



QU'EST-CE QUE LE PICKLEBALL

Le PICKLEBALL est un sport de raquette à la croisée du tennis et du tennis de table, qui se joue sur un terrain de badminton avec un filet à 90 cm de haut et des échanges avec rebond ou reprise à la volée.

Les déplacements sont beaucoup plus courts que sur un terrain de tennis ; le matériel beaucoup plus léger nécessite moins de puissance et sollicite peu les épaules ou les coudes.

Les contraintes physiques sont assez comparables à celles du badminton, sollicitant principalement les membres inférieurs : cardio, équilibre et déplacements sont beaucoup travaillés.

Le PICKLEBALL correspond au niveau d'engagement physique que l'on peut attendre des séniors.

Les nouveaux venus, mêmes s'ils n'ont jamais pratiqué un sport de raquette auparavant, progressent rapidement : le fait que tout le monde puisse jouer avec tout le monde favorise la convivialité.

LES REGLES DU PICKLEBALL

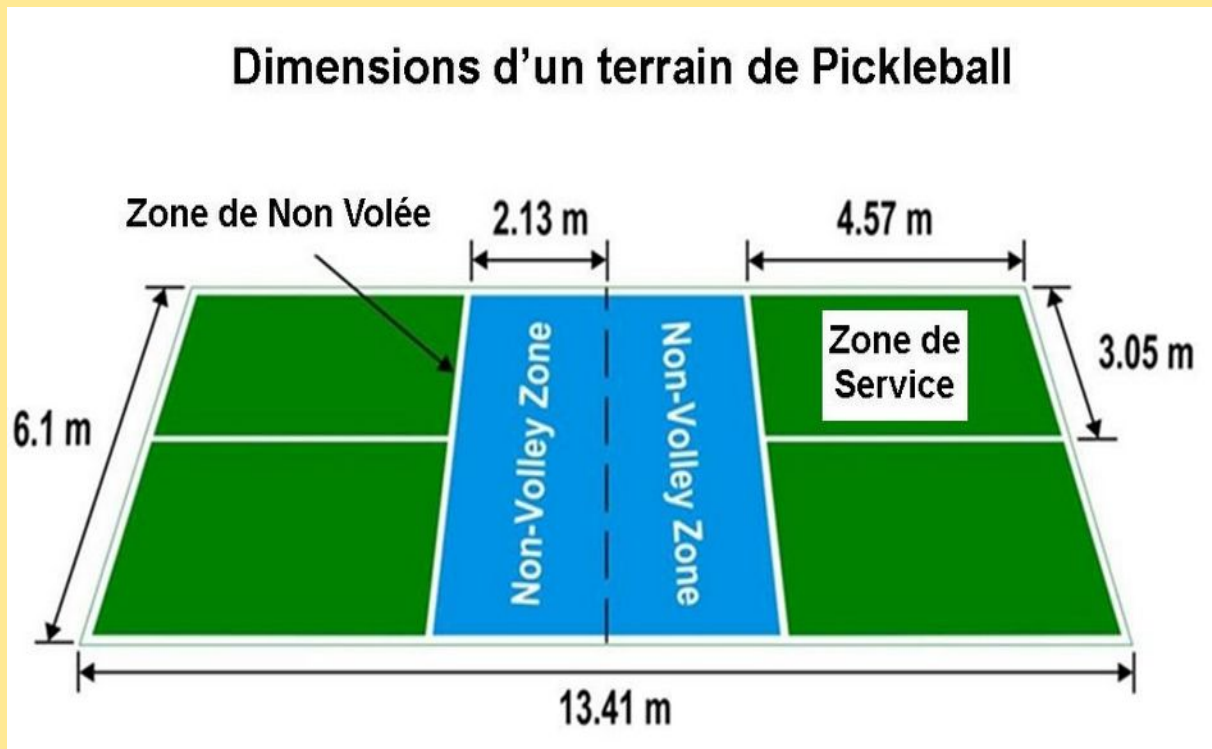
Pour ceux qui découvrent le sport, voici une version réduite des règles qui vous permettront d'avoir un aperçu général en quelques lignes.

Le Pickleball est joué soit en double (deux joueurs par équipe) soit en simple ; le double est la forme la plus courante.

L'aire de jeu et les règles utilisées sont les mêmes pour le simple que pour le double. Le Pickleball est un sport qui combine les éléments du tennis, du badminton et du tennis de table.

(suite page suivante).

LE TERRAIN :



L'activité se joue sur un terrain de double de badminton sauf qu'il existe une zone de non volée qui est plus grande. Il se joue avec une balle ronde en plastique dur. Le jeu peut se jouer à l'intérieur comme à l'extérieur.

LE MATERIEL :

Une balle officielle de pickleball mesure entre 7 cm et 7,5 cm de diamètre, pèse entre 22g et 26g et est perforée.

Les raquettes de pickleball sont légères et leur maniement aisé. Elles sont de taille standard. Elles sont généralement construites en bois, en aluminium ou un composite high-tech.

LE SERVICE :

Le service doit être fait par un mouvement du bras de bas en haut.

Le point de contact de la raquette avec la balle doit se situer en dessous du niveau de la taille (le niveau du nombril) du serveur.

Le service est lancé avec au moins un pied derrière la ligne de fond ; aucun pied ne peut toucher la ligne de fond ou l'aire de jeu tant que la balle n'est pas frappée.

Le service se fait dans la diagonale du terrain et doit atterrir dans les limites de l'aire diagonale opposée.

Une seule tentative de service est autorisée, sauf dans le cas d'un let (la balle de service touche le filet et tombe dans l'aire de service opposée ; le service let est rejoué).

SEQUENCE DE SERVICE :

En simple :

Le serveur doit servir de manière croisée dans la zone de service adverse. Au début de chaque match, le serveur commence à servir sur le côté droit du court et alterne droite-gauche-droite, aussi longtemps que le serveur garde le service.

Le serveur sert à partir du côté droit lorsque son score est pair et à partir de la gauche lorsque le score est impair.

Si le serveur perd le point, c'est à l'adversaire de servir.

En double :

Le service débute toujours du côté droit du terrain et alterne droite-gauche-droite, etc, aussi longtemps que le serveur garde le service. Le serveur doit servir de manière croisée dans la zone de service adverse.

Le serveur sert à partir du côté droit lorsque son score est pair et à partir de la gauche lorsque le score est impair.

L'équipe servant la première dans le match¹ ne peut commettre qu'une seule faute avant que le service ne passe à l'équipe adverse. Après cela, chaque membre d'équipe sert jusqu'à ce que l'équipe perde ses 2 services. Autrement dit, après que chaque joueur de la même équipe ait perdu son service, le service passe à l'équipe adverse.

Tant que son équipe continue à marquer des points, le serveur poursuit ses allers retours jusqu'à ce qu'une faute soit commise.

Lorsque le premier serveur perd le service, le partenaire sert alors du côté où il se trouve.

Le deuxième serveur continue de servir en alternant les côtés jusqu'à ce que son équipe commette une faute. Le service passe alors à l'équipe adverse et c'est le joueur à droite du terrain qui sert en premier. Les deux joueurs de cette équipe ont la possibilité de servir et de marquer des points jusqu'à ce que leur équipe perde leurs 2 services.

Si la balle est servie par le membre de l'équipe à qui ce n'était pas le tour ou depuis le mauvais côté du terrain, le service est une faute. Si la faute s'est produite lors du premier service, alors le premier service est perdu et le véritable deuxième serveur

¹ Au début de chaque nouveau jeu un seul partenaire de l'équipe qui sert à la possibilité de servir tant que l'équipe ne commet pas de faute, après quoi le service passe à l'équipe adverse (side-out).

sert depuis le bon côté du terrain. Si la faute s'est produite lors du deuxième service, c'est alors un side-out (changement de l'équipe qui sert).

Le receveur est le seul joueur qui peut retourner la balle. Si le mauvais joueur retourne la balle, c'est alors un point pour l'équipe qui sert.

L'équipe qui reçoit n'alterne pas de position lorsqu'un point est marqué par l'équipe qui sert. L'équipe qui reçoit peut échanger de position après le retour de service, mais après que l'échange soit terminé, les joueurs doivent retourner à leurs positions de départ.

LES SCORES :

Les points sont marqués seulement par l'équipe qui sert.

Les jeux sont normalement joués sur 11 points, gagnés avec un écart de 2 points.

Pour vérifier qu'il n'y a pas d'erreur de score, lorsque le score de l'équipe au service est pair (0, 2, 4, 6, 8, 10), le joueur qui a été le premier serveur dans le jeu devra se trouver à droite du terrain au moment du service ou de la réception d'un service ; si le score est impair (1, 3, 5, 7, 9) le premier serveur devra se trouver à gauche du terrain au moment de servir ou de recevoir un service.

REGLE DU DOUBLE REBOND :

Lorsque la balle est servie, l'équipe de réception doit la laisser rebondir avant de la renvoyer, puis l'équipe au service doit, elle aussi, laisser rebondir cette balle avant de la renvoyer. Il faut donc deux rebonds.

Après que la balle ait rebondi une fois dans le terrain de chaque équipe, les deux équipes peuvent soit volleyer la balle (frapper la balle avant qu'elle ne rebondisse ou volée) ou la jouer après rebond (coup au rebond).

La règle du double rebond élimine l'avantage du retour de volée sur le service et prolonge les échanges.

ZONE DE NON-VOLEE :

La zone de non volée est la zone du terrain de 2,13m de part et d'autre du filet.

Il est interdit de jouer une balle à la volée dans la zone de non volée. Cette règle empêche les joueurs d'exécuter des smashes à partir de cette zone.

C'est une faute si, quand il prend une balle à la volée, le joueur se trouve dans la zone de non volée, y compris sur la ligne de non volée.

C'est également une faute si, après avoir pris la balle à la volée, un joueur est porté par l'élan et pénètre dans la zone de non volée ou s'il touche un quelconque élément de la zone de non volée avec ce qu'il porte ou tient en main.

Un joueur peut légalement être à tout moment dans la zone de non volée tant qu'il ne frappe pas une balle à la volée.

LES FAUTES :

Une balle en contact avec une ligne est considérée comme bonne, à l'exception d'une balle de service qui touche la ligne de la zone de non volée ; dans ce cas elle est fautive.

Une faute commise par l'équipe de réception résulte en un point pour l'équipe de service.

Une faute commise par l'équipe au service résulte en la perte du service (passage au partenaire) ou le passage du service au côté opposé.

Une faute se produit lorsque :

- Au service la balle n'atterrit pas dans les limites de l'aire de réception ;
- La balle est frappée dans le filet au service ou sur le retour de service ou sur toute autre frappe ultérieure ;
- La balle est prise à la volée avant le double rebond ;
- La balle est frappée hors des limites ;
- Une balle est reprise de volée de la zone de non volée ;
- Une balle rebondit deux fois avant d'être frappée par le récepteur (faute du récepteur) ;
- Un joueur, les vêtements d'un joueur, ou une partie de la raquette d'un joueur touche le filet ou le poteau du filet lorsque la balle est en jeu ;
- Une balle en jeu frappe un joueur ou tout vêtement qu'il porte (faute du joueur) à l'exception de sa raquette ;
- Une balle en jeu frappe un objet permanent avant de rebondir sur le terrain.