



Loisir, Sport et Plein air

Pickleball

GUIDE PRATIQUE

circonflexe



CARREFOUR
50 + du QUÉBEC



LOISIR
et **SPORT**
BAS-SAINT-LAURENT

Québec



RÉSEAU DES
URLS

version 2025-revue et corrigée



TABLE DES MATIÈRES

1. Message du directeur général	2
2. L'histoire du pickleball	3
3. Bienfaits du pickleball	4
4. Sécurité	6
5. Matériel	7
6. Déroulement d'une partie	8
7. Pointage	9
8. Règlements et fautes	9
9. Zone de non volée	10
10. Terrain	11
11. Remerciements	12

Message du Carrefour 50+

Vous avez entre les mains un guide qui vous accompagnera dans une nouvelle passion, celle du pickleball. Bien déployé dans l'ensemble du Bas-Saint-Laurent grâce à 93 clubs de 50 ans et plus, le Carrefour 50+ du Québec est heureux de rendre disponible la pratique de ce loisir sur tout notre territoire, dans nos villes comme dans nos villages. Grâce à une entente avec Loisir et Sport Bas-Saint-Laurent et au réseau circonflexe prêt-pour-bouger, soutenu par le gouvernement du Québec, le Carrefour 50+ a pu rendre disponible aux clubs 50+ qui en font la demande l'équipement nécessaire à la pratique de ce sport. Cela comprend les filets, les raquettes, les balles et les lunettes de protection. Des cliniques d'initiation au pickleball sont aussi offertes.

Le pickleball est devenu, depuis quelques années, un loisir apprécié et adopté par une population de tout âge. Il n'est pas rare de voir des personnes de 70 ans et plus s'adonner à ce sport. Cela en fait un loisir intergénérationnel permettant aux plus âgés de rester actifs, de briser l'isolement et la routine et de socialiser avec les plus jeunes. Au-delà de la pratique d'un sport accessible, on y trouve des moments de rencontres amicales qui font du bien à tout le monde.

Nous vous invitons à bien consulter ce guide fait spécialement pour vous, par Karianne Arsenault, étudiante en *Gestion et intervention en loisir* du cégep de Rivière-du-Loup. Il vous donne l'essentiel pour vous convaincre de prendre une raquette dans vos mains et d'y aller pour un premier échange de balle. Merci à Lucille Porlier qui nous a conseillé dès le début de cette idée d'offrir de nouvelles opportunités de loisir aux Clubs 50+. Merci à l'équipe de Loisir et Sport Bas-Saint-Laurent de nous faire confiance et merci à la ministre responsable du Sport, du Loisir et du Plein air, Mme Isabelle Charest, par qui le réseau circonflexe prêt-pour-bouger, permet la concrétisation de cette expérience dans nos communautés.

Autour de l'image de marque « **50+, loisir, sport et plein-air** », le Carrefour 50+ du Québec désire proposer de nouvelles offres d'activités pour les 138 clubs 50+, autant au Bas-Saint-Laurent, en Gaspésie qu'aux Îles-de-la-Madeleine. Continuons ensemble à animer nos communautés, à partager des moments de culture et de loisir et à éviter l'isolement.

Bon pickleball ! Amusez-vous !

Harold Lebel
Directeur général du Carrefour 50+ du Québec

L'histoire du Pickleball

Le pickleball est un sport de raquette qui combine des éléments du tennis, du badminton et du ping-pong. Il a été inventé en 1965 sur l'île de Bainbridge, près de Seattle, par trois amis : Joel Pritchard, Bill Bell et Barney McCallum. L'histoire raconte que l'idée est née lors d'une journée d'été, lorsque Pritchard et Bell cherchaient une activité pour divertir leurs familles. Ne trouvant pas de raquettes de badminton, ils improvisèrent en utilisant des palettes de ping-pong et une balle perforée en plastique. Ils abaissèrent le filet de badminton et commencèrent à jouer, créant ainsi les bases du pickleball.

Le jeu a rapidement gagné en popularité, grâce à ses règles simples et à sa nature conviviale. Le terrain de pickleball est de la taille d'un court de badminton, et le filet est légèrement plus bas que celui du tennis. Les raquettes sont solides et légèrement plus grandes que celles de ping-pong, tandis que la balle en plastique est perforée.



Bienfaits

Le pickleball offre de nombreux bienfaits, tant physiques que sociaux et mentaux. Voici quelques-uns des principaux avantages de ce sport :

Bienfaits physiques :

1. Faible impact sur les articulations :

- *Contrairement à d'autres sports plus intensifs, le pickleball est moins stressant pour les articulations, ce qui en fait une bonne option pour les personnes âgées ou celles ayant des problèmes articulaires.*

2. Amélioration de la condition cardiovasculaire :

- *Le pickleball est un excellent exercice d'aérobic qui augmente le rythme cardiaque, améliorant ainsi la santé cardiovasculaire et l'endurance.*

3. Renforcement musculaire :

- *Jouer au pickleball sollicite divers groupes musculaires, notamment les jambes, les bras, les abdominaux et le dos, contribuant à un renforcement général du corps.*

4. Coordination et agilité :

- *Les mouvements rapides et les changements de direction fréquents aident à améliorer la coordination œil-main et l'agilité.*

Bienfaits mentaux :

1. Réduction du stress :

- *Comme toute activité physique, le pickleball libère des endorphines, les hormones du bonheur, réduisant ainsi le stress et l'anxiété.*

2. Amélioration de l'humeur :

- *L'exercice régulier est connu pour améliorer l'humeur générale et peut aider à combattre des symptômes de la dépression.*

3. Stimulation cognitive :

- *Le jeu demande une stratégie, une prise de décision rapide et une concentration constante, stimulant ainsi les fonctions cognitives.*

Bienfaits sociaux :

1. Renforcement des liens sociaux :

- *Le pickleball est souvent joué en double, ce qui encourage les interactions sociales et peut aider à développer des amitiés et des réseaux sociaux.*

2. Inclusion et accessibilité :

- *Le pickleball peut être pratiqué par des personnes de tous âges et niveaux de compétence, ce qui en fait un sport inclusif et accessible.*

3. Activité intergénérationnelle :

- *C'est un excellent moyen pour des personnes de tous âges de passer du temps ensemble de manière active et ludique.*

En résumé, le pickleball est une activité sportive qui offre un large éventail de bienfaits pour le corps et l'esprit, tout en favorisant les interactions sociales et le bien-être général.



Sécurité

Les normes de sécurité pour une partie de pickleball sont **essentielles** pour assurer une expérience agréable et sans blessure. Voici quelques recommandations à suivre :

Équipement de sécurité

1. **Chaussures appropriées** : Portez des chaussures de sport qui offrent un bon maintien et une adhérence adéquate pour éviter les glissades.
2. **Vêtements appropriés** : Portez des vêtements confortables et respirants. Évitez les vêtements trop amples qui pourraient s'accrocher à l'équipement ou gêner vos mouvements.
3. **Lunettes de protection** : Portez des lunettes de protection pour éviter les blessures aux yeux causées par les balles ou les raquettes.
4. **Protection solaire (si à l'extérieur)** : Utilisez de la crème solaire, portez un chapeau et des lunettes de soleil pour vous protéger des rayons UV.

Équipement du jeu

1. **Raquettes et balles en bon état** : Vérifiez que les raquettes ne soient pas endommagées et que les balles soient en bon état.
2. **Filet bien installé** : Assurez-vous que le filet est correctement tendu et bien fixé pour éviter tout incident.

Préparation physique

1. **Échauffement** : Faites des exercices d'échauffement pour préparer vos muscles et articulations avant de jouer.
2. **Hydratation** : Buvez suffisamment d'eau avant, pendant et après la partie pour éviter la déshydratation.

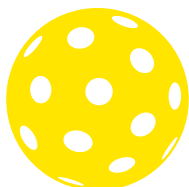
Pendant le jeu

1. **Surveillance de l'état du terrain** : Assurez-vous que le terrain est propre et exempt de débris ou d'obstacles qui pourraient causer des chutes.
2. **Communication** : Communiquez avec votre partenaire et les autres joueurs pour éviter les collisions.
3. **Communication entre terrain** : Si une balle arrive sur votre terrain à partir d'un autre terrain, vous criez balle et vous arrêtez de jouer.
4. **Attention aux mouvements brusques** : Évitez les mouvements trop brusques qui pourraient causer des entorses ou des tensions musculaires.
5. **Déplacement** : Ne pas courir à reculons durant le jeu.
6. **Déplacement entre terrain** : Ne jamais traverser un terrain ou passer tout près d'un terrain pendant qu'un échange est en cours.

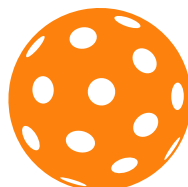
En suivant ces normes de sécurité, vous pouvez pratiquer ce sport selon votre rythme, dans le plaisir, tout en minimisant les risques de blessures et d'incidents.

Matériel

Balles

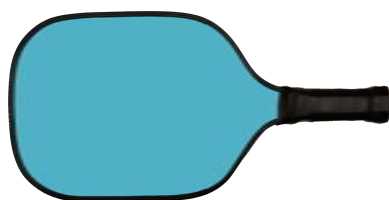


Les balles d'extérieur ont généralement 40 trous plus petits.



Les balles d'intérieur ont généralement 26 trous plus grands.

Raquette



Filet



Type de souliers recommandés



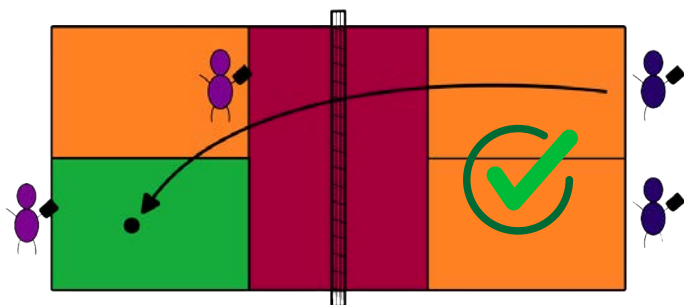
Le pickleball est un jeu accessible aux personnes en fauteuil roulant.

Les joueurs en fauteuil roulant sont autorisés à laisser la balle rebondir deux fois avant de la frapper. Le premier rebond doit se produire dans les limites du terrain, tandis que le second rebond peut se produire à l'intérieur ou à l'extérieur des limites du terrain.

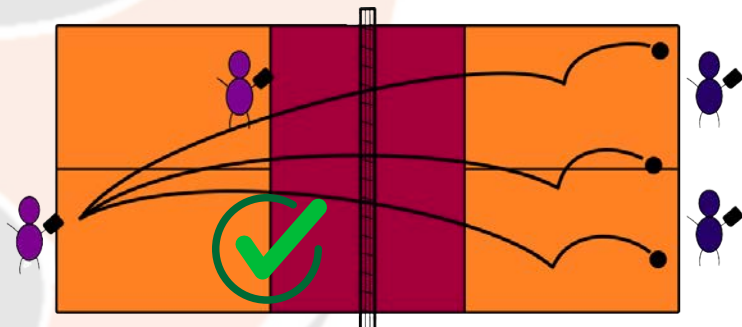
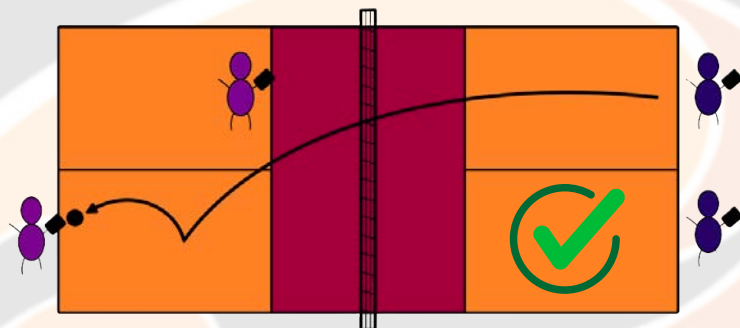


Déroulement de la partie

- La balle est servie de bas en haut sans rebondir du côté du serveur et en diagonale vers l'adversaire, comme sur l'image ci-dessous. Le service doit être fait avec un mouvement du bas vers le haut de sorte que le contact avec la balle soit fait au-dessous du niveau de la taille (la taille est définie comme le niveau du nombril).
- Avant de servir, les 2 pieds doivent être derrière la ligne de fond. Au moment où la balle est frappée, au moins un pied doit être au sol à l'intérieur de la zone de service derrière la ligne de fond et les pieds du serveur ne peuvent pas toucher la surface du jeu (la ligne de fond faisant partie de la surface de jeu) avant que la balle n'ait été en contact avec la raquette. La zone de service est délimitée par l'espace situé derrière la ligne de fond et entre les lignes imaginaires étendues de la ligne centrale et de la ligne de côté.



- Lors du service, la balle doit toucher par terre en diagonale avant que l'adversaire ne puisse la frapper (comme sur l'image de gauche) et la même règle s'applique sur le retour du service, la balle doit toucher par terre (peu importe où sur le terrain comme sur l'image de droite) avant d'être frappée à nouveau. Par la suite, on peut jouer à la volée (c'est ce qu'on appelle la règle des 2 bonds).



Pointage

- Les points sont marqués par le côté qui sert, uniquement, et se produisent lorsque l'adversaire commet une faute (ne renvoie pas la balle, frappe la balle hors des limites, etc.).

Le serveur continue à servir, en alternant de zones à chaque service, jusqu'à ce qu'il y ait faute de la part du côté serveur.

- Le premier côté marquant 11 points et menant par au moins 2 points de différence obtient la victoire.

En cas d'égalité

- En cas d'égalité rendu à 10 points, le jeu continue jusqu'à ce que l'une des 2 équipes gagne par 2 points de différence.

Règlements et fautes

- Frapper la balle dans le filet sur le service ou au retour.
- Frapper la balle hors des limites.
- Frapper la balle après qu'elle ait rebondi deux fois sur le même côté du terrain.
- Lorsque les vêtements d'un joueur, ou une partie d'un joueur ou si la raquette touche le filet ou le poteau lorsque la balle est en jeu.
- La balle en jeu frappe un joueur ou quoi que ce soit que le joueur porte ou transporte. Il existe une exception à cette règle: si la balle frappe la main qui tient la raquette, en dessous du poignet, la balle demeure en jeu.
- Lorsque le joueur est en train de changer de main ou a les deux mains sur la raquette ou tente un coup à deux mains, n'importe laquelle des deux mains qui tient la raquette peut être frappée en dessous du poignet, la balle est considérée en jeu.
- Une balle en jeu qui frappe un objet permanent et rebondit sur le terrain
- Si la balle en jeu heurte un objet permanent après qu'elle ait rebondi sur le terrain, le joueur qui a frappé la balle gagne l'échange. Si la balle en jeu heurte un objet permanent avant qu'elle rebondisse sur le terrain, c'est une faute.
- Si la balle touche le filet et traverse, il n'y a pas de faute, sauf si cela contrevient aux règles de service.
- Un joueur frappe la balle avant qu'elle ne passe de l'autre côté du filet.

Zone de non volée (ZNV)

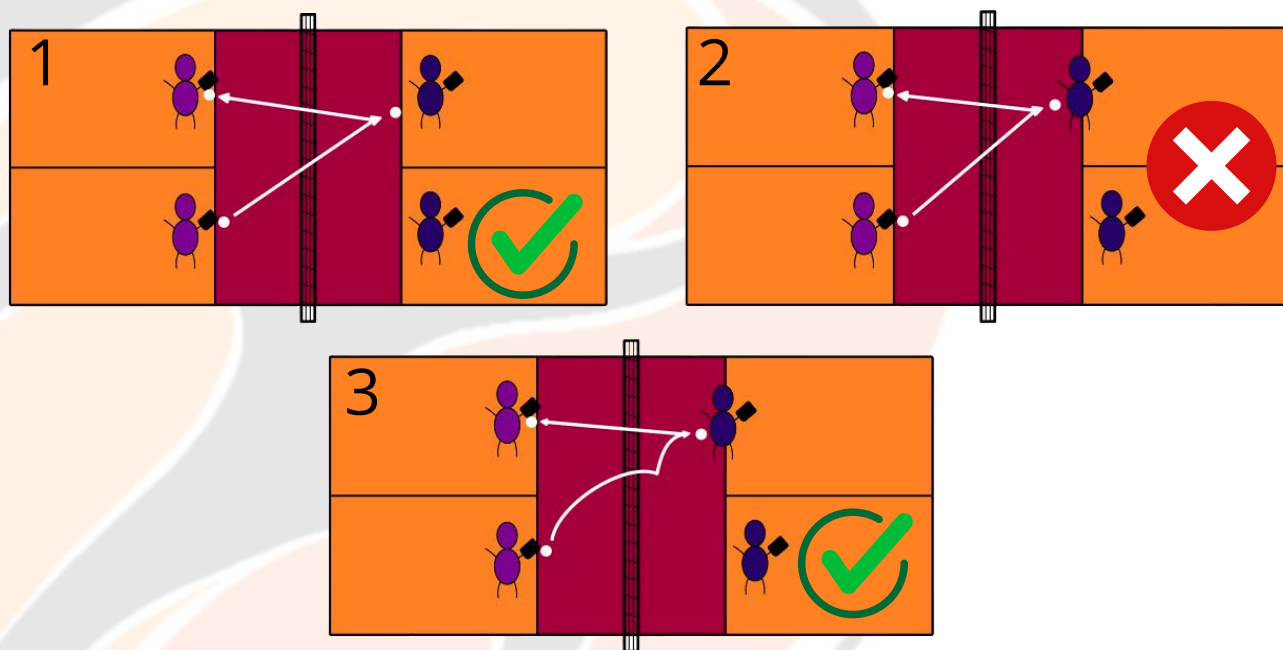
La zone de non volée est le rectangle de 7' X 20' sur chaque côté du filet.

Il est interdit de jouer une balle à la volée (balle qui ne fait pas de rebond) dans la zone de non volée (comme sur l'image 2). Cette règle empêche les joueurs d'exécuter des "smash" à partir de cette zone. Le joueur doit être derrière la ligne de la ZNV pour frapper la balle à la volée (comme sur l'image 1). C'est également 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. Ce règlement réduit le nombre de "smash" tout en réduisant le risque de blesser le joueur adverse.

C'est 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, et ce, même si la balle de volée est déclarée morte avant que cela n'arrive. Un joueur peut être à tout moment dans la zone de non volée tant qu'il ne frappe pas une balle à la volée.

Aucun vêtement, bijou ou raquette ne peut tomber dans la ZNV; ceci est considéré comme une "faute". Une faute est commise lorsqu'une casquette ou une raquette tombe dans la ZNV.

Il est vraiment important de faire un rappel de ce règlement aux nouveaux joueurs. En évitant le "smash" au filet, le jeu est d'autant plus sécuritaire et des échanges plus longs en résultent. Il est également possible de frapper une balle qui fait un rebond dans la zone de non volée (comme sur l'image 3).



Terrain

Endroit où jouer:

- Terrains dédiés
- Terrains de tennis ou de basket ou de badminton pré-tracés
- Terrains non tracés (intérieur et extérieur) faire le lignage avec du ruban adhésif à peinture.
- Terrains intérieurs avec une hauteur idéale de 7 mètres et minimalement de 5 mètres
- Toute surface plane
- Entre deux terrains un espace entre 1 et 2 mètres
- Avoir un dégagement arrière idéalement de 2.5 mètres et minimalement de 1 mètre.

Filet

Hauteur du filet :

Ligne de côté = 0,91 m

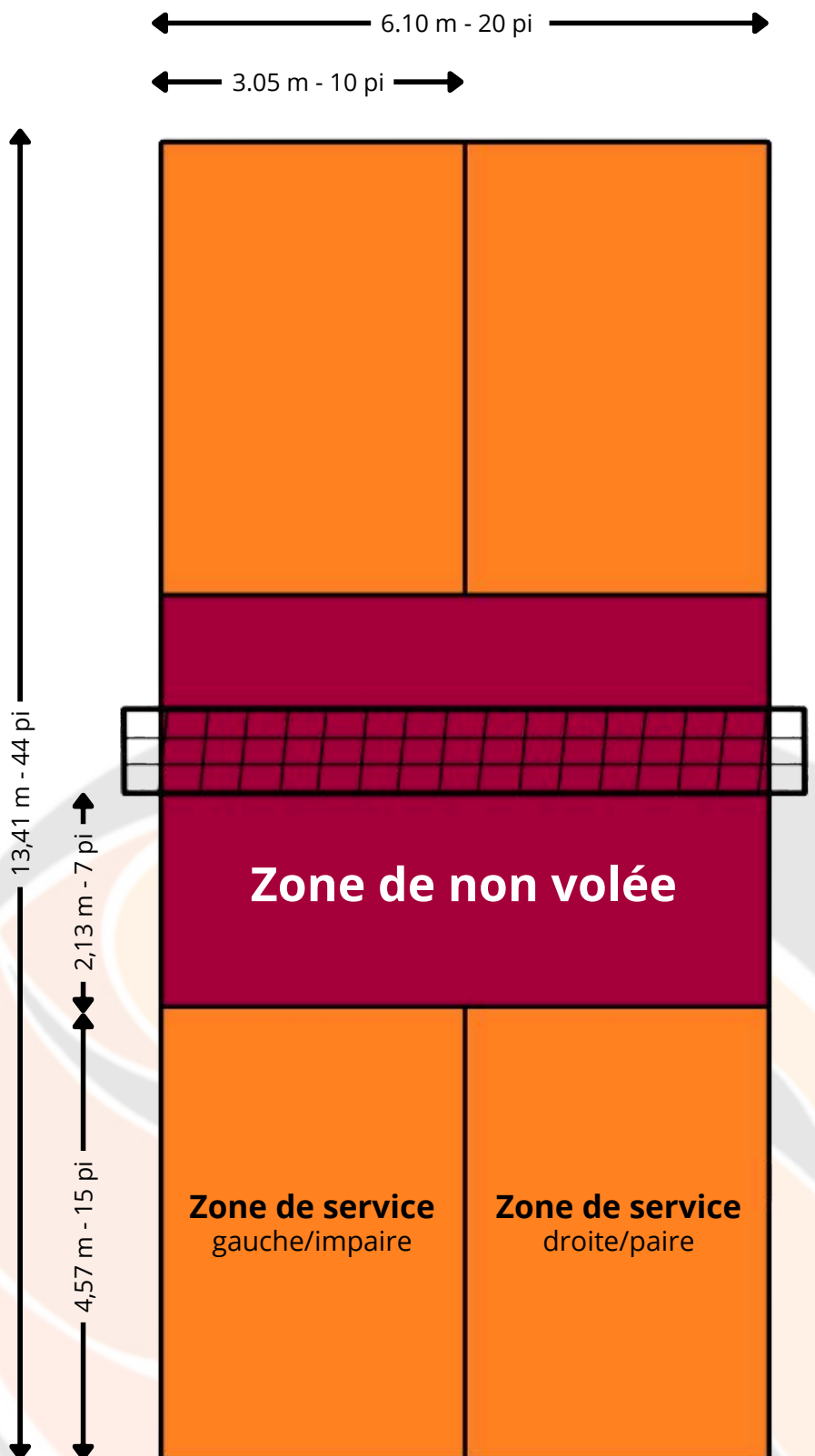
Au centre = 0,86 m

Position recommandée des poteaux :

30,48 cm à l'extérieur du terrain

Lignage:

- Peut être fait par du ruban adhésif à peinture
- Voir l'accessibilité avec votre MRC
- Possible de payer pour le faire avec des entrepreneurs



Remerciements

Nous tenons à vous remercier chaleureusement d'avoir pris le temps de lire notre guide pratique sur le pickleball. Nous vous encourageons à jouer pour le plaisir et pour votre santé. La pratique régulière de l'activité physique, dans un cadre sain et sécuritaire, vous procurera une grande satisfaction personnelle et des bienfaits sur votre santé physique et cognitive. Alors jouez à votre rythme, entre amis ou en famille, en suivant les règles prescrites dans ce guide. Ce document vous apportera des connaissances précieuses et des conseils utiles pour améliorer votre jeu et votre bien-être. Il est donc important de s'y référer.

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude aux partenaires du projet pickleball mis en place par le Carrefour 50+ du Québec, dans le cadre du programme circonflexe prêt-pour-bouger du Gouvernement du Québec. Nous remercions tout particulièrement Loisir et Sport Bas-Saint-Laurent, gestionnaire du réseau circonflexe prêt-pour-bouger, ainsi que le gouvernement du Québec pour leur généreuse contribution financière. Grâce à leur engagement et leur soutien, le projet pickleball a pu voir le jour.

Merci aux clubs 50+ qui rendent disponible le matériel. Encore une fois, vous démontrez la pertinence et l'importance de votre présence dans la communauté.

Bon jeu ! Amusez-vous !

L'équipe du Carrefour 50+ du Québec

Richard Rancourt
Président



CARREFOUR
50+ du QUÉBEC



LOISIR
et **SPORT**
BAS-SAINT-LAURENT

Québec



RÉSEAU DES
URLS
Unités régionales de loisir
et de sport du Québec

circonflexe

Pour information additionnelle concernant le déploiement du pickleball, n'hésitez pas à joindre Lucille Porlier, chargée de projet au Carrefour 50 + du Québec, par téléphone au : 418 896-6119 ou par courriel : loisirsport@carrefour50.com. C'est avec grand plaisir qu'elle vous répondra.

