

PRISE DE RAQUETTE ET POSITION DES DOIGTS

Prise ouverte, prise fermée ou... prise universelle. Nabil Lasmari, adjoint au pôle Espoirs de Talence, vous propose un cours à contre-courant afin de vous focaliser sur l'essentiel : le relâchement des doigts ! Arrêt sur image avec Brice Leverdez, 39^e au classement mondial et actuel meilleur joueur français. TEXTE : OLIVIER REMY ; PHOTOS : RAPHAEL SACHETAT / BADMINTONPHOTO.COM



Ancien numéro 1 français et multiple Champion de France avant de terminer sa carrière sous les couleurs de l'Algérie aux Jeux olympiques de Pékin, Nabil Lasmari est désormais en charge de l'entraînement des jeunes au sein du pôle espoirs de Talence et acteur du développement de la discipline pour la ligue d'Aquitaine. Il nous livre son expérience : « Dans le débat sur la prise de raquette et surtout le travail des doigts, chacun a un avis, une méthode. Ce que je

propose aux jeunes que j'encadre, à la fois pour gagner en maîtrise technique et en efficacité, c'est de partir d'une prise universelle, quel que soit le coup. La raquette est en contact avec les doigts et la paume de la main, dans une prise assez « fermée » pour le joueur débutant et un peu plus ouverte pour le joueur classé. À partir de cette position, tous les coups sont possibles et les doigts peuvent correctement orienter le geste, comme sur cette montée au filet de Brice (Leverdez). »

Les points-clés du geste

1 L'épaule.

« L'épaule du joueur monte à hauteur du filet, voire un peu plus haut, afin d'être « grand » face à l'adversaire, d'équilibrer le haut du corps et de libérer le bras. En effet, le fait d'être « grand » permet au joueur de couper la trajectoire du volant le plus tôt ! »

2 **Le coude.** « La liberté de coude doit être maximale afin de « fixer » l'adversaire dans un premier temps et permettre de faire n'importe quel coup (lob, amorti avec ou sans effet,

coup court croisé, jouer tendu, etc...) »

3 **Les doigts.** « Le relâchement des doigts permet au joueur de passer rapidement du coup droit au revers. Je compare souvent cette dextérité à celle d'un pianiste ou d'un musicien jouant d'un instrument à corde : s'il est trop crispé, sa main et ses doigts trop raides, il ne peut jouer une partition avec fluidité. Je crois que c'est une image qui s'adapte assez bien à la problématique gestuelle du badminton. »

4 **La prise.** « Grâce à cette attitude, on peut adopter une prise de raquette « universelle », c'est-à-dire pour tous les coups. À haut niveau, la plupart des joueurs et des joueuses ont une même prise de raquette pour jouer des coups au filet, à mi-court, en fond de court, en défense comme en attaque. Ils se servent de cette technique de fluidité, de relâchement du bras, du poignet, de la main et des doigts dans n'importe quelle position et secteur du terrain. »

Les erreurs à éviter

Ne pas bouger l'épaule.

« Il est important, lorsqu'on joue au filet, de ne pas bouger l'épaule à ce moment du geste, le joueur peut perdre l'efficacité de son action. Ce n'est pas l'épaule qui bouge et fait le geste mais bien l'avant-bras, le poignet et la main qui permettent de réaliser le coup. »

Ne pas bouger le coude.

« Le coude doit être libre. S'il bouge à ce moment du geste, le joueur peut perdre l'efficacité de son action. »

Les clés pour progresser

- 1 « Conserver le haut du corps et l'épaule équilibrés et stables »
- 2 « Jouer en étant attentif à cette liberté du coude, à l'écoute de la sensation »
- 3 « Travailler sur l'imagerie mentale, se répéter son geste technique : imaginez vos doigts très souples sur le manche de la raquette sur lequel vous seriez par exemple capable de les bouger les uns après les autres, dans un sens, puis dans l'autre. »
- 4 « Répéter au maximum le geste avant de se coucher (Un conseil que je donne souvent à mes jeunes joueurs) afin de l'intégrer »
- 5 « Se faire filmer, pour se voir soi-même, prendre conscience de sa propre gestuelle, corriger les défauts et gagner progressivement en liberté des doigts. »



ZOOM

... Peter Gade, un exemple de fluidité

Avec une vingtaine de titres en simple (dont les Internationaux de France 2008), celui qui fut numéro 1 du classement mondial entre 1998 et 2001 est sans doute le joueur le plus populaire du badminton, également connu pour son habileté tactique, sa finesse technique et sa décontraction. Sur cette photo, prise en mars dernier lors du tournoi All England 2009, on distingue très bien le relâchement du joueur danois au moment de la frappe. Une maîtrise qui continue à faire de lui, alors qu'il fêtera bientôt ses 33 ans, l'un des tout meilleurs joueurs au monde (actuellement n°3 mondial) et le meilleur européen depuis bien longtemps.

Epaule au niveau du filet, le haut du corps est équilibré.

On sent ici le poignet relâché, même si les doigts pourraient l'être encore un peu plus.

Le coude est libéré.

Le bras arrière fait son travail d'équilibre et participe à la stabilité du coup.