



Intérêts de la pratique du badminton chez l'enfant

Dr. Pierre Fieuzal
Ligue Poitou - Charente



Avertissement

Les informations et idées contenues sur ce document n'engagent en aucun cas la Fédération Française de Badminton.

L'utilisation des conseils et exercices se fait sous la stricte responsabilité de chacun.



Résumé

Il permet à l'enfant de développer son sens de la coordination et de l'équilibre.

- Le faible poids du volant et de la raquette protège ses structures articulaires fragiles car en croissance. Il n'y a pas à redouter de traumatismes graves lors de cette pratique.
- La trajectoire originale du volant, apporte un élément précieux au développement psychomoteur de l'enfant.
- On privilégie l'endurance et la détente explosive. C'est dans ces registres que s'inscrit la pratique du Badminton.



L'enfant et l'adolescent sont toujours en mouvement, la pratique des sports est, chez eux, une seconde nature. Mais bien souvent, surtout avant 12 ans, c'est le besoin de changer de sport et de varier les plaisirs qui prédomine...Le Badminton peut apporter un intérêt fondamental en matière d'acquisitions motrices à cette période de la vie. En effet, les enseignants d'EPS l'ont bien compris, ce sport apporte une grande richesse pédagogique et physique. Il permet à l'enfant de découvrir des possibilités parfois insoupçonnées et développe son sens de la coordination et de l'équilibre. Le faible poids du volant et de la raquette protège ses structures articulaires fragiles car en croissance. Il n'y a pas à redouter de traumatismes graves lors de cette pratique.

Sur le plan des repères dans l'espace, la trajectoire originale du volant, sans comparaison dans les sports de raquette apporte un élément précieux au développement psycho-moteur de l'enfant : Celui-ci doit se positionner et affiner son schéma corporel pour être efficace lors du renvoi du volant. (un bon joueur est capable d'évaluer le point de chute du volant à 5 cm près). L'apprentissage de l'équilibre est très intéressant chez le jeune enfant et le badminton peut y contribuer par les trajectoires originales sur le terrain. Ce sport oblige aussi à une grande concentration visuelle et à une attitude d'attente explosive.

Au plan énergétique, le badminton est un judicieux cocktail d'endurance et d'explosivité. Les filières énergétiques de la contraction musculaire sont essentiellement exploitées sans production d'acide lactique. On sait depuis longtemps que le développement de la filière lactique est peu souhaitable chez l'enfant avant 13 ans. On privilégie donc plutôt l'endurance et la détente explosive. C'est dans ces registres que s'inscrit la pratique du Badminton.

C'est probablement pour toutes ces raisons que le Badminton représente la plus forte progression en sport scolaire actuellement.