

Évaluation des compétences au badminton



Nom :

Date :

Prénom :

Date de naissance :

Contexte :

Je joue au badminton depuis

IL N'Y A PAS DE MAUVAISE REPONSE !

Nous espérons que tu joues des matches serrés, peu importe l'âge de ton adversaire. En effet, nous sommes persuadés que tu t'amuseras mieux face à des adversaires de ton niveau.

Pour chaque question, tu as une échelle de points. Après avoir lu la question, choisis le score qui te correspond le mieux en complétant l'échelle par un X.

La meilleure réponse est celle qui te correspond le mieux. Une bonne auto-évaluation te permettra également d'identifier tes points forts, mais également ce que tu peux améliorer pour progresser davantage.

N'hésite pas à communiquer à ton moniteur tes points forts et là où tu voudrais progresser après avoir répondu au questionnaire.

Les questions en bleu sont destinées aux joueurs de 13 ans et plus.

C1. Dans mon club, j'ai l'habitude de faire des matches sur demi-terrain

Jamais	0	1	2	À chaque fois

C2. Dans mon club, j'ai l'habitude de faire des matches sur grand terrain

Jamais	0	1	2	3	4	5	À chaque fois

C3. Je connais les règles de jeu en simple sur terrain complet

Qu'est-ce que c'est ?	0	1	2	3	4	5	Je sais les expliquer à mes copains sans problème

C4. Je me débrouille seul.e (sans mes parents, sans un ami, sans mon entraîneur) pour compter les points avec mon adversaire

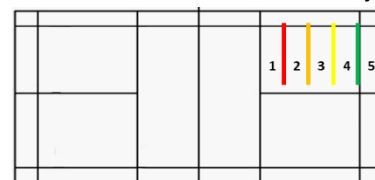
Quelqu'un compte pour moi à chaque match	0	1	2	3	4	Je n'ai pas besoin que l'on compte pour moi

C5. Quand on n'est pas d'accord avec mon adversaire, j'accepte de remettre le point en accord avec lui / elle.

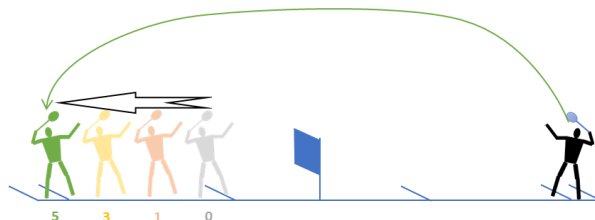
Jamais	0	1	2	3	4	Oui quand il le faut

Te1. Lorsque je sers, mon volant atterrit en général à (évalue ta distance de 1 à 5 comme sur le schéma)

1	2	3	4	5

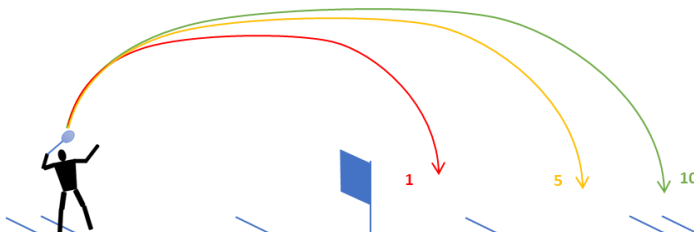


Te2. Lorsque mon adversaire (en noir) frappe fort et dans le fond de terrain, j'arrive à reculer très vite pour pouvoir jouer le volant (5). Ou bien, j'ai du mal à reculer et je suis souvent dépassé.e.



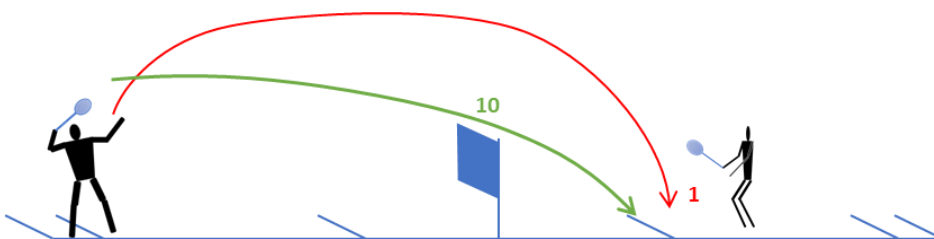
Toujours dépassé.e, le volant tombe au sol derrière moi	0	1	2	3	4	5	Jamais dépassé.e et je suis bien mis.e pour jouer

Te3. En général, lorsque je suis dans le fond de terrain et que je frappe le plus fort possible pour jouer loin, mon volant arrive à (0 est au filet et 10 sur la ligne de fond)



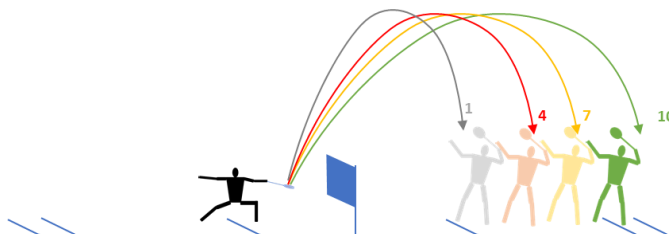
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Te4. Lorsque je suis dans le fond du terrain, j'arrive à jouer un volant qui descend et proche du filet (drop). Évalue ta précision et la facilité avec laquelle tu joues cette frappe de 0 à 10.



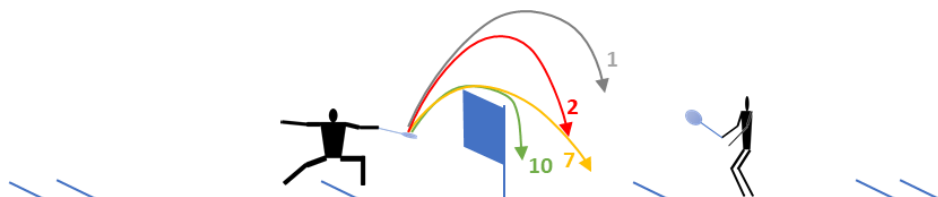
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Te5. Lorsque je (en noir) suis au filet et que je veux jouer loin pour faire reculer mon adversaire, à quelle distance recule-t-il ? (0 il ne bouge pas, 10 il est sur la ligne du fond).



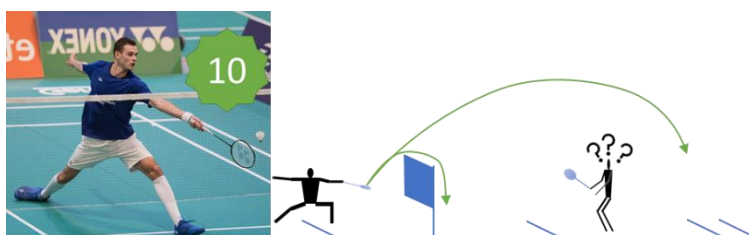
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Te6. Lorsque je suis au filet, j'arrive à jouer court et très proche du filet, ce qui met mon adversaire en difficulté. Évalue la précision et la facilité avec lesquelles tu joues cette frappe de 0 à 10.



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Te7. Lorsque je joue une frappe au filet, la position de ma raquette me permet de jouer court ou long au dernier moment. Mon adversaire ne sait pas où je vais jouer et ça l'oblige à démarrer après que j'ai frappé le volant. En général, je le mets en difficulté facilement au fond de terrain.



J'arrive au filet avec ma raquette "armée" derrière moi. Ce qui m'empêche de cacher une frappe courte.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	J'arrive au filet avec la raquette devant moi. Je joue court en laissant rebondir le volant et je joue long en serrant mon grip. Mon adversaire est à chaque fois en difficulté

Te8. Je recule rapidement en pas chassés ou en course arrière dans le fond du terrain pour prendre le volant au-dessus de moi et en coup droit la plupart du temps (je me tourne rarement pour prendre en revers)



Je ne visualise pas la situation. Je ne sais pas de quoi on parle	0	1	2	3	4	5	Grâce à mon déplacement, il est très difficile pour mon adversaire d'atteindre mon revers.

Te9. Je me déplace plus rapidement quand le volant va dans mon revers au fond. Cela me permet de jouer en coup droit et non en revers.



Je n'anticipe pas et je ne change pas de rythme (je n'accélère pas) lorsque je me déplace dans le fond	0	1	2	3	4	5	Lorsque mon adversaire joue vers le fond (même dans mon revers), je change de rythme afin d'être en position facile sur le volant, me permettant de jouer différentes frappes

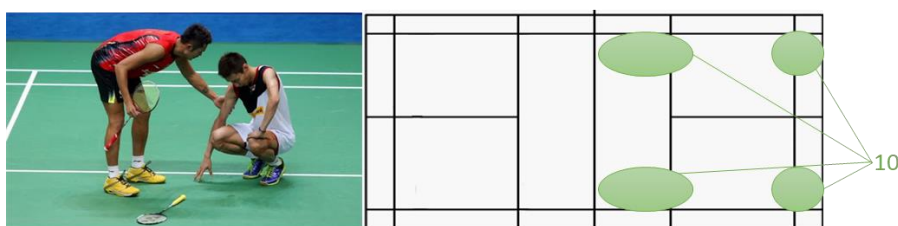
Ta1. Quand je suis dans le fond du terrain, je varie entre long et court afin de faire bouger mon adversaire. Si mon adversaire ne bouge pas beaucoup (zone rouge sur le schéma), je m'évalue à 0. Par contre plus mon adversaire fait des kilomètres sur le terrain, au plus mon score se rapproche de 10.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ta2. Quand je suis au filet, je varie entre long et court, gauche et droit, afin de faire bouger mon adversaire. Si mon adversaire ne bouge pas beaucoup (zone rouge sur le schéma) je m'évalue à 0. Par contre, plus mon adversaire fait des kilomètres sur le terrain, plus mon score s'approche de 10.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ta3. Je cherche à faire bouger un maximum mon adversaire, car ça le fatigue. De plus ma précision l'empêche de jouer des coups gagnants. La photo représente Lee Chong Wei qui doit abandonner suite à des crampes lors de la finale des championnats du monde en 2013 face à Lin Dan



Mes adversaires n'ont pas l'air fatigué. D'ailleurs je suis fort fatigué à la fin de mes matches	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Je fatigue à chaque fois mes adversaires. En général ils sont beaucoup plus fatigués que moi après le match

Ta4. Je sais qu'il faut attendre le bon moment pour attaquer avec un smash. En général, quand je smashe, je gagne le point avec le smash ou la frappe qui suit.

Je n'ai jamais l'impression d'avoir l'avantage quand je smashe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Je travaille bien le point pour avoir ce volant facile et trop court. Mes adversaires redoutent mon smash !

Ta5. Le coin fond revers de mon adversaire est l'un de ses points faibles. Pour l'atteindre facilement, je cherche à le mettre sous pression dans son coup droit (A) avant de jouer dans son coin revers (C) avec une trajectoire qui l'obligera à se tourner et prendre le volant en revers. En général, je sais gagner le point sur la frappe suivante.

Mes adversaires ne jouent jamais de revers	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	L'une de mes tactiques est de saisir toutes les opportunités que j'ai pour mettre mon adversaire sous pression dans son revers. Et ça marche !
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--

Ta6. Lorsque je mets mon adversaire en difficulté et que je le vois dans une position en déséquilibre, j'anticipe son retour et je prends une position sur le terrain où il y a de fortes chances qu'il joue le volant. De cette position je suis capable de gagner l'échange facilement.

Je ne sais pas anticiper la moindre frappe adverse	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Je maîtrise l'anticipation ! souvent je m'avance au filet et je termine facilement le volant après avoir mis sous pression mon adversaire
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Ta7. Dès les premiers échanges, j'observe mon adversaire. Je vois s'il est gaucher ou droitier, je repère ses points forts et ses points faibles. En cours de match, j'ai établi une tactique afin de mettre toutes les chances de mon côté.

Après le match, je ne sais pas dire si mon adversaire était gaucher ou droitier	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Un match de badminton, c'est comme un jeu d'échecs. Je suis capable d'anticiper les coups de mon adversaire et de construire plusieurs frappes d'affilées pour gagner l'échange.
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--

M1. Peu importante le niveau de compétition, le sport véhicule des valeurs sociales importantes comme la tolérance, le respect, l'honnêteté, l'honneur et le courage. Sur le terrain, peu importe les circonstances, je respecte les règles de jeu, mon adversaire, l'arbitre, mon entraîneur, mes supports et moi-même. Que je gagne ou que je perde, mon attitude sur le terrain est irréprochable

Le respect c'est quoi?	0	1	2	3	4	5	Mon attitude sur le terrain force le respect de mes adversaires et de son entourage. On me félicite souvent pour mon attitude sportive et j'en suis fier.

M2. Lorsque je perds un point, je n'arrête pas d'y penser et je perds les points suivants sans vraiment m'en rendre compte (évaluation 0). Ou au contraire, je me concentre pour la suite. Peu importe le score, c'est à la fin du match qu'on aura le résultat. D'ici là, je me donne à fond sans râler et sans pensées négatives (évaluation 5). Sur l'échelle de 0 à 5, où te trouves-tu entre ces deux comportements ?

0	1	2	3	4	5

M3. Que se passe-t-il entre les points dans ta tête? Évalue-toi entre ces deux comportements.

Entre les points, je ramasse le volant et je vais vite au service.	0	1	2	3	4	5	Entre les points, je prépare ma tactique pour le point suivant. J'en profite pour bien respirer et être prêt à jouer.