



# Championnats du monde de badminton 2025

## Livret ludo-éducatif

TotalEnergies BWF Championnats du Monde  
**BADMINTON** 2025

DU 25 AU 31 AOÛT 2025 | adidas arena

BADMINTONPARIS2025.COM

Sponsor en Titre

TotalEnergies | HSBC | YONEX | BWF | Gouvernement de France | République Française | VILLE DE PARIS | FFBAD

## Étape 1 : Inscrivez votre club !

En scannant ce QR Code

Ou

via le lien

<https://forms.office.com/e/R8DiJGckUv>



# Pourquoi ?

La FFBaD a été missionnée pour organiser **les championnats du monde en août 2025**.

Cet évènement offre l'opportunité de mieux faire connaître le badminton, de transmettre des connaissances sur l'activité et de sensibiliser à toutes les dimensions sociétales qui entourent la pratique du badminton.

Le présent livret, essentiellement destiné aux **jeunes badistes de club âgés de 8 à 12 ans** tend à renforcer cette culture badminton.

# Comment ?



24 fiches permettent d'explorer 21 thématiques telles que le parabadminton, la mixité mais aussi l'histoire du badminton, les classements ou encore la vie fédérale...

# Exploitation par l'entraîneur :

1 fiche = 1 séance

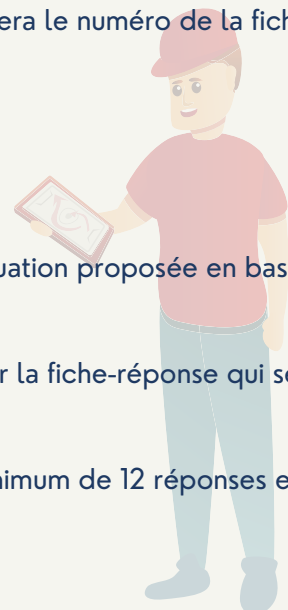
Chaque fiche est numérotée.

Il ne s'agit nullement d'un ordre dans lequel utiliser les fiches bien au contraire.

L'idée est plutôt de faire choisir aux jeunes un nombre parmi les 24. Ce sera le numéro de la fiche qui sera "étudiée" à la séance suivante.

- 1) Imprimer la fiche afin de la présenter la semaine suivante aux jeunes.
- 2) En tout début de séance lire la fiche à son groupe.
- 3) Leur faire vivre, au moment qui semble opportun dans la séance, la situation proposée en bas de la fiche.
- 4) En fin de séance, poser la question au groupe et noter leur réponse sur la fiche-réponse qui se trouve en page suivante.
- 5) Une fois la fiche complétée, l'envoyer à l'adresse mail suivante (un minimum de 12 réponses est attendu):

[livretbad-cdm2025@ffbad.org](mailto:livretbad-cdm2025@ffbad.org)



**Un tirage au sort sera effectué pour offrir des lots aux heureux gagnants !**

## Fiche-réponse 1/2

RAPPEL: Il faut avoir répondu à au moins 12 questions sur les 24 pour que votre participation soit validée.

NOM DU CLUB : .....

NOMBRE DE JEUNES : .....

NOM DE L'ENTRAINEUR : .....

EMAIL : .....



### REPONSES

**FICHE 1** - Combien de joueuses françaises ont déjà participé aux Jeux Olympiques ? .....

**FICHE 2** - Cite 3 bienfaits du badminton sur le corps : .....

.....

**FICHE 3** - A quel type de handicap correspond la catégorie SL4 ? .....

.....

**FICHE 4** - Propose une idée pour recycler les volants de badminton usés : .....

.....

**FICHE 5** - A quels publics la FFBaD propose t-elle des projets d'insertion ? .....

.....

**FICHE 6** - Quelle est la seule situation où le terrain de simple est plus long que celui de double?

.....

**FICHE 7** - En double, le service revers est obligatoire, vrai ou faux ? .....

.....

**FICHE 9** - Si je recherche à gagner un maximum de puissance, quelles caractéristiques doit avoir ma raquette ?

.....

**FICHE 10** - Comment s'appellent les 2 compétitions internationales par équipes masculines et féminines ?

.....

**FICHE 11** - Cite 3 grands pays du badminton dans le monde : .....

.....

## Fiche-réponse 2/2

RAPPEL: Il faut avoir répondu à au moins 12 questions sur les 24 pour que votre participation soit validée.

### REPONSES

**FICHE 12** - Quels sont les niveaux respectifs des YIFB et de l'Orléans masters ?.....  
.....

**FICHE 13** - En quelle année le 1er club de bad français a-t-il été fondé ?.....

**FICHE 14** - De quel animal proviennent les plumes d'un volant de bad ? .....

**FICHE 15** - Quels sont les 3 membres d'un bureau d'une association ?.....  
.....

**FICHE 16** - Si je suis D7 et que je monte d'un classement, quel sera mon nouveau classement ?.....

**FICHE 17** - Cite 3 joueurs/joueuses français-es figurant dans le top 30 mondial : .....

**FICHE 18** - Cite au moins 3 façons d'être bénévole dans son club : .....

**FICHE 19** - Cite les 2 instances internationales desquelles la FFBaD est membre : .....

**FICHE 20** - Le championnat du monde de bad a-t-il lieu tous les ans, tous les 2 ans ou tous les 4 ans ?  
.....

**FICHE 21** - Combien de bénévoles participeront au bon déroulement du championnat du monde de bad ?  
.....

**FICHE 22** - Quel est le nom du muscle qui permet la respiration ? .....

**FICHE 23** - Cite 3 choses contre lesquelles le Comité Français du fair-play lutte :  
.....

**FICHE 24** - Quel est le numéro que tu peux composer si tu te trouves face à une situation de violence ?  
.....



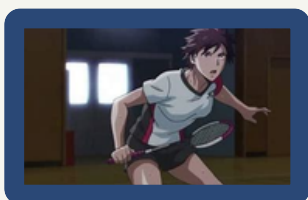
# 1

## Le badminton, un sport mixte



En France, 39% des licenciés à la FFBaD sont des femmes, ce qui représente près de 80 000 femmes.

A haut niveau, la FFBaD a d'ailleurs eu plus de représentantes féminines aux JO que masculines :  
**7 hommes pour 9 femmes**  
depuis l'apparition du badminton à Barcelone en 1992.



HANEBAO! est un manga et un animé mettant en scène Ayano HANESAKI, une jeune joueuse de badminton qui va apprendre à surmonter ses peurs grâce à la compétition.



# 211

C'est le nombre record de frappes en un seul échange !

C'était en mai 2023 au master de Malaisie lors d'un match de double dames opposant une paire malaisienne à une paire japonaise.

# 4

C'est le plus grand nombre de médailles olympiques pour un seul badiste

La chinoise Gao LING a remporté 2 médailles d'or en mixte (2000 et 2004), ainsi qu'une médaille d'argent (2004) et une de bronze (2000) en double dames.

# 565

La vitesse en km/h du smash le plus rapide jamais enregistré !

L'indien Rankireddy a réalisé ce record en 2023 au Japon. La formule 1 la plus rapide du monde a atteint "seulement" 397 km/h et le TGV 574km/h !



"Le badminton c'est ma passion ! J'adore regarder du bad, j'adore jouer au bad, j'adore gagner au bad !"

Delphine DELRUE, joueuse de double mixte de l'équipe de France de badminton

## Défi BAD !

Essaie de reproduire l'exploit des joueuses de double dames !

**Objectif** : Réaliser le plus long échange possible en simple en respectant la routine 3 longs - 2 courts



# 2

## Le badminton, un sport bon pour la santé



### Un esprit sain dans un corps sain

Le badminton est un sport très complet qui peut être pratiqué par tous. C'est avant tout un jeu dans lequel tu peux très vite progresser. C'est également un atout pour la santé.

**Sais-tu qu'en 30 mn d'activité, les joueurs débutants parcourent en moyenne 1km ?**

En compétition le rythme est extrêmement rapide ! Le badminton est un sport qui développe les capacités cardio-pulmonaires mais aussi l'agilité, l'équilibre et la coordination. Mais il renforce aussi tous tes muscles et favorise ta souplesse. => C'est pourquoi la FFBad développe le bad santé bien-être !

Le bad santé bien-être permet à toutes les personnes qui souhaitent prendre soin de leur santé ou aux personnes qui rencontrent des problèmes de santé de pratiquer avec un coach en toute sécurité.

Dans ces séances, on veille à la santé physique, mentale et sociale des participants.

Les coachs peuvent se déplacer dans les maisons de retraite pour faire pratiquer les personnes âgées avec du matériel adapté (mini raquettes, balles en mousse). Les exercices permettent de retarder les effets du vieillissement et de conserver plus d'autonomie dans la réalisation des gestes du quotidien.

### Des bienfaits physiques et mentaux

#### concentration

#### Bien-être psychique

#### Endurance

#### Analyse

#### Mobilité articulaire

#### coordination

#### vitesse

#### Équilibre




"Echauffe-toi bien avant de jouer ! Il n'y a pas de raccourci sur le chemin de la victoire !"

William LEMAIRE, kiné de l'équipe de France de badminton

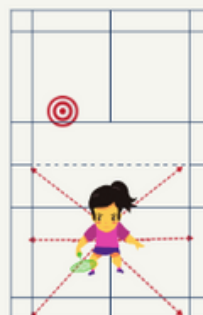
### Défi BAD!

Teste ta résistance et ta régularité

**Objectif:** Renvoyer 20 fois le volant à ton entraîneur sans faire de faute!

L'entraîneur se place dans la zone  sur le terrain. Il t'envoie le volant sur toute la surface du terrain de simple et tu dois systématiquement jouer sur lui sans qu'il ait besoin de faire plus d'un pas. Si tu réussis à lui renvoyer le volant 20 fois sans faire de faute, tu as réussi à relever ce défi!

**IDEE:** Prends ton poulx avant de commencer l'exercice puis après l'avoir réussi !



# 3

## Le badminton en situation de handicap



### Pour qui ?

Le badminton peut se pratiquer par tous. Les personnes en situation de handicap physique, mental ou sensoriel bénéficient également de règles adaptées à leur situation.

Le parabadminton est le nom donné à la pratique du badminton pour les personnes en situation de handicap moteur.

Le badminton en sport adapté correspond à l'activité dédiée à toute personne **en situation de handicap mentale ou atteinte de troubles psychiques ou de maladie mentale**.

Les personnes malentendantes ou sourdes peuvent également pratiquer le badminton dans un cadre spécifique adapté à leur handicap.

Le parabadminton a fait son entrée aux jeux paralympiques de Tokyo en 2020.

Aux jeux de Paris 2024 la France était représentée par 8 athlètes qui ont brillé grâce notamment à Charles Noakes, champion olympique en simple SH6. Lucas Mazur a remporté la médaille d'or en simple homme SL4 comme à Tokyo et a également obtenu la médaille de bronze en double mixte avec Faustine Noël !



### Les différentes catégories en parabadminton

Tous les athlètes en situation de handicap sont répartis dans des catégories différentes en fonction de leur handicap. Les dimensions du terrain, et certaines règles du jeu sont ainsi adaptées. La hauteur du filet, elle, ne change jamais.

CODE	DESCRIPTION	DETAILS
WH1	Joueur assis en fauteuil roulant	Athlète disposant d'un mauvais équilibre du tronc ou ne disposant pas d'équilibre du tronc
WH2	Joueur assis en fauteuil roulant	Athlète disposant d'un équilibre du tronc normal ou proche de la normale
SL3	Joueur debout membre inférieur	L'athlète marche ou court avec un boitement dû au handicap ou à l'absence de membre inférieur
SL4	Joueur debout membre inférieur	L'athlète peut marcher avec une légère difficulté mais se déplace de manière fluide
SU5	Joueur debout membre supérieur	L'athlète est limité dans la fonction de base d'un membre supérieur ou par l'absence d'un membre supérieur
SH6	Joueur de petite taille	L'athlète doit, entre autres, mesurer au maximum 145cm pour les hommes et 137cm pour les femmes

"Le handicap au badminton n'est pas un frein mais c'est devenu un vrai tremplin vers le haut niveau comme vers la pratique plaisir grâce au travail de la fédé et des clubs !"

Ménil LOQUETTE, athlète parabadminton



### Défi BAD !

Explore les différents terrains des joueurs parabadminton

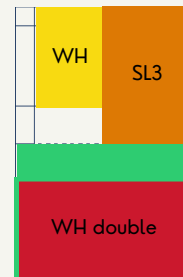
**Objectif :** adapter son jeu selon des contraintes spatiales évolutives

La surface de jeu va changer tous les 8 points pour passer du jaune à l'orange puis au rouge et enfin au vert!

On commence le match sur la surface jaune et dès que 8 pts ont été joués (exemple: le score est de 6-2, ou 4-4), on agrandit le terrain en passant sur la surface orange. Après 8 nouveaux points on passe sur la rouge etc...

Une fois sur la surface verte, on finit jusqu'à atteindre le score de 21 pts.

**Proposition :** ajouter les catégories dans les carrés de couleur



# 4

## Le badminton un sport écoresponsable



### Limitier son impact carbone à tous les niveaux

Le respect de l'environnement est une préoccupation majeure dans le développement du badminton. La FFBaD s'engage à limiter son impact carbone dans les événements internationaux comme au niveau local.

Toi aussi tu peux agir en covoiturant dès que c'est possible ou en choisissant de venir à pieds ou à vélo à l'entraînement. En plus ça contribue à améliorer ta santé !



### Utiliser le volant comme matière première artistique

Les volants en plumes constituent un vrai enjeu pour faire du badminton un sport plus écoresponsable.

Afin de recycler ces volants, des actions sont menées avec des écoles, des centres de loisirs mais aussi des artistes par exemple pour imaginer des oeuvres d'art à partir de volants plumes usagés.

### Utiliser les volants usés pour fabriquer du mobilier

C'est ce que font certaines entreprises comme Compo'plume qui recycle les volants pour concevoir des lampes, des tables et des chaises.

La FFBaD soutient ces démarches et accompagne les idées innovantes pour aller toujours plus loin dans une pratique écologiquement vertueuse du badminton.



"N'oublie pas d'éteindre la lumière en quittant le vestiaire et vérifie que tu n'as pas laissé de déchets derrière toi !"

Laurent GARNIER, Directeur adjoint Ligue Sud PACA

## Défi BAD !



**Participe toi aussi au recyclage des volants en n'en laissant aucun tomber sur ton terrain !**

Objectif : être capable de se déplacer très rapidement pour renvoyer un maximum de volants

Ton entraîneur va t'envoyer 20 volants partout sur l'ensemble du court en te laissant très peu de temps entre chaque volant. Tu dois réussir à renvoyer au-delà du filet, ET dans le terrain, un maximum de volants !

Distribution très rapide qui ne laisse pas le temps au joueur de se replacer.

# 5

## Le badminton un sport pour tous



### Pour qui ?

La FFBaD s'engage sur la solidarité à travers la performance sociale et le pilier de l'inclusion. Il s'agit de voir le badminton comme un moyen d'inclure des publics éloignés à la fois de la pratique sportive et du monde social. Le sport permet de les réintégrer, leur donner un rythme et du contact humain.



**RÉFUGIÉS**

**SANS-ABRIS**

### Le badminton pour créer du lien

Pour les personnes réfugiées, le sport peut permettre de développer des liens sociaux, dans un contexte où leurs proches ne sont pas forcément à leurs côtés. Il permet aussi de favoriser l'intégration, apprendre une langue qu'elles ne parlent peut-être pas. Cette pratique sportive permet aussi une parenthèse positive dans un contexte personnel qui n'est pas toujours rose.

"Les émotions délivrées par le badminton facilitent les échanges et permettent un vrai partage entre tous, sans aucune distinction !"

Alexandre KOMILKIW, Conseiller Technique FFBaD, Vie Sportive



## Défi BAD !



» **Découvre d'autres langues tout en tenant l'échange le plus longtemps possible**

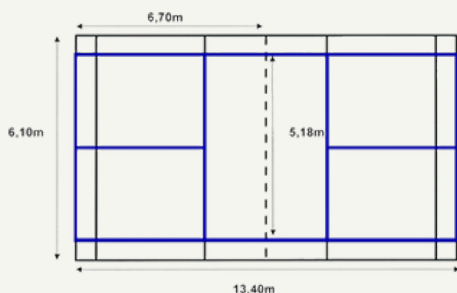
Objectif : être capable de jouer en continu tout en utilisant des mots d'une autre langue.

Tu vas jouer une tournante en annonçant à voix haute le nombre de frappes en anglais au moment de frapper le volant !  
(ou dans une autre langue que ton entraîneur maîtrise)



# 6

## Le badminton, les règles



### Le terrain

Lorsqu'on joue en simple ou en double, la surface de jeu exploitée sur le court n'est pas la même. En effet, en simple, les couloirs latéraux ne sont pas utilisés, mais ils le sont en double. Sur le schéma, les traits bleus correspondent à la surface utilisée en simple, et les traits noirs à celle de double.

Sauras-tu retrouver à quoi correspondent ces nombres ?



1m55



60 sec



120 sec

21 : Nombre de points pour gagner 1 set  
1m55 : hauteur du filet au niveau des poteaux  
11 : le score à atteindre pour bénéficier d'une pause  
60 sec : la durée de la pause à 11  
30 : Le score maximal dans un set  
120 sec : la durée de la pause entre les 2ème et 3ème sets



"Pour m'aider avant les matches, je fais de la méditation et de la cohérence cardiaque. Ça facilite la concentration et aide à réduire la pression et le stress."

Anne TRAN, joueuse de double dames de l'équipe de France

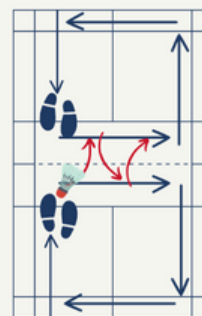
## Défi BAD !

Fais le tour de ton terrain en même temps que ton adversaire



Objectif : être capable de se déplacer pour faire le tour du terrain en contrôlant la trajectoire du volant

A 2 vous devez faire un échange tout en faisant le tour du terrain. On commence par un service court puis des échanges au filet afin de traverser le terrain dans la largeur. Une fois arrivés près du couloir latéral, les 2 joueurs allongent les trajectoires pour reculer et aller jusqu'au fond du court. Puis ils continuent ainsi l'échange pour revenir à leur point de départ.



# 7

## Le badminton, les règles 2



### Le service

Qu'il soit court ou long, au moment de la frappe, la raquette doit être orientée vers le bas et le point d'impact avec le volant doit s'effectuer en dessous d'une hauteur maximale, la taille. La taille correspond à la partie la plus basse de la dernière côte du serveur. Lors du service, serveur et receveur doivent avoir leurs pieds en position stationnaire.

### Les principales fautes

On considère qu'il y a faute si :

#### LE VOLANT :

- Est envoyé en dehors des limites du terrain
- Passe à travers ou sous le filet
- Ne franchit pas le filet
- Touche le corps ou les vêtements d'un joueur
- Est frappé deux fois de suite par le même joueur ou un joueur et son/sa partenaire



#### LE JOUEUR :

- Touche le filet ou le poteau avec sa raquette, ses vêtements ou son corps
- Envahit le terrain de l'adversaire par-dessus le filet sauf s'il « suit » son geste
- Empêche l'adversaire de jouer son coup (obstruction)
- Distrait volontairement son adversaire

“Avant les matches, j'écoute de la musique (Eminem, mon sauveur !), je fais des exercices de respiration, je parle de mes doutes avec mon coach. J'essaie d'arriver sur le terrain léger et prêt à me battre !”

Alex LANIER, joueur de simple homme de l'équipe de France



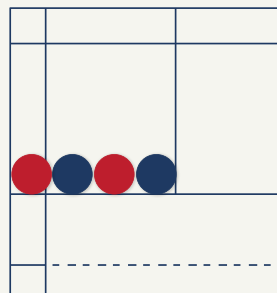
## Défi BAD !

Qui sera le plus précis en service court ?

Objectif : être capable d'atteindre des cibles au sol en service court

En duel avec un de tes camarades, sois le 1er à avoir atteint les cibles au sol avec un service court. Les joueurs servent chacun leur tour et retournent la cible dès qu'ils l'ont atteinte. Le 1er joueur qui parvient à 3 cibles de sa couleur, gagne.

Les cibles peuvent être des cartes à jouer géantes, des disques bicolores.



# 8

## Le badminton, les arbitres



### Le rôle de l'arbitre

L'arbitre est responsable du terrain et de son environnement immédiat. La responsabilité de l'arbitre prend effet dès son entrée sur le terrain avant le match et se poursuit jusqu'à ce qu'il quitte le terrain après le match.

L'arbitre s'assure de la conformité des équipements et des tenues. Il annonce le match, le dirige et annonce notamment le score et les fautes.

L'arbitre sanctionne les manquements aux règles du jeu.

### Devenir arbitre

Pour participer à un stage de formation initiale d'arbitrage, il faut avoir au moins 11 ans. Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

#### AU NIVEAU NATIONAL

Le corps arbitral en France comporte une distinction et cinq grades d'arbitre :

- Arbitre de ligue accrédité
- Arbitre de ligue certifié
- Arbitre fédéral accrédité
- Arbitre fédéral certifié
- Arbitre international

Les arbitres possèdent une feuille d'activité annuelle sur laquelle ils inscrivent les compétitions et les types de matchs qu'ils arbitrent. Chaque grade doit réaliser un nombre minimum de match par an.

Par exemple, les arbitres fédéraux et internationaux doivent arbitrer un minimum de 20 matchs par an et par saison.

### La FFBAD compte :

<b>3 259</b>	<b>57</b>	<b>30</b>	<b>8</b>
officiels techniques	juge de lignes internationaux	arbitres internationaux	juge-arbitres internationaux

"Un arbitre c'est d'abord un passionné de son sport, un amoureux du jeu. C'est aussi quelqu'un d'engagé qui sait gérer la pression et rester intègre."

Véronique BERTIN, arbitre internationale



## Défi BAD !

### Enfile ta tenue d'arbitre le temps d'un mini-set

Objectif : être capable d'arbitrer un match en 11 points

A toi d'arbitrer un match de simple en 11 points.

Fais l'annonce de début de match, annonce le score entre les points, assure-toi que les joueurs respectent bien les règles du badminton et sois vigilant en cas de volant proche de la ligne car c'est à toi d'annoncer s'il est "in" ou "out" !

# 9

## Le badminton, le matériel des joueurs



### Raquettes et cordages

Pour bien choisir sa raquette, il y a plusieurs critères à prendre en compte :

**Le poids :** Entre 70 et 90 grammes maximum

**L'équilibre :** en tête pour plus de puissance, en manche pour plus de contrôle.

**La flexibilité :** souple pour plus de puissance, rigide pour plus de précision.

**Le cordage :** La tension idéale se situe entre 9 et 11 kg. Cela t'apportera le meilleur compromis entre puissance et contrôle. Certains joueurs de haut niveau peuvent tendre jusqu'à 17kg ! Précision maximale donc mais les cordages cassent plus facilement et il faut un niveau technique adapté pour maîtriser tous les types de frappe avec une telle tension, notamment dans le retard !

### Les chaussures

Des bonnes chaussures doivent être souples, légères avec un bon amorti au niveau du talon et un bon maintien du pied. En effet les déplacements au badminton sont multiples (pas chassés, courus, fentes, sauts etc...) et peuvent être traumatisants pour articulations et ligaments. Lors d'une fente avant on estime que les articulations de la jambe subissent jusqu'à 12 fois le poids du corps du joueur, cela représente presque une tonne pour un joueur de 80 kg !

La semelle doit être non-marquante pour ne pas abîmer le sol des gymnases.



"Dans ton sac de bad, pense à avoir toujours une bouteille d'eau, un t-shirt de rechange, une 2ème raquette et une paire de ciseaux pour le cas où tu casserais ton cordage !"

Yannick RIVAL, Responsable des dispositifs avenir et pré-filière à la FFBaD

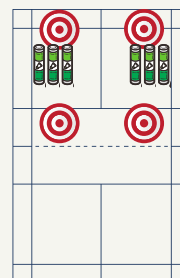


### Défi BAD !

Vérifie si tu exploites à 100% les caractéristiques de ta raquette !

Objectif : être capable de jouer dans des cibles placées à différents endroits du terrain

Ton entraîneur va t'envoyer des volants hauts en fond de court pour que tu produises des dégagements, des amortis, des smashes en coup droit mais aussi en revers. Seras-tu capable d'atteindre toutes les cibles et de faire tomber les tubes de volants ?

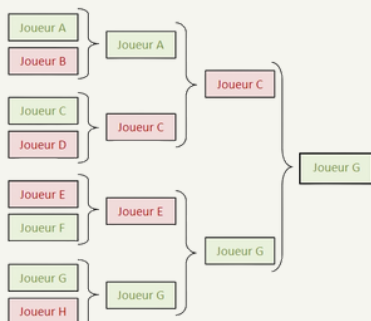


# 10

## Le badminton, les compétitions



### Les différents types de compétitions



Par équipe ou en individuel, il existe de nombreuses formes de compétitions en France et dans le monde : les interclubs, les championnats départementaux, de Ligue ou de France, les tournois jeunes et vétérans par catégories d'âge, les tournois privés généralement par séries (classement) etc...

A haut niveau, un tournoi commence par une phase de qualifications. En effet certains joueurs sont d'emblée inscrits dans le tableau principal, ce sont les mieux classés. Pour les autres, il faut passer par cette phase de qualification afin d'intégrer le tableau principal. Il peut s'agir d'une phase de poule ou bien d'un tableau à élimination directe dans lesquels seuls les vainqueurs pourront entrer dans le fameux tableau principal !

### Les grandes compétitions internationales



La THOMAS et la UBER Cup sont des compétitions par équipes masculines et féminines. Les meilleures nations mondiales s'affrontent en 5 matches, 3 simples et 2 doubles.



Le BWF world Tour dure tout au long de l'année. Les joueurs gagnent des points à chaque compétition du circuit et les 8 meilleurs joueurs et paires s'affrontent lors du Master en fin d'année.



Les Jeux Olympiques bien sûr ! Ils ont lieu tous les 4 ans et le bad y figure depuis 1992. A noter que le double mixte n'y a fait son apparition qu'en 1996 faisant du badminton le 1er sport mixte olympique !

"Mon meilleur souvenir au bad, c'est ma victoire contre Axelsen, n°1 mondial, en demi-finale du championnat d'Europe. Cette victoire m'a offert ma 1ère finale aux Europe ainsi que la qualification aux J.O. de Paris 2024, un rêve !"

Toma Jr POPOV, joueur de simple de l'équipe de France



## Défi BAD !

Découvre le stress de la compétition !

Objectif : être capable de jouer en équipe et d'adopter des stratégies pour gagner

En équipes mixtes (si possible) de 2 joueurs, affrontez les autres en ronde italienne avec 2 simples et un double. Le 1er simple va jusqu'à 10 puis le 2ème simple continue le score jusqu'à 20 et enfin le double se termine dès qu'une paire atteint 30.



# 11

## Les grands pays du bad



Dans la grille ci-dessous figurent 7 pays qui dominent le badminton mondial. Parviendrez-vous à les retrouver tous ?



E	T	U	R	S	F	G	H	O	D
D	C	H	I	N	E	A	F	Y	A
I	A	T	P	B	X	W	J	H	N
N	Z	C	K	M	F	G	A	H	E
D	J	O	T	A	S	Y	P	O	M
O	A	R	E	L	T	B	O	L	A
N	Q	E	C	A	V	F	N	F	R
E	X	E	L	I	T	G	I	O	K
S	B	W	N	S	U	K	P	M	A
I	Z	R	R	I	J	U	O	A	G
E	C	A	T	E	F	I	N	D	E

**392 000 000**

C'est le nombre de pratiquants du badminton à travers le monde selon la BWF.

L'Asie est le continent du badminton, où il peut même être le sport national comme en Indonésie ou en Malaisie.

En Europe, le Danemark est clairement le pays du badminton puisqu'il se situe au 3ème rang des pays les plus titrés au championnat du monde (derrière la Chine et l'Indonésie).



"Au niveau européen, la France est probablement la 2ème meilleure nation, au coude à coude avec le Danemark. Au niveau mondial, on peut espérer aller chercher de grands titres grâce à nos écoles de badminton qui nous font progresser depuis plusieurs années dans la hiérarchie mondiale."

Vincent LAIGLE, Responsable du DESJEPS et des formations continues en lien avec le haut niveau

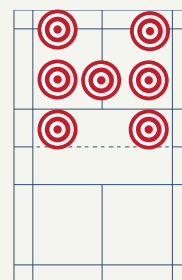


## Défi BAD !

Affronte les 7 grands pays du badminton pour devenir le meilleur joueur du monde !

Objectif : être capable d'envoyer le volant avec précision dans une cible au sol

Ton entraîneur va t'envoyer 20 volants sur ton côté coup droit, main haute. Tu dois réussir à atteindre chacune des 7 cibles pour devenir le meilleur joueur du monde !



# 12

## Le badminton international en France



### Et la France dans le monde?

La FFBaD est une jeune fédération puisqu'elle a été créée en 1979. Aujourd'hui, elle compte plus de **210 000** licenciés répartis dans 2000 clubs. Cette augmentation est constante et permet à la FFBaD de faire partie des 20 fédérations comptant le plus de licenciés en France.

La FFBaD, dans sa stratégie de rayonnement international, héberge en son siège l'Association Francophone de Badminton qui regroupe 70 pays membres répartis sur les 5 continents !



Les Yonex Internationaux de France de Badminton ou YIFB sont une des compétitions internationales les plus prestigieuses. Elle fait partie du BWF World Tour en tant que Super 750. Il n'y a que 4 compétitions situées au rang juste au-dessus, les Super 1000 (Chine, Indonésie, Angleterre et Malaisie). Les meilleurs joueurs du monde dans les 5 disciplines viennent chaque année disputer les IFB !

L'Orléans masters fait partie lui aussi du BWF World Tour en tant que Super 300. Le français Toma Jr POPOV l'a déjà remporté à 2 reprises !



"J'ai connu ma 1ère victoire à 6 ans, c'est un de mes 1ers souvenirs de bad. Ma plus belle victoire, pour l'instant, c'est mon titre au German Open en 2024 !"

Christo POPOV, joueur de simple de l'équipe de France



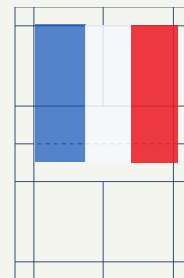
## Défi BAD !

**Fais briller les couleurs de la France en repeignant le terrain adverse aux couleurs du drapeau français!**

Objectif : être capable d'orienter le jeu à partir d'un signal auditif

Ton entraîneur va faire un échange avec toi. Tu dois toujours jouer sur lui et lorsqu'il te désigne une couleur du drapeau français, tu dois immédiatement viser cette zone

Distribution très rapide qui ne laisse pas le temps au joueur de se replacer.



# 13

## Le badminton, un peu d'histoire



### Les origines du badminton

**1860** : Le mot badminton apparaît pour la 1ère fois dans un petit livret.

**-2 500** : Les origines du badminton : le jeu de volant

**1907**: 1er club de badminton créé en France, à Dieppe.

**1992**: 1ers Jeux Olympiques officiels de badminton à Barcelone

**2020**: 1ers Jeux Paralympiques de badminton à Tokyo.



### Des règles qui ont évolué

Les progrès technologiques, la médiatisation, l'écologie sont autant de facteurs qui peuvent amener un sport à voir ses règles évoluer. Le système de comptage des points est notamment un des paramètres ayant subi le plus de changements.

Auparavant il fallait être au service pour marquer un point. Certains matches pouvaient ainsi durer plus d'1h. Un set se jouait en 15 points et durant de longues années c'est ce système qui est resté en place, avec quelques originalités en cas d'égalité en fin de set (prolongations à 13/13 jusqu'à 18, prolongations à 14/14 jusqu'à 17).

Plusieurs tests ont alors été menés pour répondre aux exigences télévisuelles tout en respectant la santé des athlètes: 5 sets de 7 points ou encore 3 sets de 11 dans les 3 tableaux impliquant des féminines.

Finalement, en 2006, le choix se porte sur le scoring encore utilisé actuellement: 2 sets gagnants de 21 pts avec 2 points d'écart jusqu'à 30.

"Le bad a beaucoup évolué dans la vitesse : vitesse de déplacement, vitesse de frappe, rapidité des trajectoires. Les clubs ouvrent maintenant des écoles de jeunes qui permettent de commencer parfois dès 4 ans. Plus tôt on apprend, plus c'est facile de progresser et de jouer vite !"

Corinne CORVÉE, multiple championne de France de badminton



### Défi BAD !



#### Retourne dans le passé et dispute un match à l'ancienne !

Objectif : être capable de jouer un match en ne marquant que sur son service

Bonne nouvelle : Tu vas jouer un match en 15 points au lieu de 21 !

Mauvaise nouvelle : Seuls les points que tu marques à partir de ton service comptent !

Sois bien concentré et prépare-toi à un long combat !

# 14

## Le badminton, un peu d'histoire 2



### Le volant à travers les âges

De nos jours un volant de badminton est composé de 16 plumes, il mesure 8 centimètres et ne pèse que 5 grammes environ.

Les plumes sont majoritairement des plumes d'oie.

Au XIXème siècle, les volants pouvaient peser jusqu'à 100 grammes et étaient constitués d'un nombre de plumes allant de 10 à 35 !

A l'entraînement on utilise aussi des volants plastiques ou encore des volants hybrides qui essaient de se rapprocher au maximum des conditions d'un volant plume.

### La raquette à travers les âges

Les premières raquettes de badminton étaient en bois. Dans les années 60, elles ont progressivement été remplacées par des raquettes en métal plus résistantes et plus performantes. C'est ensuite que la fibre de carbone a fait son apparition, rendant les raquettes plus souples, plus légères, plus réactives. Aujourd'hui encore, elles sont constituées d'assemblage de différents matériaux, essentiellement le graphite et la fibre de carbone.

Quant au cordage, il était à l'origine fabriqué à partir de boyaux d'animal. Ce n'est bien évidemment plus le cas aujourd'hui. La technologie moderne permet de produire des cordages en multifilaments synthétiques complexes, aux propriétés diverses afin de proposer plus de solidité, de toucher ou de vitesse selon les besoins de chaque joueur.

"En 2016, un volant de badminton a passé 196 jours dans l'espace ! En effet, Thomas PESQUET a emporté dans la station spatiale internationale un volant afin d'en étudier certaines caractéristiques. Ce volant est aujourd'hui visible au National Badminton Museum en Angleterre."

Bruno LAFITTE, Responsable commission culture



## Défi BAD !

**Affronte ton adversaire en explorant différents types de volants !**



Objectif : être capable de s'adapter aux trajectoires de volants différents

Tu vas disputer un match avec plusieurs volants différents: plume neuf, plume usé, plastique, hybride...

Commence le match avec un volant puis après 5 points tu dois obligatoirement utiliser un autre volant pour les 5 points suivants. Tous les 5 points ton adversaire et toi vous devez changer de volant et vous adapter aux contraintes, aux trajectoires, à la vitesse de ces volants différents !



### C'est quoi une association ?

Une association ce sont des personnes qui se réunissent autour d'un projet commun.

Un club de badminton est, le plus souvent, né du souhait de plusieurs personnes de pratiquer le bad dans leur commune. Tout nouvel adhérent devient donc un membre de ce groupe et peut, à ce titre, participer activement aux actions du club, assister aux réunions et proposer ses idées, sa vision pour faire évoluer le club.

La FFBaD, via l'affiliation, propose des outils pour accompagner les clubs dans leur création et ainsi les aider dans les démarches administratives, les appuyer dans les sollicitations auprès des élus, les guider dans les étapes à respecter.

Une fédération c'est en quelque sorte une association d'associations finalement.

### Président(e), trésorier(e), secrétaire

Dans une association, tous les membres peuvent donner leur avis, leurs idées pour influencer sur la vie du club. En général une association s'organise autour de ce que l'on appelle un bureau. Le bureau ce sont les membres qui auront des responsabilités spécifiques.



**La ou le trésorier(e)**  
C'est lui ou elle qui est le responsable des comptes de l'association.



**La ou le président(e)**  
C'est lui ou elle qui représente l'association auprès des autres instances.



**La ou le secrétaire**  
C'est lui ou elle qui veille au bon fonctionnement administratif, matériel et juridique de l'association.

"Mon club me soutient sur tous les aspects du haut niveau:

- il m'accompagne dans la recherche de partenaires et sponsors
- il me propose des entrainements et séances individuelles
- il achète du matériel spécifique pour ma préparation physique
- il me suit et me soutient sur toutes les compétitions"

Coraline BERGERON, joueuse de l'équipe de France parabadminton



### Défi BAD !

#### Atteignez vos objectifs tous ensemble !

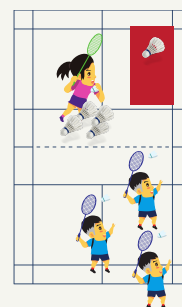
Objectif : être capable d'atteindre 20 fois une cible au sol en produisant un smash.

Un distributeur pour 3 attaquants.

Le distributeur envoie des volants vers le fond du court côté coup droit pour que les attaquants smashent dans une cible.

Un tapis de sol type Sarneige sera l'idéal.

L'objectif des 3 attaquants est d'atteindre 20 fois la cible à eux 3. Le distributeur valide chaque smash dans la zone en annonçant à haute voix le score.

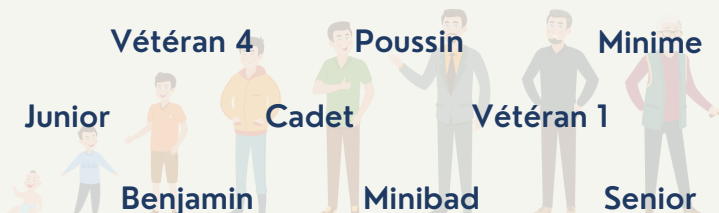






### Les différentes catégories d'âge

Classe dans l'ordre les différentes catégories d'âge ci-dessous et indique l'âge des joueurs de ces catégories



### Les classements en France

Le système de classement utilisé par la FFbAD est un système à points. Dès lors qu'un joueur joue un match officiel en compétition, il peut marquer des points. Ensuite en fonction de son rang parmi l'ensemble des joueurs français, on obtient un classement.

4 lettres permettent de classer les joueurs:

N: National    R: Régional    D: Départemental    P: Promotion

Et au sein de chaque lettre, il y a encore 3 niveaux, ce qui donnent les classements suivants:

PROMOTION			DEPARTEMENTAL			REGIONAL			NATIONAL		
P12	P11	P10	D9	D8	D7	R6	R5	R4	N3	N2	N1



"Avant un match, j'aime analyser les matches de mes adversaires, en live ou en vidéo. Pendant un match, je gère le temps entre les points pour être sûr d'être à 100% prêt mentalement à jouer le prochain point."

Ronan LABAR, joueur de double hommes de l'équipe de France jusqu'en 2024

## Défi BAD !

### Dispute un tournoi-défi et tente de grimper au classement général

Objectif : être capable de se lancer des défis et d'affronter des adversaires mieux classés que soi

Ton entraîneur va déterminer un classement de départ.

Tous les joueurs auront donc un numéro.

Vous allez jouer des matches en 1 set de 11 points.

C'est toi qui choisit ton adversaire. Mais attention ! Tu dois toujours défier un joueur mieux classé que toi. Et si tu gagnes, tu prends sa place dans le classement (et lui prend la tienne).

Si tu perds, rien ne bouge.

On ne peut jouer 2 fois de suite contre le même adversaire.





### Les joueurs de simple



Maud LEFORT  
5ème mondiale SU5



Alex LANIER  
20ème mondial



Léonice HUET  
43ème mondiale



Christo POPOV  
20ème mondial



David TOUPE  
5ème mondial WH1



Toma Jr POPOV  
19ème mondial



Lucas MAZUR  
Double champion  
paralympique SL4



Xuefei QI  
37ème mondiale



Meril LOQUETTE  
3ème mondial SU5



Charles NOAKES  
Champion paralympique SH6



Arnaud MERKLE  
35ème mondial



Milena SURREAU  
6ème mondiale SL4

" Pour être Champion paralympique, je me suis entraîné jusqu'à 35h par semaine pendant plusieurs années. J'ai montré à toutes les personnes de petites tailles qu'on pouvait rêver grand ! "

Charles NOAKES, Champion paralympique SH6





### Les joueurs de double



David TOUPE  
Thomas JAKOBS  
5èmes mondiaux  
DH WH



Delphine DELRUE  
Thom GICQUEL  
5èmes mondiaux en Mx



Margot LAMBERT  
Anne TRAN  
13èmes mondiales en DD



Lucas CORVEE  
Ronan LABAR  
29èmes mondiaux en DH



Lucas MAZUR  
Faustine NOEL  
Médailleurs de bronze  
PARIS 2024



"Mon 1er souvenir au bad, c'est une défaite 21/01, 21/02. J'ai beaucoup pleuré !  
Mais mon meilleur souvenir c'est notre titre de champion d'Europe à Saarbrück !"

Thom GICQUEL, joueur de double mixte de l'équipe de France

## Défi BAD !

### Joue avec l'intensité d'un match de très haut niveau !

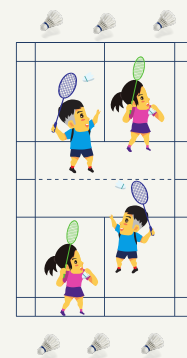
Objectif : être capable de se déplacer vite tout en restant concentré sur le jeu

Tu vas jouer en double contre 2 adversaires.

Placez 3 volants derrière chacun de vos terrains...

Jouez un échange avec un 7ème volant. Dès que cet échange se termine, la paire gagnante va chercher un volant dans son stock de 3 pour lancer un nouvel échange. Un joueur de la paire perdante doit pendant ce temps-là aller chercher le volant de l'échange perdu pour l'ajouter à son stock.

Dès qu'une paire n'a plus de volant en stock, elle remporte le duel !





### Etre bénévole, c'est quoi ?

Un bénévole est une personne qui donne de son temps personnel gratuitement pour une association.

On peut être bénévole sur des événements ponctuels, en aidant lors de l'organisation du tournoi du club par exemple, en étant juge de ligne, en tenant la buvette, en aidant à la table de marque ou tout simplement en participant à l'installation et au rangement de la salle.

On peut également être bénévole tout au long de l'année : en encadrant un créneau du club, en accompagnant les jeunes sur les compétitions, en arbitrant pour l'équipe de son club ou bien en participant aux réunions du club où les choix et les projets pour le club sont définis.

Que ce soit pour animer, encadrer, arbitrer ou organiser, la FFBaD met en place des formations pour les bénévoles désireux d'acquérir plus de compétences.

**Le savais-tu ?** Aux Yonex IFB, ils sont près de **150 bénévoles** à assurer le bon déroulement de la compétition !

### Les métiers du badminton

Découvre quel diplôme te correspond si tu veux faire de ta passion ton métier !



"Un bénévole c'est celui sans qui tu ne pourrais pas jouer au bad aujourd'hui! Ce sont ceux qui donnent de leur temps pour que les autres puissent profiter de leur passion !"

Vincent VANHULLE, directeur de FORMABAD  
Organisme de formation de la FFBaD



### Défi BAD !

#### Deviens coach le temps d'un match !

Objectif : être capable d'observer un joueur et d'identifier des axes de progression

Assieds-toi sur la chaise de coach et observe un de tes camarades qui joue un match. A la pause à 11, tu dois échanger avec lui et lui proposer tes conseils et observations afin de l'aider à gagner le match.

A la fin du set, toi et ton joueur, allez faire part de vos observations à votre entraîneur !

# 19

## La grande famille du badminton



### La FFBaD

Elle est l'instance qui fédère, organise, coordonne, développe et contrôle la pratique du badminton en France, dans la métropole et sur les territoires ultramarins.

La FFBaD est une fédération olympique. Le badminton est en effet officiellement un sport présent aux Jeux olympiques depuis 1992.

La FFBaD est elle-même membre de 2 fédérations internationales de badminton:



Elle est l'instance qui coordonne le badminton en Europe.

Elle dépend de la BWF.

Son siège se situe au Danemark, à Brøndby.



Elle est l'instance qui coordonne le badminton au niveau mondial.

5 confédérations dépendent d'elle:

Badminton Africa, Badminton Asia, badminton Europe, Badminton Oceania et Badminton Pan Am.

Son siège se situe en Malaisie, à Kuala Lumpur.

### La licence

C'est elle qui te permet de faire partie de la grande famille de la FFBaD !

- Grâce à elle tu peux participer à des compétitions officielles et ainsi obtenir un classement.
- Te former et découvrir des métiers ou des rôles indispensables au bon fonctionnement d'un sport (arbitrage, coaching, organisation de compétitions, gouvernance).
- Bénéficier d'accompagnements mis en place par ton Comité ou ta Ligue d'appartenance.
- C'est aussi parce que ton club fait partie de la FFBaD que des événements comme les Yonex IFB ou le championnat du monde 2025 sont organisés en France !

"L'esprit bad français, c'est le bad pour tous !  
On prend en compte tout le monde sans aucune distinction quelle qu'elle soit !"

Jérôme CAREIL, Directeur Technique National de la FFBaD



### Défi BAD !

Contribue au rayonnement de la FFBaD à travers le monde

Objectif : être capable d'atteindre des cibles en service revers

Ton entraîneur va accrocher sur un mur une carte du monde avec les 6 continents.  
Place toi à environ 3m de la cible et essaie d'atteindre chacun des 6 continents en servant en revers pour faire connaître le badminton français partout dans le monde !



# 20

## Le championnat du monde



### Un peu d'histoire

Le championnat du monde a été créé par la BWF en 1987.

Il a d'abord eu lieu tous les 3 ans, puis tous les 2 ans avant d'être organisé tous les ans (sauf les années olympiques) depuis 2005.

En août, ce sera la 29ème édition du Championnat du monde de badminton !

La compétition regroupe les 5 tableaux individuels:

le simple dames

le simple hommes

le double mixte

le double hommes

le double dames

### Les joueurs les plus titrés



Carolina MARIN (ESP)  
3 titres en simple



LIN Dan (CHI)  
5 titres en simple



Liliyana NATSIR  
(Indonésie)  
4 titres en mixte



Cai YUN, Fu HAIFENG (CHI),  
Hendra SETIAWAN (Indonésie)  
4 titres en double



Chen QINGCHEN et  
Jia YIFAN (CHI)  
4 titres en double



"Pour devenir joueur de haut niveau il faut être prêt à faire beaucoup d'efforts à l'entraînement et avoir toujours plus de volonté !"

Xuefei QI, joueuse de simple de l'équipe de France

### Défi BAD !

Fais tes pronostics !



Objectif : être capable de citer des joueurs du top niveau mondial

Prends des risques et prononce toi sur les futurs vainqueurs dans chaque discipline !  
Ton entraîneur va noter tous les pronostics de chacun d'entre vous et à la rentrée en septembre, on verra qui avait vu juste !

Alors vas-tu soutenir ton favori ou bien crois-tu que la logique du classement sera respectée ?



## Toute la capitale va s'enflammer pour le bad !

Cet été, au mois d'août va avoir lieu le Championnat du monde de badminton, et ça va se passer en France, à Paris, à l'Adidas Arena !

Tous les meilleurs joueurs du monde seront présents pour décrocher l'un des titres les plus prestigieux du monde !

Plus de 150 bénévoles œuvreront tout au long des 7 jours de compétition pour offrir un plateau 5 étoiles et ainsi permettre aux champions de jouer à leur meilleur niveau !

### L'édition 2025 en chiffres



Près de 400 joueurs  
internationaux  
surmotivés !



Plus de 25 000  
spectateurs  
enflammés !



Plus de 300h de jeu !



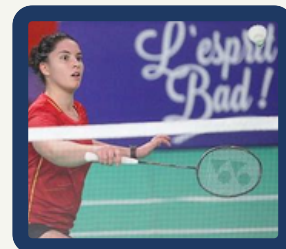
Près de 10 000  
volants consommés



55 pays  
représentés

"Avant un match, j'aime réveiller mon cerveau avec des exercices de calcul mental ou bien des jeux de rapidité cognitive."

Margot LAMBERT, joueuse de double dame de l'équipe de France



## Défi BAD !

Mets toi au niveau des meilleurs joueurs du monde !

Objectif : être capable de marquer des points en mettant le volant au sol dans le terrain adverse !

Tu vas jouer un match à thème dans lequel à chaque fois que ton volant touchera le sol du côté de ton adversaire, tu marquera 3 points !

Le smash ne sera pas ta seule arme ! Essaie de fixer ton adversaire au moment de tes frappes pour mieux le surprendre !

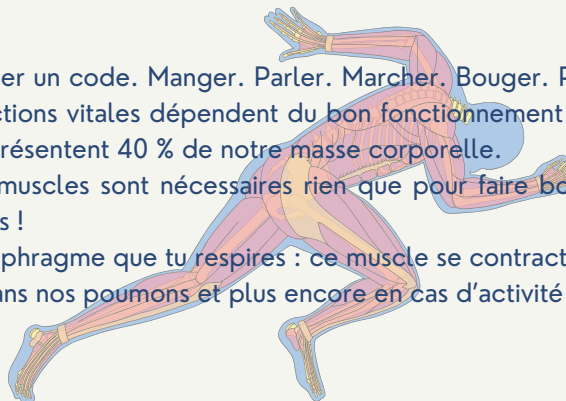


## 600 muscles dans le corps humain!

Peler un fruit. Taper un code. Manger. Parler. Marcher. Bouger. Respirer... nos mouvements et toutes nos fonctions vitales dépendent du bon fonctionnement des 600 muscles de notre organisme qui représentent 40 % de notre masse corporelle.

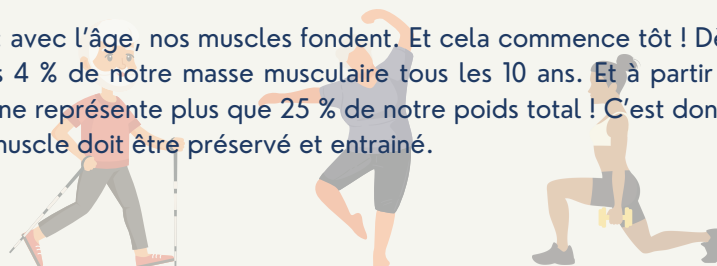
Par exemple, 14 muscles sont nécessaires rien que pour faire bouger nos yeux et 43 pour froncer les sourcils !

C'est grâce au diaphragme que tu respirez : ce muscle se contracte 24 000 fois par jour pour faire entrer l'air dans nos poumons et plus encore en cas d'activité physique.



## Vieillir en bonne santé : le rôle du muscle

C'est inéluctable : avec l'âge, nos muscles fondent. Et cela commence tôt ! Dès l'âge de 20 ans, nous perdons 4 % de notre masse musculaire tous les 10 ans. Et à partir de 70 ans, la masse musculaire ne représente plus que 25 % de notre poids total ! C'est donc tout au long de la vie, que le muscle doit être préservé et entraîné.



"L'effort physique a des effets positifs sur le cerveau et diminue le stress. Hydrate toi régulièrement et garde des moments de repos pour être toujours au top !"

Florent HERZOG, référent commission médicale de la FFBaD

## Défi BAD !



Objectif: Tester la résistance de tes muscles dans l'effort

Les burpees c'est un exercice très connu au badminton. Tu vas devoir en faire un maximum en 1 minute.

1 burpee = 1 saut, puis flexion pieds-joints, allonge tes jambes pour te mettre en position pompe, fais une pompe et recommence du début.



## Le fair play en France !

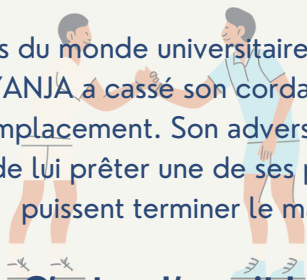


Le CFFP promeut le sport sans violence et sans discriminations, le fair-play et l'esprit sportif.

Son rôle est de protéger le sport de la violence et de la tricherie qui le polluent : inégalité des chances, injustice du sort ou des adversaires, non-respect de l'arbitrage, utilisation vicieuse du règlement, hooliganisme... Pour défendre et promouvoir l'ESPRIT SPORTIF, le respect de son éthique et sa manifestation essentielle : le FAIR PLAY.

## Un bel exemple de fair play !

Durant les championnats du monde universitaire à Chengdu en 2021, le joueur ougandais Amos MUYANJA a cassé son cordage en plein match et n'avait plus de raquette de remplacement. Son adversaire, le chinois WANG Zheng Xing a alors décidé de lui prêter une de ses propres raquettes afin qu'ils puissent terminer le match.



**C'est ça l'esprit bad !**

"A la fin de ton match, n'oublie pas de remercier ton adversaire bien sûr mais aussi les arbitres, juges de ligne et le coach adverse. Sans eux, il n'y aurait pas de match !"

Bertrand LOUVET, Conseiller Technique National en charge des U15



## Défi BAD !

### Entraîne-toi à gérer tes émotions

Objectif: être capable de ne pas laisser ses émotions prendre le dessus

Tu vas faire un match contre un autre joueur de ton groupe. A chaque fois qu'un joueur perd un point, il va devoir jouer avec une raquette minibad. C'est frustrant mais tu vas devoir gérer cette contrainte pour gagner un point et que ce soit alors à ton adversaire de jouer avec la petite raquette.



# 24

## Non à la violence



### Stop aux violences !

La lutte contre toutes les formes de violences fait partie des actions prioritaires engagées par le Ministère des Sports et la Fédération Française de Badminton.

Outil développé par le Ministère des sports et le Comité Paralympique et Sportif Français, le Règlo'Sport a pour finalité de participer à la lutte contre les violences, verbales, physiques et sexuelles dans le milieu du sport.

Le Règlo'Sport sensibilise et lutte contre toutes les violences à l'encontre de tous et toutes, notamment des personnes en situation de handicap et à l'encontre des enfants. Celui-ci fait aussi partie d'une boîte à outils de sensibilisations « Protéger les pratiquants » des violences dans le sport.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Je ressens du bien-être, de la confiance et du respect quand...							Je ressens gêne et malaise quand...						Je me sens très mal et j'ai peur quand...						
Je me sens encouragé-e dans mes efforts							Je ressens des attitudes (parole, gestes, regards) dévalorisantes ou trop fatiguées sur mon corps, ou mes vêtements						Je me sens seul-e, isolé-e et harcelé-e ; j'ai peur, alors que j'aime mon sport						
Les règles sportives, les personnes et l'environnement sont respectés							Je dois me mettre en sous-vêtements à la vue des autres (vestiaire, massage, prise, transport, douche en plein air...)						Je subis des violences sur les réseaux sociaux (messages haineux ou sexuels...)						
Je me sens libre de demander des explications sur une parole, un geste, une consigne							L'encadrement entre dans les vestiaires sans attendre mon autorisation						On diffuse des photos de parties de mon corps, en sous-vêtements ou nues						
Je me sens libre de demander les adaptations dont j'ai besoin pour ma pratique							On m'aide dans des gestes de la vie quotidienne (habillement, toilettes...) sans que j'en aie exprimé le besoin ou l'envie						On me prive d'un matériel adapté, d'un traitement médical autorisé, ou de boire ou de manger						
Mon corps m'appartient, mon accord est demandé lors d'un geste technique ou un contact répété sur mon corps.							Je ressens une pression de plus en plus lourde par les réseaux sociaux (entraîneurs, coéquipiers, followers, sponsors, chantage à la sélection...)						Mes parties intimes sont touchées, caressées, embrassées (bouche, cuisse, fesses, poitrine, sexe)						
Je me sens à l'aise quand je me change, ou qu'on m'aide. Mon intimité est respectée.							On me demande de rester à la fin de l'entraînement alors qu'il n'y a plus personne. Cette situation m'angoisse						On me demande de toucher, caresser ou embrasser les parties intimes d'une autre personne ; je subis un rapport sexuel						
Je peux vivre sans crainte mon identité ou mon orientation sexuelle							Non, tu n'es pas seul-e, tu peux en parler						Non, tu n'es pas responsable mais tu es en danger, des professionnel-le-s peuvent t'aider						
😊 Amuse-toi !							😞						😱						

“La FFBaD est partenaire de l'association Colosse aux pieds d'argile qui est là pour apporter un soutien psychologique aux victimes. Il y a aussi un numéro national dédié à la prévention et à la protection des enfants en danger ou en risque de l'être, le 119 !”

Marion BISCHOFF, Chargée de projet éducation à la FFBaD



### Défi BAD !

Protège les autres !

Objectif: Etre capable de défendre des cibles au sol

Ton entraîneur va te distribuer 10 volants comme si c'était des smashes. Tu dois réussir à protéger ces zones en renvoyant au moins 6 des 10 volants !

