

FICHE PÉDAGOGIQUE

— Multisports —



Le pickleball est un sport de raquette inventé aux Etats-Unis en 1965, c'est un sport qui combine le tennis, le badminton et le tennis de table. Il s'agit d'un sport d'opposition qui se joue généralement en double (2 contre 2).

Le but est de renvoyer la balle, à l'aide d'une raquette dans l'aire de jeu opposée, sans faire de faute afin de récupérer le service ou marquer un point.

Cette discipline s'est peu à peu développée, c'est en 2014 que le pickleball apparaît en France. Aujourd'hui, ce sport est pratiqué aux quatre

coin du monde (Amérique, Europe, Asie) et la pratique attire des adeptes de tous les âges et de tous niveaux.

Le pickleball est une activité ludique, mixte, avec des règles simples qui favorisent le développement de la coordination et de l'adresse.

MATÉRIEL

L'activité nécessite :

- Des raquettes
- Balles en plastiques
- Un filet

INTÉRÊTS ET BIENFAITS

- Activité ludique
- Pratique mixte et pour tous les âges
- Activité de coopération et de précision
- Développe l'adresse, la coordination, les réflexes et la vivacité



RÈGLES DE BASE

Comme bon nombre de sports de raquette le but est de renvoyer la balle dans la surface adverse sans que l'adversaire ne parvienne à renvoyer la balle. Pour remporter le match, il faut marquer 11 points avec 2 points d'écart par rapport à l'adversaire.

Au pickleball, seule l'équipe au service marque des points. En double, chaque joueur.euse de l'équipe a la possibilité de servir et de gagner des points jusqu'à ce que l'équipe commette une faute.

La zone de non-volée :

Zone de 2.13m de part et d'autre du filet. Il est interdit de taper la balle en ayant un pied à l'intérieur de la zone. Pour autant, il est possible d'entrer dedans mais il est alors interdit de prendre la balle de volée, il faut attendre un rebond à l'intérieur avant de pouvoir jouer.

Le service :

Le service s'effectue derrière la ligne de fond et la balle doit être frappée sous la hanche, le service se fait donc à la cuillère.

La balle doit atterrir dans le rectangle adverse situé en diagonale derrière la zone de non-volée. Si la balle atterrit en dehors du rectangle elle est faute, si la balle atterrit dans la zone mais touche le filet elle est « let » et le service est à refaire. À chaque point marqué, le serveur change de carré de service pour servir toujours en diagonale croisée dans la zone de service adverse.

La règle du double rebond :

Après le service, chaque équipe doit laisser la balle rebondir 1 fois dans son camp avant de pouvoir la jouer de volée. Il y a donc 2 rebonds avant le jeu libre, le 1er du côté des «relanceurs» et un second du côté des «serveurs». Cela empêche de faire service-volée et de donner l'avantage à la personne au service.

Il y a faute si :

- Au service, la balle touche la ligne de zone de non-volée ou rebondit hors de la zone de service.
- Lors du service, une des équipes ne laisse pas rebondir une fois la balle dans sa partie de terrain.
- Au cours du jeu, une balle finit dans le filet ou sort des lignes du terrain.
- La balle qui rebondit deux fois dans le terrain.
- Un.e participant.e, les vêtements ou si la raquette touche le filet ou les poteaux.

Retrouvez l'ensemble du règlement ici :

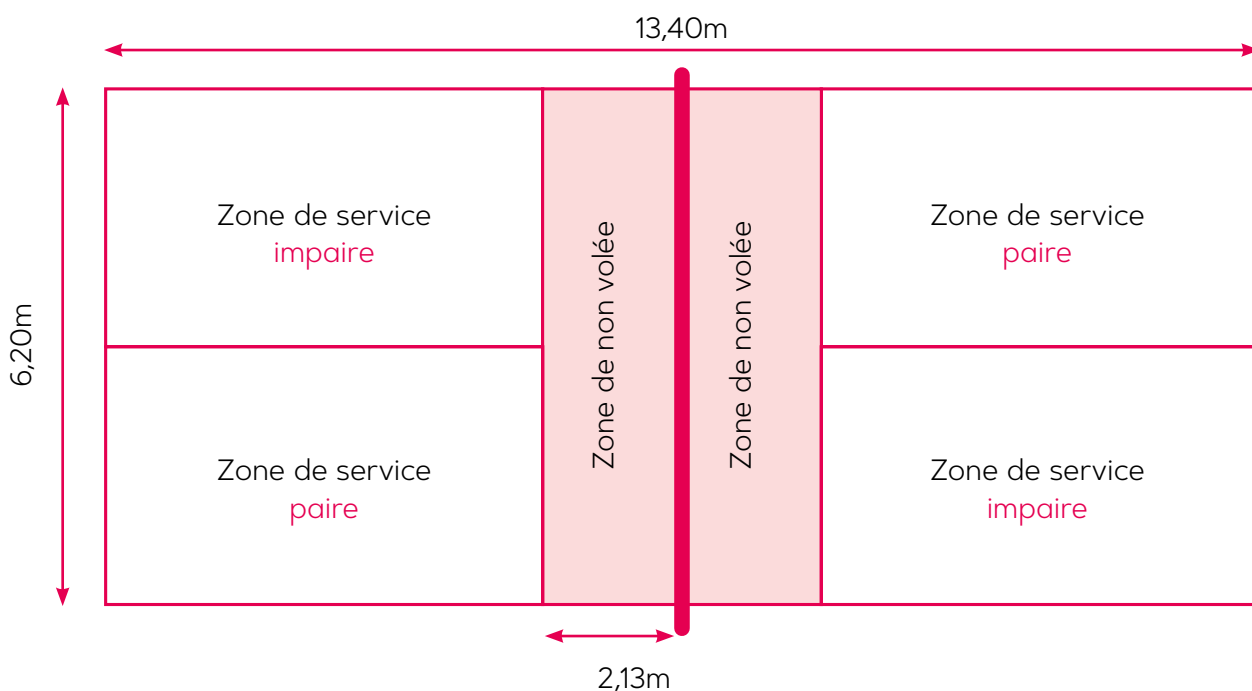
[LES RÈGLES | Pickleball France](#)



TERRAIN DE JEU ET AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Le terrain de pickleball fait la même dimension qu'un terrain de badminton, il peut se jouer sur un terrain de badminton ou de tennis afin de faciliter sa mise en place.

Le filet est d'une longueur totale de 6,4m (plus 10cm aux extrémités), il existe des filets ajustables à des longueurs de 5,5m et 4,6m pour les surfaces de jeu plus petites. L'aire de jeu est la même pour les parties en simple et en double.



RÔLE DE L'ANIMATEUR

L'animateur·rice doit favoriser le plaisir de pratiquer l'activité à travers la mise en place de situations ludiques. Faire évoluer les consignes et les variables tout au long des séances, les adapter par rapport au niveau des pratiquant·e-s, avec une volonté de mise en réussite afin d'entretenir la motivation à pratiquer une activité physique et sportive régulière.

Les situations pédagogiques proposées permettent aux pratiquant·e-s d'entrer progressivement dans l'activité, afin d'en comprendre les règles et de cibler les actions motrices (adresse, coordination, déplacement/frappe...).

SITUATIONS

- Fiche pédagogique - Situation 1
[La cible mouvante](#)
- Fiche pédagogique - Situation 2
[L'étoile](#)
- Fiche pédagogique - Situation 3
[Le face à face](#)
- Fiche pédagogique - Situation 4
[Je sers, tu frappes](#)
- Fiche pédagogique - Situation 5
[L'opposition](#)