

## Jeux de renvoi: Déjà essayé le padel?

Inventé il y a une cinquantaine d'années, le padel est un sport au croisement du tennis et du squash. Il se joue à quatre par-dessus un filet et présente l'avantage d'un apprentissage aisé: on y prend très vite du plaisir! En Suisse romande, on compte bientôt une vingtaine de clubs. A jouer en salle et en plein air.

Rapide, le padel nécessite de bons réflexes, il entraîne la coordination générale ainsi que le contrôle des trajectoires. Se jouant toujours en doubles, il présente un aspect social marqué, vite apprécié!

### Le terrain et le matériel

L'aire de jeu est un rectangle de 10 mètres de large et de 20 mètres de long, avec deux zones de service. Des vitres (ou des murs) et des grillages ferment le court sur la longueur et la largeur du terrain. La surface généralement utilisée est du gazon synthétique sablé ou semi-sablé.

Les raquettes sont remplies de gomme et ne possèdent pas de cordage, leur surface de frappe est percée de trous. Même si visuellement elles ressemblent aux balles de tennis, il existe des balles spécifiques au padel (pression et diamètre légèrement inférieurs).

### Les règles du jeu

Le serveur doit se trouver derrière la ligne de fond, à gauche ou à droite de la ligne centrale. Le receveur se place où il veut sur le terrain, dans la diagonale du serveur. La mise en jeu se fait à la cuillère, avec 2 tentatives de service.

Dans l'échange, après un rebond au sol, la balle peut toucher n'importe quelle autre surface. Le second rebond au sol entraîne la perte du point. La balle peut être reprise en dehors du court si un deuxième rebond au sol n'a pas été effectué.

Une fois en jeu, la balle doit d'abord rebondir sur le sol du camp adverse avant de toucher une paroi. Les joueurs peuvent la frapper après un rebond sur une paroi pour la renvoyer dans le camp adverse. La balle est aussi souvent prise de volée, avant le rebond au sol.

- [Tous les clubs de padel en Suisse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO