 km/h** lors d'un match officiel.

→ Convertis cette vitesse en mètres par seconde.



Lors d'un match historique en 2013, l'un des échanges les plus longs a duré **2 minutes et 37 secondes**. On estime que le volant parcourt environ 10 mètres à chaque seconde.

→ Combien de mètres le volant a-t-il parcouru au total (en mètres, puis en kilomètres) ?



BADMINTON

Pass
Education

5ÈME/
4ÈME/
3ÈME



Fichier
d'activités

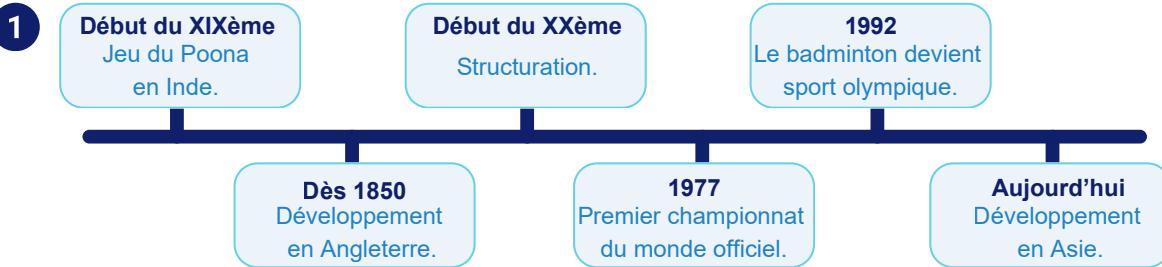
CORRECTION

CORRECTIONS

PAGE 2 - COMPRÉHENSION

- 1 Vrai - Faux - Vrai - Vrai - Vrai - Faux
- 2 C'est Lin Dan qui est surnommé Super Dan. Il est de nationalité chinoise.
- 3 Le beach badminton.
Le badminton acrobatique.
Le badminton en salle avec obstacles.
- 4 • 5 épreuves.
• Simple hommes, simple femmes, double hommes, double femmes, double mixte).
• Toma Junior Popov
• Danemark
- 5 Cela veut dire que, quand on joue au badminton, le cœur et les poumons travaillent beaucoup parce qu'on bouge vite et longtemps (c'est le travail cardiovasculaire). En même temps, les muscles des bras, des jambes et du dos sont utilisés pour courir, sauter et frapper le volant.

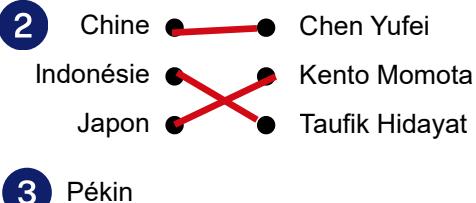
PAGE 3 HISTOIRE



- 2 • Les J.O. de 1992 ont eu lieu à Barcelone.
• L'entrée du badminton aux Jeux Olympiques lui a donné plus de visibilité dans le monde, car beaucoup de gens ont pu découvrir ce sport à la télévision. Cela a aussi encouragé davantage de pays à créer des équipes et à entraîner des joueurs pour participer aux compétitions.
- 3 • Le manoir de Badminton se situe dans le comté du Gloucestershire.
• Le manoir appartient depuis plusieurs siècles à la famille Somerset, les ducs de Beaufort.

PAGE 4 GÉOGRAPHIE

1		Pays Chine	Capitale Pékin
2		Pays Indonésie	Capitale Jakarta
3		Pays Japon	Capitale Tokyo
		Pays Corée du Sud	Capitale Séoul



Énigmes mathématiques

$$493 \times 1000 = 493000 \text{ m/h}$$

$$493000 \div 3600 \approx 137 \text{ m/s}$$

$$2 \text{ minutes } 37 \text{ secondes} = 157 \text{ secondes}$$

$$157 \times 10 = 1570 \text{ mètres, soit } 1,570 \text{ km}$$

PAGE 5 CULTURE

- 1 Un champion paralympique est un sportif qui participe aux Jeux Paralympiques, une compétition internationale réservée aux athlètes en situation de handicap. Il représente son pays et remporte une médaille dans sa discipline, comme tout autre champion olympique.

- 2 1997 - La Corée du Sud - 2016

- 3 Courage → Ne jamais abandonner, même quand c'est difficile.
Persévérance → Accepter les autres, leurs différences et leurs limites.
Respect → S'entraider et avancer ensemble, en équipe ou en amitié.
Solidarité → Aller plus loin que ce qu'on pensait possible, progresser chaque jour.
Dépassement de soi → Avoir la force d'essayer, même quand on a peur ou qu'on doute.

- 4 Ce handicap rend la pratique plus difficile car les déplacements sont plus lents, les sauts plus difficiles, les changements de direction compliqués, etc.

PAGE 6 JEUX

Mots fléchés

1	A	N	G	L				
2	R	A	Q	U	E	T	T	E
3	H							
4	V	O	L	A	N	T		
5	A	S	I					
6	S	M	A	S	H			
7	P							
8	R							
9	T							

Calculs codés

$$\text{grid} + \text{grid} + \text{grid} = \text{grid}$$

60 24 15