

Au badminton,  
ne jouez pas

VOS

**yeux!**



Québec



## 5. Portez des verres protecteurs

Considérant que le volant et la tête de la raquette peuvent se déplacer à des vitesses excédant 150 km/h, l'œil est particulièrement vulnérable en cas d'atteinte. Le port de verres protecteurs constitue la mesure la plus efficace pour se protéger contre l'éventualité d'un traumatisme oculaire. Ceux-ci doivent être munis de lentilles en polycarbonate. Les modèles avec monture sans charnière sont aussi les plus solides.



## 6. Utilisez des volants de vitesse réglementaire

Beaucoup d'adeptes utilisent des volants qui sont trop rapides ou qui le sont devenus après plusieurs minutes d'utilisation. En effet, l'empennage (section conique) d'un volant peut, à la suite de coups répétés, s'assouplir ou se détériorer, offrant ainsi moins de résistance à l'air, et donc gagner en vitesse. Un volant trop rapide laisse ainsi un temps de réaction moindre, ce qui peut être dangereux pour les yeux, surtout si l'on est posté à l'avant. Pour pallier la déformation du volant, les adeptes devraient apprendre à tester la vitesse d'un volant et aussi à le ralentir s'il est jugé trop rapide. Pour éclairer son choix de volants, on peut aussi s'informer à Badminton Québec; cet organisme mène régulièrement des tests sur la qualité et la durabilité des volants disponibles sur le marché.

## 7. Autres conseils

### Établissez une bonne communication avec vos partenaires

Il importe pour les partenaires de s'entendre au préalable sur leurs tâches respectives dans diverses situations de jeu et, tout particulièrement, au moment de coups joués au centre du terrain. Dans les situations ambiguës, on devrait communiquer de vive voix son intention de frapper le volant.

### N'empiétez pas sur un terrain voisin

Trop souvent, par inattention ou par ignorance de l'éthique du jeu, on voit des personnes traverser un terrain, empiéter sur un terrain ou circuler trop près d'un terrain lorsqu'une partie s'y déroule. La prudence est de mise pour éviter une collision, l'atteinte par le volant ou par un coup de raquette. Il est également important, si un volant est frappé sur un terrain avoisinant, d'attendre que l'échange se termine avant d'aller le récupérer.

### Respectez un ratio sécuritaire

Il incombe à la personne responsable d'une activité de s'assurer du bon déroulement de celle-ci et d'assigner les joueuses et les joueurs sur les terrains. Un nombre maximal de quatre personnes par terrain est recommandé au cours d'exercices éducatifs ou de jeux dirigés sous pression. Il ne devrait pas y avoir plus de deux volants utilisés simultanément sur le même terrain.

## Petits trucs!

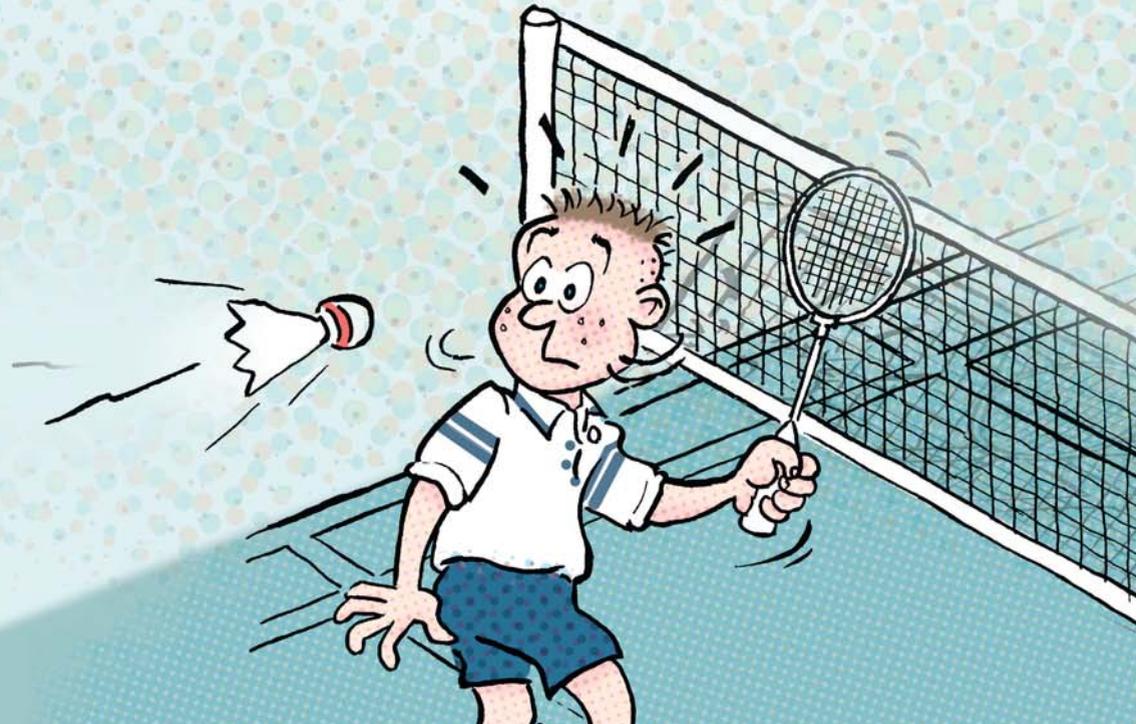
### Comment tester un volant

Bien que d'autres méthodes puissent aussi s'avérer adéquates, on recommande de vérifier la vitesse d'un volant comme suit : il faut se placer à l'extérieur du terrain, le pied contraire à la main tenant la raquette sur la ligne de fond, et frapper le volant avec force vers l'autre extrémité du terrain avec la technique du dégagé du coup droit par en dessous. Sa vitesse est dite réglementaire lorsque le volant passe à environ 1 mètre au-dessus du filet suivant une trajectoire parallèle aux lignes de côté et retombe à l'intérieur des limites du terrain, à une distance variant entre 30 et 75 cm de la ligne de fond.



### Comment ralentir un volant

Le principe consiste à élargir l'empennage (section conique) du volant afin que celui-ci offre une plus grande résistance à l'air. Il faut cependant s'assurer que cette opération est faite de façon uniforme sur tout le contour de l'empennage, sinon la trajectoire du volant sera altérée. Dans le cas d'un volant de nylon, on doit replier légèrement le contour de l'empennage sur toute sa longueur vers l'extérieur en prenant soin de ne pas déchirer le volant.



# Au badminton, ne jouez pas vos yeux!

Le badminton constitue l'une des activités les plus populaires au Québec. En effet, en plus d'être enseigné dans la plupart des établissements scolaires, il est au programme de la majorité des municipalités et centres sportifs. Malheureusement, il figure parmi les activités récréatives et sportives qui peuvent occasionner des blessures oculaires. Bon nombre de ces blessures pourraient être évitées si les victimes avaient connu et respecté certaines mesures de prévention inhérentes à cette discipline. Voici quelques conseils qui vous permettront de pratiquer le badminton de façon plus sécuritaire.

## 1. Ne regardez pas en arrière

Une situation dangereuse survient lorsqu'en double, on se retourne vers l'arrière pour suivre la trajectoire du volant et voir quel coup son partenaire exécutera. La responsabilité de frapper un volant qui a dépassé la joueuse ou le joueur avant revient à son partenaire posté à l'arrière. La joueuse ou le joueur avant devrait plutôt observer la réaction de ses adversaires pour bien se préparer en fonction du coup de retour qui sera effectué.

## 2. Jouez en formation côté-côté (calibre débutant)

Le jeu en double (masculin, féminin et mixte) entraîne diverses situations au cours desquelles les partenaires au sein d'une même équipe doivent alterner leurs positions, se retrouvant en formation *avant-arrière*, puis *côté-côté*.

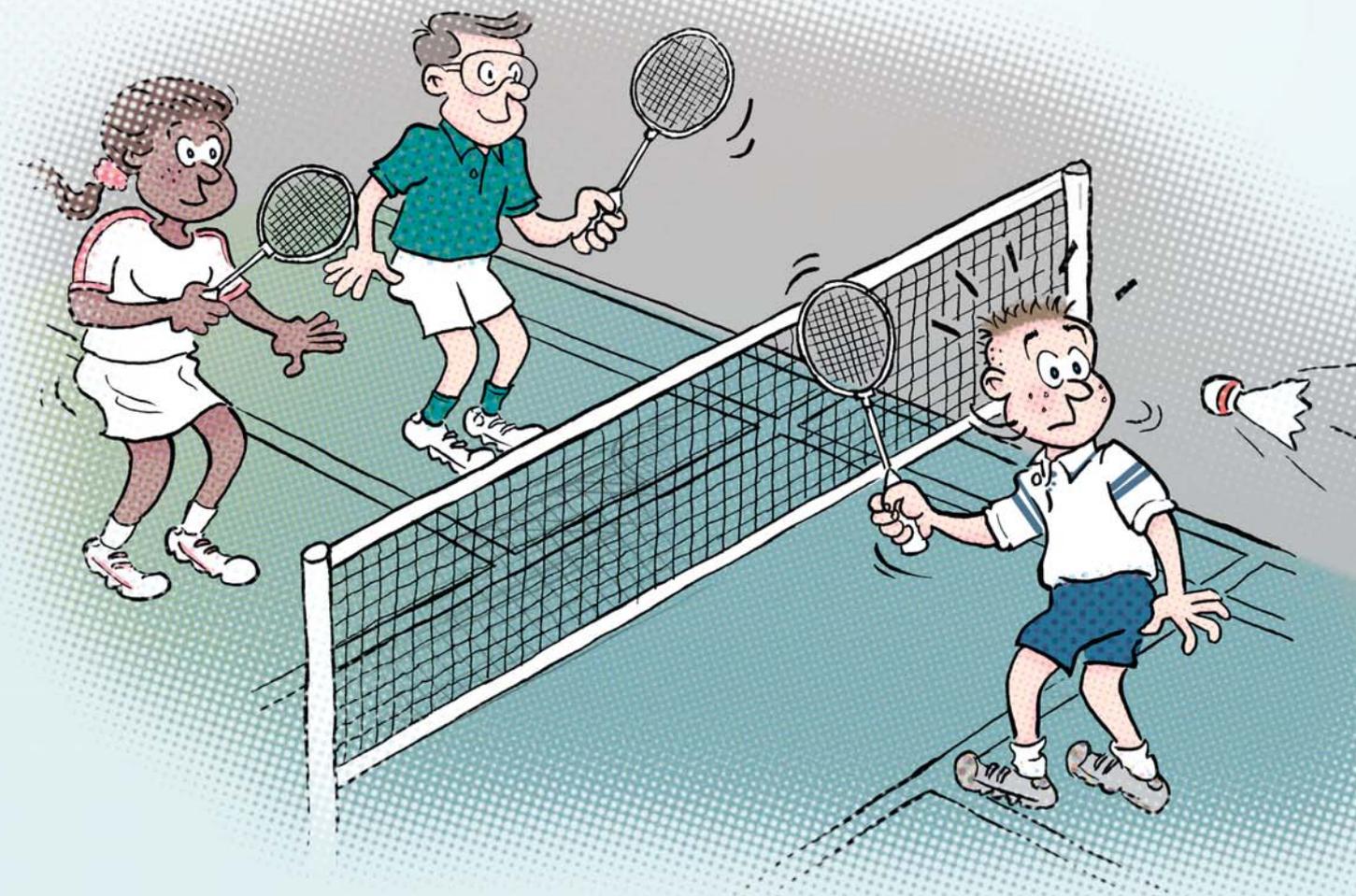
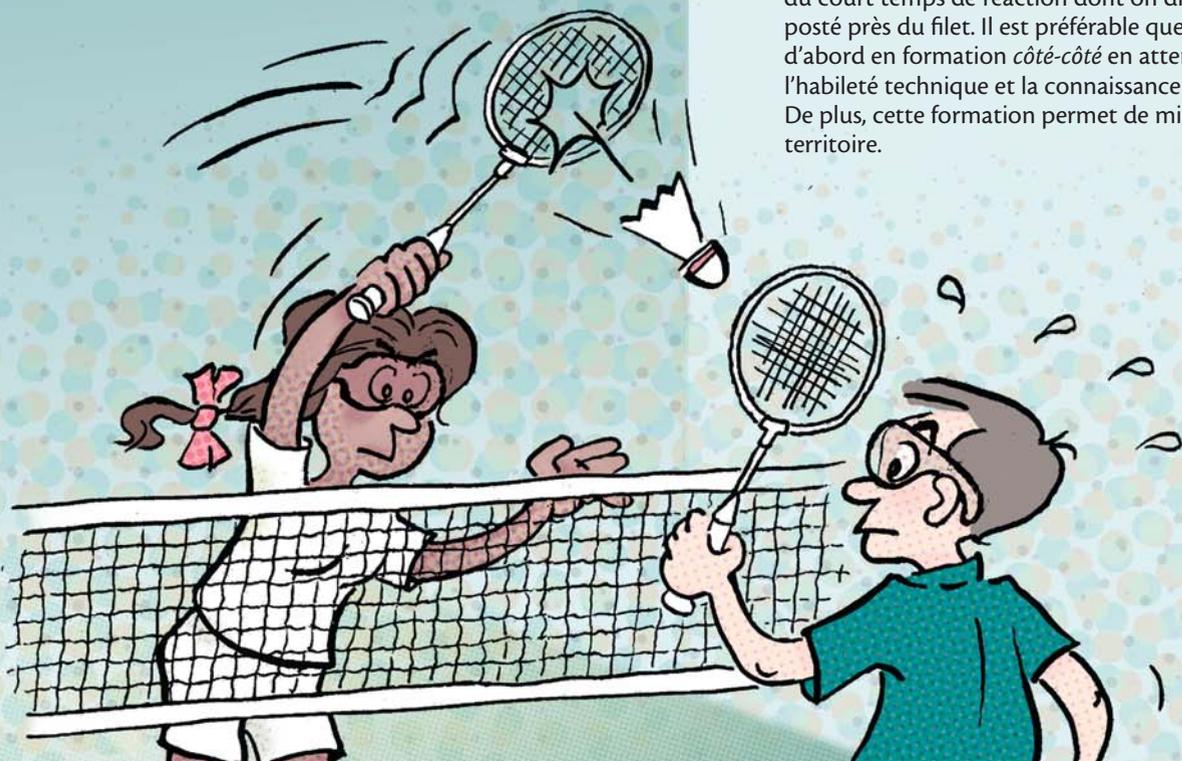
Par contre, beaucoup trop d'équipes de calibre débutant adoptent d'emblée une formation *avant-arrière* où les rôles ne sont pas partagés. La joueuse ou le joueur le plus talentueux ou ayant le plus fort smash se retrouve à l'arrière et laisse sa ou son partenaire frapper les quelques volants qui passent à sa portée. Cette pratique rend la joueuse ou le joueur avant vulnérable à l'atteinte par un volant, en raison du court temps de réaction dont on dispose lorsqu'on est posté près du filet. Il est préférable que les novices jouent d'abord en formation *côté-côté* en attendant d'acquiescer l'habileté technique et la connaissance tactique nécessaires. De plus, cette formation permet de mieux défendre son territoire.

## 3. Ne visez pas un adversaire posté près du filet

Trop d'adeptes recourent à cette pratique en se disant que l'adversaire posté à l'avant dispose de peu de temps de réaction et qu'une situation d'atteinte au corps terminera automatiquement l'échange. Cette tactique est aussi employée par certains pour intimider l'adversaire. Lorsque l'on est en position avantageuse près du filet pour rabattre le volant, on dispose d'amplement d'espace pour effectuer son coup sans viser l'adversaire avant et risquer de l'atteindre à un œil.

## 4. Gardez la raquette haute au filet

Plus on est positionné près du filet, moins on dispose de temps pour réagir à un coup frappé violemment dans sa direction. Autant pour se protéger le visage que pour améliorer l'efficacité de leur jeu, les adeptes devraient prendre l'habitude de porter leur raquette devant à la hauteur du visage lorsque postés près du filet. Cette consigne est particulièrement importante à la suite de l'exécution d'un service court ou d'un coup au filet, ou lorsque l'on est posté à l'avant quand notre équipe est en formation *avant-arrière*.



# Comment nous joindre

Pour vous informer ou pour vous procurer certaines publications, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

## **Par courrier**

Ministère de l'Éducation,  
du Loisir et du Sport  
Direction de la promotion de la sécurité  
100, rue Laviolette, bureau 306  
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9

## **Par téléphone**

819 371-6033 ou 1 800 567-7902

## **Par télécopieur**

819 371-6992

## **Par courriel**

[promotionsecurite@mels.gouv.qc.ca](mailto:promotionsecurite@mels.gouv.qc.ca)

## **Site Internet**

[www.mels.gouv.qc.ca](http://www.mels.gouv.qc.ca)



**Badminton Québec**

514 252-3066

[www.badmintonquebec.com](http://www.badmintonquebec.com)

**Éducation,  
Loisir et Sport**

**Québec** 