

EQUIPEMENT

LA SALLE - LE TERRAIN

Dans une salle couverte (*sensibilité des balles mousse au vent*), chaque terrain fera environ 15m en longueur et 9m en largeur. Une ligne médiane matérialise les carrés de service et une ligne à environ 2 m de chaque côté du filet délimite les zones de « non volée ».

Les lignes sont incluses dans les dimensions du terrain.

LES POTEAUX - LE FILET

La hauteur du filet au niveau des poteaux est de 1.07 m., et d'environ 0,95 m sur la longueur.

LA BALLE

Une balle mousse d'un diamètre de 6,5 cm. qui convient à tous, notamment aux joueurs débutants ainsi qu'à ceux dont les aptitudes gestuelles sont en régressions, pour un jeu plus lent mais plus varié.

LA RAQUETTE

On utilisera une raquette d'initiation au tennis dite « junior » ou une raquette de tennis « standard ».

LA TENUE

Une tenue sportive permettant de bouger et d'avoir de bons appuis (*chaussures de tennis*).

CONSEILS PRATIQUES

- Tenir la raquette dans le prolongement du corps
- Le bras doit accompagner la balle
- Se positionner de manière à frapper la balle de préférence en coup droit (*pour un droitier*)
- Apprendre à effectuer des revers. Ils évitent d'être déporté
- On peut aussi se servir de la main gauche
- Utiliser au maximum les limites du terrain
- Faire bouger l'adversaire et profiter des espaces libres
- Varier les échanges : coup long, amorti, contrepied...
- Ne pas frapper la balle le corps en mouvement
- Attention au contrepied ! la parade n'existe pas !

CONSEILS MEDICAUX

L'ECHAUFFEMENT

Le tennis-Pickle est un jeu qu'il faut pratiquer à son rythme en évitant le démarrage à froid. Le corps doit entrer en action progressivement. Pour cela, il est indispensable en début de séance de s'échauffer, en trotinant sur place, puis en bougeant les bras, les avant-bras, les chevilles, les genoux, la tête.

On fera des échanges de balles durant quelques minutes avant de commencer la partie.

Après chaque partie, offrez-vous un temps de repos de 8 à 10 minutes.

Il est aussi recommandé de pratiquer une phase d'étirements pour clôturer la séance.

Comme tous les sports, avant de pratiquer...il faut faire attention.

Si vous avez des problèmes cardiaques, consulter un cardiologue et éventuellement abstenez-vous.

REGLES DE JEU

Compte tenu du rythme intense imposé à nos organismes un des objectifs du règlement est de limiter la durée d'une partie aux alentours de 10 minutes (*temps idéal pour un effort constant*) et d'imposer un temps de repos à peu près équivalent entre chaque manche.

LE SERVICE

En effectuant deux rotations (*une par mi-temps*) chaque joueur sert chacun de ses adversaires et réciproquement reçoit le service aussi de chacun de ses adversaires. Ce souci d'égalité fait que la partie se joue impérativement en 24 points.

Le joueur effectue 3 services consécutifs, toujours à droite. Chaque service donne droit à 2 balles avec la possibilité d'une 3^{ème} si l'une des deux premières touche le filet (*balle net*) et qu'elle tombe à l'intérieur du carré de service adverse. La balle doit être frappée à une hauteur maximale correspondant au niveau de la taille.

Le joueur qui engage doit avoir les deux pieds derrière la ligne de fond de court. Pour cela, il utilise à son gré toute la largeur de sa zone de service. Il a la possibilité de faire ses engagements avec un rebond ou directement à la cuiller.

Les joueurs de l'équipe adverse permutent avant d'effectuer leurs 3 services consécutifs.

DIAGRAMME

<u>1° tour</u>												
1° jeu, le A fait 3 engagements sur le C.	1° Jeu	<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="padding: 2px;">A</td><td style="padding: 2px;">B</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">D</td><td style="padding: 2px;">C</td></tr> </table>	A	B	D	C	2° Jeu	<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="padding: 2px;">A</td><td style="padding: 2px;">B</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">C</td><td style="padding: 2px;">D</td></tr> </table>	A	B	C	D
A	B											
D	C											
A	B											
C	D											
2° jeu, le D permute à la place du C, fait 3 engagements vers le A		<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="padding: 2px;">B</td><td style="padding: 2px;">A</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">C</td><td style="padding: 2px;">D</td></tr> </table>	B	A	C	D		<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="padding: 2px;">B</td><td style="padding: 2px;">A</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">D</td><td style="padding: 2px;">C</td></tr> </table>	B	A	D	C
B	A											
C	D											
B	A											
D	C											
3° jeu, le B permute à la place du A, fait 3 engagements vers le D	3° Jeu		4° Jeu									
4° jeu, le C permute à la place du D, fait 3 engagements vers le B												
<u>2° tour</u> (Les joueurs changent de côté)												
5° jeu, le A fait 3 engagements vers le D	5° Jeu	<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="padding: 2px;">D</td><td style="padding: 2px;">C</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">B</td><td style="padding: 2px;">A</td></tr> </table>	D	C	B	A	6° Jeu	<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="padding: 2px;">C</td><td style="padding: 2px;">D</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">B</td><td style="padding: 2px;">A</td></tr> </table>	C	D	B	A
D	C											
B	A											
C	D											
B	A											
6° jeu, le C permute à la place du D, fait 3 engagements vers le A		<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="padding: 2px;">C</td><td style="padding: 2px;">D</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">A</td><td style="padding: 2px;">B</td></tr> </table>	C	D	A	B		<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="padding: 2px;">D</td><td style="padding: 2px;">C</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">A</td><td style="padding: 2px;">B</td></tr> </table>	D	C	A	B
C	D											
A	B											
D	C											
A	B											
7° jeu, le B permute à la place du A, fait 3 engagements vers le C	7° Jeu		8° Jeu									
8° jeu, le D permute à la place du C, fait 3 engagements vers le B												

L'ECHANGE

A la suite du service, le réceptionneur doit impérativement attendre un rebond avant de frapper la balle. Il en est de même sur le retour pour l'équipe qui vient de servir.

Ensuite, les équipes peuvent indifféremment frapper la balle à la volée ou après un rebond.

La volée est possible sur tout le court à l'exception de la zone de « non volée », dans laquelle les joueurs doivent attendre un rebond avant de frapper la balle.

DECOMPTE DES POINTS

Tous les points marqués sont pris en compte. Ils vont à l'équipe qui gagne l'échange quelle que soit l'équipe qui sert.

La mi-temps intervient lorsqu'on atteint un total de 12 points pour les deux équipes (ex : 4/8 - 6/6 - 9/3 etc ...). Les équipes changent de côté. Pour simplifier, il suffit que chaque joueur de chaque équipe prenne la place de son vis-à-vis. Le joueur ayant engagé au début de la partie est donc en place pour engager à nouveau, mais sur l'autre adversaire.

La partie se termine sur un total de 24 points cumulés pour les deux équipes
En cas d'égalité (12 points à 12), la partie s'arrête.

LES FAUTES

La balle est fautive et donne le point à l'équipe adverse :

- si lors d'un engagement le serveur n'est pas derrière la ligne de fond.
- si elle rebondit en dehors du carré de service adverse lors d'un engagement.
- si elle ne franchit pas le filet lors d'un second service, ou en cours de jeu.
- si elle fait 2 rebonds au sol
- si elle est retournée en direct sur une balle d'engagement ou sur un retour de service
- si elle rebondit en dehors du terrain
- si elle touche le corps d'un joueur à l'intérieur du terrain.
- si le joueur ou la raquette touche le filet
- si elle est frappée de volée dans la zone de non volée.

ARBITRAGE

Les joueurs « s'autoarbitrent » ; en cas de litige, le point sera rejoué.