



Stéphanie REY

**Gymnase**  
**Centre Sportif Jean Talbot**

## PRESENTATION GENERALE

Badminton et tennis ont une origine commune, le jeu de paume défini à la cour royale comme étant “ le roi des jeux et le jeu des rois ”.

Depuis, cette pratique n'a cessé d'évoluer pour devenir un sport à part entière, et pas seulement une activité à laquelle on s'adonne pour se détendre.

## OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

- Entretenir sa condition physique en s'amusant.
- Améliorer ses capacités physiques, motrices, perceptives et décisionnelles.
- Apprendre à mettre en place une stratégie afin de dominer ses adversaires.

L'activité badminton vous propose de découvrir et développer, à partir de la nature de cette activité, les ressources nécessaires aux enjeux de cette pratique.

En résumé la pratique du Badminton mobilise les ressources, énergétiques (+++) cognitives (+++) affectives (++) et bio-mécaniques du sujet qui s'y adonne!