

Réactivité dans le déplacement, maîtrise dans la frappe... la défense courte est un coup qui demande de la maturité, mais que l'on voit de plus en plus chez les jeunes. Analyse avec Delphine Garcia, 30 ans, ancienne pensionnaire de l'Insep, coordinatrice de l'Equipe Technique Régionale du Nord Pas de Calais depuis 2005, et Thibaut N'Guyen (Hem Badminton), benjamin 2^e année, champion régional et vainqueur du TEJ d'Ollioules en simple. PAR OLIVIER REMY ; PHOTOS :

ISABELLE PICAREL

DELPHINE GARCIA



THIBAUT N'GUYEN



Le jeu du débutant

LA DÉFENSE COURTE

➤ « De plus en plus utilisé, notamment en simple homme, mais également valable en double, ce geste constitue le coup de contre-attaque par excellence pour conquérir l'espace avant du terrain, donc maîtriser le filet dans un contexte d'évolution du jeu où ce secteur est devenu une clef pour remporter les matches », explique Delphine Garcia, Brevet d'État 2^e degré et coordinatrice de l'ETR du Nord Pas-de-Calais. Si ce coup est exigeant sur le plan de la maîtrise technique, il donne de très bonnes opportunités (en geste croisé notamment), pour s'ouvrir le court. En fait, apprivoiser ce geste technique, c'est d'abord dépasser quelques idées reçues et notamment celle d'un geste défensif où l'on subit. « Chez les jeunes, ce n'est effectivement pas un coup qui leur vient naturellement à l'esprit en réponse à un smash : ils ont davantage tendance à vouloir renvoyer le volant aussi fort

qu'il est arrivé ! » La défense courte ? Un geste de maturité dans le jeu donc, qui amène le pratiquant à contrôler avec une prise courte, donc du relâchement. « Au niveau psychologique, c'est très intéressant aussi, souligne encore la technicienne. Il s'agit de ne pas avoir peur, de ne pas se sentir en difficulté ou en infériorité à ce moment de l'échange parce que l'on relève un volant. Il faut que ce geste soit fait dans un état d'esprit positif et offensif. Mais, c'est vrai, les jeunes pratiquants ont parfois du mal à le comprendre. Ils ont besoin de preuves. » Pour le croire, voici les conseils avisés d'une technicienne qui gère chaque semaine un groupe de dix jeunes joueurs et joueuses. On vous aura prévenus !

- ▶ Voir le déroulement des mouvements pages suivantes.
- ▶ Remerciements : Florian De Grootte et Martin Meunier.

DÉFENSE COURTE

1 Le coup droit

1 et 2 La poussée.

Elle se fait sur les deux jambes (a), à partir d'un placement légèrement décalé par rapport au centre (donc au smasheur). Juste après la reprise d'appuis, le joueur prend l'option coup droit ou revers selon la prise d'information sur le jeu de l'adversaire.

3 Premier appui : le déplacement vers le volant se fait pied extérieur ouvert (b) avec un amortissement de l'appui par le talon.

3 et 4 L'action des bras. L'action du haut du corps se fait dans le bon timing : on décolle le coude du corps pour le rendre libre (c), la raquette allant chercher le volant devant soi (d). L'autre bras sert à s'équilibrer (e).

4 Posture. Le buste doit être droit. Il ne doit pas être tordu vers l'avant (f). C'est la jambe qui plie (g) pour créer la fente qui permet la position préférentielle, celle qui donne la distance et permet de conserver de l'équilibre dans le geste.

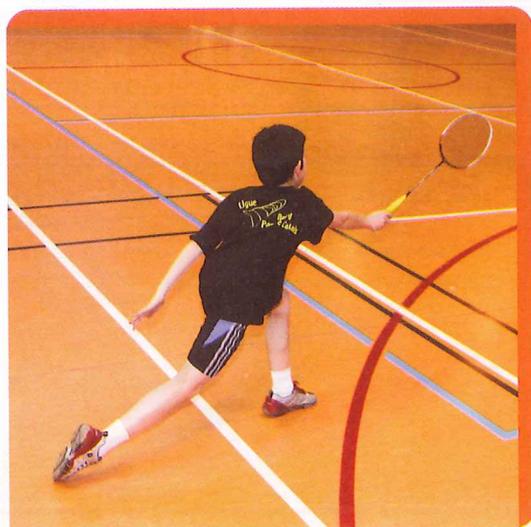
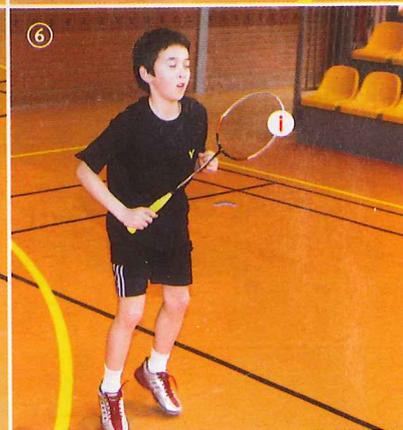
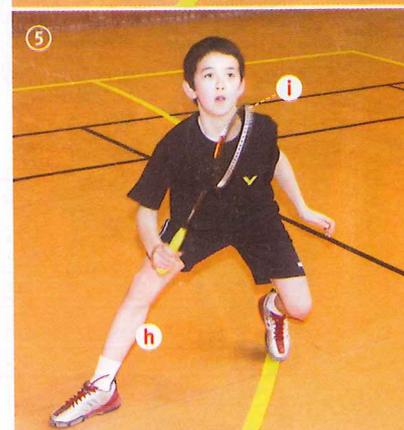
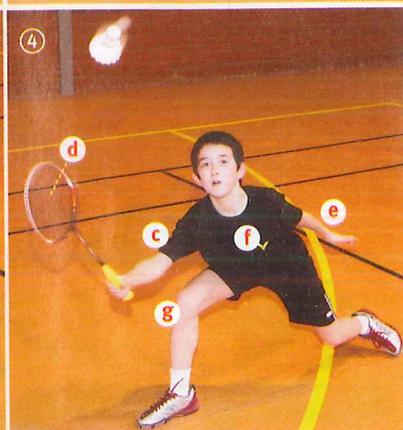
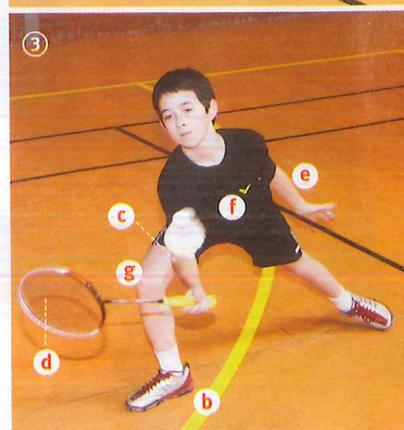
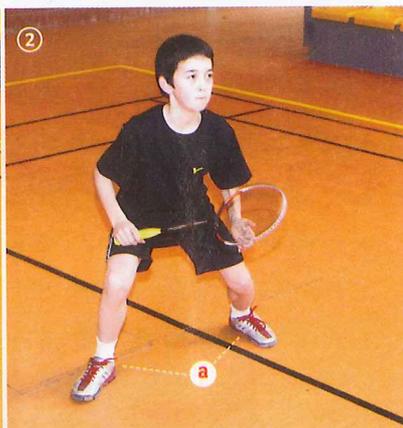
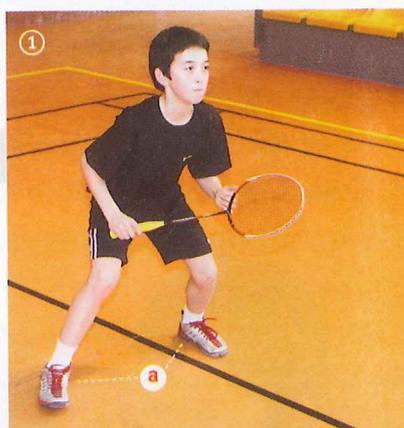
La frappe/le toucher. C'est l'une des grandes difficultés du coup. Au début de l'apprentissage, le joueur renvoie généralement le volant à mi-court, toujours bien trop loin. Pour le maîtriser, il convient d'avoir anticipé une prise courte en revers. En effet, avoir une prise de raquette longue, crée un trop grand bras de levier, donc moins de contrôle et moins de précision.

5 6 et 7 Le remplacement.

Le « retour » se fait en poussant sur la jambe extérieure (h), en pas chassés. Le joueur ne doit pas oublier de relever sa raquette (i) pour être prêt à jouer un autre coup.

Les erreurs à éviter

- En position de réception : de mauvais appuis, être passif, avoir les talons au sol, jambes raides et se tenir trop droit au niveau du buste au moment de la poussée.
- Le réflexe des pieds décalés (souvent constaté en double où les droitiers ont la jambe avancée côté raquette) : à proscrire !
- Avoir sa raquette basse en réception et lors de la phase retour, ce qui condamne la réactivité.
- Prise du volant en retard, donc derrière soi. Le joueur se retrouve alors dos à l'adversaire (photo ci-dessous).



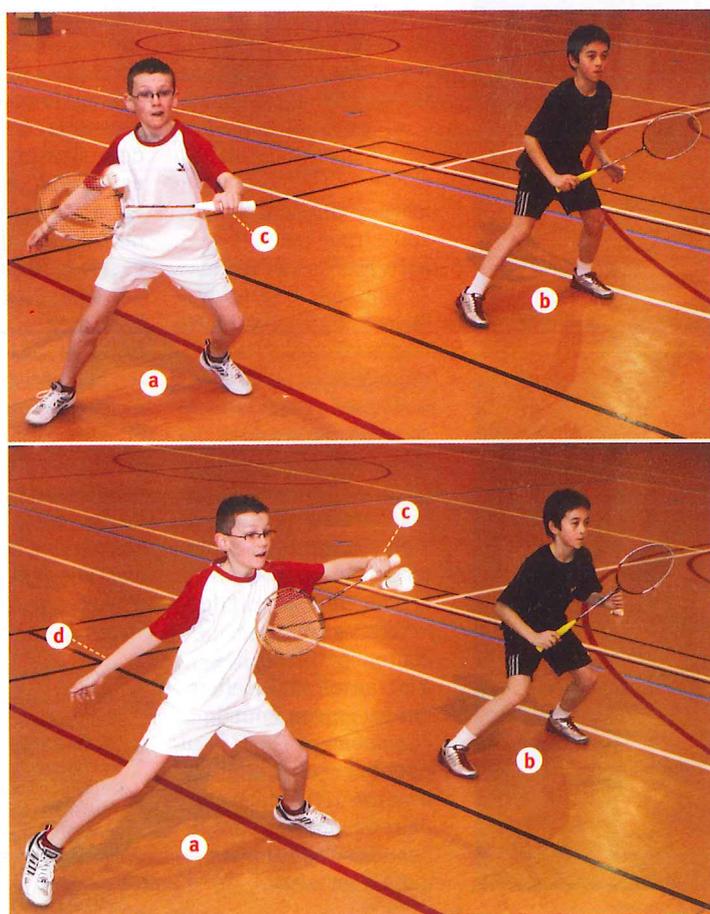
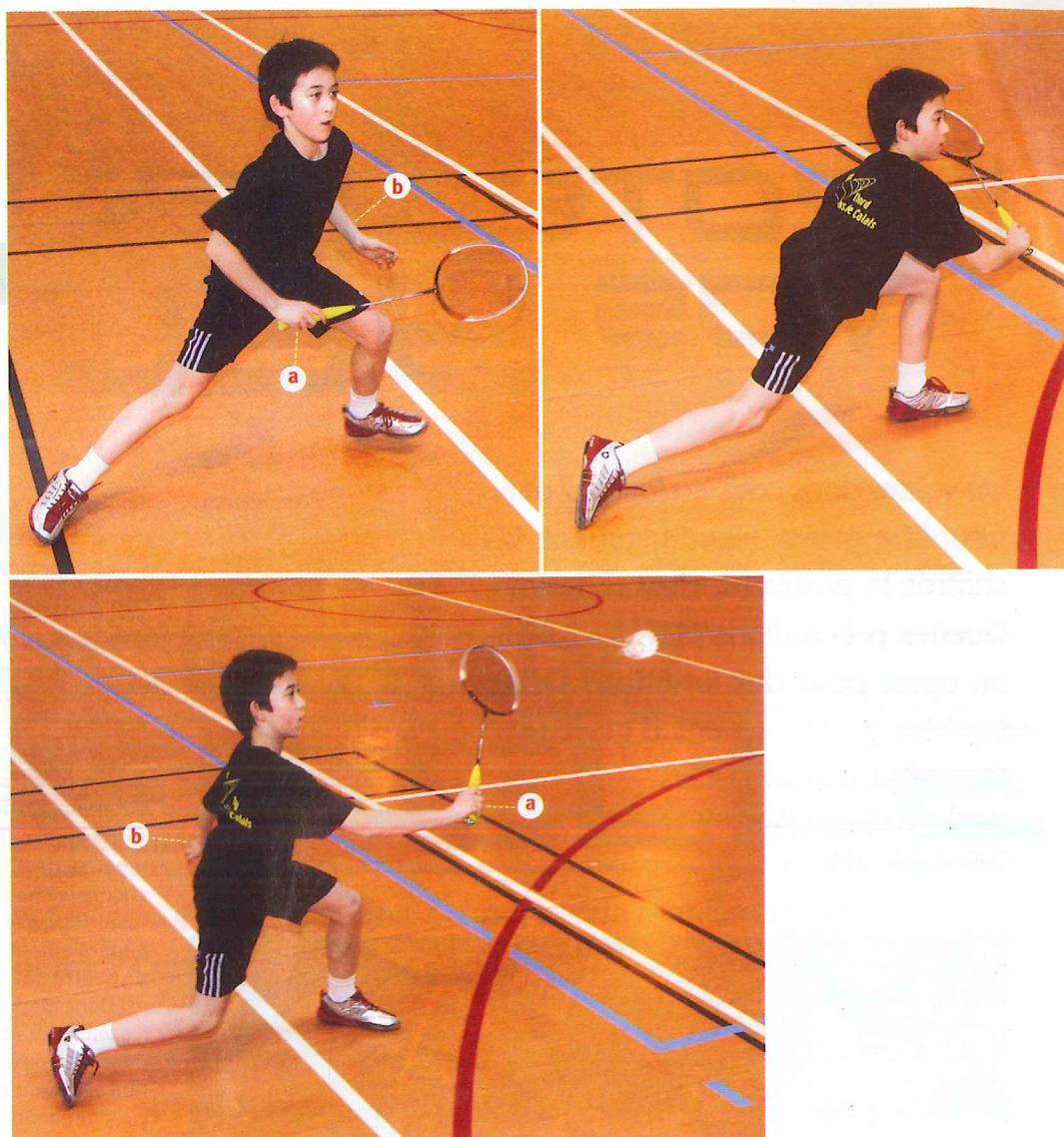
2 Le revers

Les conseils pour une défense courte en revers sont les mêmes qu'en coup droit. Attention tout de même à ne pas pivoter sur le pied gauche (dans ce cas).

La poussée se fait, là aussi, sur les deux jambes (voir 1 et 2).

La différence technique essentielle tient dans la prise courte en revers (a), avec toujours, ce bras équilibreur qui ne doit pas rester mort (b).

À noter que ce coup en revers est physiologiquement moins complexe : en coup droit, le segment corporel gêne le geste, ce qui n'est pas le cas en revers.



3 Le double

La majorité des défenses courtes se joue en revers puisqu'on couvre beaucoup moins de surface. Celui qui est face à l'attaque se décale vers le couloir/côté extérieur du court (a), l'autre vers la ligne médiane et s'avance (a).

Leur position montre bien le dynamisme des joueurs pour défendre en double, avec une action sur le volant devant soi, une belle prise de raquette courte en revers (c) et toujours le coude libre (d).