

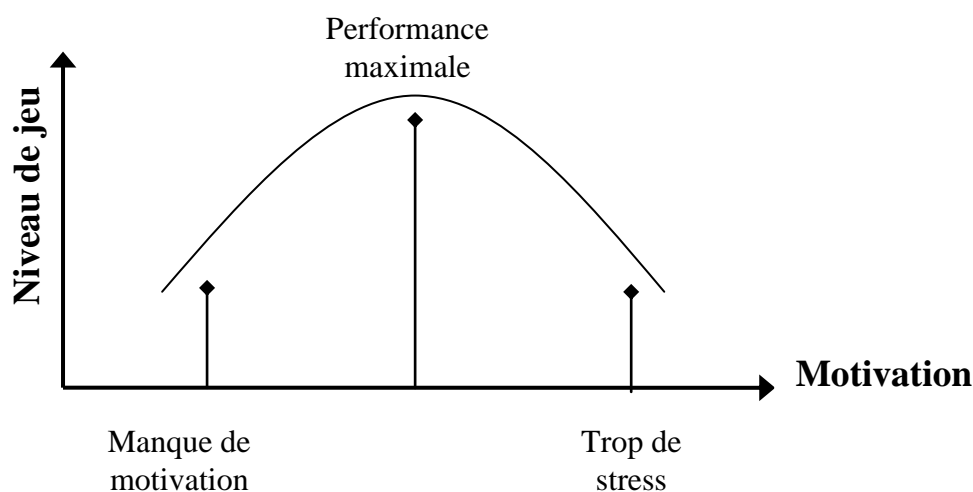
# Gestion d'un match en compétition

## Avant le match

A la lecture des tableaux ne pas considérer un adversaire comme négligeable, faible ou facile à battre, (il est cadet, machin l'a déjà battu, c'est un Péruvien...) car s'il résiste ou joue bien ce jour là plutôt que de le reconnaître et chercher des solutions, on pensera qu'on est nul et on aura tendance à se déprécier et s'énerver. Inversement, ne pas surestimer ou craindre un adversaire.

Ne jamais être sûr de gagner ou craindre de perdre car on oublie alors de penser au jeu et à la tactique.

Tous ces comportements amènent à manquer de motivation ou à stresser et à réaliser une performance (match) de mauvaise qualité (mal jouer).



Sous estimer ou sur estimer un adversaire :

- c'est porter un jugement de valeur, catégoriser un joueur et oublier l'individu, la personne. Par exemple : « c'est un A0 », ou « c'est un Danois ».
- c'est anticiper le résultat du match avant même qu'il ne se joue et par là même risquer de ne pas être présent à 100% durant le match.
- cela peut être vouloir protéger son estime de soi, en se rassurant ou en justifiant préalablement une possible défaite.

En conclusion : être trop sûr de soi ou se déprécier, c'est bien souvent ne pas vouloir regarder la réalité et se regarder soi-même lucidement.

Exemple : dire « de toute façon je n'y arriverais jamais », « de toute façon, il dira non » ou « de toute façon, il est trop fort » évite de se mettre au travail ou d'oser essayer.

*La pire des défaites, c'est d'avoir refusé le combat.*

Il faudrait donc avant un match

- déterminer les raisons que l'on a de gagner ce match (je m'entraîne dur, je veux gagner ma sélection, donner un point à mon équipe...) afin d'avoir de la motivation et de l'envie de gagner ce match. Et... ne plus penser à cela durant le match.
- ne pas éluder ce qui me fait peur (perdre devant les autres, ne pas être sélectionné, faire perdre l'équipe...). Et ... ne plus penser à cela durant le match.
- penser tactique : quels sont mes points forts en ce moment, quels sont les points forts et faibles de mon adversaire et élaborer un début de stratégie. Si je ne le connais pas, que vais regarder chez lui en début de set ? Et ... ne penser qu'à cela durant le match.

*Avant un match on pense à soi, durant le match on pense à l'adversaire et à la façon de le battre.*

La préparation du match est donc moment pour dialoguer avec soi même et avec le coach afin d'arriver déterminé et avec des objectifs clairs et précis sur le match. L'échauffement fait partie et participe à ce sentiment de contrôle aussi je dois connaître celui qui me réussit le mieux : progressif ou très actif, longtemps ou juste avant le match, musique ou pas, m'isoler ou être avec le groupe...?

### Pendant le match

Regarder un match de badminton, c'est voir des joueurs se déplacer, sauter, effectuer des frappes puissantes ou très précises au filet, c'est voir en fait l'aspect physique et technique de l'activité. Pourtant le badminton est avant tout *une activité tactique*. Le joueur plus qu'une suite de coups effectués, en fait, **une suite de choix** : servir court ou long, anticiper légèrement un retour droit, accélérer sur le côté revers adverse, prendre des options...

Aussi, dès l'échauffement sur le terrain et tout au long du match il faut observer l'adversaire et essayer de déterminer :

- ses points faibles ;
- ses points forts ;
- ses automatismes ou coups réguliers ;

Cela, pour faire des choix qui le mettront en difficulté et éviter de se retrouver soi même en difficulté, et pour pouvoir anticiper certains de ses coups.

### Observer l'adversaire

Observer sa morphologie et en tirer avec prudence des grands principes :

- s'il est grand, attention aux dégagements tendus, il faut s'attendre à des smashes, slices et amortis avec beaucoup d'angle. Par contre il sera peut être gêné par des volants descendants ou par les smashes sur le corps...
- s'il est petit, attention au jeu à plat mais moins de danger du fond de court...
- s'il est corpulent, attention aux coups en retard et à son touché de volant...
- s'il est rapide, essayer de briser ses déplacements, utiliser des contre-pieds...

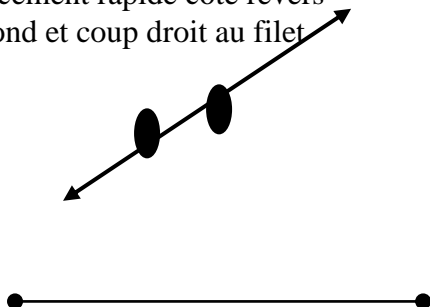
Est-il droitier ou gaucher ?

Après le service se place-t-il en face de moi ou reste-t-il au centre ?

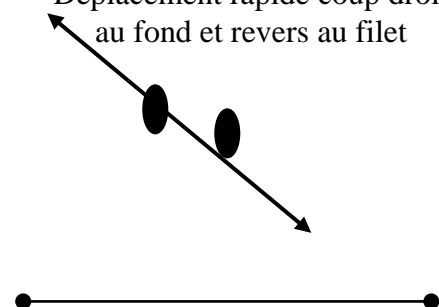
Observer ses pieds :

Quand le joueur se replace en position d'attente, à-t-il les deux pieds face au filet, le pied droit ou le pied gauche en avant ?

Déplacement rapide côté revers  
au fond et coup droit au filet



Déplacement rapide coup droit  
au fond et revers au filet



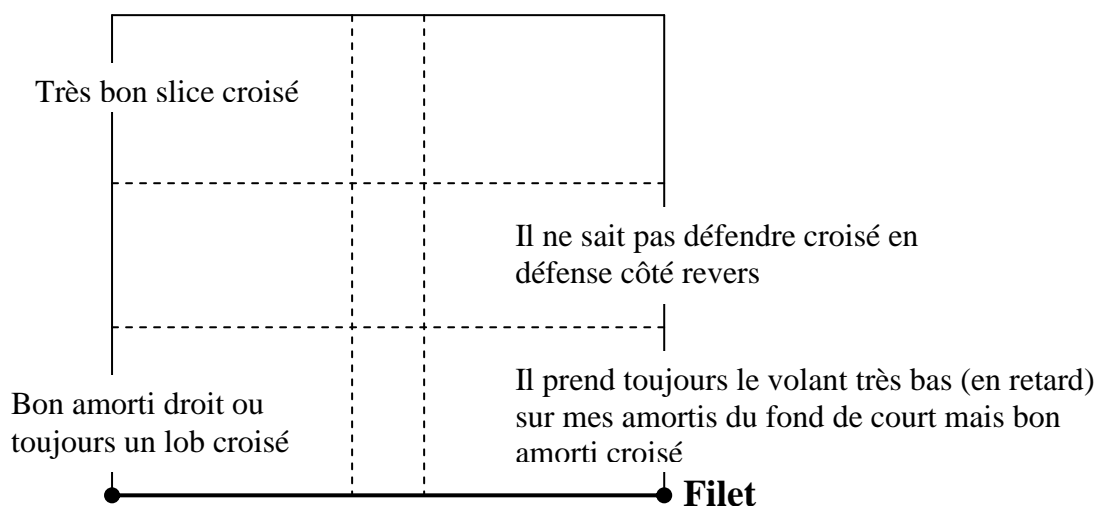
Observer sa / ses prises de raquettes :

A-t-il une prise particulière qui le limiterait dans ses possibilités de retour, change-t-il rapidement de prise ?

De plus, observer ses changements de prise peut aider à déterminer et anticiper le coup à venir : prise poêle pour un slice croisé du fond de court côté revers par exemple.

Zones de terrain dangereuses ou favorables ?

Identifier des endroits du terrain où l'adversaire est en position forte ou faible et déterminer quels sont les coups qui me/le mettent en difficulté.



### Entre les points

Gérer le temps, imposer son rythme à l'adversaire et pas l'inverse

- se relâcher, évacuer frustration et énervement
- se préparer à l'échange suivant en pensant à la tactique pour gagner le point
- se redynamiser (cri, mouvements, expiration...)

### Entre les sets

Etre disponible pour écouter les indications du coach. Moins dans l'action il a pu voir le match avec un certain recul, donc différemment de vous. Ses conseils apportent un complément ou une correction à votre stratégie de jeu. Mais ils ne sont valables que le temps que l'adversaire mettra à s'y adapter.

### Au début du second set

Observer ce que fait votre adversaire, il y a de forte chance pour qu'il se dépêche d'appliquer la consigne de son coach...

### En fin de set et de match

En fin de set (18, 19...) il est difficile de ne pas se projeter dans l'avenir et de ne pas penser aux conséquences de la défaite/victoire (perf, podium, sélection...) et on sort alors du match.

Il faut accepter ces émotions et revenir dans le match, dans le présent en se re-concentrant sur la tactique (voir "Entre les points"). Il faut être actif ; ne pas attendre la faute miraculeuse de l'adversaire mais ne pas non plus chercher à forcer son jeu pour finir vite.

Enfin durant le match je dois veiller à ne pas donner d'indications sur mon état mental en contrôlant mon "langage corporel". Eviter tous signes d'énerverment, d'abattement, de crispation, (par exemple si j'ai loupé, ou si mon partenaire a loupé un coup facile...) qui pourrait renforcer la confiance et la motivation de mon/mes adversaires.

Il est donc important de contrôler ses pensées négatives et plutôt que de se laisser aller à dire "je suis nul", "je n'y arrive pas, faire l'effort de chercher des solutions et se concentrer sur l'adversaire et le jeu "je regarde sa raquette", "je ne fais plus de dégagement croisé"...

### **A la fin du match**

Ne pas se dépêcher de tout oublier en cas de victoire, ni de ne pas vouloir y repenser en cas de défaite.

Prendre le temps de réfléchir à (aux) la tactique(s) mis en place et à son incidence sur le déroulement du match.

Même en cas de défaite voir ce qui a fonctionné, ce que j'ai maîtrisé.

Remplir mentalement ou par écrit une fiche sur l'adversaire : ses points faibles, ses points forts... dans les domaines de la tactique, technique, motivation, physique, combativité...

Enfin faire un bilan global de la compétition, ce que je veux renforcer, changer, acquérir ou supprimer de mon jeu et de mon comportement.

*La confiance en soi est le premier secret du succès.*

*Tout ce que j'ai réussi, je l'ai d'abord raté.*