

# Les seniors loisirs

**Présentation :** à ce jour, les joueurs loisirs sont sur des créneaux trop peu encadrés, livrés à du « jeu libre ». Or, le joueur loisir est demandeur d'encadrement, de premiers conseils, dans une logique de plaisir partagé. Il cherche avant tout à se faire plaisir souvent à travers des créneaux horaires plus adaptés, plutôt en journée.

*« Ceux qui restent jeunes sont ceux qui gardent l'aptitude à jouer.  
Dès que l'on cesse d'avoir du plaisir à jouer, on vieillit... ».*

Les seniors loisirs doivent ressortir d'une séance en s'étant « amusés » ! Et ce sentiment est pérenne seulement si on leur apporte quelques bases tactico-technique pour progresser, maîtriser un minimum le volant et ses trajectoires.



## CARACTÉRISTIQUES ET PROFIL PUBLIC (ENJEUX)

Les très nombreux pratiquants seniors potentiels peuvent relever de catégories de motivation très différentes. À cet égard, on peut distinguer les catégories :

- **Des «sportifs de toujours»**, ceux qui n'ont jamais arrêté la compétition, passant d'un sport à un autre. Ces sportifs-là en général se connaissent bien et savent l'importance d'un suivi médical régulier de leur habitus sportif.
- **Des «sportifs d'antan»**, dans leur jeunesse anciens compétiteurs de bon niveau, mais ayant arrêté durant de nombreuses années toute pratique régulière, cela pour des raisons professionnelles ou familiales, et désirant soudainement à l'âge de la cessation d'activité renouer avec la pratique compétitive. Il s'agit de fait d'une catégorie de pratiquants à haut risque, ayant parfois conservé une gestuelle remarquable, mais avec assez souvent malheureusement un état physiologique sous-jacent marqué par les stigmates d'une sédentarité de plusieurs dizaines d'années (surpoids, hypertension, antécédents de tabagisme, mauvais état cardiovasculaire...). La reprise sportive doit donc être extrêmement prudente, très progressive, après un bilan médical (notamment cardiovasculaire) soigneux. C'est dans cette catégorie que l'on trouve le plus de victimes de traumatismes ou d'accidents cardiovasculaires à l'occasion de matchs « entre vieux copains ».
- **Des sédentaires avérés** qui veulent se «mettre au sport» pour «se refaire une santé» («mais pas de compétition»). C'est, dans un premier temps du moins, l'indication type pour une pratique de type «activité physique adaptée» (APA) ou gymnastique d'entretien ou encore de type «multi-activités». Là aussi il sera important de tenir compte du contexte médico-physiologique sous-jacent.
- **Des «sédentaires sains»**, c'est-à-dire actifs (sans plus) mais adeptes habituels de la marche à pied pour leurs déplacements, mangeurs équilibrés et sans surpoids, non tabagiques. Ils sont les plus faciles à gérer pour l'encadrement de pratiques physiques ou sportives. Leur demande portera en effet le plus souvent sur des APA, la randonnée ou la pratique multi-activités, éventuellement sur la pratique d'activités de nature en loisirs (VTT, voile, ski...). Cela étant, la surveillance médicale de ce type de pratiquants seniors doit être très sérieuse également, même si moins exhaustive que celle requise pour les sportifs «de toujours» ou «d'antan».

Globalement :

- **Le seniors loisir** est déjà dans la pratique et souhaite un encadrement (conseils) adapté à ses caractéristiques.
- Il peut être éloigné de la pratique sportive mais souhaite reprendre une Activité Physique et Sportive (APS) quotidienne, en douceur.
- Il souhaite garder une APS régulière.
- Il s'inscrit dans une logique de sport-santé-bien-être, afin de préserver une forme physique à travers une APS variée.
- Il souhaite pratiquer une APS sans s'investir dans une logique de compétition.
- Il souhaite concilier APS, convivialité et bonne humeur.

## PRÉCONISATIONS (PRINCIPES À RESPECTER)

Le badminton doit être avant tout un jeu, un plaisir à partager ! Les situations pédagogiques de référence doivent être les matchs, les situations à thème et les exercices de familiarisation.

- Privilégier les situations ludiques dans une logique badminton et de progression, tout de même et tant que possible.
- Intégrer les conseils techniques le plus possible dans le jeu, en situation.
- Les conseils doivent être simples et intégrables rapidement sur le plan technique en privilégiant le jeu, plus que les commentaires...
- Proposer des adaptations techniques facilitant les sensations et la réussite à court terme (gestes simplifiés).
- Gérer le groupe en faisant admettre de jouer avec plus fort... comme avec moins fort !
- Prendre en compte les motivations individuelles dans le respect d'une démarche collective.
- Il est primordial d'animer et de faire vivre les séances : faire preuve d'imagination dans les situations, sans les compliquer.
- Établir une communication agréable au sein du groupe, une capacité d'écoute vers le partenaire, les adversaires, l'animateur...
- Faire preuve d'empathie et d'encouragements : apprendre à connaître les pratiquants permettra de leur procurer du plaisir en adaptant les situations de jeu.

### ÉCHAUFFEMENT :

Outre l'aspect cardio-respiratoire (point de vigilance), les notions de coordination et de maniabilité doivent y être proposées rapidement. Utilisez tous les espaces, en intégrant l'esprit de groupe. L'utilisation de la musique est aussi intéressante.

### CORPS DE SÉANCE :

Essentiellement dominé par le jeu, par l'échange comptabilisé ou non, selon les objectifs tactico-techniques et ludiques.

Objectif d'améliorer la coordination générale, les capacités cardio-respiratoires, l'équilibre, la tonicité et la souplesse, la confiance en soi.

### RETOUR AU CALME :

C'est la phase finale de la séance qui doit privilégier des situations favorisant la récupération guidée, la relaxation de l'organisme qui aura été soumis à un stress physique durant la séance.

## POINTS DE VIGILANCE (À ÉVITER)

- Être très vigilant sur l'intégrité physique des pratiquants, notamment pour ceux qui reprennent une activité. Ne pas hésiter à faire des tests physiques et de résistance au début (tests à retrouver sur le site fédéral et en **téléchargement ICI**).
- Ne pas infantiliser les exercices.
- Éviter les répétitions traumatisantes (épaules, dos...) d'un même coup. Éviter les exercices trop répétitifs et rébarbatifs.

La situation de multi-volants n'est pas forcément à proscrire mais elle doit être, dans un objectif précis, individuelle et acceptée.

- Éviter de rester trop longtemps sur des exercices ou des situations jugés « physiques ».
- Éviter trop d'alternance de déplacement avant/arrière au début... On prendra les précautions nécessaires pour les déplacements arrières, dans le cadre d'un apprentissage spécifique et maîtrisé.

En dehors d'une minorité qui a toujours pratiqué un sport et/ou une activité physique de façon régulière et qui a adapté sa pratique à la diminution des performances liée à l'âge (le vétéran sensé), la grande majorité des seniors souhaitent « à la retraite » se mettre ou se remettre au sport, espérant ce faisant retrouver une ligne disparue ou un souffle perdu. Et le danger est bien réel, à un âge de sommation de risques, pour le sédentaire repent qui prend conscience de sa surcharge adipeuse ou de son excès de cholestérol et qui ne sait rien de la pratique sportive, ou le sportif « amnésique », ancien sportif qui a oublié qu'il a arrêté bien des années avant et qui reprend « là où il avait laissé », avec les risques cardiaques et traumatologiques inhérents.

**Ce n'est pas la qualité de jugement ou de prise de décision qui contraint un joueur de badminton aguerri à raccrocher sa raquette à l'approche de la cinquantaine, mais les jambes qui n'obéissent plus aux intentions tactiques.**



## EXEMPLES DE SITUATIONS

### ÉCHAUFFEMENT :

- Toutes les formes de jonglages sont intéressantes : individuels, à plusieurs, avec ou sans raquettes.
- Ne pas hésiter à utiliser des balles ou accessoires.
- Déplacements, replacements en utilisant les différents pas (pas courus, pas chassés). Repérage de l'aire de jeu.
- Déplacements sur les lignes du court, en variant les appuis et les transferts.
- Échanges de volants en variant la distance entre les joueurs, avec ou sans filet, avec et sans raquettes, en déplacement important ou peu.
- Échanges sur espace réduit, un joueur avec raquette, l'autre sans raquette, consigne main basse puis main haute.

### CORPS DE SÉANCE :

Toutes les formes de situations doivent être ludiques et animées. Les capacités suivantes devront être présentes lors des situations proposées :

#### ÉQUILIBRE/RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Déplacements côté coup droit, côté revers, alternance droite gauche, vers l'avant et vers l'arrière (de façon modérée) avec des objectifs de jeu.
- Combinaisons des différents déplacements, avec volants de préférence (voire plusieurs), avec 1, 2 ou 3 partenaires.

#### COORDINATION, ADRESSE ET MANIABILITÉ

- Varier les différentes frappes (amorti, drive, lob, dégagement, service retour, coup droit et revers...) et enchaînements de frappes simples. Varier les vitesses d'exécution, les angles des trajectoires.
- Jeu de précision avec cible (concentration aussi sur le relacher-serrer).

#### MAÎTRISE DE SOI ET CONCENTRATION

- Matches à thèmes, au filet, avec un peu d'enjeu (proposer des « paris » sympathiques)...
- Avec des zones de jeu à respecter.
- Nombres d'échanges minimum à réaliser sans faire de fautes.

#### COMMUNICATION ET COOPÉRATION

- En double de préférence, définir des tactiques pour chaque équipe : attaques, défenses...
- Matches ludiques : une raquette pour 2, frappe chacun son tour (mode tennis de table), jeu du carré « danois »...
- Service/retour, combinaison d'anticipation.
- Tactiques de jeu en simple (fixer dans un espace pour se libérer un autre, jouer « grand terrain », identifier les faiblesses adverses, connaître ses points forts, chercher le revers adverse...).
- Le double et son évolution : chacun sa partie du court à défendre jusqu'à collaborer en défense et en attaque.

### RETOUR AU CALME :

Ce petit rituel, en groupe et autour de l'animateur, permettra dans un moment convivial de :

- Récupérer plus rapidement de la séance du jour;
- Préparer l'organisme à la séance suivante dans les meilleures conditions;
- Prodiguer différents conseils liés au bien-être, à l'hygiène de vie, à la santé en général, à l'activité du club.



## RENCONTRES SPORTIVES

Pour diverses raisons, les seniors loisirs ne sont pas intéressés dans un premier temps par l'aspect compétitif (au sens propre) de notre sport. Non pas que toute forme de comptage de points est exclue. En interne, au sein même du club, des tournois « sans enjeu de résultats » doivent être proposés à ce public loisir.

Plusieurs formats types peuvent être proposés, il faut simplement être vigilant pour y mettre une bonne ambiance et un aspect convivial :

- Tournois déguisés.
- Tournois interne (ronde suisse).
- Tournois des familles intergénérationnels
- Tournois partenaires avec un autre sport, une association culturelle...
- Tournois Promobad.
- Sorties conviviales multi-activités.

Après une version découverte de l'aspect « compétitif » de notre activité, dans un second temps il peut être intéressant de faire vivre l'expérience des tournois adaptés/propices à la « bonne ambiance » type Promobad ou encore les formules interclubs si elles correspondent aux attentes de ces seniors.

N'oublions pas que la compétition est un moyen aussi de fidéliser le pratiquant.

Enfin, dans la mesure du possible, **intégrez ces seniors à la vie du club** (invitation, voire organisation, au tournoi annuel du club). Ils vous le rendront !

