

L'ECOLE NATIONALE DE FORMATION DE BADMINTON

présente

**LES
RENCONTRES
DE LA
FORMATION
CONTINUE**

LIVRET n°2

Comment aborder un public féminin au badminton

(Sandra DIMBOUR-13/12/2002)

LES RENCONTRES DE LA FORMATION CONTINUE

THEME :

Comment aborder un public féminin au badminton

INTERVENANTE :

Sandra DIMBOUR

13 Décembre 2002

Angers
(Ligue des Pays de la Loire)

FORMATION CONTINUE D'ENTRAINEURS

Comment aborder un public féminin au badminton

Sandra DIMBOUR

Le premier objectif de ces carnets est tout d'abord de garder une trace écrite de toutes les interventions qui seront faites dans le cadre des formations continues de proximité pour permettre à chaque entraîneur, même celui qui est à l'autre bout de la France, de savoir ce qui a été dit lors de cette soirée.

Le deuxième objectif, qui rejoint celui de ces interventions, est de parfaire les connaissances de tous en amenant chaque entraîneur à réfléchir sur sa pratique, et d'ouvrir le débat.

En effet il ne faut pas considérer ces moments d'échange comme une fin en soi. Ils doivent également être le support de discussions, de questionnements entre entraîneurs et même avec l'intervenant quand vous aurez l'occasion de le croiser sur une compétition ou toute autre manifestation, dans la mesure de ses disponibilités.

ATTENTION

Ce compte-rendu est la retranscription écrite, la plus fidèle possible, des propos de Sandra Dimbour et des entraîneurs présents lors de cette soirée à partir de l'intervention qui a été filmée. Il retransmet donc une expression orale, avec les avantages et les inconvénients que cela comporte. Il ne faut donc pas s'attendre à lire une rédaction ou un exposé écrit sur le sujet dans laquelle la formulation serait sans aucun doute différente.

Il faut rappeler que la Ligue avait la liberté de choisir la date, le lieu et le thème de cette intervention.

Le gymnase étant partagé avec l'entraînement d'un club pendant cette soirée, certains propos de Sandra ont été couverts par le bruit des volants et n'étaient pas audibles sur le film qui a été fait de cette intervention. Ces propos n'apparaissent donc évidemment pas dans ce compte-rendu. Malgré tout, cela ne semble pas préjudiciable à la compréhension d'ensemble du document.

Enfin, nos remerciements les plus sincères iront à la Ligue des Pays de la Loire, et notamment à Joel Godefroy, qui a su se mobiliser pour organiser cette formation continue de proximité.

FORMATION CONTINUE D'ENTRAINEURS

Comment aborder un public féminin au badminton

Sandra DIMBOUR

Hervé Mitaty (CTN chargé de la formation continue et entraîneur national adjoint sur les cadets) remercie la Ligue, rappelle les objectifs de ces soirées de formation continue, et indique qu'il en fera un compte-rendu écrit. Il présente ensuite Sandra DIMBOUR 3 fois sélectionnée aux JO et actuellement cadre technique à la fédération.

Sandra DIMBOUR (Entraîneur du Pôle France JO+4 et entraîneur national adjoint sur les minimes) débute son intervention

Cette intervention a eu lieu au gymnase Jean MOULIN à Angers le vendredi 13 décembre à la veille du Trophée de France n°3. Quatre jeunes joueuses avaient accepté de prêter gracieusement leur concours pour présenter les exercices.

Les toutes premières secondes n'ont pas pu être filmées. Sandra rappelait rapidement les différences de capacités physiques qui existent entre les hommes et les femmes.

Voici maintenant la retranscription de ce qui a été dit ce soir là

Les filles s'entraînent un petit peu moins que les hommes parce qu'elles sont moins fortes. Or quand on fait des entraînements physiques ou de l'entraînement en général en badminton, si on les entraîne comme des hommes, les filles normalement progressent proportionnellement autant qu'un homme. Ça c'est d'un point de vue physique.

Mais il y a des différences initiales entre hommes et femmes, ça c'est clair. On les voit dans les types de jeu qui sont développés en badminton mais malgré tout les méthodes d'entraînement peuvent rester les mêmes. La plus grosse différence je pense qu'elle est principalement d'un point de vue sociologique et psychologique, l'approche psychologique et sociologique de l'entraînement.

Je n'ai pas trop l'habitude alors n'hésitez pas à m'arrêter si vous ne comprenez pas quelque chose.

On va commencer par voir les données sociologiques et psychologiques d'un point de vue féminin et après on parlera de badminton.

Je vous donnerai quelques données par rapport à l'entraînement que j'ai pu voir sur les 2 dernières années, sur la dernière année en fait puisque ça ne fait que 1 an et 2 mois que j'entraîne. Et je vais m'approcher plus de mon expérience de haut-niveau qui va vous paraître peut-être un peu atypique par rapport à tout ce que je vais vous dire. Mais il faut savoir qu'un sportif de haut-niveau c'est normalement une personne atypique, on peut dire hors norme dans certains domaines.

Les données que je vais vous livrer, ce sont des données que j'ai récupéré l'année dernière quand j'étais en formation.

Sur **Les Entretiens de l'INSEP**, il y a eu une session sur le sport de haut-niveau au féminin. Il y a eut beaucoup de choses sur les spécificités psychologiques et sociologiques, très peu sur l'entraînement, mais c'est plus l'approche du public féminin à l'entraînement qu'on va retrouver.

D'un point de vue sociologique, on peut dire qu'il y a des sports féminins et des sports masculins.

Les filles qui vont faire de la boxe ou du foot, ce n'est pas forcément une chose qui plaît ou qui est bien vu. Ça se fait de plus en plus mais ce n'est pas forcément une chose qui paraît normale.

On peut également dire que les filles ont un moindre intérêt aux situations d'affrontement, aux conflits, donc aux compétitions en général. Quand je regarde quand j'étais au collège ou au lycée, tout ce qui concernait le sport ce n'était pas forcément des choses qui intéressaient les filles. Les affrontements étaient vécus de façons différentes et les compétitions du type course d'endurance ou match de hand, match de basket, ce n'était pas forcément les choses qui les intéressaient le plus à ce moment là.

Donc tout ce qui est conflit et affrontement, ce n'est pas forcément le fort des filles, or le sport et notamment le badminton c'est quand même une situation de 1 contre 1 ou il y a affrontement. C'est peut-être indirect mais il y a affrontement.

Ensuite il y a les représentations qu'on a en général. La représentation c'est principalement passive et inférieure. Là je suis brute, je vous le dis.

On prête à l'homme le fait de faire. On prête à la femme le fait de plaire. Ça ce sont les représentations qu'on a quand vous regardez par exemple des publicités.

L'homme est plutôt présenté comme quelqu'un qui fait quelque chose. Alors que la femme, ce n'est pas la femme objet, mais c'est plus une personne qui est belle, qui attire. Pour les femmes on parle plus de sentiments, d'affectif, de conciliation, de douceur.

Je vous livre des données mais vous pouvez poser des questions.

Je ne suis pas experte en sociologie mais ce sont des choses qui m'ont parlé un petit peu.

Ce que recherchent les femmes dans le sport : le jeu, l'entretien physique, l'aspect relationnel, participer à des activités dans un groupe, retrouver des amis. Ce sont surtout des finalités très personnelles, pas forcément des finalités pour un groupe, pour faire partie d'une équipe. C'est plus rechercher le relationnel, retrouver des amis, avoir un côté social.

Voilà pour le côté sociologique.

D'un point de vue psychologique on revient sur les rapports de force.

On peut dire que les rapports de force sont appréciés différemment par les hommes et par les femmes. On le voit dans la vie de tous les jours. Un homme qui a quelque chose à dire à quelqu'un, il va lui dire, il va lui gueuler dessus. Derrière ça, peut-être ça va bien se passer, peut-être ils vont se rentrer dedans, ils vont régler le problème tout de suite. Les filles ne vont pas régler ça de la même façon. Moi je le vois dans les groupes à l'entraînement, notamment à Chatenay-Malabry, les filles elles ne se rentrent pas dedans, c'est plus surnois dans la façon d'essayer de régler les problèmes. On se fait la gueule, on monte les uns contre les autres, ça arrive souvent.

Là c'est toujours une représentation. L'homme est plus fort, plus grand, il a un certain nombre d'acquis de ce point de vue là. Ce sont des acquis qu'il possède et qu'il va essayer de protéger. La façon de protéger et de garder tout ça sera différente de la façon dont les filles vont essayer d'acquies ce genre de choses.

Elles vont essayer de rattraper l'homme de façon différente, ce n'est pas la même action. Les garçons protègent, les filles essaient d'acquies quelque chose. Ce qui fait que l'image qu'on a de la femme c'est plus on convoite, on jalouse, on envie. Et ça ce sont des attitudes que je retrouve beaucoup dans les groupes de filles que j'ai eu l'année dernière ou cette année à l'entraînement. Ce genre d'attitude, convoitise, jalousie, envie, on se fait la gueule et ce genre de choses là, ce sont des choses qu'on retrouve plus chez les filles que chez les garçons.

Les conséquences, ce sont des stratégies différentes pour atteindre les objectifs. Les filles vont rechercher leur identité et leur valeur en visant le surpassement de soi, la perfection de l'action. Elles vont chercher à être un petit peu plus belle, à trouver une identité à travers ça.

Ça crée des rivalités entre les filles. Il y a beaucoup de rivalités et des rapports entre elles qui sont relativement compliqués. Des filles qui ont un rôle pour le côté social et l'affectif qui est plus important que pour l'homme en général dans un groupe. Elles sont plus stimulées par l'amitié et par le plaisir de se dépasser, le plaisir du beau geste.

Alors moi je me pose des questions par rapport à ce que je vois dans le badminton féminin aujourd'hui.

On parle de beau geste, de perfection d'action mais la première question qui m'est venue à l'esprit quand j'ai commencé à faire ce document là, c'est pourquoi les filles sont si faibles techniquement en France.

Je le dis clairement, quand on arrive dans une salle de badminton, que ce soit chez les jeunes ou chez les moins jeunes et même à haut-niveau, chez les filles il y a des défauts techniques qui sont incroyables et ce n'est pas forcément beau à voir jouer. On voit des prises de raquette qui ne sont pas bonnes, on voit des techniques de frappes qui ne sont pas bonnes, on voit des déplacements qui ne sont pas beaux. Quand on me dit ça je me suis donc posé des questions.

L'autre question c'est pourquoi les femmes dans le badminton ne viennent pas aux compétitions. La réponse était un petit peu avant, mais est ce que les compétitions répondent aux attentes des femmes aujourd'hui. Pourquoi, je vais être dure, est ce qu'on ne voit pas chez un grand nombre de filles qui sont dans les équipes de France la notion de surpassement de soi. Il y en a beaucoup qui sont là, qui font ce qu'on leur demande mais qui n'iront jamais plus loin.

Je vais peut-être être un peu méchante mais pourquoi les filles ont tendance dans un groupe à tirer leurs adversaires ou leurs partenaires directs vers le bas. Généralement chez les mecs, même si il y a un problème on a plutôt envie de rentrer dans la gueule de l'autre. Quand on est sur un terrain qu'il y a un problème, on n'aime pas le mec en face, la première chose c'est on va le battre. Les filles ce n'est pas ça. Les filles à l'entraînement c'est foutre en l'air la séance, c'est faire des fautes pour pas que la partenaire joue. Ça ça se voit régulièrement.

Et la dernière question qui est un peu en lien avec tout ça c'est qu'est ce que viendraient faire les filles dans un monde où les modalités d'entraînement et de compétition ne sont pas faites pour elles, ne répondent pas à leurs attentes. Aujourd'hui, je le regrette un petit peu mais on est quand même dans un monde où les gens sont de plus en plus consommateurs, ils ont de plus en plus d'attentes. Si ils ne trouvent pas à l'entraînement, en compétition, dans un club ce qu'ils recherchent, ils partent, ça me paraît évident.

Donc les questions que je me pose c'est qu'est ce que vous faites dans les clubs à l'entraînement pour faire en sorte que les filles viennent, restent, s'y plaise? Qu'est ce que vous faites vous par rapport à ça? Est ce que vous faites des entraînements avec filles et garçons ensemble, et vous faites la même chose, vous parlez de la même façon aux filles et aux garçons? Est ce que c'est ce que vous faites? Est ce que vous avez des filles à l'entraînement? Est ce que vous faites des choses différentes pour les filles? Est ce que la façon que vous avez de parler à une fille sera différente? Est ce que quand vous expliquez un exercice à une fille vous le faites différemment que pour le même exercice à un garçon?

Parler à une fille oui complètement différemment par rapport à un garçon. Par contre dans une approche purement technique vraiment badminton, est ce que c'est différent ?

Qu'est ce que tu expliques techniquement par exemple à Charlotte qui aurait un mauvais geste sur le déplacement, elle n'est pas équilibrée etc. Est ce que tu vas dire à un mec la même chose qu'à Charlotte quand elle fait une erreur par rapport à ça? Est ce que tu vas lui dire de la même façon?

Tout le monde dit non

Il y a un autre paramètre aussi c'est que l'entraînement est assez masculinisé. Il y a beaucoup de cadres hommes pour intervenir, pour réguler, pour cadrer l'entraînement. Donc là aussi il y a le souci qu'il y ait plus de femmes qui soient cadres pour encadrer des hommes et pour encadrer des filles. Si on faisait le total sur chaque ligue, combien y a t'il d'entraîneurs hommes et d'entraîneurs femmes. Ça ça va jouer aussi dans le processus

On voit plutôt les entraîneurs femmes au niveau des débutants et au niveau des équipes nationales ou régionales on voit des hommes. Mais quand il s'agit des loisirs ou des débutants on voit plutôt des femmes.

On rentre toujours dans ce que tu décris comme processus vers le haut-niveau ou on estime que le haut-niveau doit rentrer dans un cadre nettement plus ferme avec des données masculines en fait. L'image c'est ça. L'image d'il y a encore 10 ou 15 ans par rapport à du haut-niveau Olympique.

Pourquoi on a fait venir dans certaines disciplines des entraîneurs russes pour la gym etc. Il y a encore le stéréotype de l'entraîneur qui doit être quelqu'un qui plus on monte plus on doit raffermir tout.

J'avais fait un article quand on était revenu du Canada il y a une dizaine d'années avec Olivier BIME. On était tout surpris de voir des gens qui avaient acquis un certain niveau de jeu, les canadiens, que ce soit en homme ou en femme. Et puis on voyait comment ça se passait au niveau régional et détection ou autre avec des gens qui nous paraissaient peu compétents techniquement mais d'un abord, une mise en confiance, un confort pour tout le monde, une approche des groupes et des gens qui nous laissaient un petit peu perplexes par rapport à notre vision.

Parce que chaque nation à sa représentation, chaque nation a son système d'éducation, comment on éduque les filles et les garçons, comment à l'école élémentaire on fait faire du sport. Moi depuis 20 ans je suis instit, je vois bien ce qu'on fait faire aux filles et aux garçons. Quand tu dis après au collège les filles elles ne sont pas tellement attirées, mais il faut voir déjà ce qu'on fait faire à l'école élémentaire par rapport à ça. Il y a un gros déficit. Et après on a l'image des écoles primaires où on s'oriente dans des directions qui ne vont pas favoriser les éclosions vers un sport de haut-niveau mais plutôt une représentation du sport loisir (on va faire un peu de ça, un peu de ça). Puis dès qu'on est pris dans une spirale du haut-niveau, c'est après tout qu'est ce qu'on fait là on ne sait pas trop s'y on doit s'y engager un peu, pas trop. Je pense qu'il y a tout à repenser mais ça c'est aussi un problème de société. (Joël Godefroy)

C'est un problème très général. La c'est plus la représentation de l'homme et de la femme.

J'avais vu une fois un reportage sur la mixité à l'école où avant c'était séparé. Ils se sont rendus compte que déjà à l'école dans la cour de récré le garçon était plus fort que la fille et déjà les rôles se répartissaient.

La fille se sentait inférieure par rapport au garçon déjà. Le fait de la mixité donnait un rôle supérieur au garçon et rabaissait un petit peu la fille. La fille se sous-évaluait par rapport au garçon.

Alors là ça me fait tilt, parce que par rapport à l'entraînement est ce que c'est comme ça ou pas. Est ce que si on met un garçon en face d'une fille et que le garçon tape plus fort et se déplace plus vite, est ce que ça ne va pas dévaluer l'image que se donne la fille elle-même de son niveau.

Il y a un petit peu de ça même si jusqu'à un certain âge, fille-garçon, il n'y a pas une grosse différence, et même peut-être un avantage à la fille à certains moments ;

A partir de cadets par exemple quand les garçons commencent à prendre de la masse.

Je pense qu'il y a un problème d'éducation à la base. C'est vrai que quand on regarde, les filles sportives sont souvent des garçons manqués la plupart du temps. Il y a quand même quelques filles qui suivent un cursus normal et qui ont vraiment un gros tempérament et qui s'en sortent bien.

Est ce que c'est le tempérament qui doit marcher à chaque fois ou est ce qu'on va arriver à faire émerger d'autres filles qui n'ont pas forcément ce gros tempérament.

Je crois que c'est une question d'éducation. Si elles arrivent jeunes, il y a des possibilités. Si elles arrivent à 13-14 ans, c'est peut-être déjà un petit peu tard. Parce qu'il y a déjà des choses enregistrées, des représentations qui font que c'est difficile à changer. Mais je ne suis pas prof.

Est ce qu'il n'y a pas chez les entraîneurs un volet formation à sensibiliser par rapport à ça, réévaluer un petit peu la fille par rapport au garçon quand on sait qu'à l'école le rapport de force est déjà en train de se créer.

Nous c'est ce qu'on essaie de faire sous l'impulsion de Philippe Limouzin chez les minimes. On sépare à l'entraînement les filles et les garçons. Déjà parce qu'ils n'ont vraiment pas le même niveau. Les garçons ont un bon niveau, les filles ont encore beaucoup de choses à travailler, et puis surtout le moyen de faire passer le message doit être différent.

On ne leur parlera pas de la même façon. On ne parlera pas de la même façon aux garçons qu'aux filles sur l'entraînement.

Evidemment il y a aussi l'adaptation aux différentes disciplines, simple hommes, simple dames, double hommes, double dames, double mixte où ce ne sont pas les mêmes stratégies adoptées. Ce n'est pas tout à fait le même jeu qui est développé par les filles et par les garçons, même si c'est le même terrain, le même volant, la même raquette, c'est juste un nombre de points différents mais c'est du badminton quand même. C'est principalement le discours que l'on a qui change vis à vis des filles.

On commence à travailler sur les minimes, on travaille aussi pas mal sur les JO+4, donc on essaye d'adopter des langages différents avec les filles. D'ailleurs on a été obligés parce que quand on rentre dans les filles, si on leur rentre dedans comme ça, c'est vrai qu'on a un petit peu de mal après à rattraper la chose. Ça fait la gueule, ça ne se passe pas bien, ça se ressent sur l'entraînement suivant, ce n'est pas très simple.

Pour moi les méthodes d'entraînement sont les mêmes. La façon de faire travailler un contre-amorti, un dégagement, le déplacement est la même. C'est le langage adopté, c'est le moyen de communication et les outils qui doivent être différents.

Déjà il y a le fait de ne pas vouloir heurter les filles, ménager un petit peu les susceptibilités. Malgré tout il faut quand même dans un groupe essayer d'évaluer l'attitude des filles qui sont présentes dans le groupe. Elles n'ont pas la même attitude. Elles ne réagissent pas de la même façon à la façon dont on parle. Ce sont vraiment des personnes spécifiques. Chaque personne est unique, aussi bien physiquement que mentalement. Chez les garçons c'est un petit peu pareil, il faut parler de façon différente à chacun des garçons, mais c'est vrai que en général on essaie de ménager un peu plus les susceptibilités des filles que celles des garçons.

Moi je trouve qu'en France aussi, là je parle du côté esthétisme, la plupart des filles essaient de se démarquer assez souvent par le côté esthétisme, la beauté de la chose etc...

Moi quand je regarde des matches de badminton, championnats du Monde, championnats d'Europe..., les filles elles sont très belles à voir jouer. Elles sont vraiment très belles, et c'est vrai qu'en France on en voit très peu à la télévision, on n'a pas beaucoup d'outils vidéo par rapport à ça. Je me demande si en diffusant un peu des images de badminton féminin sur les entraînements, ça peut être un outil qui va faire en sorte que les filles vont vouloir faire la même chose. C'est joli à voir, pourquoi ne pas essayer de le faire. Ça peut peut-être faire progresser techniquement. Adopter les bons gestes techniques pour être belles sur le terrain.

Ce n'est pas la seule chose à travailler, il faut être belle mais il faut aussi gagner. Etre belle et efficace. Et après, ça c'est plus une question d'éducation et de motivation, voir comment les motiver.

Nous sur le groupe JO+4, on a vraiment beaucoup de mal. C'est souvent des carottes, c'est une sélection par ci, une sélection par là. Je ne pense pas que ce soit la meilleure des choses parce que ça reste du court terme et ça ne fait pas forcément comprendre à la joueuse qu'il faut qu'elle travaille pour réussir, pour s'en sortir. Par rapport à ça on a énormément de difficultés.

Généralement celles qui sont vraiment motivées, celles que j'appelle moi les vraies sportives, ce sont celles qui se tirent la bourre pour être la première sur l'endurance, celles qui se tirent la bourre dans les matches de hand, les matches de basket. C'est généralement ce genre de personne là qu'on retrouve au top niveau. Les autres c'est plus de l'entretien, c'est plus du social.

Ce que je pense c'est que quand vous allez avoir un public féminin vous allez être obligés de développer un petit peu votre métier de coach si on peut dire. Ce n'est pas forcément entraîneur là, c'est coach. C'est guider, accompagner, conseiller, rassurer. Les filles, il faut être proche d'elles, beaucoup parler, beaucoup écouter parce qu'il y a beaucoup de demandes d'explications. Plus de demandes d'explications des filles que des garçons.

C'est ce qu'on retrouve en général avec les filles sur les différents collectifs, que ce soit chez les minimes, chez les juniors, sur JO+4, on parle beaucoup. Il y a beaucoup de questions, d'accompagnement, d'informations. C'est énormément rassurer parce qu'elles ne sont pas sûres d'elles. On a l'impression qu'elles sont sûres d'elles quand elles sont sur le terrain. Elles se foutent plus ou moins de votre gueule quand vous dites quelque chose et puis en fait 2 minutes après elles sont en pleurs de l'autre côté de la salle et il faut aller leur parler, les rassurer etc.

Donc ce n'est vraiment pas simple, c'est vraiment très compliqué.

Maintenant on va plus parler de relation entraîneur-entraînée. Mais ce sont des choses qu'on retrouve aussi avec les mecs malgré tout. Les relations entraîneur-entraîné que ce soit avec des garçons ou avec des filles, c'est vraiment très important. Si on n'est pas proche des joueurs, on a du mal à les accompagner jusqu'au haut-niveau. Il y en a qui ont besoin d'être un petit peu plus proches que les autres. Les filles ont besoin d'un lien affectif pour être motivées.

Je ne sais pas tellement comment expliquer ça. Moi les relations que j'ai eu par exemple avec mon entraîneur, la relation qui m'a fait le plus progresser c'est celle que j'ai eu avec Ian Wright. Il avait vraiment compris la façon dont je fonctionnais, la façon de me motiver. Pour que j'avance il fallait que j'apprenne quelque chose à chaque entraînement, vraiment que j'ai l'impression d'avoir appris quelque chose à chaque entraînement. Et la construction des séances qu'il faisait avec moi, soit c'était un rappel de quelque chose, mais je ressortais de là j'étais contente, on m'avait rappelé quelque chose, soit j'avais appris quelque chose. Et à chaque séance c'était ça.

Maintenant chaque fille fonctionne différemment, je ne suis pas sûre que Charlotte fonctionne de cette façon là. Là je parle quasiment d'individualisation, mais il faut vraiment beaucoup communiquer avec les filles. Il faut aussi communiquer avec les garçons, mais ce n'est pas tout à fait la même chose, ce ne sont pas les mêmes relations.

Un gars qui va entraîner une fille, les problèmes de relation inter-sexe, il faut aussi faire très attention à ça. Les adolescentes ça peut vraiment devenir dangereux parfois si on s'approche trop. Il y a beaucoup de petits détails, des choses auxquelles il faut vraiment faire attention quand on entraîne des filles.

Je disais il va falloir développer des moyens de communication qui soient différents. C'est en fonction de chaque groupe de filles. C'est des fois rentrer dedans, c'est des fois venir parler, faire des entretiens. Ça peut booster certaines personnes. C'est peut-être être un peu plus informatif en donnant des papiers, en utilisant la communication papier, la communication filmée. Il faut vraiment développer les moyens de communication, les moyens d'animation aussi en jouant beaucoup sur l'affectif entre les filles. Ce n'est pas simple. C'est ce que je dis depuis tout à l'heure, les relations avec les filles c'est vraiment très compliqué.

Même moi en tant que joueuse je fais partie des filles qui boudent et qui font la gueule de temps en temps, et je suppose qu'animer un groupe comme ça c'est chaud. C'est chaud parce que ce sont souvent des situations où les filles se tirent vers le bas. Quand on essaie de mettre en place une séance ou des jeux, les filles ne font pas l'effort de faire quoi que ce soit pour que la situation réussisse. On peut mettre 3 filles sur le terrain, si il y en a 2 qui se font la gueule, les filles vont faire exprès de faire des fautes et la séance est foutue. Ce n'est même pas la peine de laisser continuer, ça ne sert à rien. C'est difficile d'aller contre ça.

Il faut développer des outils tels que la vidéo, je pense que c'est très rarement utilisé mais ça peut être intéressant que ce soit pour les garçons ou pour les filles. Moi personnellement, quand je regardais les vidéos un jour ou deux avant une compétition ou un entraînement, quand je voyais à la télé ces grands champions olympiques et champions du monde faire des matches, moi ça m'inspirait quelque part. Je voyais des choses, j'avais envie de les retranscrire sur le terrain, que ce soit à l'entraînement ou en compétition pour moi c'était stimulant. Maintenant tout le monde ne fonctionne pas de la même façon par rapport à ça.

Je vais maintenant vous expliquer un petit peu mon expérience d'athlète, essayer de rapprocher tout ça de mon expérience d'athlète. Quand j'étais petite, je faisais partie de celles qui se tiraient la bourre sur l'endurance, sur les matches de basket etc. Parce que ça me plaisait. Dans une classe avec une autre fille qui était une super amie c'est vrai que sur l'endurance on se tirait la bourre, on se tirait vers le haut sur le basket aussi etc. J'étais plus aussi un garçon manqué qu'une fille ça c'est clair. Je traînais plus souvent avec les garçons qu'avec les filles et généralement j'étais dans un groupe de garçon dans ma cité où on organisait des compétitions : les championnats du Monde d'athlétisme, le Tour de France cycliste, des tournois de ping-pong, de tennis. On jouait à ça dans la rue.

A côté de ça moi j'avais mes compétitions puisque je faisais de l'athlétisme. J'ai commencé le badminton très tard, très tard si on peut dire, à 13-14 ans. A part ça j'ai fait de l'athlétisme, du basket, du tennis, j'ai fait un tas de choses et la compétition pour moi ça faisait un peu partie de mon éducation parce que c'est vrai que j'étais les 3/4 du temps avec des mecs. Que ce soit à suivre mon père sur les terrains de foot et jouer à côté avec les mecs un match de foot ou que ce soit dans la rue où en été on faisait Roland Garros, on faisait Wimbledon, c'était vraiment de la compétition.

Après quand j'ai commencé le badminton j'ai progressé assez rapidement mais les 3/4 du temps après je les ai passé dans le monde des adultes, aussi bien avec des mecs qu'avec des filles. Les entraînements je ne les faisais pas avec des jeunes, en dehors des entraînements avec les collectifs régionaux ou nationaux où là j'étais avec des gens de mon âge. Sinon à l'entraînement j'étais tout le temps avec des adultes ce qui fait que j'ai peut être eu des préoccupations différentes. Je ne dis pas que j'étais plus mature que les autres parce que dans certains domaines je l'étais certainement moins. Mais d'un point de vue sportif j'étais certainement un peu plus avancé que les gens de ma classe ou que les jeunes que je cotoyais en général, mes voisins etc...

Grâce à ça j'ai vite compris que pour moi le sport c'était vraiment un moyen de communication, un moyen de m'accomplir, un moyen de réussir.

Il a fallu quand même me recadrer de temps en temps, mes parents m'ont recadré de temps en temps.

Je me suis rendu compte que si je ne faisais pas de sport je ne me sentais pas forcément bien. La recherche d'identité et de valeurs, je l'avais à travers ça, à travers le badminton, à travers la compétition. Je m'accomplissais sur le terrain. En dehors j'étais hyper timide, je ne parlais pas du tout. Moi ce qui m'intéressait c'était d'être sur le terrain et puis de me donner à fond et mettre des pâtées à toutes les filles qui étaient en face de moi. C'est tout ce qui m'intéressait.

Par rapport à tout ce que je vous ai dit tout à l'heure, sur le côté sociologique et psychologique de la fille, je pense que je suis un petit peu à l'envers de tout cela. Je suis un peu atypique.

Toi tu as de l'expérience par rapport à l'étranger. Est ce qu'à l'étranger c'est la même chose ? Celles qui réussissent chez les danoises, les chinoises, qui sortent d'une culture différente, est ce que ce sont des filles qui ont du caractère ou est ce qu'on peut supposer qu'à l'école elles se tiraient la bourre aussi.

Par rapport à des pays voisins Angleterre, Allemagne.

Par rapport à des pays voisins en Angleterre c'étaient des filles qui se tiraient beaucoup la bourre. Je pense qu'il y a une certaine éducation et il y a les filles qui ont envie vraiment de se donner, de dépasser le mal, la douleur de l'effort. Il y en a qui ont peur de l'effort qui ne savent pas ce que c'est . De ce côté là il y a une éducation à faire.

Et rentrer dans le monde masculin, rentrer dans la représentation masculine, essayer de basculer un peu.

Sur Le Mans il m'est arrivé d'encadrer 2 filles qui avaient acquis un bon niveau mais on avait très peu de prise sur elles dans certains secteurs, notamment sur le secteur technique. Parce qu'elles étaient capables de se faire très très mal. J'avais l'impression que d'une certaine façon les filles étaient capables de se faire beaucoup plus mal à un certain niveau par rapport à des garçons qui savaient peut-être mieux gérer leur effort et descendre des fois en intensité par rapport à ce qu'on leur proposait. Alors que ces deux filles étaient capables d'aller jusqu'au bout du bout.

Mais c'était relié à leur vie. On connaissait bien leur vie familiale et il y avait beaucoup de tensions. Et en fait venir sur le terrain c'était exploser tout ça, c'était exploser la vie à côté, c'était comme tu dis exploser l'autre mais quitte à se faire mal elles et même à ne plus entendre le discours technique qui dit attention, si tu continues de jouer comme ça tu risques de te blesser parce qu'il y a de gros défauts techniques qui font vont faire que tu forces trop. Tu vas finir par te faire mal.

En fait il y en a une ça a été le genou, elle a été constamment avec des ennuis sur les genoux, et l'autre les épaules et le dos après avoir acquis un niveau C et B. Deux-trois ans après il n'y avait plus rien, elle a complètement arrêté, elle s'était complètement démoli. Mais hors du court une personne hyper gentille, agréable mais comme tu dis rentrer sur le court, pour elle c'était comme un ring où il faut se trouver quelque chose, l'identité. Vivre quelque chose de fort pour évacuer tout ce qu'il y a à l'extérieur. Mais ça ce sont des comportements extrêmes par rapport à des comportements entre guillemets plus normaux, plus linéaires. Mais quelque part est ce qu'il faut se dire que pour qu'une fille réussisse sur le haut-niveau il faut automatiquement qu'il y ait par rapport à cette vie à côté quelque chose qui fait qu'on a envie d'être sur le terrain et que sur le terrain. Et d'aller pousser, pousser toujours un peu plus pour ça.

J'ai cotoyé quelques psychologues, notamment sur les entretiens. Ils disent que la plupart des sportifs de haut-niveau, que ce soit des filles ou des garçons, ce sont des personnes qui ont subi des traumatismes. Alors moi je cherche.

C'est ce qu'ils disent. Ils retrouvent quelque chose quand ils étaient tout petits qui fait qu'ils ont envie d'aller chercher. Moi il faudrait peut-être que je demande à mon père et à ma mère. C'est des choses qu'ils ont apparemment vérifiées puisqu'ils le disent clairement.

Est ce qu'il y a des questions par rapport à ça ?

Tu disais tout à l'heure que tu t'entraînais avec des adultes, tu avais des préoccupations différentes. La question que je me pose c'est, entre guillemets, il faudrait arriver à ce que les filles aient d'autres préoccupations que de se crêper le chignon. Arriver à les faire dévier des préoccupations qui pourraient être futiles par rapport au badminton et qui peuvent arriver au premier plan par moment.

Déjà je pense que la première préoccupation qu'elles devraient avoir si elles sont intéressées par le haut-niveau ou l'entraînement, c'est d'en faire leur projet. Si elles en faisaient leur projet je pense qu'il y aurait moins de crêpages de chignons ou autres. Elles s'entraîneraient plus sérieusement et si la fille en face elle ne veut pas jouer elles le diraient je pense. Tu joues ou alors tu dégages, ce n'est pas la peine de venir. Je pense que ce serait clair, aujourd'hui ça ce n'est pas clair.

Le crêpage de chignons à l'origine c'est parce qu'elles se sentent rivales dans le groupe.

Oui c'est de la rivalité.

Ça veut dire qu'elles s'inscrivent dans leur projet quelque part

Ce ne sont pas forcément des rivalités qui sont liées au badminton. A cet âge là c'est quand même des rivalités qui sont liées à d'autres relations. Ce n'est pas simple.

Par rapport au Pôle à Saumur, quand on l'avait, c'est vrai qu'on passait beaucoup de temps à discuter avec les filles par rapport aux garçons. C'était beaucoup plus de discussions.

Il faut discuter, constamment les rassurer, les relancer.

Expliquer le pourquoi du comment

Beaucoup plus d'explications que peuvent en demander les garçons. Je ne dis pas que les garçons n'en demandent pas.

Si, ils en demandent, mais pas du même type. Des fois ils n'osent pas demander par contre. Les filles vont plus facilement chercher des infos que des garçons à des moments qui font comme si.

Comme si ils avaient compris et en fait on se rend compte quand on les regarde jouer, ils n'ont pas compris.

Il y avait des articles dans l'Equipe cette semaine par rapport au handball féminin. Le retour des filles par rapport au discours de l'entraîneur était intéressant.

Il y a un truc qui m'a marqué c'est qu'apparemment il leur a dit assez souvent qu'il y avait une fille dans le groupe sans qui on ne pourrait rien faire. Ça a mis un peu les boules aux autres qui avaient l'impression d'être des boulets. Je pense que ça les a marqué et après est ce qu'elles ont réussi à surmonter ça ou pas ?

L'entraîneur avait l'air d'avoir un discours assez sévère, assez rentre dedans quand même. Alors je ne sais pas, par rapport à leur performance, elles ont quand même fait finale.

On avait l'impression qu'elles avaient du mal à se préparer aussi. Alors est ce que c'est l'entraîneur qui avait mal planifié ou est ce que ce sont elles qui ne se sont pas assez données à l'entraînement ? Est ce que ça a un lien avec le discours de l'entraîneur ?

Tout ce qui est communication avec les filles, il faut vraiment pousser à l'extrême. Par rapport à mon expérience d'entraîneur que ce soit l'année dernière ou cette année, ce n'est pas tout à fait le même contexte, en général quand on parle aux gars ce n'est pas du tout la même chose que la façon dont on parle aux filles, ça c'est clair. Ça c'est le leitmotiv de la soirée. Vous pouvez l'enregistrer. Il ne faut pas du tout parler de la même façon. Plus expliquer, rassurer.

Quel que soit le collectif, quand on sépare les filles et les garçons on a souvent des qualités d'entraînement qui sont meilleures parce qu'il n'y a pas l'œil du garçon. Et ça aide pas mal même pour nous parce qu'on peut différencier les messages. On ne va peut-être pas travailler la même chose avec les filles qu'avec les garçons en fonction des défauts et des qualités des filles et même chose chez les garçons. On ne va pas travailler la même chose et surtout ne pas avoir le même discours. Ça va être beaucoup plus facile pour nous de construire une séance et d'être efficace pour faire passer le message qu'on a envie de faire passer.

En général on va essayer d'être un petit peu plus proches des filles que des garçons. Et si on est plus proche d'une fille en particulier ça peut causer un certain nombre de problèmes. Il faut essayer de bien mesurer les relations qu'on a avec un certain nombre de filles. Ça peut créer des trucs incroyables. Ça peut aller vraiment très très loin.

Aujourd'hui il y a une fille avec qui on a un certain nombre de problèmes. On a des problèmes à la motiver pour s'entraîner physiquement et pour s'entraîner tout court. Donc aujourd'hui on va avoir plus tendance à s'intéresser aux autres qui s'entraînent tout en essayant de garder un œil sur elle de façon à toujours essayer de la motiver. On essaie de la faire réagir en s'intéressant plus aux autres qu'à elles. Et pour moi malheureusement elle est en train de réagir de la plus mauvaise façon parce qu'elle est en train de plus ou moins abandonner. Donc aujourd'hui il faut qu'on revienne vers elle pour la motiver, essayer de la

remotiver, lui donner des programmes, la suivre, être présent sur le court à côté d'elle à l'entraînement.

A partir d'un certain âge ou d'un certain niveau, le projet il est clair. Elles savent ce qu'elles veulent faire, elles savent où elles veulent aller donc là c'est simple. Mais avec des adolescentes on est vraiment obligé d'être derrière, de les suivre, de les pousser, de les relancer. Si on n'est pas présent, on leur donne un programme, on peut être sûrs qu'il y a 3 kilos de plus après les fêtes. Pourtant quand on les a à l'entraînement, quand on les a en séance, elles sont à fond, elles sont plus concentrées que les mecs la plupart du temps.

Bon, on va parler un peu plus de badminton

Par rapport à ce que tu dis, les pousser, être derrière. Est ce qu'on a des chances sur le long terme de changer quelque chose. J'imagine que tous les entraîneurs de France se mettent à avoir un rôle d'éducateur, est ce que c'est envisageable ou est ce qu'on restera toujours avec cet état de fait,

Que ce soit chez les filles ou chez les gars, l'adolescence est une période difficile, la recherche d'identité etc... et c'est vrai que là il faut être présent.

C'est immuable, en fait c'est en partie intrinsèque.

Moi je n'ai pas assez d'expérience pour te répondre plus mais quand j'entends ce qui se passe dans différentes structures, c'est vrai qu'il faut être derrière. A cet âge là il faut être derrière. Après à partir du moment où ils ont leur projet en main, ils savent où ils veulent aller, ils connaissent vraiment leurs objectifs, en tout cas ils les ont intégrés, ils les ont planifiés. Là c'est beaucoup plus facile.

Une fille comme Tatiana Vattier c'est facile. Même si d'un point de vue relationnel elle n'est pas forcément très facile parce qu'elle a un caractère qui n'est pas facile, ça c'est clair. Mais elle a envie d'aller aux Jeux, et elle fera tout pour aller aux Jeux. Aujourd'hui dans notre système la plupart des filles qui sont là n'ont pas leur projet en main. Elles se disent motivées mais malgré tout elles ne font pas tout pour réussir. Quand on discute avec elles on a l'impression que c'est leur objectif premier. On sort des entretiens avec les filles, on se dit super, plus de problème, ça va être facile. On prépare le programme etc et après les vacances l'horreur.

Il faut être présent.

D'un point de vue badminton, là je vais arrêter de parler communication, sociologie, psychologie.

Je vais parler différemment du double mixte car il y a une relation spécifique homme-femme sur le terrain.

Par rapport au jeu des garçons, ce que je disais au début, l'homme est plus fort, plus grand, plus puissant ce qui fait que le jeu développé par les filles et par les garçons est différent. On aura un jeu des garçons qui sera plus explosif et plus rentre dedans. Et chez les filles on va faire en sorte que le terrain soit grand, faire en sorte que les filles soient déséquilibrées dans leurs déplacements en agrandissant le terrain, en poussant bien au fond et en jouant un petit peu plus devant et de temps en temps on va rentrer dedans. Ce qui fait que le jeu, que ce soit en simple dames ou en double dames, va plus vers des composantes aérobies, c'est à dire des échanges longs, le terrain est grand. On demande aux filles un déplacement beaucoup plus

grand. Faire bouger les filles pour ensuite se rentrer dedans, alors que les garçons vont se rentrer plus vite dedans que les filles dans un match.

On voit rarement des filles qui sautent et qui smashent dès le premier volant. C'est plus 1 ou 2 dégagements au fond et dès que la fille est bien poussée au fond on va venir devant. Si ça ne suffit pas on recommence. Seulement de temps en temps, pour casser le rythme, on aura des filles qui vont smasher dès le premier coup.

J'ai rarement vu des filles à haut-niveau, j'en ai peut-être vu 2 ou 3, qui ont un jeu de mec. En général elles vont tenir 3-4 minutes, j'exagère un peu, et en face les défenses sont tellement fortes qu'elles sont cuites. L'exemple le plus frappant, c'est, quand je jouais, il y avait une indonésienne qui jouait en double dames, elle commençait ses matches comme une folle, c'était un mec sur le terrain. Dès le premier volant, je saute-boum, je saute-boum, je saute-boum. En face il y avait les chinoises qui faisaient ça (Sandra mime une défense longue tranquille) et une fois un bloc et on repart au fond. Au début c'était des cris assez forts et des gestes rapides pour smasher, à la fin c'était des tous petits cris et des petits gestes.

Le jeu féminin est complètement différent par rapport à ça.

Je vais aussi expliquer un petit peu les différences qu'il y a entre les asiatiques aujourd'hui et les 3/4 si ce n'est 95% des européennes.

Aujourd'hui je vois très peu d'européennes qui arrivent réellement à rivaliser avec les asiatiques. Il y a Camilla Martin, du double dames avec un certain nombre de danoises, certaines anglaises, mais sinon la plupart du temps les asiatiques dominent le badminton féminin. Les asiatiques ont une capacité de mettre le volant dans le court beaucoup plus longtemps que les européennes a une vitesse beaucoup plus élevée. Elles sont beaucoup plus régulières à une vitesse élevée et plus longtemps. Elles ont un rythme de jeu beaucoup plus rapide au départ. Elles se déplacent plus vite, elles sont plus puissantes que les européennes en général.

Ça c'est du certainement à une technique de déplacement, à une technique de frappe qui est irréprochable. C'est difficile de trouver mieux. Il faut travailler, travailler, travailler pour créer le trou sur le terrain.

Que ce soit en double ou en simple, les joueuses de double chinoises, il faut se les faire en simple. En général elles sont très très fortes. Elles ne font pas de simple parce qu'elles se spécialisent mais ce n'est pas mal, et ce n'est pas que les chinoises.

Le meilleur exemple c'est Ra qui est vice-championne Olympique en mixte, elle a gagné un paquet de tournois en double dames, ce qui fait qu'elle est dans les 3-4 meilleures mondiales en double dames, et elle a été aussi quand elle faisait les 3 disciplines n°4 en simple dames. Si elles font du double dames ce n'est pas forcément parce qu'elles ne sont pas fortes en simple. Ce sont vraiment des filles qui sont fortes. Moi je n'aurais pas aimé les avoir en face. Je pense que la grande différence entre les asiatiques et les européennes, je reviens au côté culturel et sociologique, c'est que là-bas les filles elles ont faim. En Chine c'est vraiment le moyen de s'en sortir. Elles font tout pour arriver à haut-niveau.

Je vais vous parler de ce que j'ai travaillé, du début de la préparation de haut-niveau en 1989 jusqu'en 2000, sur l'INSEP puisque c'est là que tout se passait.

Au début j'ai fait de gros progrès en travaillant tout ce qui était régularité, sans forcément travailler la technique, c'est à dire mettre le volant dans le court. Et mettre le volant dans le court à une bonne vitesse, ce n'est pas mettre le volant dans le court à 2 à l'heure. C'est mettre le volant dans le court avec du déplacement. Des séries de 15 volants, c'était la séance typique, c'était du multivolants la première année : 15 dégagements droits, 15 dégagements

croisés, 15 amortis, 15 smashes, 15 slices. Ce sont des truc tout bêtes mais il fallait mettre le volant dans le court. Pareil au filet contre-amorti droit, contre-amorti croisé, lob droit, lob croisé. Rien que ça, j'ai passé un cap, ça m'a fait progressé.

Après j'ai fait des progrès en améliorant ma technique de frappe. J'ai beaucoup travaillé sur la technique de frappe de fond de court pour commencer, ensuite on est passé sur la technique de frappe au filet, technique de frappe en défense etc... J'ai beaucoup travaillé là-dessus pendant un certain temps.

Après j'ai plus abordé le côté tactique. Après avoir travaillé ma régularité, après avoir travaillé techniquement, on est passé sur la tactique de jeu, tout en restant très simple. La tactique de base que j'avais c'était principalement 1 ou 2 dégagements au fond et après je rentre dedans. J'ai créé le déséquilibre, je rentre dedans. Si ça ne marche pas je le fait à l'envers. Je fais descendre tout de suite le volant près du filet chez l'adversaire et après je pars vite vers le fond. C'était des tactiques toutes simples. Après je regardais un peu plus la qualité des coups de l'adversaire. Mais c'était travailler ça à l'entraînement, avec des matches à thème.

Après j'ai beaucoup progressé parce que je m'occupais un peu plus de préparation mentale, de préparation à l'entraînement, de préparation à la compétition, de routines entre les points, de routines d'échauffement que j'ai commencé à mettre en place. J'ai commencé à me rendre compte qu'il y avait beaucoup de routines dans la façon dont je me préparais et quand j'utilisais ces routines là, ça fonctionnait. J'ai commencé à discuter un peu plus avec un préparateur mental. Les discussions que j'ai eu avec le préparateur mental, ça m'a apporté énormément après sur le terrain.

Ensuite j'ai beaucoup progressé tout simplement en faisant en sorte que le volant passe une fois de plus chez l'adversaire. J'ai travaillé physiquement avec Philippe Limouzin. J'ai beaucoup travaillé sur le déplacement, j'ai énormément travaillé sur le déplacement. Par exemple en défense j'étais beaucoup plus capable d'aller chercher un volant que je ne l'étais avant. Avant en attaque je n'avais pas trop de problèmes mais pour pouvoir reprendre l'attaque il faut être capable de défendre. On a énormément travaillé sur le déplacement, sur la défense, sur le physique. Ça c'était sur les 3-4 dernières années.

Quand je regarde ce que j'ai fait, je me suis posé un certain nombre de questions. Ça me permet de réfléchir à une chronologie qui aurait pu être différente. Les questions que je me pose c'est : est ce qu'on progresse plus vite quand on a de bonnes habitudes à l'entraînement et en compétition ? Quand je parle d'habitudes c'est l'échauffement, c'est la concentration, c'est l'hygiène de vie, toutes ces choses là.

Est ce qu'avoir un bon déplacement ça n'aiderait pas à avoir une bonne technique de frappe, et est ce que ça n'aide pas dans la régularité ?

Quand on est bien placé et qu'on a une bonne gamme de coups, est ce que ça ne permet pas de développer certaines phases de jeu intéressantes d'un point de vue tactique ?

Est ce qu'on est capable de tenir une tactique si on n'est pas régulier dans le jeu ? Là je pose la question à l'envers.

Ça ça peut se traduire par : apparemment ce que j'ai fait moi ce n'était pas dans le bon sens. Est ce qu'il ne faudrait pas commencer par faire travailler le déplacement. Faire en sorte que les joueuses aient un bon déplacement et ensuite être capable de les faire progresser techniquement.

Maintenant il est difficile d'accueillir les jeunes dans un club, là je parle d'une manière générale que ce soit pour les filles ou pour les garçons, et de ne leur faire faire que du déplacement au début. Ce n'est pas facile. Ce n'est pas facile mais malgré tout le déplacement en simple dames ou en double dames est fondamental. Si on ne se déplace pas bien, on peut

difficilement frapper le volant correctement, on peut difficilement être régulier, on peut difficilement poser des problèmes à l'adversaire. Donc moi mon conseil serait de beaucoup travailler sur le déplacement.

Dès le début quand j'ai commencé le badminton, l'accent a été porté là-dessus. Je n'avais peut-être pas forcément la bonne technique de déplacement au départ, mais malgré tout sur le déplacement ça a été beaucoup travaillé. Les techniques de frappe sont venues après. L'aspect tactique était présent de façon longitudinale. Tout au long des entraînements, il y avait toujours le sens du jeu qui rentrait en ligne de compte. Je pense que si vous voulez faire progresser des filles, que ce soit en double ou en simple, le déplacement est primordial.

Quand je parle de déplacement, je parle de démarrage, je parle de déplacement-replacement, je parle de position de la raquette, je parle des muscles au niveau des jambes, c'est ce genre de choses là. Ce sont des principes généraux garçons-filles. Mais quand on regarde les filles à haut-niveau elles ont un déplacement irréprochable, elles ont un excellent déplacement. Il faut regarder celles qui réussissent, le top 10 mondial elles ont un excellent déplacement. Sauf que si elles ne l'avaient pas peut-être qu'elles ne gagneraient pas. Il faut que les filles françaises progressent.

Le déplacement ça se travaille en shadow, ça se travaille sous forme de multivolants, ça peut aussi se travailler sous forme de 1 contre 1. On peut y aller progressivement. On va peut-être commencer par le shadow, ensuite on va faire du multivolants avec le rythme que je donne, ensuite on va travailler plus avec un volant, ça se travaille sous différentes formes. Faire en sorte que le terrain soit grand. Les filles vont travailler avec les garçons au départ.

Là je vais montrer quelques exercices que vous pouvez mettre en place facilement en club. Ce sont des choses qu'on fait aussi avec des joueuses qui sont au haut-niveau, on continue toujours. On va commencer avec Charlotte. Je viendrais par la suite sur le double dames avec des exercices qui sont plus portés sur l'objectif de les faire bouger.

Je vais faire faire des déplacements à Charlotte.

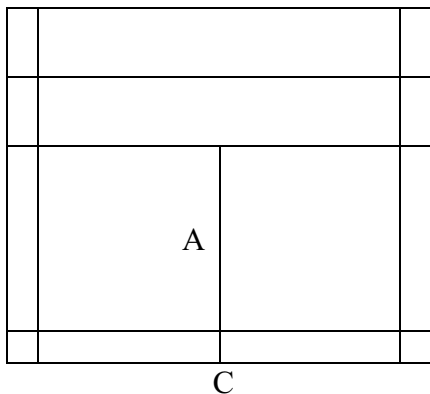
	C		
	A		

(C désigne le coach, A-B...les joueurs)

Vraiment un exercice tout simple et vous montrer les choses qui ne vont pas. Sandra montre un coin. A se déplace et revient au centre.

Est ce que vous voyez le démarrage ? Est ce que vous voyez Charlotte démarrer.

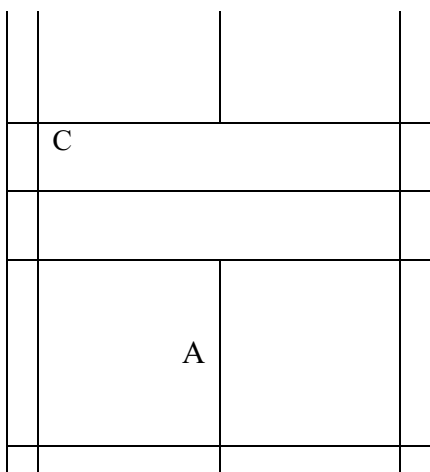
Quand elle se déplace c'est ça. (elle montre un rythme régulier) alors que ce qu'il faut faire c'est ça (elle montre un rythme accélération-freinage tout le temps)



Pour travailler ça, à l'entraînement on se met derrière. On va travailler sur un coin, le fond de court côté revers, et tu recules quand je frappe dans mes mains, tu pousses sur les jambes.

Sandra frappe dans ses mains avant que Charlotte n'ait fini son remplacement.

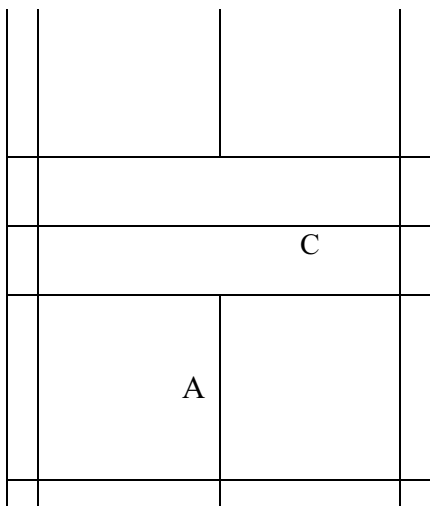
Avec ce genre de choses là on travaille le démarrage. On peut le travailler avec 1 ou 2 déplacements. Par exemple les déplacements de défense, avec les signaux pied-main. Si elle entend mon pied elle part à droite, si elle entend mes mains elle part à gauche. On va travailler un peu plus sur les changements de direction, la notion de démarrage, de reprise d'appui. Le problème c'est souvent le manque de dynamisme. Insistez bien sur le démarrage. Ça permet d'aller vite vers le volant, d'être bien placé sur le volant.



Le déplacement ça peut aussi se travailler sous forme de shadow-feed.

On va demander à Charlotte de faire un déplacement au fond côté coup droit, et je vais lui envoyer un volant ici (au filet côté revers). Un déplacement avant et un coup après

On peut faire autre chose pour travailler le démarrage



Le premier volant, elle va venir le chercher au filet côté coup droit. Après elle va reculer tout le temps jusqu'au moment où je lâche le 2^{ème} volant.

Ce n'est qu'à partir de ce moment là qu'elle a le droit de revenir vers l'avant. Là je la fais travailler sur les jambes, on peut aussi la faire changer de direction.

On peut aussi travailler en multivolants. Soit c'est l'entraîneur qui lance ou alors c'est le joueur, mais il faut s'assurer que les joueurs savent le faire. Même en équipe de France il y a des joueurs qui ne savent pas distribuer. Ce n'est pas simple, ce n'est pas facile. Ça permet d'envoyer les volants à la vitesse qu'on veut et de là où on veut.

	C		
	A		

Sur cet exercice il y aura un volant derrière et un volant devant. Et j'ai le choix d'envoyer à droite ou à gauche. Après avec ça on peut lui demander de tout attaquer ou de tout dégager ou de jouer tout devant

On peut varier tout dépend de l'objectif.

Ça peut aussi être elle qui fait ce qu'elle veut et nous on distribue en fonction de ce qu'elle fait de façon à ce que ce soit logique dans les changements de direction par rapport au sens du jeu.

Un autre exercice

	B		
	A		

La fille qui distribue (B) il faut qu'elle soit concentrée. Charlotte va renvoyer les volants sur Justine qui peut jouer partout sur le terrain mais qui n'a pas le droit de smasher. Elle va travailler sur le grand terrain.

Elle n'a pas le droit de smasher, elle fait dégagement, amorti ou slice. Et elle fait courir Charlotte. Là pareil on retrouve le travail des déplacements.

Avec cet exercice on peut travailler la régularité, on peut travailler la précision, on peut travailler les déplacements.

Un problème qu'on retrouve chez les filles, c'est la mobilité en double dames. Elles ont l'impression de bouger, elles ont vraiment l'impression de bouger, je les crois, mais elles ne bougent pas. Alors il y a plusieurs moyens. Soit vous vous mettez en face et vous faites du multivolants, vous envoyez les volants partout, et elles courent partout. Et là c'est sûr elles bougent. Le problème c'est que sur ce genre d'exercice là, elles prennent l'habitude d'avoir quelqu'un en face pour faire du multivolants. Et quand on les met en situation de match ou en situation d'exercice de double dames, elles ne bougent plus parce qu'en face elles ne renvoient pas le volant assez vite. Ce qu'on peut essayer c'est de commencer par de situations de matches.

Vous jouez mais vous n'avez pas le droit au smash (4 filles commencent à jouer).

Après il y a des situations de jeu spécifiques pour l'attaque ou pour la défense, mais plus que l'attaque ou que la défense, ce qui est important c'est le fait que les filles bougent ensemble. Ça ce sont des choses à expliquer quand on veut travailler le déplacement spécifique.

On peut aussi les attacher ensemble pour qu'elles se déplacent ensemble. Développer cette notion de partenariat entre les filles. C'est valable aussi en double hommes.

Mais sur cet exercice là (jeu sans smash) les filles elles se font royalement chier, elles aiment bien mettre des pains. Quand on fait cet exercice là à l'entraînement, en général ça ne dure pas longtemps et on passe à autre chose. Mais ce genre d'exercice là peut être important dans la mesure où on mobilise les 2.

En double dames généralement la défense prend le pas sur l'attaque. C'est ce que j'expliquais tout à l'heure. Les filles elles peuvent taper, au bout de 5 minutes elles sont explosées uniquement parce que les échanges sont longs. Et ils sont longs parce que les défenses à un très haut-niveau sont impressionnantes. Il n'y a rien qui passe, c'est le mur. Les filles sont toujours bien placées, elles voient vite ce qu'il se passe, elles sont capables de remettre des volants qui sont bien placés et de bonne qualité. C'est pareil, ce genre d'exercice là pour la mobilité c'est important. Surtout si on veut développer la défense des filles.

	B		
	A		

En général les filles françaises n'ont pas une bonne défense.

B smashe et A défend haut tout le temps.
Ça ce sont des choses qu'on ne retrouve pas, qu'on retrouve très peu chez les filles.

	B	D	
	A		

2 contre 1

A peut défendre long ou faire bloc droit.

B et D doivent s'organiser pour déstabiliser A.

Il faut leur expliquer qu'elles doivent bouger ensemble.

En double mixte le mec fait et la fille attend. Le mec prend une importance énorme sur la fille. Les garçons ont l'impression de tout faire. Pour certains ils aimeraient mettre la fille dans un coin (elle se place collée au filet côté revers près du poteau). C'est un peu ça. Je sais parce que j'ai joué avec des mecs qui jouaient comme ça.

Il y a une éducation à faire aussi bien du mec que de la fille. Expliquer le rôle du mec et de la fille. Bien que la fille étant moins puissante on a tendance à faire en sorte sur le terrain qu'elle recule un petit peu moins et qu'elle soit beaucoup plus présente au filet. Le garçon qui est derrière construit pour que la fille devant puisse terminer le point. Il arrive aussi dans certaines paires de mixte notamment en Asie que la fille soit derrière.

Sur le rôle de la fille, il faut la rassurer au filet parce que c'est vrai que c'est une position qui est difficile, qui fait peur. Quand on voit le mec en face, on n'est pas forcément rassuré. Les 3/4 des filles qui sont fortes en mixte, ce sont des filles qui n'ont vraiment peur de rien. Elles sont hyper présentes au filet. Quand je dis présentes, c'est que souvent elles interceptent, elles savent se placer par rapport au volant. Elles arrivent à voir, en regardant l'adversaire, l'endroit où va aller le volant, ce qui leur permet d'anticiper. Ne serait ce que par le mouvement des adversaires, elles arrivent à voir où le volant va aller. Ça va très très vite, mais quand on voit l'adversaire s'orienter par là, elle se disent, je vais peut-être me décaler pour mettre la pression là. Ce sont des choses toutes bêtes, mais je pense que les joueuses ne savent pas ça. Et on peut s'en servir en double dames aussi.

Il faut les rassurer en défense, pareil il faut travailler la défense. Si une fille n'a pas une bonne défense en mixte, c'est clair que le mec en face il ne va pas hésiter, il va lui rentrer dedans. Il ne faut vraiment pas avoir peur à ce poste. Il faut rassurer la fille. On peut travailler en mettant un mec en face de la fille et il tape, il tape, il lui tape dessus.

Après ce sont plus des phases de jeu tactiques où le mec qui est derrière va construire le jeu pour que la fille soit à l'aise pour conclure le point ou pour descendre le volant. On travaille beaucoup en défense et aussi beaucoup le filet. Tout ce qui est attaque au filet, être présente avec la raquette haute, faire descendre le volant, jouer sur la variation. Quand je regarde la plupart des meilleures joueuses en mixte, ce ne sont pas forcément des filles qui attaquent tout au filet. Ce sont souvent des filles qui posent, qui sont précises.

Tout ce que je vous ai dit là, ce sont des choses qui ne sont pas forcément que pour les filles. Ce qui concerne les filles c'est principalement la communication, la psychologie. En raison du petit déficit qu'il y a entre les garçons et les filles, les filles iront vers un jeu qui sera adapté à leurs qualités et à leurs défauts. Mais ça on le retrouve chez les garçons et chez les filles. Un garçon qui n'est pas puissant ira vers un jeu différent de celui d'un gars qui sera plus puissant. Mais les choses sur lesquelles il faut insister, c'est la façon de faire passer le message. Le message peut être le même mais la façon de le faire passer doit être différente.

Si vous avez des questions n'hésitez pas, parce que j'ai du oublier plein de choses.

Quelle part représente la technique, la tactique, le physique, la psychologie dans le badminton féminin ?

Ça dépend à quel niveau. A haut-niveau tout ce qui est technique, tactique, ce sont des choses qui sont acquises donc on y portera moins d'attention. On portera plus l'attention sur la préparation physique pour faire en sorte que le joueur soit affuté, et sur le côté psychologique pour que le joueur soit prêt mentalement sur la compétition à aller battre tout le monde.

Je trouve important qu'à chaque niveau on se fasse un modèle d'entraînement en fonction du niveau du joueur. On portera peut-être plus l'attention sur l'apprentissage de certains coups à un certain niveau, on portera plus l'attention sur tout ce qui concerne le déplacement à un autre niveau... Je ne peux pas dire que le physique ou le psychologique aura la même part chez un débutant que chez un joueur de haut-niveau. Après ça dépend du niveau.

Quand on compare le niveau des françaises et des asiatiques, ça se traduirait par elles ont faim et nous moins, ou c'est parce que ce n'est pas le même volume de travail, d'entraînement ? Est ce que c'est les circonstances ? On peut regarder dans d'autres disciplines par rapport aux asiatiques, en judo par exemple on arrive à avoir quelques spécificités. Alors est ce qu'on n'est pas encore assez nombreux en terme de licenciés donc on n'arrive pas à avoir les joueurs qui sont bons ou exceptionnels ?

Je pense qu'il y a plein de choses. Le nombre on commence à l'avoir. On est 85000 licenciés et on progresse. Je pense qu'on est jeune dans le haut-niveau. On a commencé en 1989, on est en 2002, ça fait 13 ans. Et 13 ans c'est peu pour le haut-niveau. Quant à dire qu'elles ont moins faim, peut-être qu'elles ont moins faim mais les filles qui sont à haut-niveau aujourd'hui en France, elles ont envie d'y arriver. Je pense que le manque d'expérience à haut-niveau qu'à la France en badminton est un des facteurs qui fait qu'il y a aujourd'hui encore une grosse différence entre les asiatiques et les françaises.

Je pense qu'on manque de temps à l'entraînement, on n'a pas assez de volume d'entraînement, le volume sur le terrain. Je pense qu'on ne s'entraîne pas encore suffisamment sur le terrain. Ce ne sont pas les mêmes sports mais, pour acquérir une chorégraphie en gym ou en natation synchronisée, ça prend un temps fou. Quand on travaille la technique, c'est énormément de répétitions, donc là il faudrait peut-être beaucoup plus de temps. Au fur et à mesure il faut peut-être aller vers l'affûtage quand on va vers un objectif. Mais au début on a besoin de faire beaucoup de répétitions, beaucoup, beaucoup, beaucoup. Je pense que les jeunes en Asie ils font beaucoup de répétitions. Ils restent longtemps sur le terrain quand ils sont jeunes.

Il n'y a peut-être pas de grande performance en France chez les filles parce qu'il n'y a pas la culture de la douleur.

Et en Asie il y a de grandes performances mais il y a aussi un déchet énorme. Alors est ce qu'il faut tendre vers ça ?

Ce n'est pas la même base.

Ce n'est peut-être pas encore dans la philosophie du badminton d'avoir du déchet.

Je pense qu'aujourd'hui quand on regarde nos collectifs on ne peut pas se permettre d'avoir du déchet. En judo ils peuvent se le permettre et ils se le permettent. En Asie ils sont beaucoup plus nombreux. Là c'est vraiment du sport de haut-niveau.

Est ce que si il y avait plus de sports-études badminton, il y aurait plus de résultats ?

Le problème c'est que pour qu'il y ait plus de Pôles il faudrait qu'il y ait des entraîneurs et aujourd'hui ça manque. Le problème c'est qu'on n'a pas forcément un réseau très développé en ce qui concerne la détection et la formation des jeunes. Le réseau n'est pas développé du tout. Aujourd'hui un Pôle Espoirs, c'est l'entrée dans la filière du haut-niveau et avant ça on a très peu de choses. On a des compétitions qui s'appellent les Trophées de France mais ce n'est pas suffisant. On manque d'un véritable système de détection.

Tu dis que 14 ans c'est tard, il faut les prendre dès 8-9 ans dans le milieu primaire.

Je dis que c'est tard parce que les filles qui étaient avec moi en Equipe de France elles avaient commencé bien avant moi. Elles ont commencé vers 8-9 ans. C'est pour ça que je considère que c'est tard. Mais avant j'avais une éducation sportive qui était différente et qui m'a apporté. La notion de réseau de détection est à développer. Mais pour développer ça, il va falloir former des cadres, et ça ça va prendre du temps, parce que je pense qu'on est très en retard. Mettre un réseau de détection c'est détecter les jeunes vers la filière du haut-niveau, passer du temps à suivre les jeunes, leur faire faire des tests, les voir évoluer, et si ils ont le niveau requis aller dans la filière. Les clubs, départements, les ligues, les pôles Espoirs, les Pôle France doivent être ensembles pour pouvoir mettre en place ce genre de choses et c'est énorme. Il y a d'autres sports qui ont réussi à le mettre en place mais ce sont des sports qui ont des moyens colossaux par rapport à nous.

On se rappelle tous de ton 1/4 de finale à la Halle Carpentier contre Popat et tout le monde te voyait gagner.

Moi aussi et c'est peut-être pour ça que j'ai perdu d'ailleurs.

Si tu avais gagné celà aurait été un événement. La part psychologique a été très importante chez toi ce jour là.

L'histoire de ce tournoi là c'est que je suis arrivé, je n'avais pas joué pendant un mois et demi et j'étais déjà très surprise d'atteindre ce niveau là. Pendant un moment je me suis certainement vu gagner et généralement dans les matches quand je me vois gagner je perds. C'est con. Quand je me voyais gagner, il me fallait un certain temps pour me reconcentrer et repartir. Si je restais sur cette image là c'était sûr que je perdais parce que j'oubliais tout. J'étais obligé de me reconcentrer. Et là je pense que je suis restée sur cette image. En plus il y

a eu le fait qu'elle revienne, ça m'a fait descendre, mais malgré tout je suis contente de l'avoir joué ce match.

Est ce que ce n'est pas un problème féminin justement ? Même à un moindre niveau.

Non ce n'est pas féminin.

Tu parles d'expérience, de volume d'entraînement, d'entraîneurs. Est ce qu'en tant qu'entraîneurs on n'est pas encore assez expérimentés ou c'est vraiment par rapport aux joueurs ? Parce qu'au début on a commencé avec Lars Sologub qui est venu et les autres étrangers après. Maintenant on fait venir des joueurs et joueuses étrangers. Comment se situer par rapport à ça ? Est on assez armés ?

Je vais rester très personnelle. Personnellement je n'ai pas assez d'expérience, je ne suis pas encore assez formée en tant qu'entraîneur et j'estime qu'un entraîneur doit se former continuellement. Maintenant les cadres on les a, ils ont été formés, ils sont sur le terrain, ils sont efficaces. Je pense qu'on a porté beaucoup d'attention sur les Pôle France, le centre national avant. On a commencé par le haut de la pyramide et on a voulu descendre. Et sur le haut-niveau aujourd'hui on se trouve à un moment où il y a un trou. Car comme on a voulu descendre et que dans l'autre sens ça monte, on est un peu à la croisée des chemins. Ce qui fait qu'on retrouve des gens qui n'ont pas forcément été bien formés au départ. Le travail qu'on a fait en haut on ne l'a pas fait en bas, on n'a pas eu les moyens de le faire en bas. Ce qui fait que pendant longtemps les joueurs ont été formés avec les moyens du bord, parce qu'il n'y avait pas de cadres.

Aujourd'hui les joueurs ont quand même beaucoup progressé par rapport à avant mais il y a un certain nombre d'erreurs qu'on retrouve aujourd'hui. Ils n'ont pas forcément un niveau exceptionnel mais j'espère que ça va évoluer.

Qu'on commence par le haut ou par le bas il y a un moment où ça se croise.

Ça reste très personnel.

Aujourd'hui on commence à former pas mal de cadres, les cadres commencent à devenir très efficaces, ils vont dans le sens qu'il faut. Après on verra sur le terrain.

Pour la ligue on a d'autres soucis. On est une ligue avec beaucoup de licenciés et le rapport cadres/licenciés est faible. On a décollé depuis 4-5 ans, c'est pour ça que la détection est difficile. Il faut voir aussi qui va mettre en place Passbad.

Ça c'est partout en France. (Les lumières commencent à s'éteindre)

Je crois qu'on va s'arrêter là. Merci à tous.

Ont participé à cette soirée :

*FOUBERT
LIZE
PICAULT
ROY
STOR*

*Chantal
Maryse
Delphine
Emilie
Olivia*

*BEGUE
CHATEAU
CHATEAU
CHIRON
FRABOULET
GODEFROY
MACHEFER
REGNIER
Eric
Frédéric
Maurice
Pascal
Eddy
Joel
Cédric
Cyrille*