



Compte rendu du
Clinic National des IFB
Le 28 octobre 2016 à Paris
Stade de Coubertin



Chaque saison depuis maintenant une dizaine d'années, la fédération française de badminton (FFBad) organise lors des Internationaux de France de Badminton (IFB) un clinic, afin d'assurer une formation continue des différents cadres techniques des clubs, comités départementaux, ligues et de la fédération. Cette année le rassemblement avait pour thème le jeu au filet et le déplacement selon la vision de Peter GADE (directeur de la performance) et l'échauffement en badminton par Joran LOVE (préparateur Physique à l'INSEP).

Vous trouverez ci-dessous un compte rendu des différents thèmes abordés. Les documents utilisés par les différents intervenants vous seront envoyés sur simple demande lorsque la fédération nous les aura transmis. Bonne lecture !

Ordre du jour de la journée:

- 9h30/10h00 : intervention de Richard REMAUD (Président de la FFBad) et Fabrice VALLET (DTN-adjoint)
- 10h00/12h30 : intervention de Peter GADE (directeur de la performance)
- 12h30/13h30 : pause déjeuner
- 14h00/15h30 : intervention de Joran LOVE (préparateur physique)

Intervention de Richard REMAUD (président de la FFBad) :

Le président de la fédération introduit le clinic en insistant sur deux points essentiels à ses yeux :

1. Il faudra à l'avenir entraîner les jeunes joueurs français selon les directives de Peter GADE sur tout le territoire, le déploiement de ces consignes est en cours de finalisation.
2. Le président invite toute l'assemblée à faire partager l'ambition olympique à tous les joueurs, le rêve Olympique de Paris 2024 en passant par Tokyo 2020.

Intervention de Fabrice VALLET (DTN adjoint):

Le DTN Adjoint rappelle à l'assemblée que l'arrivée de Peter GADE date de mai 2015 au moment du Ch. de France jeunes de Boulazac. Lors de cette 1^{ère} observation, Peter avait été impressionné par le niveau des joueurs ainsi que la pertinence des interventions des coaches.

Un constat de notre niveau actuel est présenté succinctement :

- Bien organisés et structurés
- Les résultats sont très bons chez les jeunes (2^{ème} ou 3^{ème} nation Européenne).
- Du mal à performer chez les seniors

Selon lui il faudra donc à l'avenir :

- Augmenter le niveau de chaque « bloc » d'entraînement afin d'atteindre le Top 10 mondial
- Ne pas mettre le focus sur les performances chez les jeunes mais sur leur préparation au monde senior.
- Définir des lignes directrices :
 1. Améliorer considérablement la qualité de déplacement.
 2. Développer la puissance de la main (« finger power »).
 3. Travailler la position du corps sur le court (« body position »), avoir le coude haut pour armer plus vite.

Ainsi un tour des Ligues sera organisé entre janvier et juin 2017 afin de diffuser le message sur le territoire. L'équipe des formateurs sera composée de Peter GADE, Christophe JEANJEAN, Loic PARLON et Vincent LAIGLE. Un clinic national clôturera cette « tournée ».

Intervention de PETER GADE (directeur de la performance) :

Peter Gade a été nommé comme directeur de la performance pour la FFBad. Son action se situe donc bien au-delà du simple entraînement de l'Elite nationale à l'INSEP. Son objectif à moyens termes est de mettre en place les « process » qui permettront aux joueurs français d'atteindre le Top 5 mondial.

Y arriver prendra du temps, il faudra être patient, mettre en place une multitude de petits ingrédients. Les joueurs qui prendront ce chemin devront faire pour y parvenir un vrai choix de vie 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. C'est un vrai engagement, être prêt à faire beaucoup de sacrifices.

Pour cela Peter GADE préconise la mise en place d'un système global commun qui va de la formation du joueur jusqu'au centre national à l'INSEP, un grand « travailler ensemble ».

« Construire un joueur » est selon lui comme construire une belle maison. Les fondations sont primordiales ! Elles doivent faire émerger des habiletés techniques, physiques, mentales, tactiques et aussi un environnement et un « style de vie » adapté au haut niveau. Selon GADE les fondamentaux du haut niveau ne sont pas aujourd'hui acquis pour les joueurs présents à l'INSEP. Ceux-ci doivent être « construits » dans les clubs et les divers centres d'entraînement (pôles, SER, etc.).

Sur le plan technique :

Peter GADE insiste cette fois ci sur l'importance des frappes au filet, ce secteur du jeu lui apparaît comme prépondérant en simple homme et tend à le devenir en simple dame également.

Chaque coup effectué à partir de cette zone à une conséquence particulière. Les joueurs devront à la fois connaître ces dernières mais aussi être capables d'ajuster la position de leur corps afin d'anticiper sur ce que l'adversaire va pouvoir faire. Plusieurs points lui apparaissent essentiels :

- **La fixation** apparaît alors comme une partie essentielle de chaque coup à partir du filet. A haut niveau aucun coup n'est réalisé sans fixation, chez les joueurs français ce n'est pas le cas. Pour être capable de le faire **le relâchement** ainsi qu'une position du corps « ouverte » sont indispensables.
- **L'approche tactique du remplacement** en fonction du coup effectué doit également être travaillée, les joueurs doivent mieux se préparer pour le coup suivant.
- **La notion de pied/frappe** (« timing » pour Peter) doit permettre au joueur d'augmenter son énergie au moment de la pose de pied.
- **Prendre le volant le plus tôt possible** en aillant la tamis de la raquette toujours très proche du volant.
- **Développer la puissance de la main (le « finger power »)** pour que le volant « gicle » de la raquette à l'impact.

Pour cela Peter préconise différentes directives aux entraîneurs :

- Etre à l'affut de chaque détail technique en remédiant aussi souvent que nécessaire pour que la technique gestuelle et de déplacement aillent vers la perfection.
- Aller de coups simples vers ensuite les fixations et les feintes très rapidement dans l'apprentissage des joueurs.
- Développer un maximum de fixations/feintes dans chaque secteur du terrain afin d'avoir un répertoire de coups supérieur à ses adversaires. Peter parle d'au moins 10 possibilités de frappes dans chaque coin du terrain.
- Apprendre la bonne technique dès le plus jeune âge même si le volant n'est pas précis. Privilégier l'acquisition de la bonne technique que la précision et l'efficacité.
- Ne pas avoir peur de proposer des exercices longs et rébarbatifs aux joueurs.

Peter insiste, pour finir sa présentation, sur l'importance du déplacement. Il rappelle comme vu lors du 1^{er} Clinic l'importance à ses yeux du « split step » (reprise d'appuis) à faire de manière quasi caricaturale au début. Enfin il finit son intervention en évoquant l'importance du positionnement du bras opposé qui doit servir à l'équilibre général du corps.

.....

Intervention de Joran LOVE (préparateur physique de l'équipe de France) :

<i>L'échauffement au badminton</i>

Objectifs d'un échauffement « type » :

1. Se relâcher.
2. Mettre de « l'huile » dans le corps.
3. Se préparer mentalement au duel.
4. Etre plus efficient (économiser de l'énergie) dans sa pratique.
5. Prolonger la carrière du sportif.

Un long chemin pour arriver à trouver la « bonne recette » :

- Sensations des joueurs et ressenti des coachs quant au fait d'être prêt à s'entraîner à fond dès le 1^{er} exercice ou dès le 1^{er} point d'un match.
- Répondre aux exigences et préférences
- Adapter les contenus au type de séance
- Collaboration avec les kinés
- Mise en place de routines afin de rendre autonomes les joueurs
- Individualisation de certaines parties de l'échauffement

Les 5 parties bien distinctes dans un échauffement type :

4. Déverrouillage articulaire
5. Proprioception/travail général avec élastiques et prise d'information
6. Gammes de différentes courses
7. Coordination/dissociation
8. Renforcement musculaire avec élastique sur geste spécifique

Principales différences en termes de physique entre le top niveau mondial et les meilleurs Français :

- Les qualités de pied, les joueurs Français apparaissent nettement moins explosifs
- La vitesse de bras est nettement supérieure (relâchement/force)
- Qualité de souplesse.

Pour l'ETR, Fabien JACOB
Directeur