

Parce que dans les salles de sport, il n'y a même pas besoin d'être majeur pour devenir un as du volant.

Le coach

Alexei Tchoumakov (48 ans) a joué au niveau professionnel pendant plus de dix ans sous les couleurs de la Russie. Il a atteint le 78e rang mondial au tournant du siècle. Il s'est ensuite reconverti comme entraîneur professionnel, puis s'est tourné vers la relève et les amateurs dans différents clubs en Suisse romande, à Fribourg et Genève notamment. Il est aujourd'hui actif à Badminton Lausanne Association, où il travaille depuis



2004. «Le badminton fait tellement partie de ma vie que j'en rêve souvent la nuit.»

Un poignet de fer et un bras de velours

STÉPHANE COMBE
stephane.combe
@lematindimanche.ch
PHOTOS: CHRIS BLASER

Soudain, le volant siffle dans un subtil mélange de légèreté et de puissance. D'une rapidité synaptique, l'échange vire à la décharge électrique. Un transfert d'énergie décisif qui laisse l'adversaire sur place. Appliquée au micropoids du volant (cinq grammes!), la fulgurance sortie de la raquette sert d'abord à lutter contre le frottement, bien plus influent que sur une balle. Voilà tout l'art du badminton, discipline pour tous s'il en est. Ralenti par l'air, le volant offre ce surplus de temps de réaction qui fait tout le charme et le casse-tête de ce sport, de l'amateur au crack absolu. «C'est ce qui per-

met à une multitude de paramètres d'entrer en jeu», savoure Alexei Tchoumakov. Et ce qui donne encore plus de place au jeu de jambes et à la gymnastique neuronale.

Si, à haute dose, le défi imposé peut jouer des tours aux articulations, il ne faut de loin pas redouter l'entraînement dominical. «Le principal muscle du badminton, c'est la tête», sourit d'ailleurs Tchoumakov. Pas étonnant que «le bad» affiche fièrement la participation féminine la plus élevée de l'ensemble des sports de raquette (près de 40%). Olympique depuis 1992, il allie à merveille les tactiques de l'échiquier et la dextérité du pianiste. La palette est infinie. Ou lorsque la caresse du liège cède sa place au dernier coup de masse. Et vlan!

De l'art d'accélérer le volant

Tout joueur débutant aura tendance à jouer avec le bras plutôt qu'avec le poignet. Or c'est bien le petit mouvement de rotation de ce dernier qui permet d'apporter le surplus de puissance aux coups d'attaque. Scientifiquement, ce «fouetté» épouse le joli nom de pronation (en coup droit) et supination (en revers). Pour améliorer le geste, rien ne remplace la pratique.

Car comme le dit le coach, «le badminton, c'est un peu de talent, et énormément de travail au niveau de l'anticipation et de la coordination.» Frapper le volant vers le bas est essentiel. Le record du monde de vitesse en sortie de raquette (conditions idéales) approche les 500 km/h. On vous rassure: votre adversaire pliera bien avant si vous maîtrisez le geste.



Une panoplie de pro pour 500 francs



Une raquette de haut niveau reste abordable (250 à 270 francs). Les amateurs ont tout intérêt à limiter à 9 ou 10 kg la tension du cordage, estimée entre 13 et 15 kg pour les pros.

Le volant est constitué de véritables plumes d'oie, classifiées selon leur qualité, et d'une tête en liège. Son prix est bas (3 francs pièce), mais sa durée de vie très courte.

Pour un meilleur maintien de la cheville, les baskets (env. 200 francs) possèdent une semelle en gomme, renforcée par des morceaux de carbone. Le reste de la tenue est standard.

Populaire par excellence

Même si les pros ne sont guère nombreux en Suisse, le badminton connaît un boom depuis vingt ans. La raison? «Sans aucun doute son accessibilité. Rien que dans notre club, nous avons des membres de 4 à 85 ans», sourit Tchoumakov. Le coach insiste aussi sur l'aspect ludique. «Le badminton favorise la bonne humeur. Quel que soit l'âge du pratiquant, il peut s'amuser, voire finir par se rouler par terre.» Sans parler du double, qui est «encore un tout autre sport». Une fois que l'on maî-

trise les règles de base (raquette au-dessous de la ceinture pour le service, lignes de délimitation, service en diagonale, etc.), il n'y a plus de barrière au jeu pur. S'il fallait donner une astuce tactique pour les amateurs, quelle serait-elle? «Faire constamment bouger son adversaire. C'est la clé à tous les niveaux. Tout est question de réaction et de qualité du geste. En augmentant sa distance avec le volant, on réduit son temps de préparation et crée une situation propice aux erreurs.»

