

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

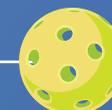
LA PRATIQUE DU PICKLEBALL EN EPS

—
COLLÈGE ET LYCÉE



SOMMAIRE

1	Présentation du pickleball <ul style="list-style-type: none">• 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 <ul style="list-style-type: none">• Intérêt pédagogique• Adaptations pour le scolaire et parapickleball• Compétences visées Acquisition des apprentissages <ul style="list-style-type: none">• 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 <ul style="list-style-type: none">• Thèmes et situations d'apprentissage• Panel de situations	Annexes <ul style="list-style-type: none">• 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 palettes 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 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 à la fin de chaque point en commençant par celui du serveur. Si nous ne sommes pas d'accord sur ce 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 deux 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

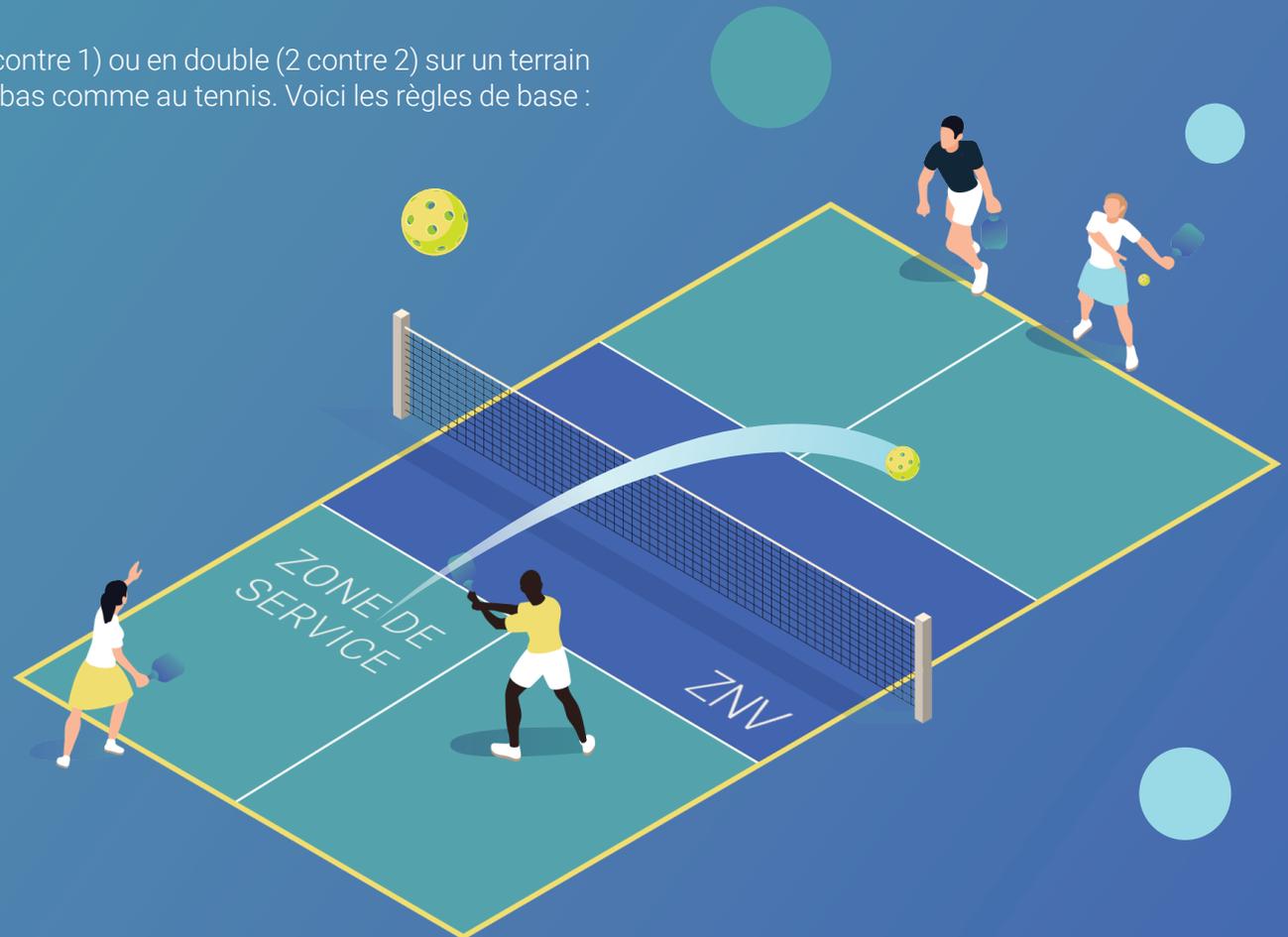
- La zone proche du filet (appelée « kitchen ») est une zone où la volée est interdite.
- Si l'on se trouve à l'intérieur de cette zone, on ne peut frapper la balle sans qu'elle ait rebondi au préalable.

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. Evolution 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.

Joue pour marquer des points en respectant les limites !

COUPS SPÉCIFIQUES ET STRATÉGIES DE BASE

Les coups techniques

Zone de non-volée

Partie du terrain à l'intérieur de laquelle le joueur n'a pas le droit de pénétrer pour volleyer la balle. Cette partie est délimitée par une ligne à 2,13 m de part et d'autre du filet. Cette zone est aussi appelée « kitchen » ou « cuisine » en français.

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

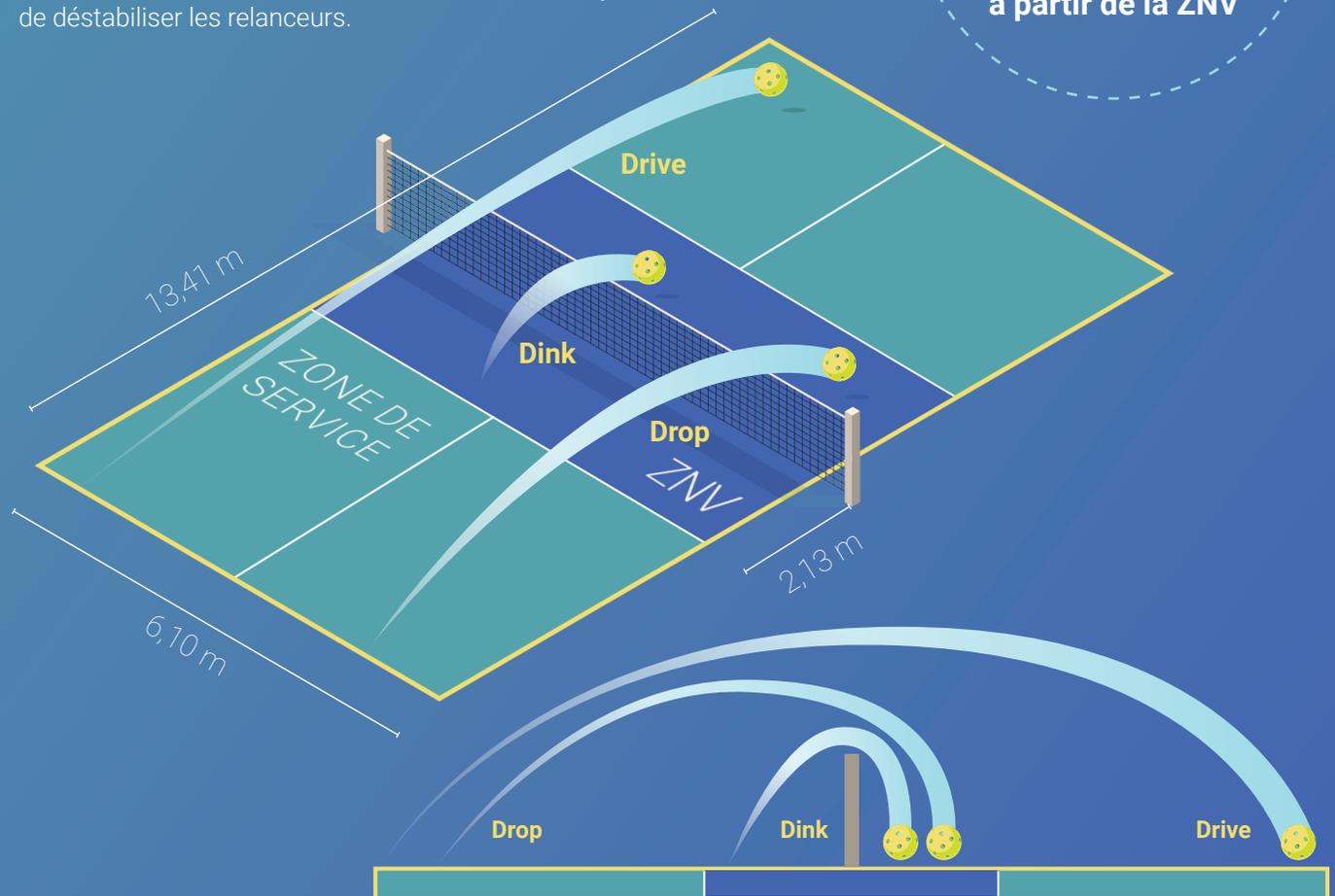
Relanceurs

- 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.

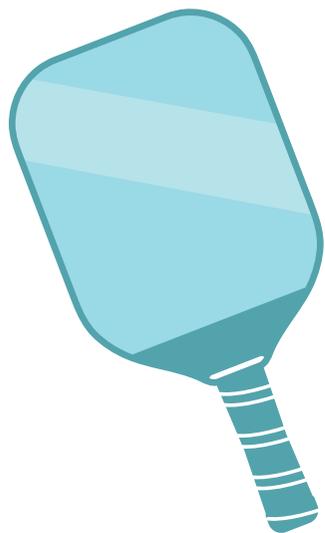
Serveurs

- 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 : 20 x 40 cm

Composants : fibre de verre/carbone/graphite



Balle

Taille : 7 cm de diamètre

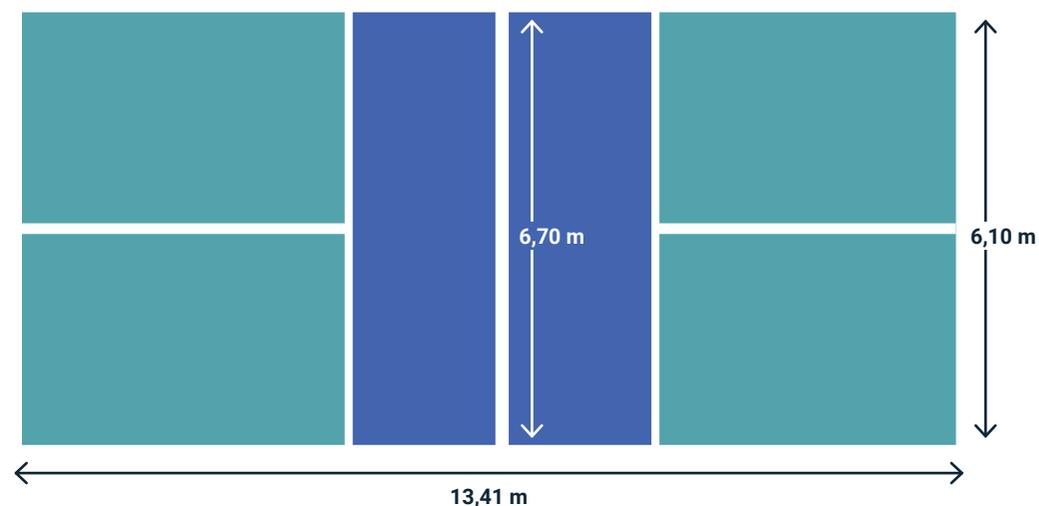
Composant : plastique dur

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

Filet

Longueur : 6,70 m

Hauteur : centre 86 cm ; côtés 91 cm



Terrain

Dimensions : 6,10 m x 13,41 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 « out » si la balle sort des limites du terrain (la ligne faisant partie du terrain).
- Annonce « faute » si un joueur ne respecte pas les règles, pour la volée 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 à la fin de chaque point en commençant par celui du serveur.

Arbitre scoreur et juge de « kitchen »

- 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.
- Se place au niveau de la fin de zone de « kitchen » sur le service et annonce « out » si la balle ne franchit pas totalement la ligne.





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'acqui-

sition 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 leur 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 (raquettes, cordage, volants), ou le tennis de table, où l'équipement est coûteux (tables 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 aménagé facilement 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, règles des deux 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

Adaptations pour le scolaire et le parapickleball

Pour rendre le pickleball scolaire plus accessible et adapté aux enfants et 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

- Réduire la taille 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 en jouant en 1 contre 1 à 4 par terrain.
- Ligne de fond moins profonde afin de faciliter le service et de favoriser les premiers échanges.

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 de 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

Rotation des 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 sécuritaire.

ÉTAPES DE PROGRESSION

Étapes de la montée en compétences 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.



LES ATTENDUS À LA FIN DU CYCLE 3 (CM1, CM2, 6^{ÈME})

AFC Cycle 3	Compétences travaillées avec le pickleball	Capacités	Attitudes	Connaissances
<p>En situation d'opposition réelle et équilibrée</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - S'informer pour agir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Servir réglementairement. - S'orienter de trois-quarts pour renvoyer la balle avec un geste ample de l'arrière vers l'avant. - Réaliser un coup droit quand la balle arrive à ma droite, pied droit en arrière (= pied-raquette). Réaliser un revers, à une ou deux mains, quand la balle arrive à ma gauche, pied-raquette en avant (pour un droitier, l'inverse pour un gaucher). - Raquette à plat, je termine la raquette dans la zone visée (= accompagner sa balle). - Je suis capable de mettre de la longueur dans ma balle et de progressivement tendre les trajectoires. - Je suis capable de viser des zones différentes au service et en relance. - Je connais les principaux points de règlement et les principales fautes. - Je montre avec mon bras le joueur qui remporte le point et j'annonce à voix haute le score (celui du serveur en premier) à la fin de chaque point. 	<ul style="list-style-type: none"> - J'accepte de travailler, de jouer avec des partenaires, des adversaires différents - Je respecte le type d'opposition dans les différentes situations (coopération/duel). - Je cherche à gagner tout en respectant les règles, les autres, le matériel. - J'encourage, je valorise mon partenaire. - Je suis impartial (juste). - Je reste attentif et concentré. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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).
	<p>Proposition de compétence attendue</p> <p>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.</p>	<p>Étapes de formation prioritaires pour ce cycle</p> <p>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.)</p> <p>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.)</p> <p>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.)</p>		

LES ATTENDUS À LA FIN DU CYCLE 4 (5^{ÈME}, 4^{ÈME}, 3^{ÈME})

AFC Cycle 4	Compétences travaillées avec le pickleball	Capacités	Attitudes	Connaissances
<p>En situation d'opposition réelle et équilibrée</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Proposition de compétence attendue</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - J'annonce 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. - Sur les balles litigieuses j'annonce fort « in » ou « out » (juges de lignes). <p>Étapes de formation prioritaires pour ce cycle</p> <p>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.)</p> <p>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.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.). - Gérer une feuille de match, réaliser un classement. - Règlement lié à la zone de non-volée.

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

Attendus de fin de lycée	Éléments prioritaires, travaillés avec le pickleball, pour atteindre ces AFL	Capacités
<p>AFL1 : S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.</p> <p>AFL2 : Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.</p> <p>AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet et ses choix tactiques. - Identifier les forces et 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 deux équipes ou deux 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 (in, out, 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 (2ND, 1^{ERE}, TERMINALE) 2/3

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

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

Attendus de fin de lycée	Règlement proposé	Connaissances
<p>AFL1: S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.</p> <p>AFL2: Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.</p> <p>AFL3: Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</p>	<p>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).</p> <p>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 choisi la première opposition, l'autre équipe la seconde.</p> <p>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. A chaque opposition les équipes changent de côté de terrain.</p>	<p>Sur L'activité Pickleball:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Les principes d'efficacité technique:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hauteur et moment de la prise de balle, inclinaison de la palette, amplitude du geste, ... - Les postures d'efficience: 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. <p>Sur sa propre activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ses points forts et 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 droit et revers, au service, en relance. - Les relations entre plan de frappe au service d'une intention <p>Sur les autres:</p> <p>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)</p>

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

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.)

Nature de l'opposition : coopération/conciliante/duelle

Avec

Avec, puis contre

Contre

Nature des apprentissages

90%

10%

10%

90%

Incertitude événementielle

Sans effet

Slice backspin

Lift topspin

Latéral

Effet combiné

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)

Critères de réussite

Quantitatifs
Qualitatifs

Incertitude temporelle

Trajectoire reçue

Trajectoire produite



En cloche, rasante,
plongeante



En cloche, rasante,
plongeante

**Adaptations,
variables**

Points bonus, handicap, aide, etc.

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.

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

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

Le jeu en continuité, en régularité

En fond de court/dans la zone de non-volée/derrière la zone de non-volée

Le service

Réglementaire/efficace/varié

Le retour

Le 3^e coup

Le drop

Le drive

Le lob

La volée

Le smash

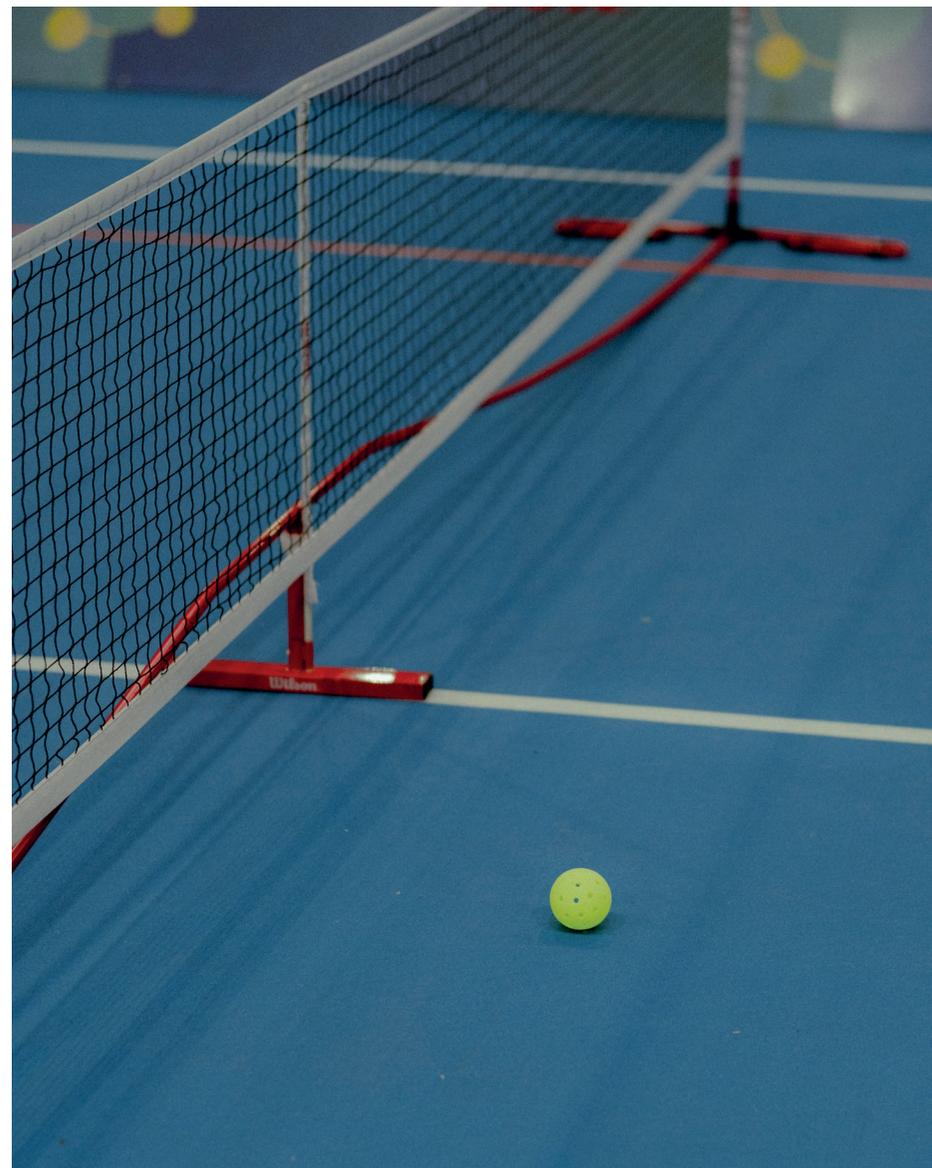
Les déplacements/replacement

Les placements, les stratégies, selon son rôle et selon le rapport de force

L'arbitrage

Le coaching

La stratégie



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
La télécommande	Déplacements	0 à 4	Échauffement
Mon beau miroir	Jeu en continuité	0 à 1	Échauffement/apprentissage
Le papillon	Déplacements et jeu court	1	Échauffement/apprentissage
Le défi du super partenaire	Jeu en régularité	0 à 1	Échauffement/apprentissage
Service étoilé	Le service	0 à 4	Échauffement/jeu global
Retour vers le futur	Le retour de service	2 à 4	Apprentissage
Le 3 ^e coup	Le 3 ^e coup	2 à 4	Apprentissage
Drop zone	Le drop	3	Apprentissage
Le drive	Le drive	2	Apprentissage
De haute volée	La volée	2 à 3	Apprentissage
Le smash	Le smash	3 à 4	Apprentissage
Le lob	Le lob	3 à 4	Apprentissage
Placement/déplacement	Déplacements	3 à 4	Apprentissage
Poker ball	Stratégie/coaching	1 à 4	Jeu global
Catch à 6	Stratégie/coaching	3 à 4	Jeu global
Le cricket	Stratégie	4	Jeu global

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

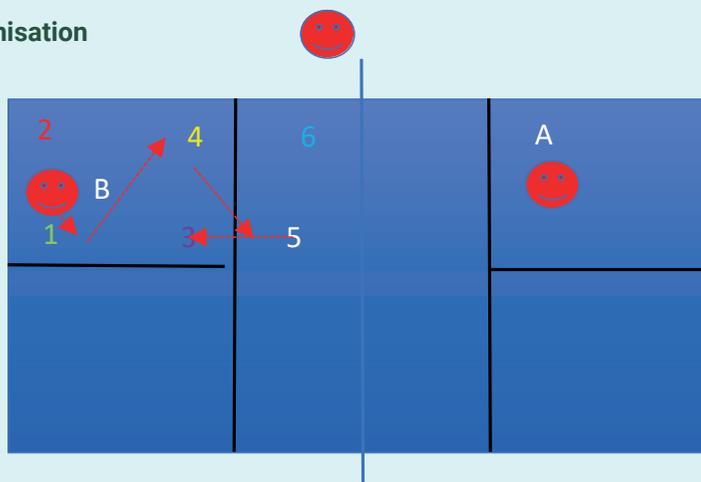
Nom de la situation : la télécommande

Type de situation : échauffement / étape 0 à 4

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

Lien avec la compétence attendue, éléments travaillés : prendre de l'information tôt, adopter une posture d'attitude dynamique pour se mettre à distance efficacement de la balle qui arrive

Organisation



Consignes

Opposition coopération : A est au filet (derrière la ligne de « kitchen ») avec sa raquette dans la main ; B est situé en fond de terrain, plutôt au centre, pendant 1 minute ; A va indiquer à B des zones de manière aléatoire (de 1 à 6, disques de couleur différente) ; B doit alors s'y déplacer pour réaliser en « shadow » (geste à vide) un coup droit ou un revers de fond de court, une volée ou un coup de « petit jeu » dans la « kitchen » et revenir se placer entre 3 et 4 avant d'effectuer un nouveau déplacement. Inverser ensuite les rôles. Trois séries d'1 minute par joueur.

Évolution : Idem, mais avec la balle. B renvoie toujours sur A et A doit varier entre les différentes possibilités de zone. En coopération. Au départ, les 2 lancent et rattrapent à la main, puis A à la main et B avec sa raquette et enfin les 2 avec la raquette.

Contenu d'enseignement

Au départ (retour de service), je me place au fond du terrain, de façon à pouvoir couvrir la plus grande partie possible avec mon coup droit (au centre dans la diagonale coup droit, ligne extérieure dans la diagonale revers pour un droitier). Je suis en position d'attitude dynamique : raquette haute devant moi, pieds parallèles au filet, jambes fléchies et talons décollés. Je regarde le serveur et prends de l'information sur le geste qu'il effectue pour réagir vite et me déplacer pour me mettre à distance de frappe de la balle qui arrive. Je me mets en position trois-quarts pour réaliser un coup droit ou un revers selon la zone visée au service. Je frappe la balle sur le côté raquette à plat avec un mouvement ample de l'arrière vers l'avant ou raquette ouverte pour une volée avec un geste du haut vers le bas ou devant moi (en smash) avec un geste du haut vers le bas. Je termine la raquette dans la zone visée et je me replace rapidement derrière la ligne de « kitchen » (ZnV).

Critères de réussite

Qualitatif : les déplacements sont rapides et équilibrés pendant la minute de travail.
Le geste effectué en « shadow » est réaliste et adapté.

Variables

V- Commencer uniquement avec les zones 1 et 2, intégrer 3, 4 et 5, 6 progressivement.

D'un ordre établi à l'avance à un ordre complètement aléatoire.

Possibilité de mettre des disques de couleur pour matérialiser les zones et A annonce la couleur.

V+ Fréquence des informations données par A, variétés des zones indiquées.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

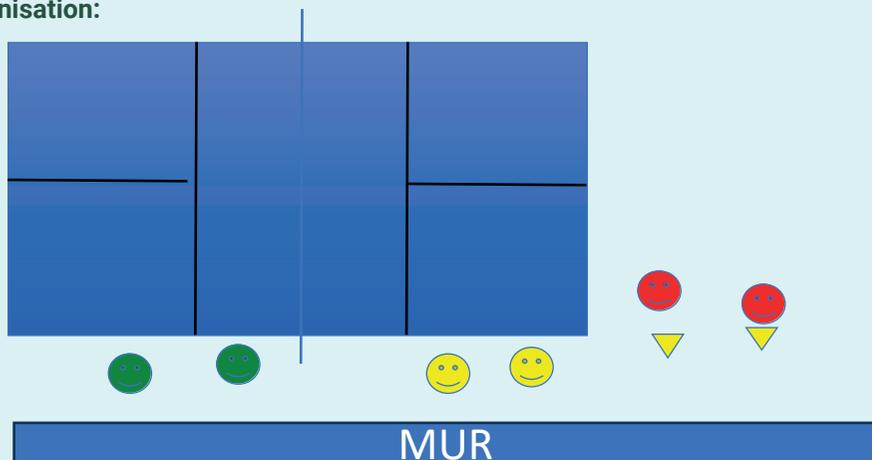
Nom de la situation : mon beau miroir ©Anthony.Roche

Type de situation : échauffement/apprentissage / étape 1

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

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

Organisation:



Consignes

Chaque joueur a une raquette et une balle.

Le joueur 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 que celle-ci ait fait un rebond au sol.

La situation débute en coup droit. L'élève cherche à faire un maximum d'échanges sans concéder de perte de balle.

Contenu d'enseignement

La balle est frappée sur le côté avec un geste de l'arrière vers l'avant. Position de trois-quarts.

Critères de réussite

Le joueur parvient à réaliser plusieurs frappes de suite.

Quantitatif : objectif 6 à la suite, par exemple.

Qualitatif : la trajectoire de la balle est de plus en plus tendue.

Qualitatif sur le placement et le déplacement : le joueur est correctement placé à la frappe.

Variables

S'éloigner (V+) ou se rapprocher (V-) du mur.

Alterner coup droit et revers.

Jouer à 2 pour une balle en coopération, en duel.

Jouer de volée.

Matérialiser une hauteur de renvoi sur le mur (réduire la hauteur de celle-ci = V+).

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

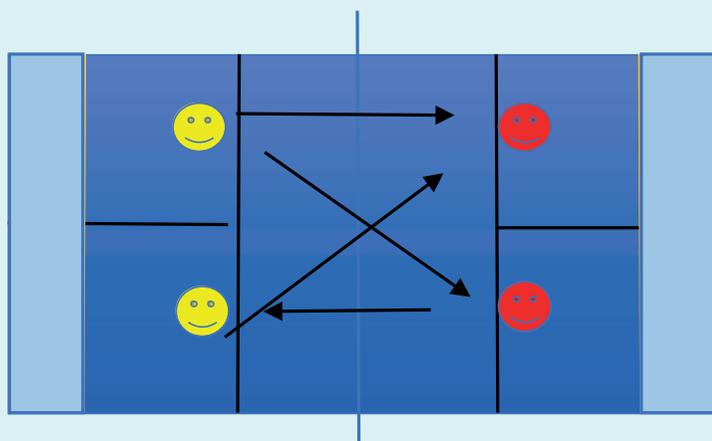
Nom de la situation : le papillon

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

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

Organisation : par 4, tous au filet. Rotation des rôles (trajectoires) toutes les 5 minutes

Organisation



Consignes

Les 4 joueurs jouent avec une seule balle :

- Les 2 du même côté envoient toujours la balle en ligne.
- Les 2 autres envoient toujours la balle en diagonale.

Réaliser le plus grand nombre d'échanges par 4 -> un échange est validé si la balle tombe dans la zone de non-volée.

Contenu de réalisation

- Déplacement en pas chassés
- Fléchir sur les jambes
- Être toujours face au filet
- Être équilibré, fixe sur mes frappes

Critères de réussite

Je tiens plus de 16 échanges avec mes partenaires en respectant les trajectoires (soit 4 balles touchées minimum par personne).

N1 : 6 échanges

N2 : 12 échanges

N3 : 16 échanges

N4 : 20 ou +

Variables

+/- Vitesse de la balle (variée en fonction du niveau des joueurs).

Positionnement des joueurs (plus ou moins proches du filet).

Placement/replacement en relation avec la trajectoire de la balle (essuie-glaces).

Type de service ou d'échange initial (service flottant ou coupé).

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

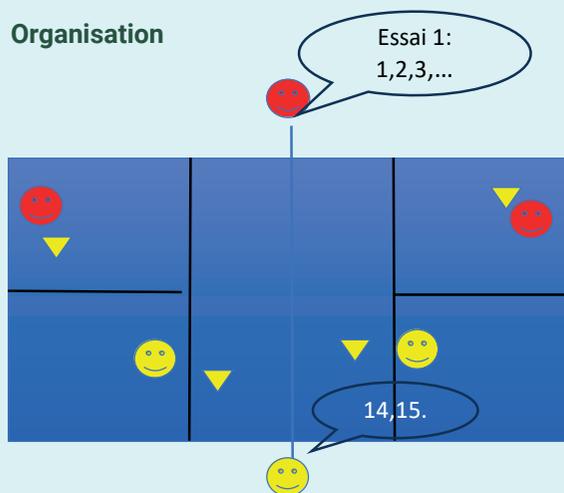
Nom de la situation : le défi du super partenaire

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

But : réaliser un maximum d'échanges en régularité (coopération)

Lien avec la compétence attendue, éléments travaillés : coordonner des actions motrices simples pour assurer la continuité de l'échange

Organisation



Consignes

Les joueurs sont par 3 sur un demi-terrain en largeur. 2 joueurs échangent en coopération pour réaliser un maximum d'échanges (objectif : 5 minimum et arrêt à 15 maximum). Chaque paire a 3 essais pour atteindre l'objectif. Le troisième joueur annonce le numéro de l'essai et compte à voix haute les échanges. Quand l'objectif est atteint, un des 2 joueurs va noter le score de la paire sur le tableau. Puis les 2 autres paires réalisent la situation. Suivant la réussite, les élèves recommencent la situation ou bien la font évoluer avec une nouvelle circulation de balle ou une nouvelle exigence : trajectoire plus tendue, par exemple (voir « couteau suisse »).

Ici : jouer long en coup droit et jouer court avec un rebond dans la « kitchen ».

Terrains	A-B	B-C	C-A	Total

Contenu de réalisation

Coup droit : pied-raquette en arrière, revers : pied-raquette en avant, + se mettre en position de trois-quarts, raquette à plat ou légèrement fermée, accompagner la balle par un geste ample de l'arrière vers l'avant, terminer la raquette dans la zone visée.

Critères de réussite

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

Qualitatif : la circulation de balle prévue est effectivement réalisée (placement de la balle), le joueur est équilibré à la frappe, les trajectoires sont tendues (V+).

Variables

+/- Jouer sur la longueur de la trajectoire (commencer avec des trajectoires courtes et en coup droit).

V+ Introduire un déplacement et un remplacement à réaliser à chaque frappe.

V- En fonction des résultats, réaliser des groupes dissymétriques afin de permettre aux élèves en difficulté d'obtenir une balle plus facile à jouer et qu'ils reçoivent des conseils du coach élève.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

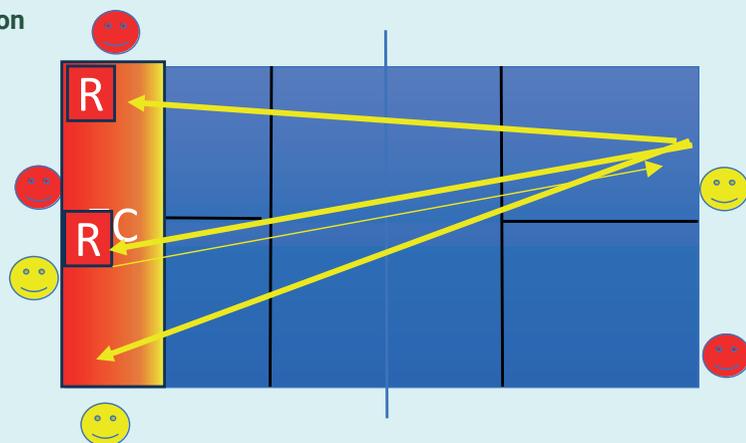
Nom de la situation : retour vers le futur

Type de situation : apprentissage / étape 2 à 4

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

Lien avec la compétence attendue, éléments travaillés : coordonner des actions motrices simples. Être capable de viser des zones différentes en relance. Varier ses renvois. Jouer avec une intention

Organisation



Consignes

Opposition coopération* : Le joueur S réalise des séries de 5 services dans la même zone, d'abord sur le plein coup droit de R. Le joueur R renvoie la balle en cherchant à viser le terrain (*), la zone cible profonde (**), les zones cibles revers adverses (***) . S cherche à contrôler la balle avec une touche de contrôle, puis sert à nouveau. L'observateur valide la relance réalisée (dans le terrain, dans la zone cible). Les rôles sont inversés tous les 5 services. La zone cible 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.

Opposition conciliante** : Le relanceur réalise le retour et on termine le point en jeu libre dans la diagonale. L'observateur placé derrière peut indiquer une zone cible pour le retour (mini-set en 5 points).

Opposition duelle*** : 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 diagonale de droite et une fois diagonale de gauche. L'équipe relanceuse doit conserver l'avantage que lui donne le fait d'être à la relance (prise du filet) et remporter le match. Puis, les rôles sont inversés. Le point-avantage entre les 2 manches détermine l'équipe qui l'emporte.

Contenu d'enseignement

En relance, je me place au fond du terrain, de façon à pouvoir couvrir la plus grande partie possible avec mon coup droit (au centre dans la diagonale coup droit, ligne extérieure dans la diagonale revers pour un droitier). Je suis en position d'attitude dynamique : raquette haute devant moi, pieds parallèles au filet, jambes fléchies et talons décollés. Je regarde le serveur et prends de l'information sur le geste qu'il effectue pour réagir vite et me mettre à distance de frappe de la balle qui arrive. Je me mets en position de trois-quarts pour réaliser un coup droit ou un revers selon la zone visée au service. Je frappe la balle sur le côté, au sommet de son rebond, raquette à plat avec un mouvement ample de l'arrière vers l'avant, je termine la raquette dans la zone visée et j'avance rapidement au niveau de la ligne de « kitchen » (ZnV).

En double pour le partenaire du relanceur, je me place en réception directement derrière la ligne de « kitchen » pour prendre le filet et limiter les possibilités de relance adverse.

Critères de réussite

Quantitatif : 4/5

Qualitatif : la trajectoire est tendue, les zones cibles sont atteintes régulièrement.

S ne parvient pas à contrôler la balle, voire à la toucher.

Variables

+/- Jouer sur la difficulté du service réalisé (d'une simple mise en jeu* à un service tendu et rapide ou avec effet***).

Jouer sur l'incertitude de la zone visée au service toujours sur le coup droit (proche du relanceur à éloigné du relanceur), sur son revers, en variant les zones.

V+ Utiliser des zones cibles, réduire peu à peu leurs dimensions.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

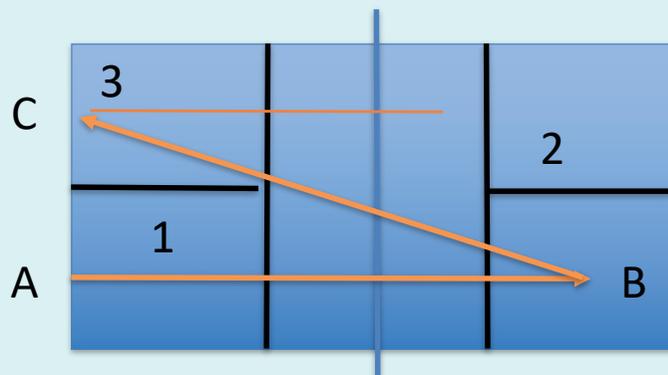
Nom de la situation : le 3^e coup

Type de situation : apprentissage / étape 2 à 4

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

Organisation : travail par groupes de 3 (un serveur, un joueur qui renvoie la balle et un joueur effectuant le 3^e coup)
Matérialisation d'une zone cible dans la « kitchen » (ZnV) ou dans une partie précise du terrain adverse
Plusieurs groupes en parallèle sur le terrain

Organisation:



Consignes

Après avoir effectué votre service, préparez-vous à réaliser un 3^e coup en visant une zone précise du terrain adverse. Ce coup doit être réalisé avec une trajectoire basse et contrôlée pour éviter que l'adversaire ne l'attaque.

Critères de réalisation

Positionnement équilibré avant la frappe (genoux fléchis, raquette en avant).

- Frappe contrôlée avec une amplitude réduite (pas de geste trop ample).
- Trajectoire courte, basse et précise.

Critères de réussite

Le 3^e coup atteint la zone cible (« kitchen » ou zone marquée) sans être trop haut ou trop rapide.

- Le coup empêche l'adversaire de prendre une position offensive.
- Le joueur peut se replacer pour continuer l'échange après le 3^e coup.

Évolution

- Augmenter la difficulté : réduire la taille de la zone cible ou demander un 3^e coup lifté.
- Réduire la difficulté : agrandir la zone cible ou autoriser des trajectoires plus hautes.
- Situation évolutive : introduire des échanges continus après le 3^e coup.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

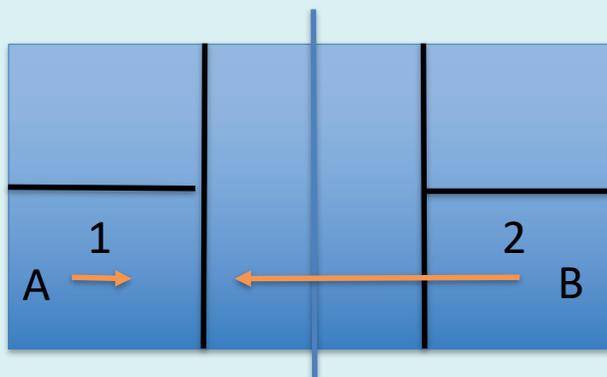
Nom de la situation : drop zone

Type de situation : apprentissage / étape 3

Objectif : réaliser un drop afin de monter au filet

Organisation : par 2 sur un demi-terrain, quelques balles

Organisation



Consignes

1. Le joueur A réalise des frappes vers le fond de la zone adverse.
2. Le joueur B doit renvoyer la balle en drop en la faisant rebondir dans la zone de non-volée adverse.
3. Le joueur A réalise 10 services.
4. Après 10 services, les joueurs inversent les rôles.

Critères de réalisation

Jouer la balle sur le côté en se plaçant de trois-quarts, la jambe opposée à la raquette.

La raquette est orientée vers le haut et vers l'avant.

Traverser la balle avec un mouvement doux sans trop d'amplitude.

Fléchir les jambes lors de la frappe de la balle.

Critère de réussite

La balle tombe 8 fois sur 10 dans la zone de non-volée.

Évolution

Situation : le joueur A et le joueur B doivent monter au filet après leur frappe et terminer l'échange.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

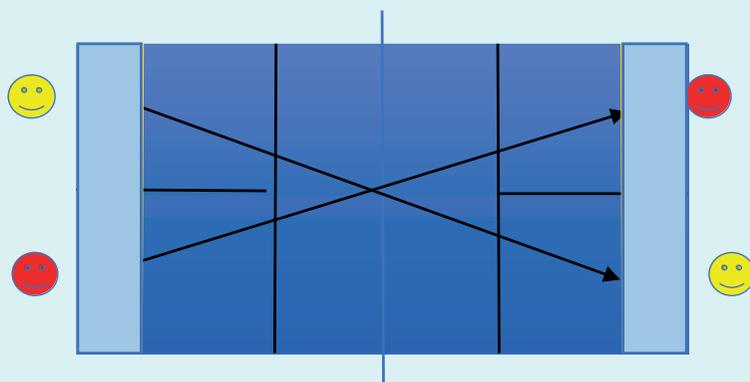
Nom de la situation : le drive

Type de situation : apprentissage / étape 2

But : développer la technique du drive, en mettant l'accent sur la précision, la puissance contrôlée et la constance dans les échanges

Organisation : 2 joueurs par groupe (en équipe de 1 contre 1 ou de 2 contre 2)
Chaque joueur dispose d'une raquette de pickleball et d'une balle
Terrain de pickleball standard

Organisation



Consignes

Le joueur doit frapper la balle en drive avec un mouvement puissant mais contrôlé, en visant la diagonale du terrain adverse pour assurer la précision et éviter la faute.

Critères de réalisation

- Le joueur frappe la balle en étant stable sur ses appuis.
- Il utilise des gestes amples.
- Il accompagne la balle avec son épaule.
- Il traverse la balle avec son corps pour donner du poids à sa frappe.

Critère de réussite

La balle atteint la zone cible de l'adversaire sans faute (zone de réception bien définie).

Variables :

- +/- Vitesse de la balle (variée en fonction du niveau des joueurs).
- Positionnement des joueurs (plus ou moins proches du filet).
- Type de surface (dure ou molle).
- Type de service ou d'échange initial (service flottant ou coupé).

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

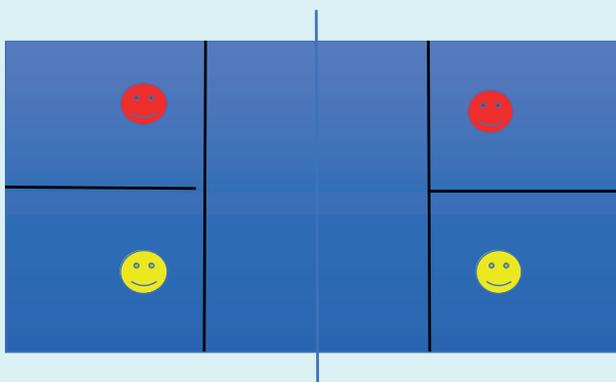
Nom de la situation : de haute volée

Type de situation : apprentissage / étape 2 à 3

But : apprendre à maîtriser le geste de la volée

Organisation : par 2 sur un demi-terrain -> les 2 face à face au filet. Changement de partenaire possible pour diversifier les volées

Organisation



Consignes

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

Critères de réalisation

Volleyeur :

- La raquette est devant soi à hauteur de menton, entre chaque frappe, pour être le plus réactif visuellement pour frapper la balle.
- Prise marteau neutre, position face au jeu, les coudes en avant.
- La raquette garde le tamis perpendiculaire au filet.
- Les jambes sont fléchies, légèrement sur l'avant-pied pour être réactif.

Critères de réussite

- N1 : 6 échanges
- N2 : 8 échanges
- N3 : 12 échanges
- N4 : 16 échanges ou +

Variables

- +/- Réaliser 4 volées en échange, puis la cinquième dans les pieds de l'adversaire.
- > Travail de volée agressif.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

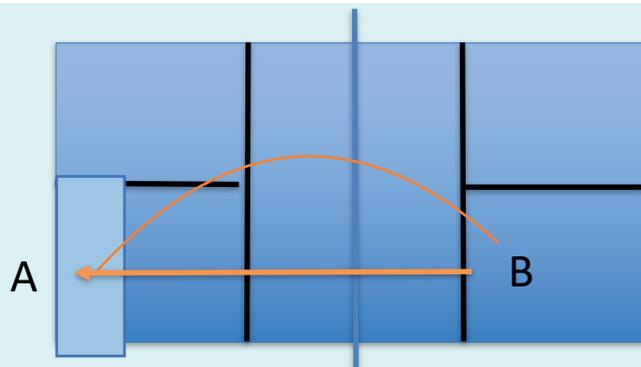
Nom de la situation : le smash

Type de situation : apprentissage / étape 3 à 4

Objectif : développer la capacité à réaliser un smash efficace, c'est-à-dire un coup offensif permettant de mettre l'adversaire en difficulté ou de marquer un point

Organisation : terrain divisé en 2 camps, avec une zone cible matérialisée (par des cerceaux ou des plots) dans le camp adverse
Les élèves travaillent en binôme : un élève réalise le lob et l'autre le smash
4 par terrain

Organisation



Consignes

Vous devez réaliser un smash puissant et précis en visant une zone cible dans le camp adverse. Assurez-vous de frapper la balle au-dessus de votre tête après un lob de l'adversaire.

Critères de réalisation

- Placement sous la balle avant la frappe (ajustement des appuis).
- À l'impact, la raquette doit être face à la balle et avoir une trajectoire descendante pour diriger la balle vers la cible : donner un coup de poignet comme le lancer au basket.
- Poids du corps vers le pied avant si possible pour la traversée de balle.

Critères de réussite

- Le smash atteint la zone cible dans le camp adverse.
- La balle n'est pas hors des limites du terrain.
- Le joueur utilise une technique adaptée (frappe au-dessus de la tête avec un mouvement fluide).

Évolution

- Augmenter la difficulté : réduire la taille de la zone cible ou augmenter la distance du lob.
- Réduire la difficulté : agrandir la zone cible ou rapprocher le lanceur.
- Situation évolutive : alterner smash et amortie.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

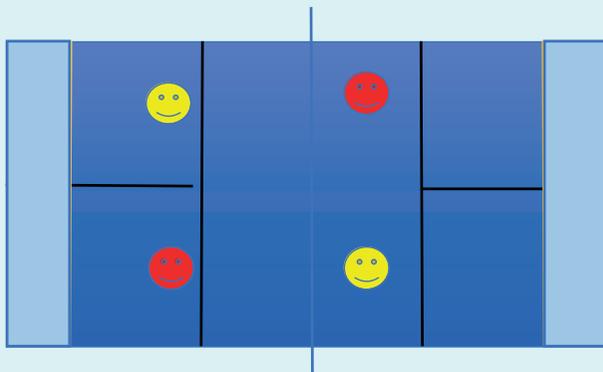
Nom de la situation : le lob

Type de situation : apprentissage / étape 3 à 4

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

Organisation : 3 joueurs par groupe
Chaque joueur dispose d'une raquette de pickleball et d'une balle
Terrain de pickleball standard

Organisation



Consignes

Le joueur doit frapper un lob haut et long visant à dépasser l'adversaire pour créer une ouverture tout en maintenant une trajectoire contrôlée et précise.

Critères de réalisation

Le joueur frappe la balle avec un mouvement fluide, en utilisant un bon angle d'attaque.
La balle reste dans les limites du terrain (zone de non-volée incluse).

Critères de réussite

La balle atteint la zone cible de l'adversaire sans faute (zone de réception bien définie).
Le joueur maintient un bon équilibre et un positionnement adapté.

Variables

- +/- Vitesse de la balle (variée en fonction du niveau des joueurs).
- Positionnement des joueurs (plus ou moins proches du filet).
- Type de surface (dure ou molle).
- Type de service ou d'échange initial (service flottant ou coupé).

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

Nom de la situation : placement/déplacement

Type de situation : apprentissage / étape 3 à 4

But : se replacer pour ne pas se situer au milieu afin de conserver le rapport de force en sa faveur

Organisation : par 2 sur un demi-terrain

Joueur qui travaille 😊

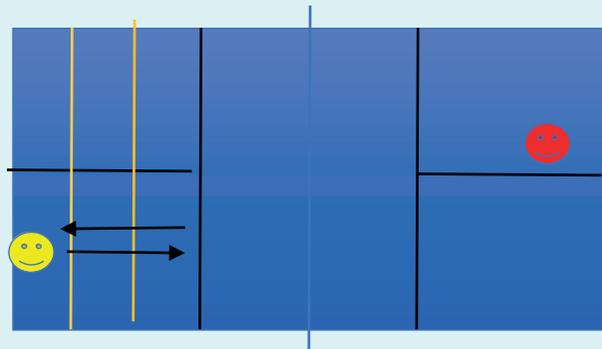
Relanceur qui fait travailler en fond de court 😡

Déplacement du joueur :

Une zone est marquée au milieu (1 m derrière la zone de non-volée, 1 m devant la ligne de fond de court)

Temps : 5 minutes, puis rotation des rôles.

Organisation:



Consignes

Celui qui fait travailler :

- Joue ses 2 premières balles en fond de court.
- Puis joue ses 2 suivantes sous forme de drop (donc court).

Celui qui travaille :

- Renvoie ses balles systématiquement en fond de court à la volée.
- Le joueur doit se déplacer en fonction de la position de la balle.

Critères de réalisation

Celui qui travaille :

- Joue tous ses coups en avançant ou en engageant vers l'avant -> on évite que le poids du corps soit vers l'arrière, marquant l'instabilité.
- Accompagner chaque geste avec le bas du corps.

- La raquette part du bas vers le haut avec une orientation de la face légèrement orientée vers le ciel pour permettre à la balle d'aller loin et assez haut pour donner du temps.
- Je fais en sorte de ne jamais être placé au milieu pour ne pas donner de possibilité d'attaque dans les pieds (notamment à la volée).

Critères de réussite

J'arrive à être dans la continuité le plus longtemps possible -> je fais perdre le point moins de 5 fois en 5 minutes.

N1 : 10 balles lancées en 5 minutes / N2 : 7 balles / N3 : 5 balles / N4 : 3 balles ou -

Variables

Match possible ensuite, avec interdiction d'être dans la zone du milieu, sinon perte du point.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

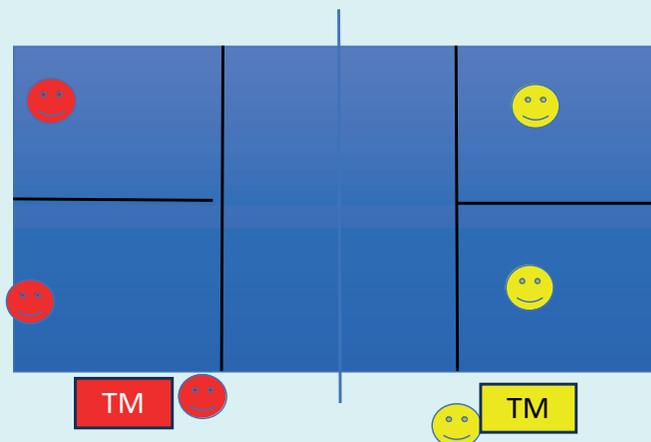
Nom de la situation : poker ball

Type de situation : jeu global / étape 1 à 4

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

**Lien avec la compétence attendue, éléments travaillés : 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.
Trouver des solutions pour créer des espaces libres sur le terrain adverse**

Organisation



Consignes

Chaque paire de joueur tire au sort une stratégie (carte) au début de la rencontre. Il faut ensuite essayer de mettre en place la stratégie pour remporter le set de 9 points. Chaque joueur a un coach qui doit prendre au moins 2 temps morts pour faire le point sur la mise en œuvre de la stratégie et trouver des moyens pour qu'elle s'avère plus efficace.

À la fin de la rencontre, un débriefing est organisé entre les 2 joueurs et leur coach : la stratégie a-t-elle été mise en œuvre ? Quelle était la stratégie ? Quelle efficacité ? Quelle difficulté ? Un débriefing entre les 2 équipes est également organisé : les adversaires ont-ils repéré la stratégie à mettre en œuvre ?

Exemples de stratégie :

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

Contenu d'enseignement

Je communique avant l'échange, entre les échanges, au moment du temps mort pour définir et mettre en œuvre la stratégie.

Je réalise un bref bilan à la fin de l'échange pour comprendre pourquoi j'ai gagné ou perdu le point, ce que je dois changer dans mon jeu. Si je vois que mes partenaires laissent filer plusieurs points consécutivement, je prends mon temps mort pour casser la dynamique adverse et pour essayer d'élaborer une stratégie pour les contrer.

Critères de réussite

Qualitatif : la zone cible est libérée et visée régulièrement.

La consigne de jeu ou le schéma de jeu sont mis en œuvre, ou du moins tentés.

Variables

+/- Possibilité de choisir sa stratégie parmi la liste proposée.

Une seule équipe tire au sort une stratégie ; l'autre doit la démasquer et essayer de proposer une stratégie pour la contrer. Possibilité de changer de stratégie si elle s'avère inefficace.

Possibilité de tirer 2 cartes stratégie afin de varier les façons de marquer le point.

Possibilité d'inventer sa stratégie au regard du jeu proposé par les adversaires.

CYCLE D'APPRENTISSAGE

Thèmes et situations d'apprentissage

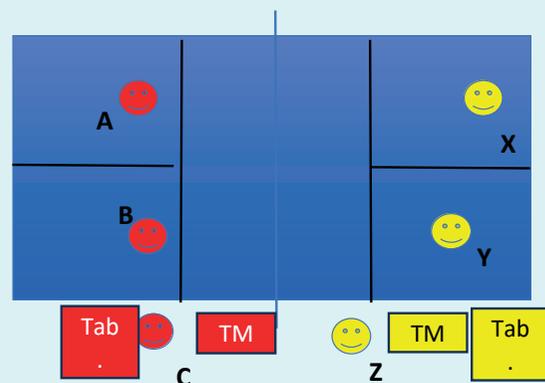
Nom de la situation : catch à 6

Type de situation : jeu global / étape 3 à 4

But : s'organiser tactiquement pour remporter la rencontre

Lien avec la compétence attendue, éléments travaillés : jouer avec une intention. identifier les forces et les faiblesses de son adversaire pour définir, mettre en œuvre et réguler un projet tactique. Communiquer avec son (ses) partenaire(s) pendant l'échange, entre les échanges (« j'ai », annonce service extérieur ou intérieur, temps mort, etc.)

Organisation:



Consignes

2 équipes de 3 s'affrontent.

A-B jouent contre X-Y, puis B-C jouent contre Y-Z, enfin C-A jouent contre Z-X.

Chaque opposition se joue en 15 points et le principe du score acquis est appliqué. Les joueurs disposent d'un temps mort par opposition et d'un temps d'échange lors des différents turnover pour repérer leurs points forts et leurs points faibles, ainsi que ceux des adversaires et trouver une (des) stratégie(s) adaptée(s) pour remporter le plus de points, et donc la rencontre (première équipe à 23 points). Le joueur libre de chaque équipe tient le rôle de coach, il a à sa disposition une tablette de coach (voir annexe) et un carton pour demander son temps mort.

Contenu d'enseignement

Je donne des informations à mon partenaire (exemple : zone visée au service, zone cible, joueur cible, trajectoire à éviter, etc.) avant l'opposition et entre les échanges. J'encourage mes partenaires. Si je vois que mes partenaires laissent filer plusieurs points consécutivement, je prends mon temps mort pour casser la dynamique adverse et essayer d'élaborer une stratégie pour les contrer. Je repère des points faibles ou des points forts chez mes équipiers, chez les adversaires : je les note rapidement sur la tablette de coach. Lors des temps morts ou des turnover, je fais un rapide bilan (points marqués, dans quelles zones, sur quels types de coups, etc. afin de définir ou d'ajuster une stratégie en s'appuyant sur ces points forts ; même chose pour les points perdus avec mise en place d'une stratégie pour éviter de se retrouver dans cette situation).

Critères de réussite

Qualitatif : les équipes trouvent des solutions pour répondre au jeu de l'adversaire. Les stratégies élaborées permettent de gagner le point directement ou en poussant l'adversaire à la faute.

Variables

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

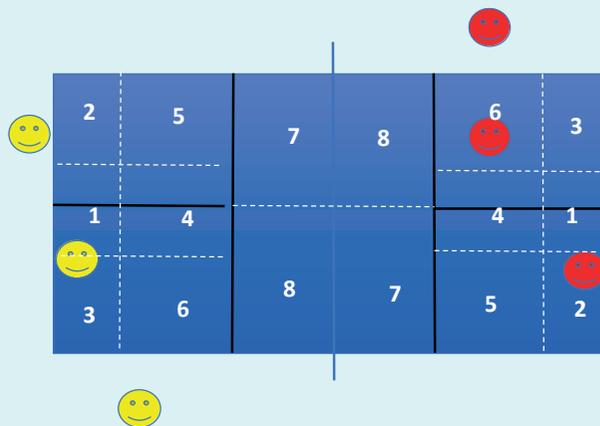
But : libérer une zone, créer un espace libre et conclure le point dedans

Lien avec la compétence attendue, éléments travaillés : jouer avec une intention

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, sur son revers, smash, etc.)

Organisation



Consignes

La situation se réalise avec un coach. Au début de chaque échange, le coach fixe au joueur ou à la paire de joueurs une zone dans laquelle il(s) devra (devront) chercher à gagner le point. (C'est possible dès le service ou dès la relance).

Si le(s) joueur(s) marque(nt) effectivement dans cette zone, le point est triplé (point gagnant ou faute commise par l'adversaire en jouant depuis la zone cible). Un set de 15 points.

Niveau +++ = possibilité de jouer comme au cricket en fléchette= quand j'ai touché 2 fois une même cible, elle est fermée et si je marque à nouveau dedans, mon score augmente d'un point à chaque fois. Quand un joueur a fermé toutes les zones et que son nombre de points est supérieur à son adversaire, la partie s'arrête. 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). Rôle du coach/scoreur très important.

Contenu d'enseignement

Libérer une zone en jouant à l'opposé, en déplaçant les adversaires, pour finir avec un coup de rupture (trajectoire rapide, tendue, rasante dans la zone libérée).

Critères de réussite

Qualitatif : il y a des points bonus marqués. La zone cible est atteinte régulièrement.

Variables

+/- Commencer en 1 contre 1 pour faciliter la libération des espaces.

Limiter le nombre de zones. Exemple : 3 zones sur la profondeur / 3 zones sur la latéralité / 4 zones (« kitchen » droite et gauche et carré de service droit et gauche).

Pour le cricket : attribuer un nombre de points différents selon la zone visée (exemple : 1 point en 4, 5, 6 / 3 points en 1, 2, 3 et 5 points en 7, 8).



3

ANNEXES



CADRE CONCEPTUEL DES FICHES

Outils d'évaluation

Nom de la situation	Type de situation / étape(s) de formation
But :	
Lien avec la compétence attendue, éléments travaillés :	
Organisation :	Consignes :
Contenu d'enseignement :	
Critères de réussite : Quantitatif : Qualitatif :	Variables : V- V+ V++ Voir fiche « couteau suisse »

OUTILS D'ÉVALUATION

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

TEMPS MORT

TEMPS MORT

TEMPS MORT

TEMPS MORT

OBSERVATION/COACHING (1/2)

Joueur(s) :

Adversaire(s) :

Points gagnants		Points gagnés	
Fautes directes		Balles non touchées	

OBSERVATION/COACHING (2/2)

Points forts repérés / Points faibles repérés

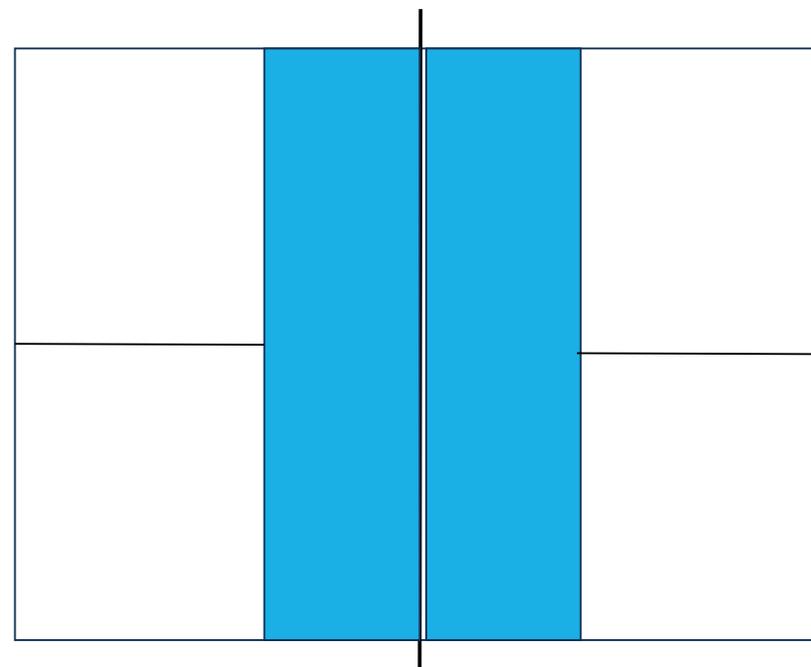
Partenaire(s)	Adversaire(s)
+	+
-	-

Conseils/stratégies à mettre en œuvre

Bilan	Victoire/Défaite	Score

Notes :

Conseils :



STRATÉGIES PÉDAGOGIQUES ET DE JEU (CLARIFICATION)

Les stratégies possibles

**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
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

Ressources : <https://www.fft.fr/nos-sports/pickleball>

Les 7 coups capitaux du pickleball : <https://www.fft.fr/actualites/conseils-competiteurs-pickleball-coups>