

Pratique sportive chez les aînés : Le

Pickleball, Kezako ?

Le Pickleball est un jeu de raquette simple, joué avec une balle spécialement perforée. Ce sport combine des éléments des autres sports de raquette comme, par exemple, les dimensions et la disposition d'un terrain de badminton, un filet et des règles similaires au tennis, avec quelques modifications.



Deux ou quatre joueurs utilisent des palettes en bois ou en matériaux composites pour frapper une balle en polymère perforé de la taille d'une balle de tennis; la hauteur du filet est d'un petit peu moins d'un mètre. Le Pickleball a été inventé au milieu des années 1960 comme passe-temps pour les enfants, mais est rapidement devenu populaire chez les adultes en tant que jeu amusant pour des joueurs de tous les niveaux.

Cette discipline convient aux aînés car elle est moins exigeante physiquement que le tennis ou le badminton.

En outre, pas besoin d'être des experts, les gestes sont simples et vous les acquérez très rapidement, même si vous n'avez jamais tenu une raquette de tennis ou de ping-pong. Et voilà un sport où l'égalité des sexes est une réalité !

Soyez néanmoins conscients que le Pickleball est une activité sportive qui va solliciter votre organisme peut-être d'une manière inhabituelle si vous n'avez plus pratiqué d'exercice physique sérieux depuis un certain temps.

Essayer le Pickleball, c'est l'adopter !

Des précisions sur le sport, sa technique, ses règles...

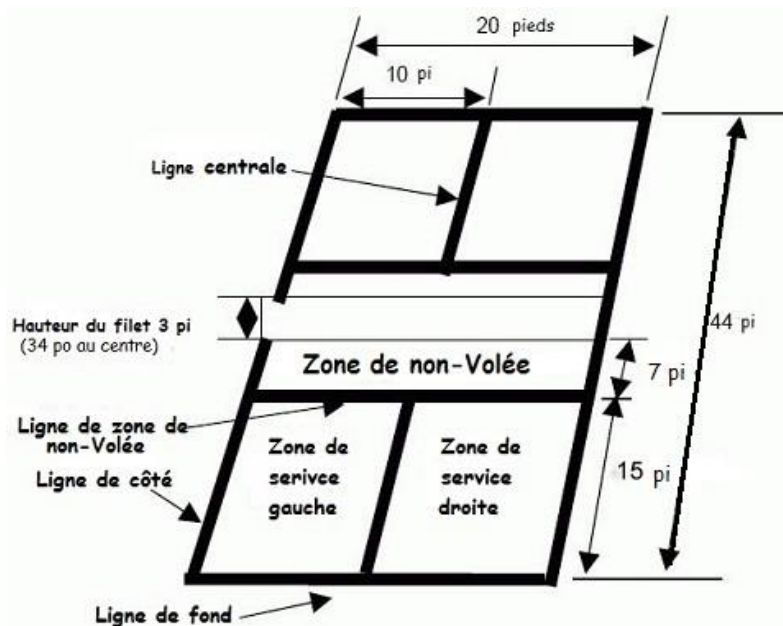
➤ Le matériel¹ :

La raquette peut être faite en tous matériaux jugé sécuritaire et qui ne sont pas interdits dans les règlements. La raquette doit être rigide, dans un matériel non compressible.

La balle sphérique doit être faite d'une matière plastique moulée et durable avec une surface lisse et sans texture (par exemple, une balle similaire à celles du Unihoc).

Le terrain est équivalent au terrain de badminton.

¹ Extraits de : <http://ottawapickleballassociation.com/reglements/>



➤ Les règles du jeu² en résumé... :

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 comme pour le double.

Le service doit être fait par un mouvement du bras de bas en haut. 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 balle let (la balle de service touche le filet et tombe dans l'aire de service opposée ; le service let est rejoué).

Séquence de service

Les deux joueurs d'une équipe de double ont la possibilité de servir et de marquer des points jusqu'à ce qu'ils commettent une faute (sauf pour la première séquence de service de chaque nouveau jeu³). A chaque passage au côté opposé, le premier service est fait à partir du côté droit du terrain.

Ensuite si un point est marqué par l'équipe du serveur, celui-ci sert le prochain service à partir du côté gauche du terrain. Tant que son équipe continue à marquer des points, le serveur poursuit ses allers retours jusqu'à ce qu'une faute soit commise. Le premier serveur perd le service. Lorsque le premier serveur perd le service le partenaire sert alors du côté où il se trouve (sauf pour la première séquence de service de chaque nouveau jeu *). Le

² Extrait des règles : www.pickleballfrance.org

³ Au début de chaque nouveau jeu un seul partenaire de l'équipe qui sert a la possibilité de servir tant que l'équipe ne commet pas de faute, après quoi le service passe à l'équipe adverse (side-out).

deuxième serveur continue de servir en alternant les côtés jusqu'à ce que son équipe commette une faute.

Le service passe à l'équipe adverse (côté opposé) 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 ait commis deux fautes.

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



Crédit photo : 55 plus – flick'R

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.

Fautes

Une faute est une action qui arrête le jeu en raison d'une violation des règles. 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 ou le passage du service au côté opposé (side out)

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
- Il y a une violation d'une règle de service
- 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

L'avis de nos membres...



Interview de Jean-Pierre Mathot, co-président et animateur du cercle Pickleball Gembloux.

1) Pourquoi avoir pensé à l'activité Pickleball au sein d'énéoSport?

Cette discipline est arrivée en Europe tout récemment et a suscité ma curiosité.

Nous cherchons sans relâche à diversifier notre offre d'activités. Nous sommes le seul club de la région à proposer le Pickleball. La ville de Gembloux nous soutient en mettant une salle à notre disposition à prix modéré.

Les aînés de l'entité et des environs ont eu la possibilité de s'essayer à la discipline en avril 2016 lors de la journée de promotion du sport pour seniors organisée par le CCCA de Gembloux; l'intérêt que nous avons pu constater à cette occasion nous a incité à créer une section Pickleball au sein d'énéoSport Gembloux.

Le matériel est peu coûteux: de simples palettes de Jokari peuvent être utilisées lors du lancement de l'activité et constituer une solution transitoire avant d'envisager éventuellement l'achat de raquettes en composite plus légères, mais plus onéreuses et disponibles seulement aux USA ainsi qu'au Canada.

Un autre argument en faveur de ce sport est la très longue durée de vie des balles (en général, plusieurs saisons!).

Enfin, la relative simplicité des règles, qui sont assez semblables à celles du tennis et du badminton, voire une combinaison des deux, est un autre atout !

2) Comment les séances de Pickleball se déroulent-elles habituellement?

Tous les joueurs participent à l'installation et au démontage des filets. S'en suit un échauffement indispensable d'un quart d'heure.

Plutôt que de s'imposer de fastidieux exercices de gymnastique, les participants préfèrent échanger des balles en se positionnant d'abord dans la zone de non-volée (kitchen en anglais) puis en occupant toute la surface du terrain.

Après une demi-heure, les matchs commencent; quelques irréductibles préfèrent cependant continuer à jouer sans compter les points, mais ils ne sont pas nombreux dans ce cas.

Concernant les matchs, plusieurs formules sont possibles: en simple, en double, à 2 contre 1, sur tout le terrain, sur 1/2, etc.

La passion pour ce sport est telle que personne n'accepte de sacrifier un peu de temps de jeu pour arbitrer les rencontres; celles-ci se déroulent donc sans arbitre, ce qui ne pose pas problème étant donné que la courtoisie et le fair-play sont bien évidemment de mise.

Il est indispensable que les joueurs s'hydratent régulièrement.

Les séances se terminent par des étirements pour éviter l'apparition de crampes dans les heures qui suivent.

3) Pourquoi le Pickleball convient-il aux aînés et quels sont ses bienfaits?

Ce sport est non seulement accessible à un grand nombre de personnes, mais aussi propice aux rencontres intergénérationnelles; de plus, il correspond au niveau d'engagement physique que l'on peut exiger de seniors.

Cette discipline géniale permet de continuer à jouer lorsque le tennis et le badminton deviennent physiquement trop exigeants.

En général, les nouveaux venus, même celles et ceux qui n'ont jamais pratiqué un sport de raquette auparavant, progressent rapidement.

Le fait que tout le monde puisse jouer avec tout le monde même lorsque les niveaux de jeu sont très différents favorise le vivre-ensemble, la convivialité...

La saine émulation qui se développe au sein du groupe amène chacun à se dépenser plus sans pour autant se mettre en danger ce qui est évidemment très positif pour la santé.

Les cercles énéoSport qui proposent du Pickleball :

Pickleball Gembloux : Centre sportif de l'Orneau - Ch. De Namur, 30 à Gembloux - 081/61.38.78 - Mr Jean-Pierre Mathot

Pickleball Grez-Doiceau : Centre sportif de Grez - Ch. De Wavre, 99 à Grez-Doiceau - 010/24.64.56 - Mr Alain Chang

Pickleball Jodoigne : Institut St Albert- Ch. De Charleroi, 31 à Jodoigne - 010/81.26.00 - Mme Lories Dominique -

Pickleball Koekelberg : Centre Sportif Victoria - Rue L. Autrique, 4 à Koekelberg - Mr Jacques Simillion - 0475/46.08.89

énéoSSPORT

Secrétariat fédéral

Ch. de Haecht 579 BP 40 - 1031 Bruxelles

Tél. : 02 246 46 74

GSM : 0476/99 44 37

Web : www.eneosport.be

En partenariat avec



Avec le soutien de

