

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

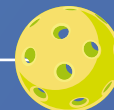
LA PRATIQUE DU PICKLEBALL EN EPS

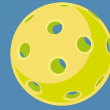
—
COLLÈGE ET LYCÉE



SOMMAIRE

1	Présentation du pickleball • Origine et valeurs du pickleball • Règles du jeu • Coups spécifiques et stratégies de base • Matériel et installation • Arbitrage	3
2	Le pickleball scolaire Organisation en EPS • Intérêt pédagogique • Adaptations pour le scolaire et parapickleball • Compétences visées Acquisition des apprentissages • Étapes de progression • Les attendus à la fin du cycle • Outils pour concevoir et adapter les situations d'apprentissage (ex. : « couteau suisse ») Cycle d'apprentissage • Thèmes et situations d'apprentissage • Panel de situations	Annexes • Cadre conceptuel des fiches • Outils d'évaluation • Stratégies pédagogiques et de jeu (clarification) • Ressources complémentaires





1

PRÉSENTATION DU PICKLEBALL



ORIGINE ET VALEURS DU PICKLEBALL

C'est quoi le pickleball ?

Le pickleball, né aux États-Unis en 1965 sur l'île de Bainbridge (État de Washington), a été créé par trois amis, Joel Pritchard, Bill Bell et Barney McCallum, cherchant à occuper leurs enfants pendant l'été. À l'origine, ils ont improvisé un jeu avec un filet de badminton, des raquettes de ping-pong et une balle perforée en plastique. Simple et ludique, il s'est rapidement popularisé grâce à son accessibilité pour tous les âges et tous les niveaux.

Aujourd'hui, il est l'un des sports à la croissance la plus rapide au monde. Apprécié pour son mélange d'intensité, de convivialité et de simplicité, il est une activité pertinente pour l'EPS, favorisant notamment l'inclusion et le plaisir.



Le pickleball, c'est :

facile

intergénérationnel

ludique

rassembleur

accessible

Le fair-play

Il est important, voire essentiel, de faire preuve de fair-play quand vous jouez :

- Je suis juste et impartial ; s'il y a une incertitude, une gêne ou autre, on remet le point en jeu.
- Le score doit être annoncé haut et fort avant chaque point en commençant par celui du serveur. S'il y a désaccord sur le score, il ne faut pas jouer le point et éclaircir la zone d'ombre en demandant éventuellement la précision réglementaire sur la source de la discorde à l'arbitre et/ou à l'organisateur du tournoi.
- Si je fais une balle plutôt chanceuse, une « carotte » comme on dit (balle qui touche le filet, puis retombe dans le terrain adverse), je m'excuse auprès de mon adversaire.
- J'encourage mon partenaire.
- À la fin de la rencontre, je serre la main de mon partenaire, de mon (mes) adversaire(s) et des arbitres avant d'aller faire enregistrer le score au secrétariat.



RÈGLES DU JEU

Les règles

Le pickleball est un jeu d'opposition qui se joue en simple (1 contre 1) ou en double (2 contre 2) sur un terrain de la taille d'un terrain de badminton de double, avec un filet bas comme au tennis. Voici les règles de base :

1. Début du jeu : le service

- Le service se fait en diagonale depuis la ligne de fond de court en frappant la balle sous la taille.
- La balle doit rebondir dans la zone de service de l'adversaire. Si elle touche le filet, le jeu continue (pas de let).

2. La règle des 2 rebonds

- Après le service, chaque équipe doit laisser la balle rebondir une fois de chaque côté avant de la frapper.
- Passés ces 2 rebonds, la balle peut être jouée librement (avec ou sans rebond).

3. Le jeu dans la zone de non-volée (ZNV)

- La zone située à 2,13 m de part et d'autre du filet (appelée « kitchen ») est une zone où la volée est interdite.
- Si l'on se trouve à l'intérieur de cette zone, on ne peut frapper la balle sans qu'elle ait rebondi au préalable.

4. Comment gagner un point

On gagne un point si l'adversaire :

- envoie la balle hors du terrain ou dans le filet ;
- ne renvoie pas la balle.

5. Évolution du score

Seule l'équipe au service peut évoluer au score.
Une partie se joue généralement en 11 points, avec 2 points d'écart pour gagner.



Résumé

Il faut :

- servir sous la taille, en diagonale.
- laisser la balle rebondir une fois dans chaque camp au début.
- ne pas faire de volée dans la zone proche du filet.
- jouer pour marquer des points en respectant les limites !

COUPS SPÉCIFIQUES ET STRATÉGIES DE BASE

Les coups techniques

Dink

Coup de «petit jeu» ou de «toucher» joué depuis la ZNV du joueur vers la ZNV adverse bas ou dans les pieds.

Ce coup a pour but de déstabiliser, neutraliser ou empêcher l'attaque de l'équipe adverse en imposant des frappes sous le filet.

Drop

Coup de «toucher» joué après rebond depuis le fond du court vers la ZNV de l'équipe adverse. Ce coup a pour but de donner du temps pour monter au filet en empêchant l'équipe adverse de volleyer. Il est très fréquemment utilisé en «3^e coup».

Drive

Coup puissant joué après rebond depuis le fond de court. Il a pour but de déstabiliser l'équipe adverse en l'obligeant à jouer un coup défensif ou une volée bloquée.

Lob

Coup visant à produire une trajectoire haute et longue pour obliger l'équipe adverse à reculer et donc à s'éloigner de la ZNV.

3^e coup

C'est le troisième coup de l'échange, il est joué par l'équipe au service après rebond obligatoirement. C'est le premier coup stratégique de l'équipe au service. En fonction de la qualité du retour, celle-ci a le choix entre un drop, un drive ou un lob.

Stratégies de base

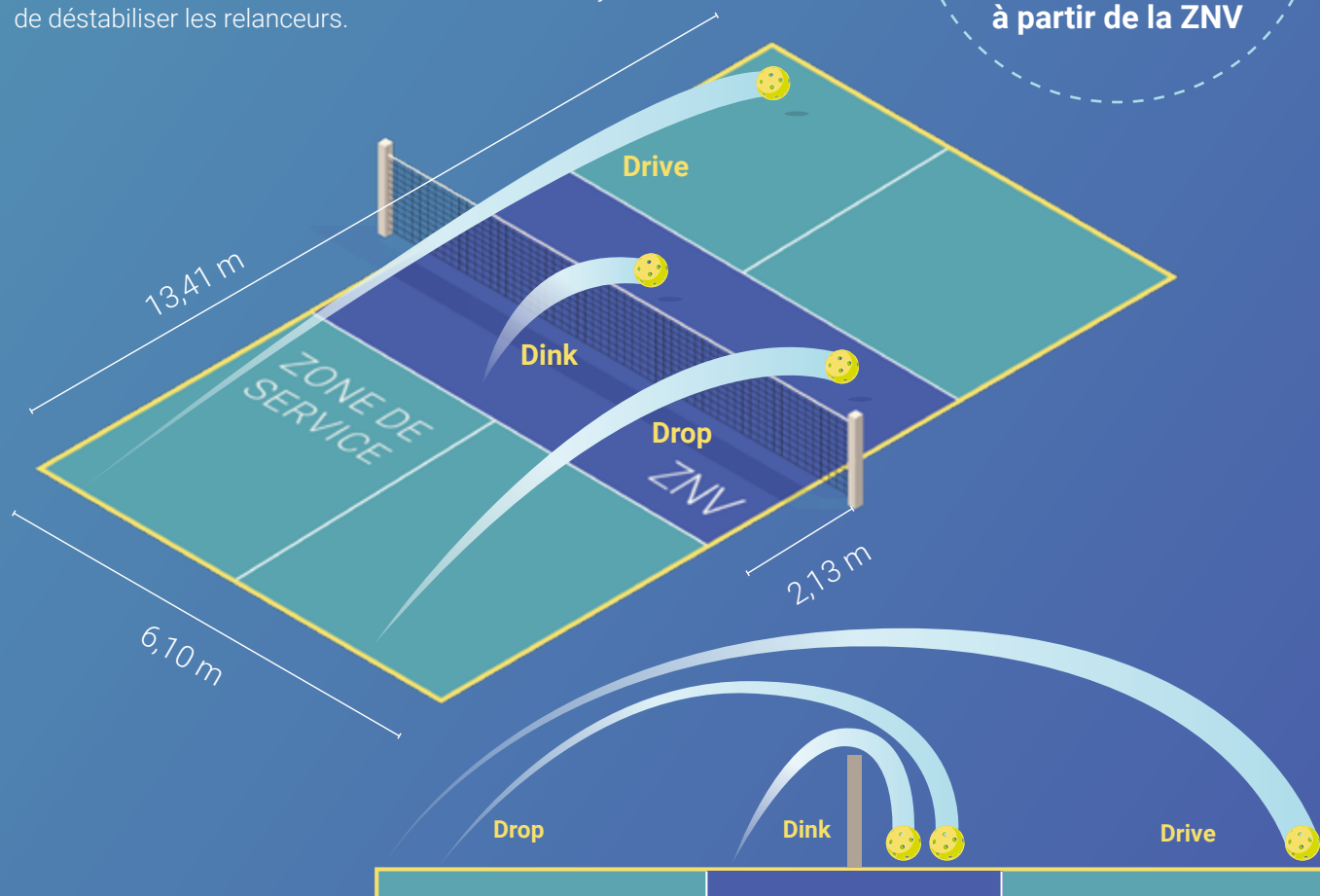
Relanceurs

- Monter autour de la ZNV dès le retour afin de mettre la pression sur les serveurs.
- Relancer librement car l'équipe au service est obligée d'attendre le rebond du retour.

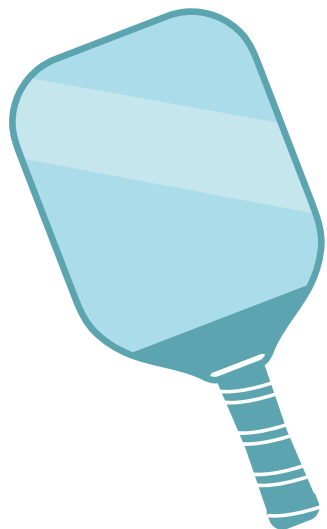
Serveurs

- Chercher à avancer autour de la ZNV en essayant de déstabiliser les relanceurs.

En double
98%
des points se gagnent
à partir de la ZNV



MATÉRIEL ET INSTALLATION

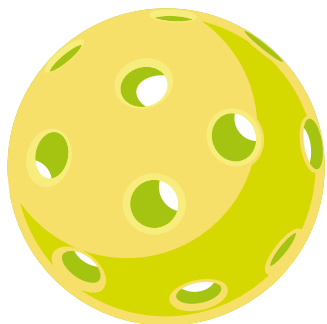


Raquette

Poids : environ 240 g

Taille : 20x40 cm

Composants : fibre de verre/carbone/graphite



Balle

Taille : 7 cm de diamètre

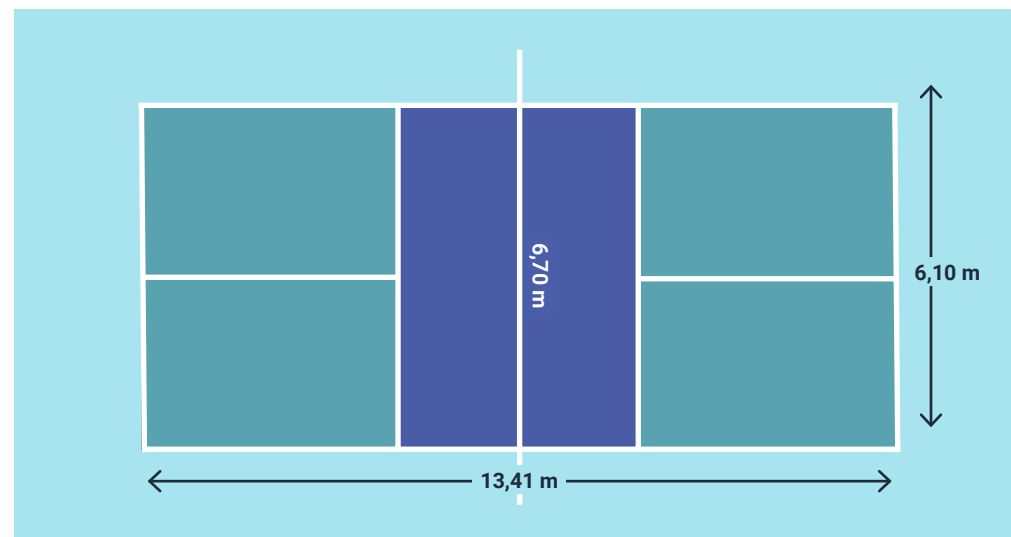
Composant : plastique dur

Description : perforée (entre 26 et 40 trous) et creuse

Filet

Longueur : 6,70 m

Hauteur : au centre 86 cm ; sur les côtés 91 cm



Terrain

Dimensions : 6,10x13,41 m (mêmes dimensions qu'un terrain de badminton)

ZNV : 2,13 m (15 cm de plus que la rivière du badminton)

Surfaces préconisées : résine, béton poreux ou gymnase

ARBITRAGE

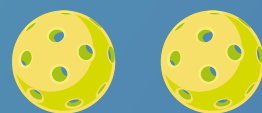
Arbitre central

- Se trouve au niveau du filet, sur le côté, afin de voir l'ensemble du court.
- Procède à un tirage au sort afin de déterminer le premier serveur.
- Annonce « faute » si un joueur ne respecte pas les règles, pour la ZNV notamment.
- Montre avec son bras à la fin de l'échange le joueur ou la paire de joueurs ayant remporté le point (et précise, si besoin, la faute commise).
- Annonce le score haut et fort avant chaque point en commençant par celui du serveur.

Arbitre scoreur

- Se trouve au niveau du filet, en face de l'arbitre central.
- Tient dans sa main le scoreur et tourne l'affichette rouge ou bleue en fonction du score annoncé par l'arbitre central.
- Annonce « faute » si la balle sort des limites du terrain (la ligne faisant partie du terrain).





2

LE PICKLEBALL
SCOLAIRE



INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE

Intérêts du pickleball scolaire

Le pickleball, discipline qui mélange tennis, badminton et ping-pong, connaît un essor rapide dans de nombreux pays, y compris en France. Accessible et dynamique, ce sport présente de nombreux avantages pour les élèves, tant du point de vue technique, tactique et social que de l'installation matérielle. Voici un tour d'horizon des raisons pour lesquelles le pickleball constitue une excellente activité pour les jeunes élèves.

1. AVANTAGES TECHNIQUES

Le pickleball, tout comme le tennis, repose sur des techniques de base qui se déclinent autour du coup droit, du revers et du service. Le matériel, les dimensions et les règles du pickleball le rendent plus accessible aux élèves n'ayant jamais pratiqué de sport et leur permettront d'être rapidement en réussite.

Tactiques de jeu. Le pickleball incite au jeu d'équipe (en double) ou à la gestion de l'espace (en simple). Les élèves doivent développer une bonne lecture du jeu, anticiper les coups de leurs adversaires et travailler sur différentes stratégies comme les variations (rapide, lent, haut, bas), les montées au filet ou les balles lobées, etc. L'espace réduit permet de travailler l'adresse et la vitesse de réaction, renforce la capacité à prendre des décisions rapidement et à s'adapter à différents types de situation.

2. BÉNÉFICES SOCIAUX

Le pickleball favorise les interactions sociales, point essentiel pour la formation des citoyens de demain. Le sport permet de nouer des liens avec les camarades, d'apprendre à travailler en équipe et de développer des valeurs de coopération et de fair-play.

Esprit d'équipe. En double, les élèves doivent travailler ensemble pour marquer des points. Ils apprennent à se soutenir mutuellement, à communiquer et à

coordonner leurs mouvements, ce qui renforce l'acquisition de compétences sociales et le développement de la cohésion.

Convivialité. Le format du jeu est souvent plus accessible et moins intimidant que d'autres sports collectifs, ce qui permet aux élèves de participer avec plaisir, même s'ils ne sont pas des sportifs aguerris. Cela peut encourager la pratique d'un sport régulier, en particulier chez les élèves peu intéressés par des activités physiques intenses.

Respect des règles et des adversaires. Le pickleball, avec son code de conduite, apprend aux élèves à respecter les règles et à développer un esprit sportif. Ces valeurs sont essentielles non seulement dans le cadre du sport, mais aussi dans la vie quotidienne.

3. AVANTAGES ORGANISATIONNELS ET MATÉRIEL

Un autre point clé du pickleball est la simplicité de son organisation et de l'équipement nécessaire. Contrairement à des sports comme le badminton où l'équipement est fragile (raquette, cordage, volant) ou le tennis de table où l'équipement est coûteux (table notamment), le pickleball est plus facile à intégrer dans la programmation des établissements scolaires.

Matériel peu coûteux et facile à utiliser. Le matériel nécessaire est minimal. Une raquette en composite

et une balle perforée suffisent à pratiquer, ce qui rend l'équipement accessible et durable par sa solidité. En outre, les raquettes sont légères, ce qui les rend adaptées à tous les élèves, même les plus jeunes ou ceux qui n'ont pas encore une grande force physique.

Adaptation du terrain. Un terrain de pickleball peut être facilement aménagé sur un terrain de badminton. L'abaissement du filet suffit à permettre la pratique du pickleball.

Organisation simplifiée. Les règles sont spécifiques à cette pratique et peuvent être adaptées par les enseignants : comptage des points, règle des 2 serveurs... La discipline est aussi peu exigeante sur le plan physique en double, ce qui permet de la pratiquer à différents niveaux d'intensité selon les capacités des élèves.

CONCLUSION. Le pickleball, par son accessibilité, son côté tactique et social, ainsi que son organisation pratique, constitue un choix idéal d'activité support pour les enseignants et leurs élèves. Il leur permet de développer des compétences techniques et de renforcer leur esprit d'équipe tout en pratiquant un sport qui ne nécessite qu'un faible aménagement matériel. En intégrant ce sport dans les activités scolaires, les établissements peuvent offrir aux élèves une opportunité de pratiquer une activité physique originale, ludique, inclusive et bénéfique à tous les niveaux.

ADAPTATIONS POSSIBLES POUR CRÉER VOTRE FORME DE PRATIQUE SCOLAIRE

Adaptation pour le scolaire et le parapickleball

Pour rendre le pickleball scolaire plus accessible et adapté aux enfants et aux adolescents, il est essentiel d'ajuster certaines règles du jeu. Voici quelques suggestions pour adapter les règles de manière ludique, inclusive et sécuritaire.

1. DIMENSIONS DU TERRAIN

- Pour les jeunes enfants, il est souvent recommandé de réduire la taille du terrain afin de rendre les échanges plus dynamiques et faciliter la prise en main du jeu. Un terrain de 8x4 m ou 10x5 m peut suffire.
- Réduire la largeur de la zone de non-volée («kitchen»). Celle-ci peut être plus petite pour simplifier les déplacements et favoriser l'apprentissage.
- Jeu sur un demi-terrain en largeur afin de travailler la continuité de l'échange en favorisant le nombre de balles touchées à 1 contre 1, 4 par terrain.

2. SERVICE SOUS LA TAILLE

- Les élèves doivent servir sous la taille, mais il est possible de rendre le service plus permissif pour les jeunes enfants en permettant une zone de service plus large.
- Le droit à l'erreur. Si nécessaire, vous pouvez autoriser un second service pour alléger la pression.
- Autoriser à s'avancer dans le terrain pour servir afin d'atteindre plus facilement la zone adverse et démarrer l'échange.

3. DURÉE ET FORMAT DES MATCHS

- Points réduits. Un match peut être joué sur un nombre réduit de points (comme 5, 7 ou 11) pour rendre les parties plus rapides et plus amusantes.
- Matchs au temps. Dans un cadre scolaire, les matchs peuvent être sifflés toutes les 5, 7 ou 10 minutes.
- Rotation des joueurs. En classe, il est parfois utile

de jouer en rotation pour permettre à tous les élèves de participer régulièrement en changeant d'équipe après chaque set.

4. COMPTAGE SIMPLIFIÉ

- Le jeu peut se jouer en sets gagnants avec un nombre fixe de points par set (7 ou 11).
- Utilisation du «système à un serveur». Pour les débutants, vous pouvez autoriser un système où un seul joueur sert jusqu'à ce que l'équipe perde le point avant de rendre la balle à l'équipe adverse lorsque l'échange est perdu. Lorsque l'équipe récupère le service, c'est le second joueur qui servira. Ou un service identique au double en tennis de table avec un changement de serveur tous les 2 points (chaque serveur réalise alors un service dans la diagonale coup droit et un service dans la diagonale revers), puis le service passe à l'équipe adverse. Il est aussi possible d'utiliser le système du double en badminton.

5. RÈGLES DE SÉCURITÉ STRICTES

- Assurez-vous que les élèves respectent les règles de sécurité, notamment pour éviter les collisions (par exemple, ne pas courir de manière excessive), et encouragez les mouvements fluides.
- Annoncer «balle» et stopper l'échange en cours quand la balle se retrouve sur un terrain voisin. Ne pas laisser de balles traîner au sol ; les ranger au fur et à mesure.

6. SYSTÈME DE ROTATION POUR LES ÉQUIPES

Pour encourager l'esprit d'équipe et la collaboration, les élèves peuvent jouer avec différents partenaires à

chaque match. Cela favorise l'inclusion et l'apprentissage collectif. Des équipes de 3 peuvent permettre de jouer en double avec et contre des joueurs différents et d'avoir un coach qui aide et conseille sur le plan tactique notamment.

7. L'INCLUSION en pickleball, sport adapté et handisport - adaptations possibles

- Possibilité de laisser 2 rebonds.
- Jouer sans raquette avec une double action : j'attrape la balle, je la lance. La hauteur à laquelle je capte la balle détermine la hauteur du début de mon geste de lancer.
- Simplifier les règles, notamment avec la règle de non-volée dans la «kitchen».
- Jouer sur les dimensions du terrain (des cibles) à défendre/à attaquer.
- Limiter les déplacements (jeu sur chaise pour équilibrer le rapport de force avec un élève en fauteuil, par exemple)
- Utilisation d'une balle en mousse, d'un ballon de baudruche, etc.

CONCLUSION. En résumé, pour rendre le pickleball accessible dans un cadre scolaire, il est possible d'ajuster la taille du terrain, de simplifier les règles (service, fautes, score) et de mettre l'accent sur l'esprit d'équipe. Ces adaptations permettent de garantir que les élèves, quel que soit leur niveau, puissent profiter du jeu de manière ludique et sécurisée.

ÉTAPES DE PROGRESSION

Étapes de la montée en compétence de l'élève

ÉTAPE 0

Renvoyer une balle dans l'aire de jeu, puis dans une zone précise = lire une trajectoire, se déplacer en conséquence, se placer pour réaliser un geste simple de renvoi.

Technique : produire des trajectoires maîtrisées et lire une trajectoire. **Stratégie :** avoir une intention au renvoi.

ÉTAPE 1

Maîtriser le contact balle-raquette pour assurer la continuité de l'échange.

Stratégie : assurer la zone de renvoi, jouer la sécurité.

Technique : maîtrise du coup droit, d'une trajec-

toire en cloche à une trajectoire tendue, au service et en continuité.

ÉTAPE 2

Varié les renvois, placer sa balle pour gagner l'échange.

Stratégie : être capable de varier les trajectoires en latéralité et en profondeur pour déplacer les adversaires, jouer dans la zone centrale, jouer sur le revers.

Technique : maîtrise de la frappe en coup droit et en revers, amortie.

ÉTAPE 3

Prendre le filet pour gagner l'échange.

Stratégie : occuper l'espace de façon à pouvoir réaliser des trajectoires gagnantes.

Technique : maîtriser la volée.

ÉTAPE 4

Défendre, reprendre le filet pour inverser le rapport de force.

Stratégie : jouer court pour empêcher les adversaires de volleyer = prendre l'attaque/reprendre l'attaque, loper pour obliger les adversaires à reculer.

Technique : maîtriser le petit jeu au filet, le lob, recherche des angles.

REMARQUES

- Ces étapes sont données à titre indicatif. Suivant le cycle d'apprentissage, il est probable que des élèves puissent envisager des étapes de formation d'un niveau supérieur.
- Quel que soit le niveau d'enseignement, il y a des apprentissages techniques au service d'intentions stratégiques. Quel que soit les outils dont l'élève dispose dans sa caisse à outils, il est important qu'il se mette en recherche de solutions pour répondre aux problèmes posés par son adversaire ou par la logique du jeu.
- **Le jeu de volée (sans rebond) constitue l'ADN de l'activité.** Il peut témoigner d'un niveau de pratique élevé (étape 3 et plus) mais peut, voire doit être abordé aux différentes étapes d'apprentissage. L'élève a moins de temps pour s'organiser puisqu'il doit intervenir plus tôt sur la balle mais il est capable de le faire à chaque étape. Se déplacer pour attraper une balle de volée est alors un objectif d'apprentissage dans la lecture de trajectoire (étape 1). Renvoyer une balle de volée ou échanger avec un partenaire en volée sur volée contribue à la maîtrise du contact balle-raquette (étape 0 et 1). Monter sur le terrain pour se situer juste avant la « kitchen » pour jouer les balles de volée et mettre l'adversaire en crise temporelle devient stratégique et beaucoup d'élèves l'ont bien compris en fin d'étape 2. Améliorer la précision de ses volées est alors l'enjeu de l'étape 3. Il devient ensuite nécessaire de trouver des solutions pour empêcher ou limiter les volées adverses (étape 4).

LES ATTENDUS À LA FIN DU CYCLE 3 (CM1, CM2, 6^E)

AFC Cycle 3	Compétences travaillées avec le pickleball	Capacités	Attitudes	Connaissances
En situation d'opposition réelle et équilibrée - En situation aménagée ou à effectif réduit. - S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque. - Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu. - Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre. - Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe. - Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.	- Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples. - Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires. - Coordonner des actions motrices simples. Se reconnaître attaquant/défenseur. - Coopérer pour attaquer et défendre. - Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur. - Observer pour mettre des actions en place.	- Servir réglementairement. - S'orienter de trois quarts pour renvoyer la balle avec un geste ample de l'arrière vers l'avant. - Pour un droitier - Réaliser un coup droit quand la balle arrive à sa droite - pied gauche en avant. - Réaliser un revers quand la balle arrive à sa gauche - pied droit en avant. - Pour un gaucher - Inverser les coups. - Terminer son geste vers la raquette dans la zone visée avec la raquette face à la balle (= accompagner sa balle). - Être capable de mettre de la longueur dans sa balle et de progressivement tendre les trajectoires. - Être capable de viser des zones différentes au service et en relance. - Connaître les principaux points de règlement et les principales fautes. - Montrer avec le bras le joueur qui remporte le point et annoncer à voix haute le score (celui du	- Accepter de travailler, de jouer avec des partenaires, des adversaires différents. - Respecter le type d'opposition dans les différentes situations (coopération/duel). - Chercher à gagner tout en respectant les règles, les autres, le matériel. - Encourager et valoriser mon partenaire. - Être impartial (juste). - Être attentif et concentré.	Je connais : - le vocabulaire spécifique (« kitchen » = zone de non-volée). - le règlement (zone de service, règles spécifiques pour la volée). - le système de comptage des points au tie-break. - la notion de crise de temps pour soi et pour l'adversaire. - les zones du terrain (ligne, diagonale).
	Proposition de compétence attendue S'organiser à plusieurs pour d'abord démontrer avec des partenaires sa capacité à renvoyer des balles favorables (coopération), puis gagner contre des adversaires de niveau proche en cherchant à varier les renvois en latéralité notamment. Assurer l'arbitrage et le comptage des points dans le respect du règlement.	Étapes de formation prioritaires pour ce cycle Étape 0 Renvoyer une balle dans l'aire de jeu, puis dans une zone précise = lire une trajectoire, se déplacer en conséquence, se placer pour réaliser un geste simple de renvoi. (Technique : produire des trajectoires maîtrisées et lire une trajectoire. Stratégie : avoir une intention au renvoi.) Étape 1 Maîtriser le contact balle-raquette pour assurer la continuité de l'échange. (Technique : maîtrise du coup droit, d'une trajectoire en cloche à une trajectoire tendue, au service et en continuité. Stratégie : assurer une zone de renvoi, jouer la sécurité.) Étape 2 Varier les renvois, placer sa balle pour gagner l'échange. (Technique : maîtrise de la frappe en coup droit et en revers. Stratégie : être capable de varier les trajectoires en latéralité et en profondeur pour déplacer les adversaires, jouer dans la zone centrale, jouer sur le revers.)		

LES ATTENDUS À LA FIN DU CYCLE 4 (5^E, 4^E, 3^E)

AFC Cycle 4	Compétences travaillées avec le pickleball	Capacités	Attitudes	Connaissances
En situation d'opposition réelle et équilibrée - Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe. - Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force. - Être solidaire de son partenaire et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitre. - Observer et coarbitrer. - Accepter le résultat de la rencontre et savoir l'analyser avec objectivité.	- Rechercher le gain de la rencontre par la mise en œuvre d'un projet prenant en compte les caractéristiques du rapport de force. - Utiliser au mieux ses ressources physiques et de motricité pour gagner en efficacité dans une situation d'opposition donnée et répondre aux contraintes de l'affrontement. - S'adapter rapidement au changement de statut défenseur/attaquant. - Coarbitrer une séquence de match. - Anticiper la prise et le traitement d'information pour enchaîner des actions. - Se mettre au service de l'autre pour lui permettre de progresser. Proposition de compétences attendues - S'organiser collectivement pour rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point dès le service ou son retour et en jouant intentionnellement sur la continuité ou la rupture par l'utilisation de coups et de trajectoires variés. - Gérer collectivement un tournoi, aider ses partenaires à prendre en compte leur jeu et celui des adversaires pour gagner la rencontre.	- Varier ses services et ses renvois pour créer de l'incertitude chez les relanceurs. - Avoir une attitude dynamique, se déplacer rapidement pour frapper équilibré et se replacer immédiatement. - Chercher à monter au filet pour jouer de volée si la trajectoire produite le permet (= jouer vite, prendre de vitesse les adversaires en coupant les trajectoires). - Se placer au filet (= derrière la ligne de ZNV) pour le partenaire du relanceur du service. - Repérer une balle favorable (haute et plutôt mi-longue) pour mettre en difficulté l'adversaire en accélérant la balle (frappe tendue et rasante) ou en smashant (volée tendue et plongeante). - Jouer entre les adversaires (zone centrale) ou bien toujours sur le même. - Annoncer rapidement et distinctement « j'ai » quand la balle est dans une zone partagée. - Construire des schémas de jeu simples à partir de ceux travaillés en cours et/ou des données recueillies par le partenaire coach. - Prendre un temps mort pour calmer, conseiller, encourager ses partenaires. - Annoncer fort « faute » sur les balles litigieuses.	- Persévérer, accepter la répétition et l'échec momentané. - Être dans une intention de rupture dès le service ou le retour et sur chaque balle favorable. - Rester concentré et sérieux pour élaborer et mettre en œuvre sa stratégie avec son partenaire et son coach. - Échanger avec ses partenaires. - Être impartial dans l'arbitrage. - Faire preuve de fair-play pendant et après la rencontre.	Je connais : - le vocabulaire des différents coups techniques et à quoi ils servent (drop, drive, volée, smash). - ses points forts, ses points faibles et ceux des adversaires. - les zones à privilégier pour le retour (zone centrale, « kitchen », revers adverse). - quelques critères pour observer puis conseiller ses partenaires (déplacements, trajectoires produites, espaces visés, etc.). - la gestion d'une feuille de match, le calcul du classement. - le règlement lié à la zone de non-volée.

Étapes de formation prioritaires pour ce cycle

Étape 2

Varier les renvois, placer sa balle pour gagner l'échange. (Stratégie : être capable de varier les trajectoires en latéralité et en profondeur pour déplacer les adversaires, jouer dans la zone centrale, jouer sur le revers.) Technique : maîtrise de la frappe en coup droit et en revers.)

Étape 3

Prendre le filet pour couper les trajectoires et gagner l'échange. (Stratégie : occuper l'espace de façon à pouvoir réaliser des trajectoires gagnantes. Technique : maîtriser les gestes à la volée.)

LES ATTENDUS À LA FIN DU CYCLE - LYCÉE (2^{NDE}, 1^{RE}, TERMINALE) 1/3

Attendus de fin de lycée	Éléments prioritaires travaillés avec le pickleball pour atteindre ces AFL	Capacités
AFL1 : S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force. AFL2 : Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel. AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	- Réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet et ses choix tactiques. - Identifier les forces et les faiblesses de son adversaire pour définir, mettre en œuvre et réguler un projet tactique. - Identifier l'évolution des caractéristiques du rapport de force pour adapter ses actions. - Adapter son engagement en fonction du rapport de force et de ses ressentis. - Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions. - Utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations et l'état du rapport de force entre 2 équipes ou 2 adversaires. - Accepter la défaite, gagner avec humilité. - Être solidaire de ses partenaires. - Assurer différents rôles (partenaire, adversaire, arbitre, coach, observateur). - Connaître, respecter et faire respecter les règles.	- Réaliser une préparation à l'effort général et spécifique (routines). - Tenir et soutenir un effort sur la durée d'une période de jeu. - Être capable d'identifier les situations de crise temporelle et de produire des trajectoires pour donner du temps à son équipe = adapter sa frappe à l'état du rapport de force. - Être capable de faire jouer les adversaires dans la zone de non-volée afin de les empêcher d'attaquer et de reprendre l'attaque. - Varier les trajectoires : longueur, direction, forme, vitesse, etc. - Communiquer avec son partenaire pendant l'échange, entre les échanges (« j'ai », annonce service ext. ou int., temps mort, etc.). - Trouver des solutions pour créer des espaces libres sur le terrain adverse. - Identifier ces espaces libres et produire une attaque ciblée avec une trajectoire adaptée (zone centrale, sur un adversaire, smash, etc.). - Identifier une situation de marque (rapport de force favorable) et produire une attaque décisive (prendre l'initiative au moment opportun). - Dans l'échange, se replacer systématiquement par rapport à son partenaire et à l'évolution du rapport de force. - Prendre/reprendre le filet. - Avec son partenaire, repérer des points forts et des points faibles adverses et proposer une stratégie pour les exploiter. - Utiliser la tablette d'observations, la vidéo, pour relever des informations et les exploiter = prélever des indices tactiques simples pour identifier des situations favorables de marque. - Prélever des indicateurs identifiant l'échec ou la réussite dans le match. - Utiliser la gestuelle de l'arbitre (bonne, faute, bras tendu vers l'équipe qui a remporté le point). - Assumer le rôle de partenaire d'entraînement.

LES ATTENDUS À LA FIN DU CYCLE - LYCÉE (2^{NDE}, 1^{RE}, TERMINALE) 2/3

Attendus de fin de lycée	Proposition de compétence attendue	Attitudes
AFL1 : S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force. AFL2 : Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel. AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	- S'engager pour gagner une rencontre par équipes (3c3, composée de 3 doubles en ronde italienne) en proposant et en mettant en œuvre des choix tactiques pertinents au regard des adversaires.	- S'engager dans le duel (physiquement et dans l'intention) dès le service ou le retour. - Accepter les phases de jeu en coopération ou en opposition conciliante pour progresser. - Accepter d'assumer différents rôles : aide, conseiller, observateur, arbitre et partenaire. - Persévérer jusqu'à la fin de la rencontre. - Assumer la défaite et la victoire afin de les analyser pour progresser. - Préserver la qualité du matériel (raquette, balle, filet). - Être proche du terrain (être concentré et attentif dans les différents rôles). - Checker mes partenaires, les adversaires et les arbitres au début et à la fin de la rencontre. - Adopter une attitude de fair-play.

LES ATTENDUS À LA FIN DU CYCLE - LYCÉE (2^{NDE}, 1^{RE}, TERMINALE) 3/3

Attendus de fin de lycée	Règlement proposé	Connaissances
AFL1 : S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force. AFL2 : Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel. AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	Règlement proposé : décompte au tie-break, service à l'équipe qui remporte le point avec une alternance des serveurs quand l'équipe récupère le service (= même règlement qu'au badminton double), second service autorisé, service-volée interdit et volée interdite dans la zone de non-volée (ZNV). Le principe du score acquis est mis en place et les oppositions s'enchaînent en ronde italienne. Opposition en 15 points joués, soit 45 points au total (première équipe à 23). Oppositions AB-XY / BC-YZ / AC-XZ, ordre défini suite à un tirage au sort en début de rencontre. L'équipe qui remporte le tirage au sort choisit la première opposition, l'autre équipe la seconde. L'équipe qui est au service au début est celle qui a remporté le toss, puis pour les oppositions suivantes, c'est l'équipe qui a remporté le dernier point. À chaque opposition, les équipes changent de côté de terrain.	Sur l'activité pickleball Les principes d'efficacité tactique - Le sens de l'activité pickleball : cible à atteindre, dimension tactique (intentionnelle). - Diverses solutions pour construire le point : faire durer l'échange pour fatiguer les adversaires et/ou prendre l'adversaire de vitesse (conclure rapidement) tout en faisant varier les trajectoires. Les principes d'efficacité technique - Hauteur et moment de la prise de balle, inclinaison de la palette, amplitude du geste, etc. - Les postures d'efficacité : lors du déplacement et du remplacement tout en restant équilibré. - Le vocabulaire spécifique : drop, drive, lob, smash, « kitchen » = zone de non-volée - Les règles associées au niveau de jeu : les éléments essentiels (lignes, service, score et gain des rencontres), service-volée interdit, respect de la zone de non-volée. Sur sa propre activité - Ses points forts et ses points faibles. - La prise d'informations. - Sa situation sur le terrain et ses incidences : en tant qu'attaquant (à la ligne de « kitchen ») ou défenseur, côté coup doit et revers, au service, en relance. - Les relations entre le plan de frappe et l'intention de jeu. Sur les autres Les éléments permettant de caractériser le jeu de son partenaire et de ses adversaires (volume de jeu et capacité à varier les trajectoires au cours d'un match, couverture du terrain par le partenaire, par les adversaires).

Étapes de formation prioritaires pour ce cycle

Étape 3 :

Prendre le filet pour couper les trajectoires et gagner l'échange. (Stratégie: occuper l'espace de façon à pouvoir réaliser des trajectoires gagnantes, technique: maîtriser les gestes de volée)

Étape 4 :

Défendre, reprendre le filet pour inverser le rapport de force. (Technique : développement du répertoire technique sous pression(smash, défense). Stratégie: jouer court pour empêcher les adversaires de volleyer = prendre l'attaque/reprendre l'attaque, loper pour obliger les adversaires à reculer / technique: maîtriser le petit jeu au filet, rechercher des angles , le lob)

OUTILS POUR CONCEVOIR ET ADAPTER LES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

« Le couteau suisse » pour concevoir et faire évoluer vos situations d'apprentissage

Le nombre de joueurs / le nombre de balles

Le ratio balles par joueur

1 pour 4 à 1 pour 1, voire plus
(seau de balles/multi-balles)

Le (les) coup(s) technique(s) à réaliser

Coup droit / revers / service

ATTAQUER

DÉFENDRE

Nature de l'opposition : coopération / conciliante / duelle

Avec

Avec, puis contre

Contre

Nature des apprentissages

90 %

10 %

10 %

90 %

Critères de réussite

Quantitatifs

Qualitatifs

**Adaptations,
variables**

Points bonus, handicap, aide, etc.

Incertitude événementielle

Sans effet

Slice backspin

Lift topspin

Latéral

Effet combiné

Incertitude spatiale

Espace à défendre

Espace à attaquer



Zone restreinte
(disque cible)
¼ ½ terrain
tout terrain



Tout terrain
diagonale, ligne
zone cible (lignes, ZNV,
revers adv.)

Les déplacements à gérer

De poste à fixe (simple mise à distance à réaliser
à se déplacer/frapper/se replacer
coup droit uniquement, revers uniquement, alternance
coup droit/revers)

Incertitude temporelle

Trajectoire reçue

Trajectoire produite



En cloche, rasante,
plongeante



En cloche, rasante,
plongeante

Moment de l'impact raquette-balle

Après le rebond en phase descendante,
au sommet du rebond,
avant le rebond (volée),
au rebond ou en phase montante

NB : Au pickleball, les effets ne sont pas aussi marqués
qu'au tennis au regard des propriétés assez lisses
de la raquette et de la balle.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

Déplacement/replacement

Le dink

La volée

Le service

Le retour

Le drop

Le drive

Le lob

Le smash

Le jeu en continuité, en régularité

Le coaching

L'arbitrage

Placement de balle & stratégie

Jeu global



CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

Pour aborder les divers thèmes d'apprentissage et favoriser le développement des compétences des élèves en vue de répondre aux attentes de fin de cycle, voici quelques exemples de situations d'apprentissage :

Titre	Thèmes d'apprentissage	Étapes	Types de situation
Le jongle	Dink ou /et volée	0 à 1	Échauffement /apprentissage
La passe à la main	Dink	0 à 1	Apprentissage
L'échange magique	Déplacement et jeu en continuité	0 à 1	Échauffement /apprentissage
Service	Service	0 à 2	Apprentissage
Le défi du super partenaire	Jeu en continuité	0 à 1	Échauffement /apprentissage
La télécommande	Déplacement	0 à 4	Échauffement
Dink en miroir	Dink et déplacement	0 à 2	Échauffement /apprentissage
Dink en étoile	Dink et déplacement	0 à 2	Échauffement /apprentissage
Mon beau muroir © Antony Roche	Jeu en continuité	0 à 3	Échauffement /apprentissage
Volée en miroir	Volée et déplacement	0 à 3	Échauffement /apprentissage
Volée en étoile	Volée et déplacement	0 à 3	Échauffement /apprentissage
Le papillon	Jeu en continuité	1 à 4	Échauffement /apprentissage
Drop fond de court	Drop	1 à 3	Apprentissage

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

Pour aborder les divers thèmes d'apprentissage et favoriser le développement des compétences des élèves en vue de répondre aux attentes de fin de cycle, voici quelques exemples de situations d'apprentissage :

Le drive	Drive	2	Apprentissage
Record de volées	Volée	2 à 3	Apprentissage
Retour vers le futur	Retour	2 à 4	Apprentissage
Le smash	Smash	3 à 4	Apprentissage
Le lob offensif	Lob	3 à 4	Apprentissage
Le bon 3 ^e coup	3 ^e coup	4	Jeu global
Poker ball	Stratégie/coaching	1 à 4	Jeu global
Catch à 6	Stratégie/coaching	3 à 4	Jeu global
Le cricket	Stratégie/coaching	4	Jeu global

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : le jongle

Type de situation : échauffement / apprentissage / étapes 0 à 1

Objectif : développer le toucher de balle et la sensation balle-raquette

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : maîtrise du contact balle-raquette, lecture de trajectoire, coordination motrice et coopération avec le partenaire



Organisation

1 joueur - 1 balle

Sécurité : maximum 8 joueurs par ½ terrain

À noter : Cette situation s'effectue sans filet.

Consignes

Seul : Le joueur doit faire voler la balle sans rebond vers le haut avec la même face de raquette le plus de fois possible par tentative (à préciser).

À deux : Chaque joueur fait voler la balle chacun son tour.

Contenu de réalisation

Se placer sous la balle et lui donner une trajectoire verticale.

Adapter une prise de raquette pour faciliter les frappes à répétition (prise neutre préconisée pour une même prise de chaque côté).

Maintenir le manche de la raquette avec souplesse.

Diminuer l'amplitude gestuelle.

Critères de réussite

Nombre de jongles réalisés :

N1 : 4

N2 : 8

N3 : 12

N4 : 16 et +

Évolutions

– Seul : avec un rebond entre les frappes.

+ Seul : alterner les 2 faces de la raquette (jeu du jour/nuit).

– À deux : avec un rebond entre chaque frappe.

+ En équipe : effectuer des courses en jonglant, avec ou sans challenge (ex. : slalom & relais).

CYCLE D'APPRENTISSAGE

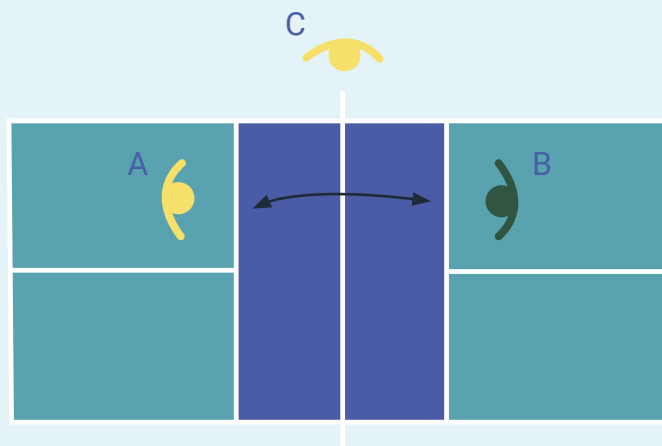
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : la passe à la main

Type de situation : apprentissage/étapes 0 à 1

Objectif : apprentissage du dink

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : maîtrise du contact balle-raquette, lecture de trajectoire, coordination motrice



Organisation

2 joueurs - 1 balle - 1 raquette - (1 cône) sur ½ terrain
3 joueurs possibles (2 joueurs et 1 observateur), zone et exécution

Consignes

A et B travaillent distinctement mais en coopération, C supervise.
A envoie une balle à la main par-dessus le filet à B vers une zone précise dans la ZNV pour faire travailler B.
B doit se placer et frapper cette balle après le rebond en direction de A qui la rattrape, et recommence.
6 répétitions par atelier.
C contrôle les zones et valide la réalisation des instructions.

Contenu de réalisation

A doit effectuer un mouvement pendulaire de bas en haut et aligner l'épaule, le bras et la main en direction de la zone indiquée (peu d'amplitude pour le dink).
B doit se placer à bonne distance de la balle pour renvoyer la balle et effectuer le même geste que A avec une raquette en main.

Critères de réussite

Lancers dans la zone : 4 validés
Renvois récupérés : 4 validés

Évolutions

- B attrape les balles avec un cône après un rebond sans raquette.
- Les 2 joueurs rattrapent la balle avec un cône après un rebond.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

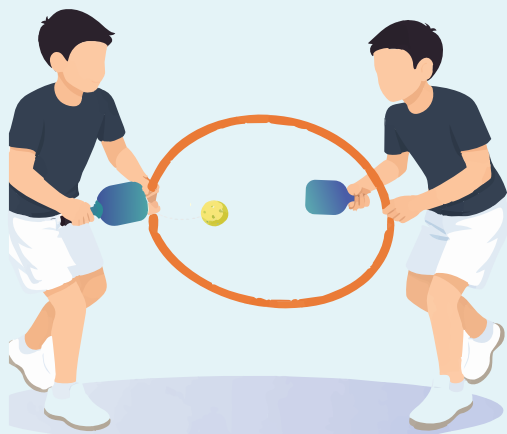
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : l'échange magique

Type de situation : échauffement / apprentissage / étapes 0 à 1

Objectif : faire un maximum d'échanges

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : maîtrise du contact balle-raquette avec déplacement, maîtrise de la trajectoire et coordination dans la gestuelle attendue, collaboration avec le partenaire



Organisation

2 joueurs - 2 raquettes - 1 balle - 1 cerceau ou 1 barre ou 1 bâton

Sécurité : maximum 8 joueurs par ½ terrain

À noter : Cette situation s'effectue sans filet.

Consignes

En coopération sans filet : les joueurs doivent se faire des petites passes avec rebond en se déplaçant ensemble et en tenant le cerceau (ou la barre) chacun d'un côté sans jamais lâcher.

La balle doit impérativement passer dans le cerceau ou par-dessus la barre.

Contenu de réalisation

Adapter une prise de raquette pour faciliter les envois/renvois des dinks (ou volées).

Maintenir la raquette sans trop appuyer sur le manche.

Effectuer des petits gestes pour maîtriser la courbe de la balle à la frappe.

Suivre son partenaire pour rester au contact.

Ajuster la hauteur si besoin avec la main tenant l'obstacle à franchir.

Critères de réussite

Effectuer un maximum de répétitions sans faire de faute.

La balle doit passer à l'intérieur du cerceau ou par-dessus la barre

N1 = 6 passes ; **N2** = 8 ; **N3** = 10 ; **N4** = 12 et +

Évolutions

– Prendre un plus grand cerceau (ou une barre plus longue).

+ Prendre un cerceau de plus en plus petit.

+ Effectuer l'exercice en volée (étape 3).

CYCLE D'APPRENTISSAGE

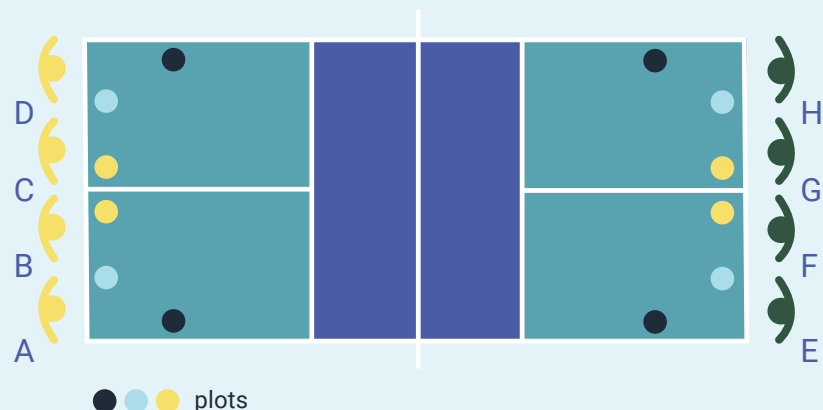
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : le service

Type de situation : apprentissage /étapes 0 à 2

Objectif : progresser et gagner en régularité dans l'engagement

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : coordonner des actions motrices simples, être capable de varier les zones de tir au service et engager avec intention



Organisation

8 joueurs sur 1 terrain - 8 raquettes - 4 balles - 12 zones cibles (4 x 3)
Déclinable pour 2, 4 ou 6 joueurs sur 1 terrain

Consignes

En coopération. Les élèves servent à tour de rôle d'un côté, puis de l'autre. Le receveur indique la cible que son partenaire doit viser 3 fois d'affilée.

3 essais par cible = 9 tentatives.

Les côtés s'inversent (droite et gauche) une fois que les serveurs ont effectué les 9 tentatives par placement.

Contenu de réalisation

Visualiser la cible à atteindre.

Laisser tomber la balle sans la lancer par souci de conformité gestuelle.

Être ancré sur ses appuis, avoir au moins un pied au sol à l'impact.

Réaliser un geste de l'arrière vers l'avant, orienter la raquette vers la balle à l'impact et frapper la balle devant soi.

Terminer la frappe en accompagnant la balle vers la zone visée.

Critères de réussite

Les zones cibles sont régulièrement atteintes (2 sur 3 par cible en moyenne).

Trouver la longueur adéquate pour atteindre régulièrement les cibles.

Évolutions

- Réduire la difficulté au service (agrandir les zones à atteindre).

+ Augmenter la difficulté au service (rétrécir les zones à atteindre).

+ Imposer une hauteur.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

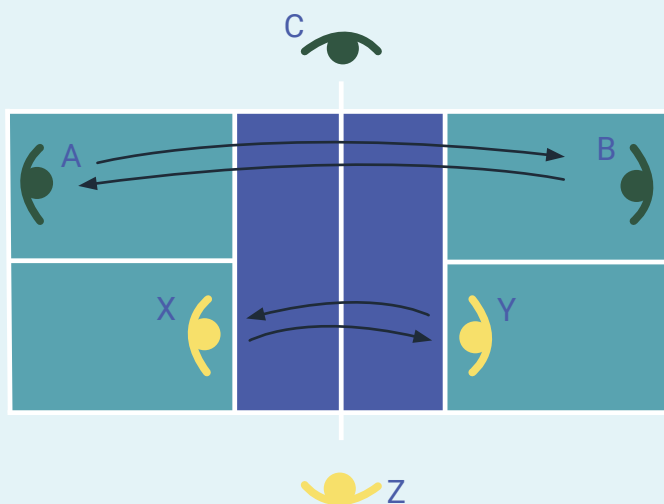
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : le défi du super partenaire

Type de situation : échauffement / apprentissage / étapes 0 à 1

Objectif : réaliser un maximum d'échanges (coopération)

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : coordonner des actions motrices simples pour assurer la continuité de l'échange



Organisation

3 joueurs sur ½ terrain - 3 raquettes - 1 balle

Consignes

A/B et X/Y effectuent des échanges en coopération pour réaliser un maximum de frappes. Chaque paire a 3 essais pour atteindre l'objectif. C et Z annoncent le numéro de l'essai et comptent à voix haute les échanges. Quand l'objectif est atteint, un des joueurs va noter le score de la paire sur le tableau. Puis les autres paires réalisent la situation.

A/B/C jouent long en coup droit (½ terrain du haut).

X/Y/Z jouent court avec un rebond dans la « kitchen » (½ terrain du bas).

Terrains	A-B	B-C	C-A	Total

Contenu de réalisation

Effectuer des gestes de l'arrière vers l'avant, raquette orientée vers la balle à l'impact, frappe devant soi.

Terminer la frappe en accompagnant la balle vers la zone visée.

Adapter l'amplitude gestuelle à la longueur de balle souhaitée.

Critères de réussite

Entre 5 et 15 échanges réalisés à chaque essai, évolution de séance en séance sur la même consigne.

La circulation de balle prévue est effectivement réalisée (placement de la balle), le joueur est équilibré à la frappe.

Évolutions

- Ne jouer qu'en coup droit.
- Raccourcir la trajectoire.
- Coopération entre élèves de N1 et N4 = N4 coache et envoie des balles plus faciles à jouer.
- + Rallonger la trajectoire.
- + Introduire un déplacement et un remplacement à réaliser à chaque frappe.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

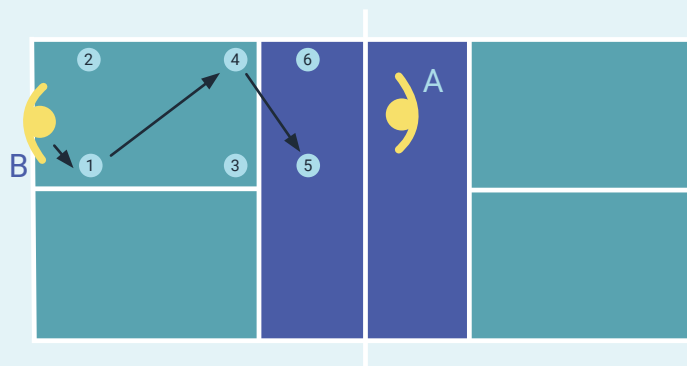
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : la télécommande

Type de situation : échauffement / étapes 0 à 4

Objectif : réagir vite pour se déplacer et frapper la balle (placement/déplacement/replacement)

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : prendre de l'information tôt et adopter une posture d'attitude dynamique pour se mettre efficacement à distance de la balle qui arrive



Organisation

2 joueurs sur ½ terrain - 6 plots - 2 raquettes - 1 balle

Consignes sans balle

6 zones prédéfinies correspondent à des gestes à effectuer à vide :

- zones 1 et 2 = coup droit et revers en fond de court ;
- zones 3 et 4 = volée de coup droit ou revers derrière ZNV ;
- zones 5 et 6 = petit jeu de dink à l'intérieur de la ZNV.

3 séries d'1 minute par joueur à tour de rôle.

A se place derrière sa ligne de ZNV et fait bouger B en indiquant des zones de manière aléatoire (chiffres ou couleurs).

B doit se déplacer et effectuer un geste à vide (shadow/airshot). Il se place entre les zones 1 et 2 pour débuter l'exercice et se replace entre les zones 3 et 4 entre chaque déplacement.

Consignes avec balle

A doit varier entre les différentes zones pour déplacer B qui renvoie toujours sur A.

Contenu de réalisation

Position d'attente : être dynamique avec la raquette devant le corps et les jambes légèrement fléchies.

Coup droit et revers : placer les épaules de profil, puis réaliser un geste ample de l'arrière vers l'avant avec la raquette orientée vers la balle à l'impact.

Volée : diminuer l'amplitude gestuelle et frapper la balle devant soi.

Smash : frapper la balle au-dessus de la tête en effectuant un mouvement de haut en bas.

Critères de réussite

Les déplacements sont rapides.

Le geste effectué en « shadow » est réaliste et adapté.

Pour les différents coups, le joueur doit avoir au moins un pied ancré au sol pour être en équilibre.

Évolutions

Sans balle :

- Partir d'un ordre établi à l'avance.
- Ralentir la fréquence des indications de zones à atteindre.
- + Augmenter la fréquence des informations données (zones à atteindre).

Avec balle en coopération :

- Lancer et rattraper la balle à la main.
- + A doit lancer la balle à la main et B la renvoyer.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

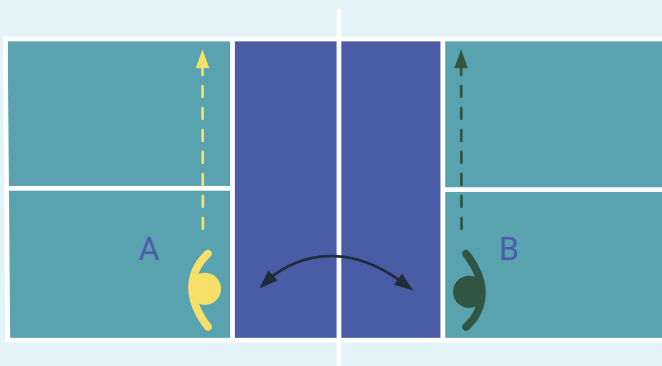
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : dink en miroir

Type de situation : échauffement / apprentissage / étapes 0 à 2

Objectif : se faire un maximum de passes (coopération)

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : maîtrise du contact balle-raquette avec déplacement, maîtrise de la trajectoire et coordination dans la gestuelle attendue



Organisation

2 joueurs - 2 raquettes - 1 balle

Possibilité : Les élèves peuvent traverser à tour de rôle jusqu'à 8 joueurs.

Consignes

A et B doivent se faire des passes en dink dans la ZNV tout en traversant le terrain face à face et en pas chassés.

Les joueurs peuvent démarrer à tour de rôle 2 par 2 dans la même direction et attendre que les autres passent, puis repartir dans l'autre sens.

Contenu de réalisation

Adapter une prise de raquette pour faciliter les envois/renvois de volées de coup droit/revers (prise neutre préconisée).

Maintenir la raquette sans trop appuyer sur le manche.

Frapper de manière souple et précise avec peu d'amplitude gestuelle.

Critères de réussite

Réussir à maintenir la balle dans la ZNV à chaque frappe pendant la traversée.

Être précis et envoyer la balle dans la course de son partenaire (miroir).

Évolutions

- Effectuer l'exercice sans filet.
- éloigner les élèves ou les rapprocher.
- + Imposer un nombre de dinks requis sur la traversée.
- + Imposer dink de coup droit ou de revers.
- + Alternier dink de coup droit dans un sens et dink de revers dans l'autre.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

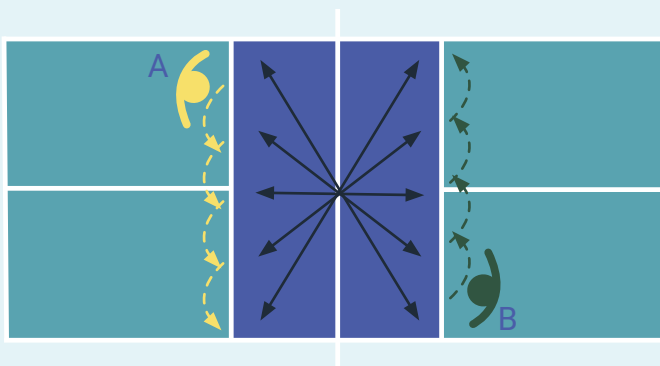
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : dink en étoile

Type de situation : échauffement / apprentissage / étapes 0 à 2

Objectif : effectuer des dinks sous tous les angles du jeu (coopération)

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : maîtrise du contact balle-raquette avec déplacement, maîtrise de la trajectoire et coordination dans la gestuelle attendue



Organisation

2 joueurs sur 1 terrain - 1 balle

Possibilité : Les élèves peuvent traverser à tour de rôle jusqu'à 8 joueurs.

Consignes

A et B partent du côté opposé en diagonale, derrière la ZNV.

Ils échangent 5 dinks en traversant le terrain de part et d'autre. Le joueur A va dans un sens et le joueur B dans l'autre. La balle doit rebondir dans la ZNV adverse. Selon l'effectif, ils peuvent effectuer le retour.

Les 2 joueurs doivent se croiser au centre.

Contenu de réalisation

Position d'attente : placer sa raquette devant le corps, jambes fléchies et face à la balle.

Frapper de manière souple et précise avec peu d'amplitude gestuelle.

Se déplacer en pas chassés.

Critères de réussite

Garder la balle le plus possible à l'intérieur de la ZNV.

Effectuer au minimum 3 passes justes par joueur et par traversée.

Évolutions

- 1 joueur qui distribue en dink depuis une zone (au centre, à droite ou à gauche) et l'autre effectue le va-et-vient.
- Effectuer une volée dinkée (courte) si la balle est trop longue pour garder sa ligne.
- + Ne traverser qu'en coup droit ou qu'en revers avec rebond (reculer si besoin).

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : mon beau muroir ©Anthony Roche

Type de situation : échauffement / apprentissage / étapes 0 à 3

Objectif : réaliser un maximum d'échanges avec le mur comme partenaire de jeu

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : maîtriser un geste simple pour assurer la continuité de l'échange, répéter et se corriger pour stabiliser un geste simple de renvoi



Organisation

1 joueur - 1 mur - 1 raquette - 1 balle

Consignes

Avec rebond :

Le joueur envoie et renvoie la balle à l'aide de sa raquette sur le mur situé en face de lui. Il se déplace pour frapper la balle après le rebond au sol.

La situation débute en coup droit. L'élève cherche à faire un maximum de frappes sans perdre la balle.

Sans rebond :

Idem sans rebond au sol = volée.

Contenu de réalisation

Avec rebond : Se positionner avec les pieds de trois quarts et frapper la balle sur le côté avec un geste de l'arrière vers l'avant.

Sans rebond : Se positionner face au mur avec la raquette en avant. Diminuer l'amplitude gestuelle et frapper la balle devant le corps.

Critères de réussite

Le joueur parvient à réaliser plusieurs frappes de suite en étant bien positionné.

Déterminer le nombre de frappes correctes selon le niveau.

N1 : 6 ; **N2 :** 8 ; **N3 :** 10 ; **N4 :** 12 et +

Évolutions

- Se rapprocher du mur.
- + Jouer à 2 en coopération ou en duel.
- + Alternier coup droit et revers.
- + Matérialiser une hauteur de renvoi sur le mur.
- + Réduire la hauteur sur le mur.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

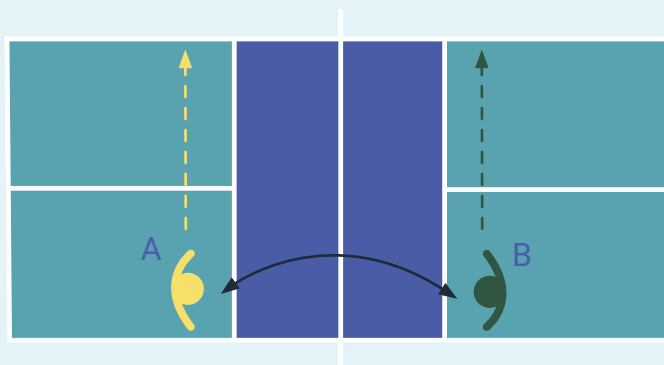
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : volée en miroir

Type de situation : échauffement / apprentissage / étapes 0 à 3

Objectif : se faire un maximum de passes

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : maîtrise du contact balle-raquette avec déplacement, maîtrise de la trajectoire et coordination dans la gestuelle attendue



Organisation

2 joueurs - 2 raquettes - 1 balle - 1 terrain

Consignes

A et B doivent volleyer à tour de rôle en se déplaçant en pas chassés dans le même sens face à face.

Ils peuvent démarrer à tour de rôle 2 par 2 dans la même direction et attendre que les autres passent, puis repartir dans l'autre.

Contenu de réalisation

Adapter une prise de raquette pour faciliter les envois/renvois de volées de coup droit/revers (prise neutre préconisée).
Maintenir la raquette sans trop appuyer sur le manche.

Critères de réussite

Volleyer en se déplaçant latéralement ensemble sans faire tomber la balle pendant la traversée.
Être précis et envoyer la balle dans la course de son vis-à-vis (miroir).

Évolutions

- Effectuer l'exercice sans filet.
- Rapprocher les élèves (sans « kitchen »).
- + Éloigner les élèves.
- + Imposer un nombre de volées requises sur la traversée.
- + Imposer volée de coup droit ou de revers.
- + Alternier volée de coup droit dans un sens et volée de revers dans l'autre.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

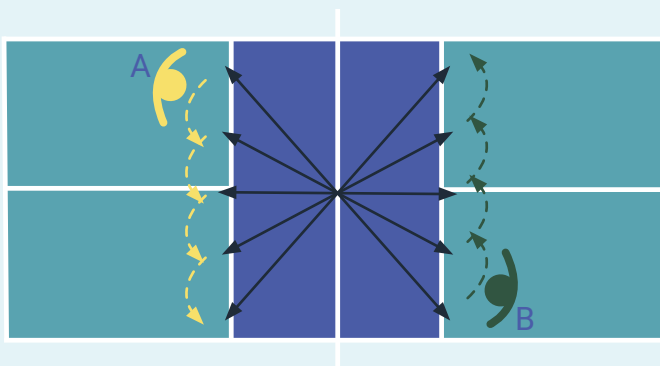
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : volée en étoile

Type de situation : échauffement / apprentissage / étapes 0 à 3

Objectif : effectuer des volées sous tous les angles du jeu

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : coopération, coordination, déplacement et maîtrise des zones à la volée



Organisation

2 joueurs sur 1 terrain - 1 balle

Possibilité : Les élèves peuvent traverser à tour de rôle jusqu'à 8 joueurs.

Consignes

A et B partent du côté opposé en diagonale, derrière la ZNV.

Ils échangent 5 volées en traversant le terrain de part et d'autre. Le joueur A va dans un sens et le joueur B dans l'autre. La balle ne doit pas rebondir au sol. Selon l'effectif, ils peuvent effectuer le retour.

Les 2 joueurs doivent se croiser au centre.

Contenu de réalisation

Position d'attente : placer sa raquette devant le corps, jambes fléchies et face à la balle.

Adapter une prise de raquette pour faciliter les envois/renvois de volées de coup droit/revers (prise neutre préconisée).

Maintenir la raquette sans trop appuyer sur le manche.

Effectuer les volées sans grande amplitude de préparation.

Critères de réussite

Effectuer une fappe longue pour que le partenaire puisse jouer la balle de volée.

Effectuer plus de 50 % de volées justes par joueur et par traversée.

Évolutions

– Diminuer la vitesse de la balle.

– 1 joueur distribue en volée depuis une zone (au centre, à droite ou à gauche) et l'autre effectue des va-et-vient.

+ Augmenter la vitesse de la balle (possibilité d'effectuer 2 ou 3 volées par position pour tenir).

+ Ne traverser qu'en volées de coups droit ou de revers (possible selon la vitesse).

CYCLE D'APPRENTISSAGE

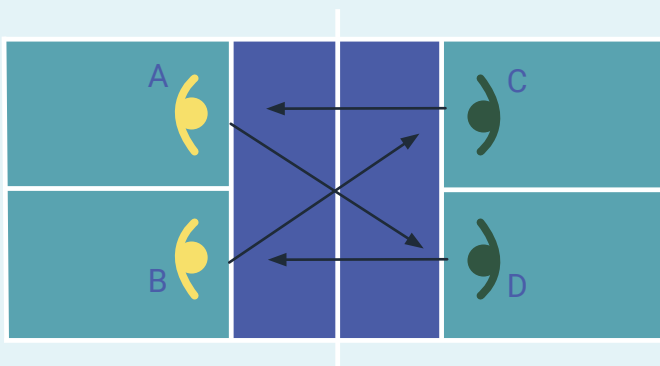
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : le papillon

Type de situation : échauffement / apprentissage / étapes 1 à 4

Objectif : apprendre à se déplacer devant la zone de non-volée pour réaliser des dinks ou des volées

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : coordonner des actions motrices afin de maîtriser le petit jeu et la volée



Organisation

4 joueurs sur 1 terrain - 4 raquettes - 1 balle

Consignes

Les 4 joueurs se placent derrière la ZNV.

- A et B envoient toujours la balle en diagonale.

- C et D, de leur côté, envoient toujours la balle face à eux.

En dinks : jouer dans la ZNV adverse avec un rebond.

En volées : jouer sans rebond.

Les rôles s'inversent une fois le critère de réussite atteint.

Contenu de réalisation

Adapter l'orientation de sa raquette à l'impact par rapport à la zone à atteindre.

Adapter son positionnement afin d'être en équilibre sur chaque frappe.

Se déplacer en pas chassés, jambes fléchies, toujours face au filet.

Placement/replacement avec son partenaire.

Critères de réussite

Réaliser le plus de frappes possible en respectant les trajectoires et sans faute avec mes partenaires.

N1 : 6 ; **N2** : 12 ; **N3** : 16 ; **N4** : 20 ou +

Évolutions

- S'éloigner de la ZNV.

- Diminuer la vitesse de la balle.

+ Augmenter la vitesse de la balle.

+ Jouer en 1 contre 1 (croisé/décroisé) sur ½ terrain.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

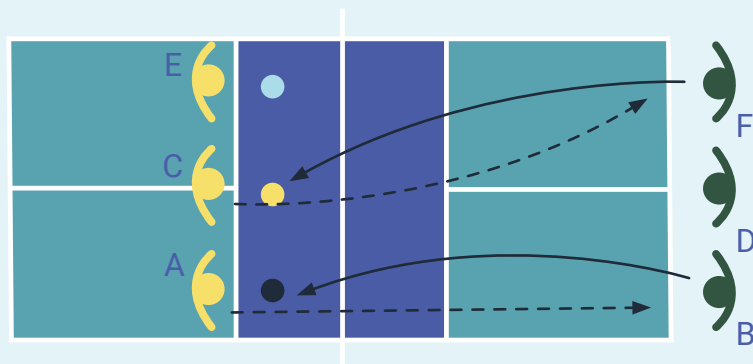
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : drop fond de court (long de ligne et croisé)

Type de situation : apprentissage /étapes 1 à 3

Objectif : effectuer des drop depuis toutes les zones du fond du court vers les différentes zones de la ZNV

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : coordonner des actions motrices simples pour assurer la réalisation d'un drop



● ● ● plots

Organisation

2 joueurs sur $\frac{1}{3}$ terrain - 2 raquettes - 1 balle - 3 plots
Possibilité de placer 3 binômes (6 personnes) sur le même terrain.

Consignes

A, C et E envoient une balle depuis la ZNV à B, D et F.
B, D et F en fond de court renvoient la balle à chaque essai dans la zone prédéfinie dans la ZNV.
6 joueurs possibles avec 3 zones à viser possibles.
Les rôles s'inversent toutes les 6 répétitions.

Contenu de réalisation

Ancrer les pieds au sol pour être stable.
Tenir le manche de la raquette en exerçant une faible pression.
Diminuer l'amplitude gestuelle.
Traverser la balle avec la raquette en direction de la cible.

Critères de réussite

Atteindre la ZNV adverse.
N1 : 2 fois ; **N2** : 3 ; **N3** : 4 ; **N4** : 5 et +

Évolutions

- Rapprocher le joueur exécutant des drops.
- + Jouer seulement en coup droit.
- + Jouer uniquement en revers.
- + Alternner les zones des cibles.
- + Alternner longueurs et effets dans l'envoi.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

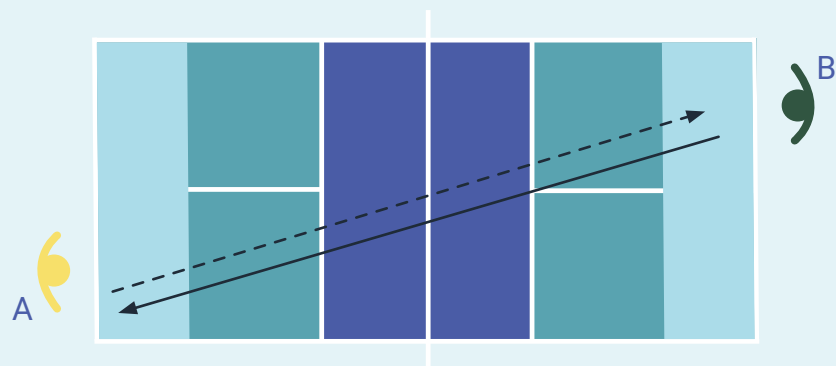
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : le drive

Type de situation : apprentissage / étape 2

Objectif : maîtriser le drive

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : coordonner des actions motrices simples pour réaliser un drive



Organisation

2 joueurs sur ½ terrain - 2 raquettes - 2 balles - 1 zone cible

Consignes

A engage depuis le fond du court une balle longue sur B.

B, placé en fond de court, effectue une frappe en diagonale avec une trajectoire de balle longue, rectiligne et puissante.

Les rôles s'inversent toutes les 6 répétitions.

Contenu de réalisation

Ancrer les pieds au sol pour être stable.

Augmenter l'amplitude gestuelle.

Traverser la balle avec la raquette en direction de la cible.

Transférer le poids de son corps vers l'avant.

Critères de réussite

La balle atteint la zone cible.

N1 : 2 fois ; **N2** : 3 ; **N3** : 4 ; **N4** : 5 et +

Évolutions

- Diminuer la vitesse de balle.
- Agrandir la zone cible.
- Autoriser plusieurs rebonds.
- Jouer seulement en coup droit.

- + Augmenter la vitesse de balle.
- + Varier le type d'engagement (flottant ou coupé).
- + Alternier coups droits et revers.
- + Réaliser la situation en long de ligne
- + Varier croisé et décroisé

CYCLE D'APPRENTISSAGE

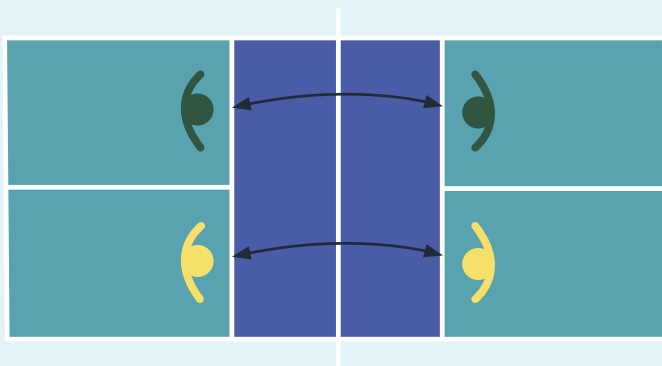
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : record de volées

Type de situation : apprentissage /étapes 2 à 3

Objectif : apprendre à maîtriser la volée

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : coordonner des actions motrices simples pour réaliser des volées



Organisation

2 joueurs sur ½ terrain - 2 raquettes - 1 balle

Consignes

« Record du monde » (record personnel) de chaque binôme : réaliser le plus de volées en collaboration par 2 sans mettre un pied dans la zone de non-volée.

Contenu de réalisation

Avoir les coudes en avant, face au jeu et jambes fléchies (position d'attente/attitude).
Conserver la raquette perpendiculaire au filet, devant soi, sous le menton avec une prise neutre.
Prendre la balle bien devant soi avec une très faible amplitude gestuelle.

Critères de réussite

Nombre d'échanges réalisés sans faire de faute.
N1 : 6 échanges ; **N2** : 8 ; **N3** : 12 ; **N4** : 16

Évolutions

- Diminuer la vitesse de la balle.
- + Jouer uniquement en diagonale.
- + Alternier obligatoirement volées de coup droit et volées de revers.
- + N'effectuer que des volées de coup droit ou de revers.
- + Jouer à 4.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

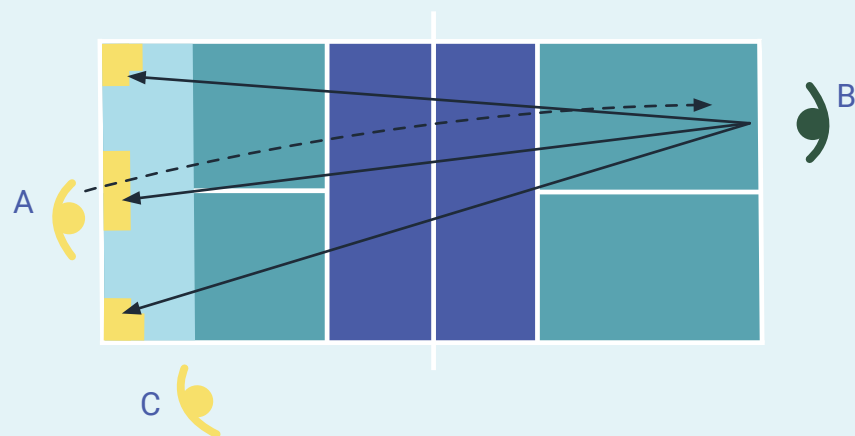
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : retour vers le futur

Type de situation : apprentissage / étapes 2 à 4

Objectif : retourner le service dans une zone précise pour mettre l'équipe au service en difficulté et prendre le filet

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : coordonner des actions motrices simples. Être capable de viser et de varier des zones différentes en relance.



Organisation

3 joueurs sur ½ terrain - 3 raquettes - 1 balle - 1 zone cible (selon niveau)

Déclinable pour 6 joueurs sur 1 terrain.

Consignes

En coopération : A réalise des séries de 5 services sur le coup droit de B. B relance la balle dans le terrain vers une zone prédéfinie (profonde ou revers adverse, par exemple). L'observateur (C) valide la relance réalisée. Les rôles sont inversés tous les 5 services. La zone change à chaque série. Inverser aussi les groupes pour réceptionner des services dans les 2 diagonales. Même chose avec un service qui arrive sur le revers du relanceur.

En conciliation : B réalise le retour et les joueurs terminent le point en jeu libre dans la diagonale. L'observateur (C) placé derrière peut indiquer une zone cible pour le retour (mini-set en 5 points).

En duel (2v2) : La même équipe est à la relance pendant tout un set (11 points). Alternance du serveur tous les 2 services et chaque serveur sert une fois dans la diagonale de droite et une fois dans la diagonale de gauche. L'équipe relanceuse doit conserver l'avantage que lui donne le fait d'être à la relance (prise du filet) et de remporter le match. Puis, les rôles sont inversés. Le point average entre les 2 manches détermine l'équipe qui l'emporte.

Contenu de réalisation

Position initiale : se placer de telle sorte à couvrir la plus grande partie possible avec son coup droit.

Attitude : être dynamique, la raquette en avant, les pieds perpendiculaires au filet et les jambes fléchies.

Prise d'information : observer le geste du joueur A pour anticiper la trajectoire et se placer en conséquence.

Réaliser un geste de l'arrière vers l'avant, orienter la raquette vers la balle à l'impact et frapper la balle devant soi.

Terminer la frappe en accompagnant la balle vers la zone visée.

Critères de réussite

Les zones cibles sont régulièrement atteintes (3 sur 5 en moyenne).

Le serveur ne parvient pas à contrôler le retour, voire à le toucher.

Évolutions

- Réduire la difficulté du service.
- + Augmenter la difficulté du service.
- + Jouer sur l'incertitude en variant les zones du retour.
- + Réduire les dimensions des zones cibles.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

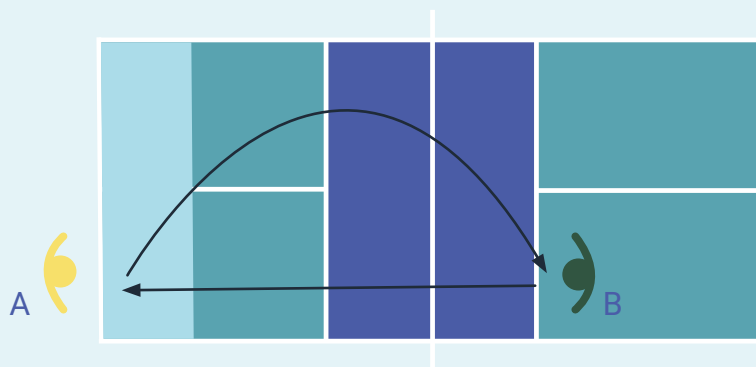
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : le smash

Type de situation : apprentissage /étapes 3 à 4

Objectif : progresser au smash

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : coordonner des actions motrices simples pour réaliser un smash et chercher à gagner le point ou du moins à conserver l'avantage dans l'échange



Organisation

2 joueurs - ½ terrain - 2 raquettes - 1 balle - 1 zone cible

Consignes

A envoie une balle en cloche à B qui smashe dans la zone longue face à lui.
La frappe doit être puissante et précise vers la zone ciblée.
Les rôles s'inversent toutes les 6 répétitions.

Contenu de réalisation

Se placer sous la balle avant le smash (ajustement des appuis).

Viser la balle avec la main libre.

Frapper la balle au-dessus de la tête, de haut en bas, avec la raquette face à la balle à l'impact : donner un coup de poignet comme le lancer au basket.

Critères de réussite

Le smash atteint la zone cible dans le camp adverse.

N1 : 2 ; **N2** : 3 ; **N3** : 4 ; **N4** : 5 et +

Évolutions

- Agrandir la zone cible.
- Rapprocher le lanceur.
- + Alternier smash fort puissant et long et smash mou amorti.
- + Réduire la taille de la zone cible.
- + Augmenter la profondeur du lob.
- + Jouer croisé en 1 contre 1.
- + Jouer avec 1 smasheur contre 2 défenseurs.
- + Varier les zones cibles à atteindre à chaque tentative.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

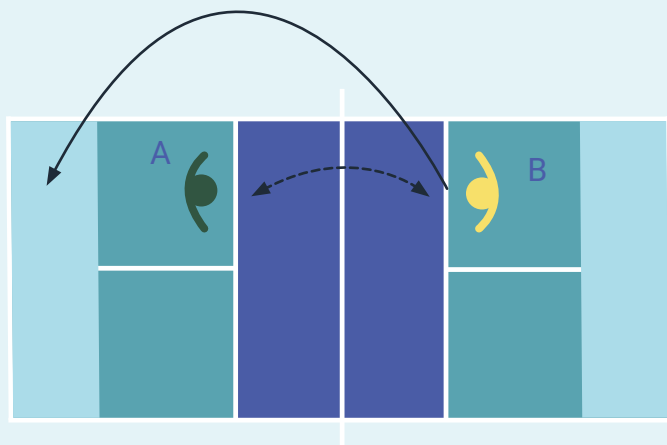
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : le lob offensif

Type de situation : apprentissage /étapes 3 à 4

Objectif : travailler la technique du lob avec la hauteur, la précision et la capacité à placer la balle loin de l'adversaire pour créer des opportunités

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : créer un déséquilibre et prendre le contrôle de l'échange



Organisation

2 joueurs sur ½ terrain - 2 raquettes - 1 balle - 1 zone cible de part et d'autre

Consignes

A engage en dink depuis la ZNV. B, placé derrière la ZNV, réalise un lob par dessus A en visant la zone cible.

Les rôles s'inversent toutes les 6 répétitions.

Déclinable pour 4 sur 1 terrain.

Contenu de réalisation

Frapper la balle avec un mouvement fluide de bas en haut.

Utiliser un angle de frappe vertical.

Diminuer l'amplitude gestuelle.

Critères de réussite

La balle atteint la zone cible prédéfinie.

Le joueur A ne doit pas être en mesure de toucher la balle depuis sa position initiale, même s'il lève le bras et la raquette vers le haut.

N1 : 2 ; **N2** : 3 ; **N3** : 4 ; **N4** : 5 et +

Évolutions

– Éloigner B pour faciliter l'exécution au départ.

+ Rapprocher B pour compliquer le lob.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

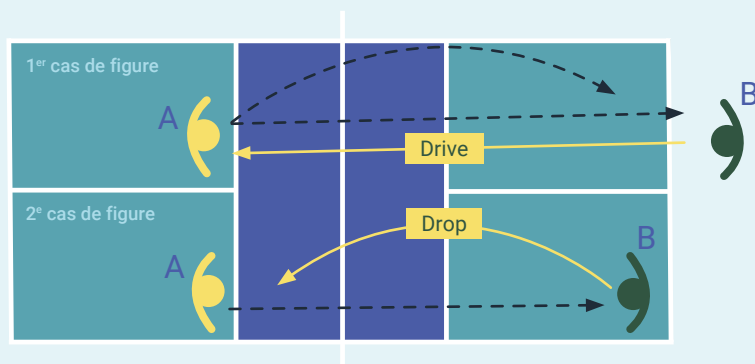
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : le bon 3^e coup

Type de situation : jeu global / étape 4

Objectif : apprendre à effectuer un 3^e coup stratégique et précis, souvent un drop ou un drive, pour limiter les opportunités offensives de l'adversaire ou le déstabiliser et se donner le temps pour monter au filet (à plat ou légèrement arrondi)

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : maîtriser les variations du 3^e coup et créer une neutralisation



Organisation

2 joueurs sur ½ terrain - 2 raquettes - 1 balle

Consignes

A engage 6 balles variées en collaboration depuis la ZNV sur B :

- * 3 premières balles pour que B effectue 3 drops (envois courts et bas);
- * 3 dernières balles pour que B effectue 3 drives (envois courts et hauts, ou profonds).

Déclinable pour 4 sur 1 terrain.

Contenu de réalisation

À la frappe : ancrer les pieds au sol pour être stable.

Drop : réaliser une frappe contrôlée avec une amplitude gestuelle réduite.

Drive : effectuer une frappe forte et à plat avec une forte amplitude pour gagner en puissance.

Critères de réussite

Le 3^e coup atteint la zone cible (ZNV ou zone marquée).

Le drop : balle flottante légèrement arrondie finissant sa courbe proche du filet et rebondissant dans la ZNV. Il empêche l'adversaire de prendre une position offensive.

Le drive : balle puissante et longue. Il surprend l'adversaire par sa vitesse et/ou son placement.

Évolutions

- Aggrandir la zone cible ou autoriser des trajectoires plus hautes..
- + Réduire la taille de la zone cible.
- + Jouer le point après le 3^e coup.
- + Idem en croisé.
- + Varier de manière aléatoire les engagements.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

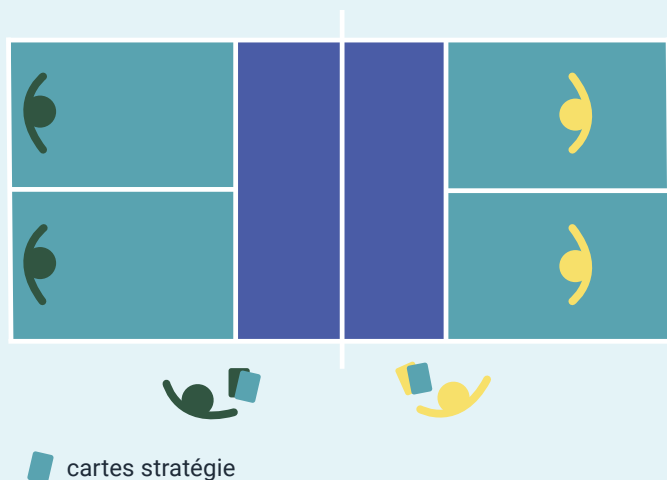
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : poker ball

Type de situation : jeu global / étapes 1 à 4

Objectif : construire le point en mettant en œuvre une stratégie préalablement élaborée

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : jouer avec une intention, construire des schémas de jeu simples à partir de ceux travaillés en cours et/ou des données recueillies par le partenaire coach et trouver des solutions pour créer des espaces libres sur le terrain adverse



Organisation

2 équipes de 3 (2 joueurs + 1 coach) sur 1 terrain - 4 raquettes - 1 balle - cartes stratégie

Consignes

Chaque équipe tire au sort une carte stratégie au début de la rencontre. Il faut ensuite essayer de mettre en place la stratégie pour remporter le set de 9 points.

Un coach par équipe doit prendre au moins 2 temps morts pour mettre au point la stratégie et/ou l'adapter à la situation.

À la fin de la rencontre, un débriefing par équipe est organisé pour faire le bilan de la stratégie utilisée.

Un débriefing entre les 2 équipes est également organisé pour savoir si les adversaires ont vu la stratégie adoptée.

Exemples de stratégie :

- jouer le revers adverse
- jouer la zone centrale
- jouer court
- jouer sur le même joueur

Contenu de réalisation

Communiquer avant, pendant et entre les échanges pour définir et ajuster la stratégie.

Utiliser des temps morts pour analyser la situation et mettre en place une nouvelle approche.

Prendre un temps mort en cas de plusieurs points consécutifs perdus pour casser la dynamique adverse et élaborer une stratégie de réponse.

Critères de réussite

La stratégie tirée au sort en amont du match est respectée ou tentée.

Les variations stratégiques proposées pendant les temps morts apportent une évolution.

Évolutions

- Choisir sa stratégie parmi la liste proposée.
- + Tirer 2 cartes stratégie afin de varier les façons de marquer le point.
- + Inventer sa stratégie au regard du jeu proposé par les adversaires.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

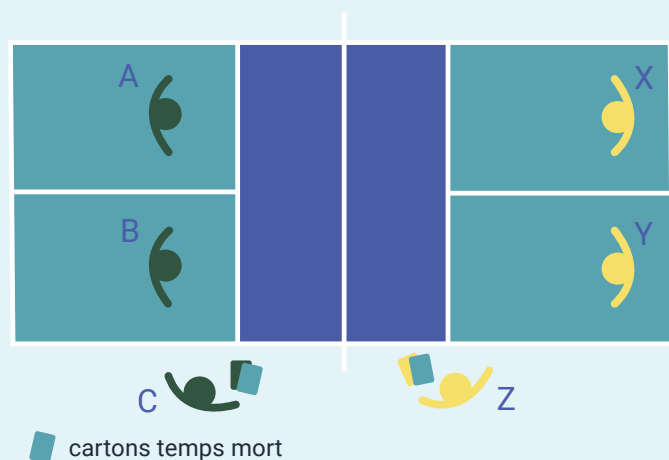
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : catch à 6

Type de situation : jeu global / étapes 3 à 4

Objectif : s'organiser tactiquement pour remporter la rencontre

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : mettre en place un plan de jeu clair et précis, identifier les forces et les faiblesses de ses adversaires pour adapter sa stratégie, communiquer avec ses partenaires



Organisation

2 équipes de 3 (2 joueurs + 1 coach) sur 1 terrain - 4 raquettes - 1 balle - 2 tablettes de coach - 2 cartons temps mort

Consignes

2 équipes de 3 joueurs s'affrontent.

Des oppositions se succèdent (ex. : A/B vs X/Y, puis B/C vs Y/Z...). Chaque match se joue en 15 points avec score acquis (ex. : 8-7, 9-6, etc.). Un temps mort est autorisé par opposition, ainsi qu'un temps d'échange lors des changements de côté pour analyser les points forts/faibles et ajuster la stratégie. Le joueur libre joue le rôle de coach : il dispose d'une tablette (voir annexe) et d'un carton pour demander un temps mort. La première équipe à atteindre 23 points remporte la rencontre.

Contenu de réalisation

- Élaborer une stratégie globale à 3.
- Soutenir mes partenaires en les encourageant.
- Observer les points forts et/ou les points faibles des joueurs.
- Utiliser les temps morts de façon stratégique.
- Construire une stratégie en ajustant les choix tactiques selon les points gagnés ou perdus.

Critères de réussite

- les équipes doivent trouver des solutions pour répondre au jeu de l'adversaire.
- Les stratégies mises en place permettent de gagner le point directement ou de pousser l'adversaire à la faute.

Évolutions

Les stratégies : tirage au sort initial pour permettre à l'équipe qui l'emporte de choisir sa première paire, l'autre équipe choisissant la paire qui les affrontera, puis la paire qui réalisera la seconde opposition, l'équipe adverse choisissant en retour sa seconde paire. Les 2 paires restantes joueront la troisième opposition.

La complète : chaque paire rencontre les 3 autres, ce qui fait en tout 9 oppositions. Il est alors conseillé de réaliser les oppositions en 9 points, soit 81 points au total (vainqueur à 42).

CYCLE D'APPRENTISSAGE

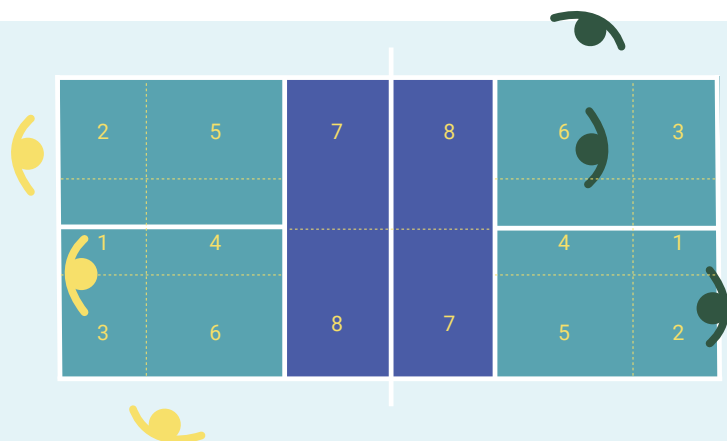
Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : le cricket

Type de situation : jeu global niveau ++/étape 4

Objectif : créer un espace libre pour y conclure le point

Éléments travaillés en lien avec la compétence attendue : jouer avec une intention, trouver des solutions pour créer des espaces libres sur le terrain adverse et y produire une attaque ciblée avec une trajectoire adaptée (zone centrale, sur un adversaire, sur son revers, smash, etc.)



Organisation

2 équipes de 3 (2 joueurs + 1 coach) sur 1 terrain - 4 raquettes - 1 balle

Consignes

Au début de chaque échange, le coach attribue une zone cible que les joueurs doivent viser pour tenter de gagner le point, que ce soit dès le service ou à la relance. Si le point est remporté dans cette zone (par un point gagnant ou une faute adverse depuis cette zone), il compte triple. Le set se joue en 15 points.

Le rôle du coach/scoreur est central : il fixe les zones à viser, gère les temps morts, suit les scores et les fermetures de zones à l'aide de la tablette.

Contenu de réalisation

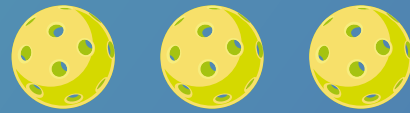
Libérer une zone en déplaçant les adversaires.
Finir avec un coup offensif dans la zone libérée.

Critères de réussite

Les joueurs doivent atteindre régulièrement les zones cibles.

Évolutions

- Commencer en 1 contre 1 pour faciliter la libération des espaces.
- Limiter le nombre de zones. Exemple : 3 zones sur la profondeur ; 3 sur la latéralité ; 4 zones (« kitchen » droite et gauche et carré de service droite et gauche).
- + **Jouer comme aux fléchettes** : quand un joueur marque 2 fois sur une même cible, il ferme la zone. S'il marque à nouveau dedans, ça vaut 1 point. Quand un joueur a fermé toutes les zones et que son nombre de points est supérieur à son adversaire, la partie s'arrête.
- + Attribuer un nombre de points différent selon la zone visée (exemple : 1 point en 4, 5, 6 ; 3 points en 1, 2, 3 et 5 points en 7, 8).
- Possibilité d'acheter une zone pour la fermer seulement si un joueur n'y arrive pas dans le jeu. Pour cela, il faut remporter 3 points consécutifs.



3

ANNEXES



OUTILS D'ÉVALUATION

Les outils du coach : le temps mort, la tablette d'observation

TEMPS MORT

TEMPS MORT

TEMPS MORT

TEMPS MORT

OBSERVATION/COACHING (2/2)

Points forts repérés / Points faibles repérés

Partenaire(s)

Adversaire(s)

+

+

-

-

Conseils/stratégies à mettre en œuvre

Bilan

Victoire / Défaite

Score

OBSERVATION/COACHING (1/2)

Joueur(s) :

Adversaire(s) :

Points gagnants

Points gagnés

Fautes directes

Balles non
touchées

Notes :

Conseils :

STRATÉGIES PÉDAGOGIQUES ET DE JEU (CLARIFICATION)

Les outils du coach : le temps mort, la tablette d'observation

JOUER
LE REVERS
ADVERSE

JOUER
LA ZONE
CENTRALE
(= ENTRE LES 2
ADVERSAIRES)

JOUER
COURT

JOUER SUR LE
MÊME JOUEUR

ALTERNER
LES RENVOIS
À GAUCHE ET
LES RENVOIS
À DROITE
(SIMPLE)

FIXER
L'ADVERSAIRE
DANS LA
« KITCHEN »,
PUIS
LE LOBER

FIXER LES
ADVERSAIRES EN
JOUANT SUR UN
CÔTÉ, PUIS FINIR
LE POINT
EN JOUANT
À L'OPPOSÉ

JOUER
DANS LES PIEDS
DE L'ADVERSAIRE

FIXER
L'ADVERSAIRE AU
FOND EN JOUANT
LONG, PUIS FINIR
LE POINT EN
JOUANT COURT
DANS LA
« KITCHEN »

JOUER À
CONTRE-PIED
(JOUER LA ZONE
QUE L'ADVERSAIRE
VIENT DE
QUITTER)

...

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES : POUR ALLER PLUS LOIN

ARTICLES WEB

PAGE OFFICIELLE DU PICKLEBALL

ACTUALITÉS DU PICKLEBALL

VIDÉOS

LES BASES DU PICKLEBALL

LE SCORING

LE SERVICE

LE RETOUR

LE DINK

LA VOLÉE

LE DROP