



Sommaire

Principe du jeu et règles	2
Réflexions didactico-méthodologiques	3
Objectifs axés sur les compétences	5
Conseils pratiques et techniques	7

Bonnes pratiques

Échauffement et familiarisation avec le matériel	9
Formes d'exercices et de jeux coopératives	11
Formes d'exercices et de jeux compétitifs	13
Formes de compétitions et de tournois	14

Indications	15
-------------	----

Catégories

Tranche d'âge: 16-20 ans

Degré scolaire: secondaire II

Niveaux de progression: débutants, avancés et chevronnés

FTEM: F2, F3

Pickleball

Le pickleball est plus qu'un simple sport de raquettes. Mêlant des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table, il fascine par son côté dynamique. Facile à apprendre, il représente une opportunité intéressante pour les enseignants des écoles professionnelles soucieux de stimuler les compétences sportives et sociales des élèves. Ce dossier montre comment introduire judicieusement le pickleball dans les leçons d'éducation physique.

Le pickleball est un sport de raquettes en plein essor, qui connaît, en Suisse aussi, une popularité croissante. Unique en son genre, il allie rythme, tactique et technique et il convient tout autant aux amateurs de la petite balle expérimentés qu'inexpérimentés. Les dimensions réduites du terrain, la légèreté de la raquette, la simplicité des règles et surtout propriétés de vol de la balle - plus lente pour les débutants - font en sorte qu'il peut être rapidement appris et pratiqué à différents niveaux.

Ces particularités constituent indéniablement un atout pour l'enseignement dans le contexte scolaire. Le pickleball se distingue par des échanges de balle rapides et des subtilités tactiques. Le fait qu'il soit facile à apprendre permet en outre aux élèves, quel que soit leur niveau de performance, d'être physiquement actifs et de progresser. Le mélange entre le côté ludique et les aspects tactiques font du pickleball une activité des plus plaisantes, doublée d'un intérêt pédagogique en fournissant aux enseignants les outils nécessaires au perfectionnement des capacités sociales, motrices et cognitives des élèves.

Adaptations et formes caractéristiques

Le pickleball est une solution idéale pour intégrer facilement les jeux de renvoi à l'enseignement de l'éducation physique dans les écoles professionnelles. Le présent dossier propose aux enseignants une présentation détaillée de ce sport si populaire, de ses origines aux règles, en passant par la description du matériel et du terrain (voir. p. 2) ainsi que des idées d'exercices.

Une attention particulière est portée aux aspects didactiques et méthodologiques (voir. pp. 3-4). Plusieurs variantes pratiques (changements au niveau du matériel, modifications des règles, approches méthodologiques diverses) sont proposées en vue d'une introduction ludique. Objectif: adapter le jeu aux différents niveaux d'apprentissage et conditions cadres.

Le dossier s'articule en outre autour des formes caractéristiques, ces modèles de mouvements et comportements types que l'on peut observer dans des situations de jeu (voir. pp. 5-6) et sur lesquels reposent les objectifs d'apprentissage concrets ainsi que les formes d'exercices, de jeux et de compétitions. Il s'achève sur une partie pratique composée d'éléments techniques (voir. pp. 7-8) ainsi que d'exercices didactiques (voir. pp. 9-14), tels que les techniques de prise, les variantes de frappe et les principes tactiques. Ainsi, les compétences motrices et sociales comme les habiletés techniques sont développées de manière ciblée.



Principe du jeu et règles

Le pickleball connaît ces dernières années une popularité croissante. Mais qu'est-ce qui rend ce sport si spécial? Ses origines, ses règles et ses caractéristiques nous donnent de précieuses informations sur son importance pour le sport scolaire.

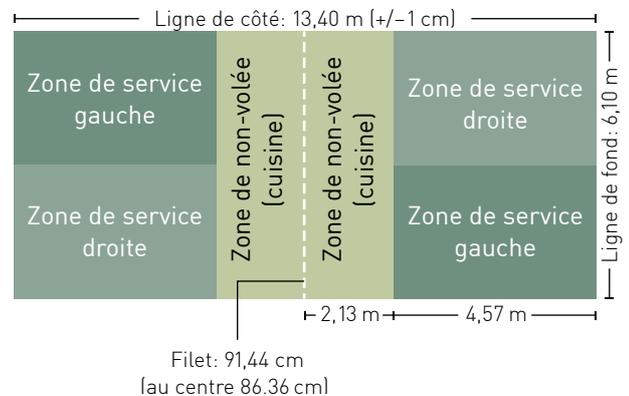
Le pickleball est un sport de raquettes en plein essor qui se caractérise par des règles simples, une tactique variée et des premiers pas faciles. Reprenant des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table, il convient parfaitement au sport scolaire. En outre, les règles peuvent être aisément adaptées de manière à faciliter l'accès aux débutants. Initialement un loisir, le pickleball est aujourd'hui un sport de compétition en pleine expansion dans le monde entier.

Matériel et terrain

- **Terrain:** 13,41 m x 6,10 m (soit la taille d'un terrain de badminton en double, voir schéma)
- **Raquette:** Particulièrement légère, en bois, en aluminium ou en graphite et à peine plus grande qu'une raquette de tennis de table
- **Balle:** Balle en plastique perforée aux propriétés de vol particulières
- **Modalités de jeu:** Simple (1:1) ou double (2:2)

Spécificités et règles

- **Service**
 - Les deux pieds de la personne qui sert doivent se trouver derrière la ligne de fond.
 - Le service se fait à la cuillère, en diagonale et doit passer la zone de non-volée (ZNV).
 - La personne qui sert effectue, avec son bras, un mouvement en arc de cercle ascendant, le point d'impact est toutefois en dessous du niveau de la taille.
 - Le «service tombé» (option de laisser la balle rebondir au lieu de la frapper dans les airs) est autorisé.
 - Les joueurs ne disposent que d'un seul service.
 - En simple, la personne sert à droite quand son score est pair et à gauche quand il est impair.
- **Règle des deux rebonds**
 - Le service et le retour de service doivent chacun rebondir une fois dans le terrain adverse avant de pouvoir être renvoyés.
 - Les volées (frapper la balle avant qu'elle ne rebondisse) ne sont possibles qu'à partir du moment où la balle a rebondi une fois dans le terrain de chaque équipe.
 - La règle en question permet de faire durer les échanges et de construire le jeu en le contrôlant davantage.
- **Zone de non-volée («cuisine»)**
 - La zone de non-volée est la zone de 2,13 m de profondeur située de part et d'autre du filet.
 - Il est interdit de volleyer dans cette zone.
 - Cette règle évite les attaques rapides au filet et favorise le jeu tactique.
- **Points**
 - Seule l'équipe au service marque des points.
 - Le service passe directement à l'adversaire après la perte du point.
 - Les matchs se disputent en 11 points avec deux points d'écart (point d'or à 15:15).



Histoire du pickleball

Invention: En 1965, sur l'île de Bainbridge, au large de Seattle.

Inventeurs: Joel Pritchard, Bill Bell, Barney McCallum (dans un cadre familial).

Origine du nom: Théorie no 1: le nom aurait été donné en hommage au chien de la famille de Joel Pritchard «Pickle», qui aimait courir après les balles et les chaparder. Théorie no 2: le nom aurait été donné par Joann Pritchard, l'épouse de Joel, en référence aux compétitions locales d'aviron qu'elle affectionnait particulièrement et où il y avait des «pickle boat».

Évolution: D'un loisir improvisé à un sport reconnu mondialement, avec des règles standardisées et des compétitions officielles.

Réflexions didactico-méthodologiques

Comment intégrer le pickleball dans les leçons d'éducation physique? Les réflexions didactico-méthodologiques qui suivent aident les enseignants à concevoir des leçons ludiques et efficaces.

Facile à apprendre, le pickleball s'adapte aussi aisément à différentes conditions d'apprentissage et convient donc parfaitement à l'éducation physique. Son enseignement s'articule autour de quatre principes:

- **Commencer par une introduction ludique:** Des formes de jeux simplifiées et des règles adaptées facilitent les premiers pas.
- **Mettre en avant les compétences sociales:** Le fair-play, la communication et le travail d'équipe sont au centre de la pratique.
- **Envisager le pickleball sous forme de perfectionnement moteur:** Ce sport améliore la coordination œil-main, les réflexes et le sens tactique.
- **Exploiter diverses possibilités:** La pratique peut être envisagée sous la forme de postes, de tournois ou d'entraînements individuels.

De «l'un-e avec l'autre» à «l'un-e contre l'autre»: progression didactique

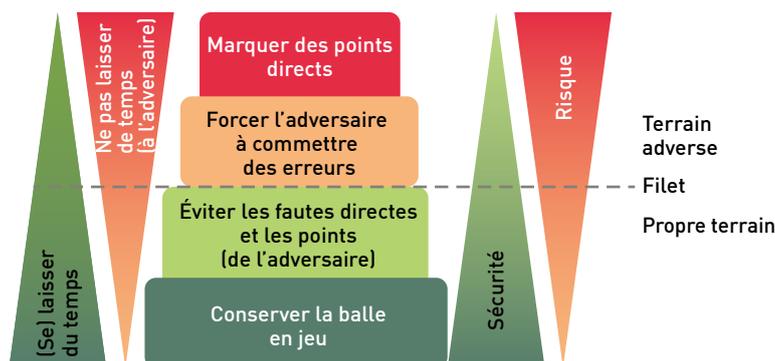
Le processus d'apprentissage se fait par étapes. De «coopératif» (jouer l'un-e avec l'autre), le jeu devient «compétitif» (jouer l'un-e contre l'autre).

Principaux objectifs du jeu

- Le pickleball mêle sécurité et prise de risque. Il s'agit, d'un côté, de contrôler la balle et de la garder en jeu sans commettre de faute, de l'autre, de mettre l'adversaire sous pression avec des coups précis et rapides.

Étapes du processus d'apprentissage

- **Jouer l'un-e avec l'autre:** Il s'agit ici de privilégier les échanges de balle sûrs et le contrôle de la balle pour accroître le plaisir de jouer. Les longs échanges sont davantage gratifiants quand les filets sont plus hauts.
- **Jouer l'un-e contre l'autre:** Les élèves se rendent compte que de nombreux points sont perdus en raison de fautes personnelles. Un jeu solide en défense permet de réduire le nombre de fautes.
- **Mettre la pression:** Un joueur ou une joueuse qui sait placer ses coups et se positionner dérange l'adversaire et l'oblige à commettre des fautes.
- **Peser les risques:** En se laissant suffisamment de temps, on peut se retrouver dans une position d'attaque idéale, préparer et marquer directement le point.



Adaptations pour les leçons d'éducation physique

Les adaptations ci-dessous permettent de simplifier la tactique et/ou de limiter la technique pour faciliter les débuts et adapter le niveau de jeu aux élèves:

Matériel et terrain

- **Balles:** Choisir des balles plus molles, plus légères ou plus grandes.
- **Filet:** Remplacer les filets par deux bancs suédois posés l'un sur l'autre.
- **Terrain:** Réduire la taille du terrain pour faciliter la défense et favoriser les échanges de balle plus longs.

Règles

- **Points:** Laisser les joueurs marquer le point même s'ils n'ont pas servi.
- **Service:** Avancer la ligne de service (réduire p. ex. la zone de non-volée).
- **Rebond:** Décider que la balle doit rebondir une fois ou peut rebondir deux fois avant d'être renvoyée.
- **Filet**
 - **Plus bas:** Insérer les poteaux à l'envers (voir photo ci-contre) dans les fourreaux afin que le dispositif de suspension du filet permette d'arriver à une hauteur de 90 cm ou tirer le filet vers le bas et le fixer avec un élastique/une corde.
 - **Plus haut:** Mettre le filet plus haut pour laisser davantage le temps aux joueurs de se positionner et de travailler le coup droit/revers (frapper la balle par en dessous).

Remarques

Nombre d'exercices, de formes de jeux ou de compétitions tirés d'autres jeux de raquettes peuvent également être repris dans les leçons et adaptés si besoin est. Le pickleball peut aussi se jouer en mode crossminton, paddle ou roundnet:

- **Crossminton:** Jouer sans filet sur deux terrains (carrés) distants de x mètres (la balle doit rebondir dans le carré adverse avant d'être renvoyée).
- **Padel:** Jouer avec les murs latéraux de la salle en guise de murs arrière.
- **Roundnet:** Jouer dans un carré délimité par quatre piquets (en lieu et place du filet de roundnet).

Grâce à ces adaptations ainsi qu'à d'autres formes de jeux, les joueurs peuvent découvrir le pickleball de manière ludique et attrayante, indépendamment du niveau de performance de la classe.



Le poteau peut être placé à l'envers, ce qui permet d'obtenir la hauteur idéale pour le filet.

Tobias Graf explique les raisons pour lesquelles le pickleball est un jeu précieux et passionnant pour les cours d'éducation physique.

[▶ Vers la vidéo](#)

Objectifs axés sur les compétences

En pickleball, des modèles de mouvements et comportements types peuvent être observés dans des situations de jeu concrètes. Appelés plus communément formes caractéristiques, ils s'inspirent de la solution idéale permettant de réaliser une tâche au cours du jeu. À partir de ces formes caractéristiques peuvent être définis des accents concrets ainsi que des objectifs d'apprentissage axés sur les compétences. Les formes caractéristiques constituent ainsi un point de départ important pour qui veut planifier et réaliser des formes de jeux, d'exercices ou de compétitions dans le cadre de leçons de pickleball.

Les formes caractéristiques du pickleball, qui s'inscrivent dans l'optique du jeu et de la compétition, permettent aux enseignants de poursuivre, conformément au plan d'étude cadre, des objectifs pédagogiques dans les deux domaines.

Jeu - jouer et découvrir la tension de l'enjeu: Les élèves appréhendent le jeu comme une activité autonome passionnante. Ils comprennent les règles de jeu, les respectent scrupuleusement et sont invités à agir de façon responsable dans le sport. L'accent étant mis sur les compétences sociales comme le fair-play, la capacité à formuler un jugement selon des critères moraux, l'aptitude à résoudre un conflit et l'esprit d'équipe, ils apprennent à se montrer respectueux, à inspirer confiance et à pouvoir faire confiance.

Compétition - accomplir une performance et se mesurer aux autres: Les élèves découvrent ici le phénomène de comparaison des performances et la pression qui en résulte. Ils essaient d'exploiter au mieux leurs capacités et parviennent de mieux en mieux à s'autoévaluer. Une attention particulière est portée au respect des moins forts et à la tolérance des différences de performance.

Formes caractéristiques et objectifs d'apprentissage

Tenir correctement la raquette

Contrôler la raquette et effectuer des frappes variées, même sous pression.

Objectifs d'apprentissage:

- Maîtriser la bonne prise de raquette pour des frappes contrôlées.
- Trouver le juste équilibre entre force et contrôle.
- Appliquer différentes techniques de frappe en fonction de la situation.

Servir et renvoyer le service intelligemment (règle des deux rebonds)

Servir et renvoyer le service avec assurance et précision pour parvenir à une situation de jeu avantageuse.

Objectifs d'apprentissage:

- Savoir jouer des services sûrs et tactiquement efficaces.
- Placer le retour de service afin de mettre l'adversaire sous pression.
- Appliquer de manière ciblée la règle des deux rebonds.

Arriver à jouer ensemble (de l'un-e avec l'autre à l'un-e contre l'autre)

Mettre sur pied une forme de jeu, dans les règles et en toute sécurité, l'adapter et la développer.

Objectifs d'apprentissage:

- Définir des formes de jeux adéquates et les appliquer dans les règles.
- Trouver des solutions de manière autonome en cas d'interruptions ou d'incohérences dans les règles.
- Adapter les matchs au cas par cas et varier les règles en fonction de la situation.

Agir de manière variée et adaptée à la situation, dans la zone de non-volée et en dehors

Placer la balle avec assurance et de manière stratégique afin de garder le contrôle de la zone de non-volée (ZNV).

Objectifs d'apprentissage:

- Se déplacer avec assurance dans la ZNV et frapper des coups efficaces.
- Varier entre drives, dinks, volées et lobs.
- Adapter le choix des coups à la situation de jeu.

Combiner frappes audacieuses et déplacements efficaces de manière optimale

Se positionner idéalement par rapport à la balle et exécuter les coups de manière dynamique.

Objectifs d'apprentissage:

- Adapter les déplacements au déroulement du jeu.
- Revenir rapidement à une position idéale après chaque coup.
- Combiner de manière ciblée travail des pieds et technique de frappe.

Adopter une position de départ optimale (ready position) suffisamment tôt

Se repositionner rapidement après chaque coup pour être prêt-e à réagir.

Objectifs d'apprentissage:

- Revenir rapidement à la position neutre après chaque coup.
- Adopter sciemment la position de départ pour réagir plus vite.
- Choisir des positions tactiques précises pour mieux couvrir le terrain de jeu.

Faire preuve d'assurance en match

Tout donner et se comporter de façon respectueuse et exemplaire avec l'adversaire.

Objectifs d'apprentissage:

- Rester concentré-e et performant-e dans les situations de compétition.
- Gérer parfaitement les victoires et les défaites.
- Se préparer mentalement au match et se concentrer.

Frapper la balle de façon judicieuse et précise (repérer les «trous» dans le terrain adverse)

Utiliser des coups spécifiques pour contrôler le jeu.

Objectifs d'apprentissage:

- Placer la balle avec précision pour dominer l'échange.
- Identifier les points faibles de l'adversaire et les exploiter.
- Adapter le choix des coups aux situations de jeu offensives et défensives.

Se comporter de façon respectueuse et adopter une philosophie de jeu positive

Jouer avec respect et favoriser une philosophie du jeu positive.

Objectifs d'apprentissage:

- Se comporter sportivement et avec fair-play dans les situations difficiles.
- Résoudre les différends en matière de règles avec respect.
- Donner et accepter un feed-back positif.

Assimiler mentalement l'échange précédent et se reconcentrer

Retrouver la concentration après chaque point en vue du prochain échange.

Objectifs d'apprentissage:

- Garder une attitude intérieure positive.
- Garder le contrôle de ses émotions après des fautes.
- Se reconcentrer rapidement après des fautes.

Conseils pratiques et techniques

Après une brève introduction à la prise de raquette et aux techniques de frappe, voici la présentation d'un large éventail d'exercices ainsi que de formes de jeux et de compétitions. Tous permettront une construction méthodologique de l'entraînement technique pour arriver aux situations de compétition les plus complexes.

Prise de raquette

La prise joue un rôle déterminant en matière de contrôle, de puissance et de flexibilité. La prise marteau, où, comme son nom l'indique, l'on tient la raquette comme un marteau, permet de varier au maximum la technique. Elle est idéale notamment pour passer rapidement du coup droit au revers et convient en particulier aux volées et aux dinks. Pour les topspins (coups brossés) ou les drives (coups en puissance) puissants, la prise et l'angle de frappe doivent être adaptés.



Techniques de frappe

Différents coups sont utilisés selon la situation de jeu. Cette palette est nécessaire en match pour gagner. En combinant intelligemment des coups offensifs, défensifs et neutres, les joueurs contrôleront davantage le jeu. Ci-après un aperçu des coups utilisés, assorti de conseils techniques, de points clés et d'application tactiques possibles:

Coup droit

Objectif: développer le contrôle et la puissance nécessaires aux coups offensifs et défensifs.

- Technique/Points clés: prise marteau, élan vers l'arrière, transfert du poids du corps vers l'avant, point d'impact sur le côté devant le corps, mouvement sûr d'arrière en avant.
- Conseils: préférer le topspin pour les coups agressifs, le slice pour les situations défensives et garder une posture stable pour davantage de contrôle.
- Tactique: jouer des balles plates au-dessus du filet pour attaquer, des balles hautes pour loper, des balles avec effet (spin) pour rendre le retour difficile.

Service

Objectif: mettre la balle en jeu et démarrer l'échange de manière contrôlée.

- Technique/Points clés: frappe à la cuillère (point d'impact en dessous de la taille), mouvement de bas en haut, atterrissage de la balle en diagonale dans la zone de service adverse.
- Conseils: rester décontracté-e, varier la longueur et l'effet (spin), servir haut pour obliger l'adversaire à reculer.
- Tactique: jouer un service «soft» face à un-e adversaire défensif/ive, un service rapide face à un joueur/une joueuse au filet.

Revers

Objectif: améliorer la mobilité et la stabilité du côté du corps moins dominant.

- Technique/Points clés: prise marteau, élan à une ou deux mains, transfert du poids du corps vers l'avant, point d'impact légèrement devant le corps, mouvement fluide d'arrière en avant.
- Conseils: privilégier le revers à deux mains pour davantage de stabilité, garder le poignet relâché pour bien sentir le mouvement, penser à l'amorti défensif pour pallier le manque de temps.
- Tactique: jouer des balles parallèles (longline) ou croisées pour obliger l'adversaire à se déplacer, des slices pour gagner du temps, des dinks pour contrôler le jeu dans la zone de non-volée.

Retour de service

Objectif: amener l'adversaire en défense et gagner du temps pour se positionner au filet.

- Technique/Points clés: frappe avec topspin ou slice; balle basse et longue idéalement sur le revers de l'adversaire.
- Conseils: jouer long pour empêcher les attaques rapides au filet, en diagonale pour favoriser la sécurité; utiliser les retours de service pour imprimer le rythme.
- Tactique: jouer un retour haut pour gagner du temps, un retour rapide pour mettre l'adversaire sous pression.

Dink (balle courte frappée doucement au filet)

Objectif: obliger l'adversaire à jouer lentement dans la zone de non-volée.

- Technique/Points clés: poignet relâché, swing court, point d'impact devant le corps, balle plate au-dessus du filet.
- Conseils: faire preuve de patience, bouger (varier son positionnement), éviter les dinks trop hauts.
- Tactique: jouer un dink court pour contrôler le jeu, un dink croisé pour ouvrir la zone de jeu, un dink coupé pour rendre le retour difficile.

Drive (coup d'attaque rapide également appelé coup en puissance)

Objectif: mettre l'adversaire sous pression ou exploiter efficacement un «trou».

- Technique/Points clés: mouvement vers l'avant en brossant bien la balle (topspin), balle plate au-dessus du filet, point d'impact légèrement devant le corps.
- Conseils: utiliser les drives de façon ciblée (swing long pour avoir de la puissance, swing court pour contrôler).
- Tactique: jouer un drive croisé pour obliger l'adversaire à se déplacer, un drive droit à hauteur de hanche pour rendre la tâche plus difficile en défense.

Smash (coup d'attaque de haut en bas)

Objectif: Marquer directement le point ou mettre la pression.

- Technique/Points clés: élan au-dessus de la tête, point d'impact haut, frappe vers le bas, transfert du poids du corps vers l'avant.
- Conseils: essayer de placer la balle plutôt que de frapper fort, jouer la balle dans les pieds de l'adversaire (souvent plus efficace).
- Tactique: jouer un smash droit pour marquer directement le point, un smash croisé pour obliger l'adversaire à se déplacer.

Volée (balle frappée directement sans rebond)

Objectif: prendre le contrôle au filet, mettre la pression et marquer rapidement des points.

- Technique/Points clés: mouvement compact, raquette haute, poignet décontracté, point d'impact devant le corps.
- Conseils: être prêt-e, ne pas frapper trop fort, jouer la balle légèrement vers le bas pour mieux la placer.
- Tactique: jouer une volée peu appuyée pour contrôler la balle, une volée puissante pour mettre la pression, une volée amortie pour obliger l'adversaire à se déplacer.

Lob (balle haute destinée à passer par-dessus l'adversaire)

Objectif: obliger l'adversaire à reculer et gagner ainsi du temps.

- Technique/Points clés: position de frappe ouverte, mouvement tranquille, trajectoire haute, balle placée sur le revers de l'adversaire.
- Conseils: utiliser les lobs avec parcimonie, jouer les lobs défensifs très hauts, créer un effet de surprise avec les lobs offensifs.
- Tactique: jouer un lob défensif pour ralentir le jeu, un lob offensif face à un joueur/une joueuse au filet.

Bonnes pratiques – Échauffement et familiarisation avec le matériel

Les exercices suivants permettent de se familiariser avec le matériel (balle et raquette). L'accent est mis sur la maîtrise du matériel, la perception de la balle et de l'espace, ainsi que le développement du contrôle de la balle et des techniques de base. Les exercices peuvent être adaptés en fonction du niveau et offrent une introduction variée. Ils sont particulièrement adaptés à l'échauffement. Tous les participants disposent d'une raquette et d'une balle.

Dribbler, jongler, jouer contre le mur (dans toute la salle)

Cet exercice permet de mieux contrôler la raquette ainsi que de développer le toucher de balle et la coordination main-œil.

Forme caractéristique: Tenir correctement la raquette.

Les joueurs tiennent la balle en équilibre sur la raquette, dribblent ou jonglent avec la balle, la frappent contre un mur ou la lancent en l'air et la rattrapent avec la raquette, en alternant coup droit et revers.

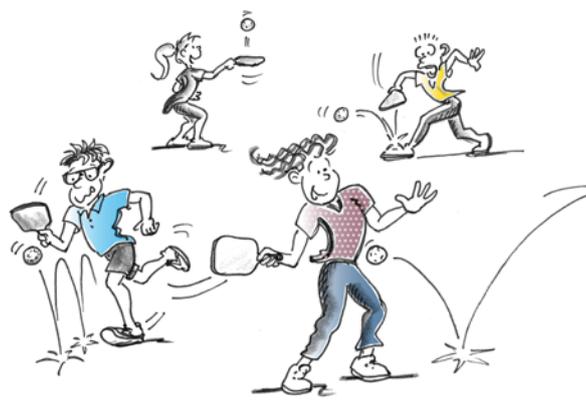
Plus facile

- Utiliser des balles plus lentes et plus grosses.

Plus difficile

- Combiner avec un autre mouvement.
- Effectuer l'exercice avec la main non dominante.

Matériel: Raquettes, balles, mur.



Appeler et passer

Cet exercice stimule de manière ludique la communication et la capacité de réaction.

Forme caractéristique: Arriver à jouer ensemble.

Les joueurs se déplacent librement dans la salle et contrôlent leur balle. Au signal convenu, ils appellent un joueur ou une joueuse et s'échangent les balles.

Plus facile

- Rester toujours à la même distance les uns des autres.

Plus difficile

- Passer la balle selon une variante de frappe donnée.

Matériel: Raquettes, balles.



Jeu mur-sol (coup droit et revers)

Cet exercice, qui consiste à frapper de nouveau la balle après l'avoir laissée rebondir, vise à améliorer le timing et le toucher de balle.

Forme caractéristique: Tenir correctement la raquette.

Les joueurs frappent la balle directement contre un mur et la laissent rebondir une fois au sol avant de la frapper de nouveau.

Plus facile

- Frapper les balles lentement par en dessous (se laisser du temps avec les balles hautes).

Plus difficile

- Alternier balles plates, rapides et lentes (mettre la pression).

Matériel: Raquettes, balles, mur.



Volée: balle au mur (varier la distance – «jouer de l'accordéon»)

Cet exercice vise à améliorer la capacité de réaction des joueurs et les aide à se positionner correctement et à temps par rapport à la balle.

Forme caractéristique: Adopter une position de départ optimale suffisamment tôt.

Les joueurs frappent directement la balle renvoyée par le mur en variant, à chaque fois, la distance par rapport au mur. Alternier coup droit et revers.

Plus facile

- Jouer des coups lents, rester toujours à la même place.

Plus difficile

- S'éloigner et se rapprocher rapidement du mur.

Matériel: Raquettes, balle, mur.



Coups au-dessus de la tête (sol-mur)

Cet exercice permet d'entraîner la technique de smash et de mieux contrôler la puissance de frappe.

Forme caractéristique: Tenir correctement la raquette, Les joueurs frappent la balle par-dessus la tête (smash) pour qu'elle rebondisse au sol avant de toucher le mur. La balle est de nouveau jouée en hauteur avec la main ou la raquette avant le smash suivant.

Plus facile

- Exécuter le mouvement lentement et de manière contrôlée.

Plus difficile

- Varier la distance, intégrer des smashes en revers.

Matériel: Raquettes, balles, mur.



Squash: passes via le mur (à deux sur un terrain de jeu déterminé)

Cet exercice vise à améliorer la précision, le contrôle de la balle et la compréhension tactique dans l'échange de balle

Forme caractéristique: Frapper la balle de façon judicieuse et précise.

Deux joueurs jouent en alternance la balle contre le mur (un rebond autorisé). L'exercice peut se dérouler sous une forme coopérative ou compétitive.

Plus facile

- Ralentir le rythme de jeu, arriver au plus grand nombre possible d'échanges en jouant l'un-e avec l'autre.

Plus difficile

- Appliquer différentes techniques de frappe pour marquer des points.

Matériel: Raquettes, balles, mur.

Échauffement et familiarisation avec le matériel



Bonnes pratiques – Formes d'exercices et de jeux coopératives

Ces exercices et jeux sont axés sur la coopération. L'objectif est de stabiliser les échanges de balles, de favoriser la compréhension du jeu et de développer le contrôle de la balle et de la raquette. Le travail ciblé avec un partenaire permet d'améliorer la précision, le placement et la communication. Les exercices offrent de nombreuses variantes qui peuvent être adaptées individuellement - idéal pour un entraînement dynamique et axé sur le travail en équipe.

1:1 avec de courtes distances par-dessus une ligne ou une corde

Cet exercice permet de travailler le placement et le toucher de balle par le biais d'échanges de balle courts et contrôlés.

Forme caractéristique: Arriver à jouer ensemble.

Deux joueurs font des échanges au-dessus d'une ligne tracée au sol ou d'une corde posée par terre.

Plus facile

- Jouer des balles «soft» par en dessous.
- Autoriser davantage de rebonds.

Plus difficile

- Varier la distance et les coups.
- Jouer par-dessus un banc suédois

Matériel: Raquettes, balles, lignes/cordes.



1:1 longline autour de la zone de non-volée

Cet exercice permet de cultiver la patience, d'améliorer le contrôle de la balle et le placement précis des coups le long de la ligne.

Forme caractéristique: Agir de manière variée et adaptée à la situation, dans la zone de non-volée (ZNV) comme en dehors.

Deux joueurs font des échanges autour de la ZNV (la balle doit toujours rebondir au sol avant d'être frappée). Après sept échanges réussis, les joueurs font tous les deux un pas en arrière, puis de nouveau un pas en avant en cas de faute.

Plus facile

- Ne jouer que des dinks en coup droit.

Plus difficile

- Intégrer le revers et d'autres coups.

Matériel: Raquettes, balles, ZNV marquée.



1:1 en diagonale (la balle doit toujours rebondir au sol avant d'être frappée)

Cet exercice permet de travailler le contrôle de la balle et le placement stratégique des coups.

Forme caractéristique: Frapper la balle de façon judicieuse et précise.

Deux joueurs, face à face en diagonale, font des échanges.

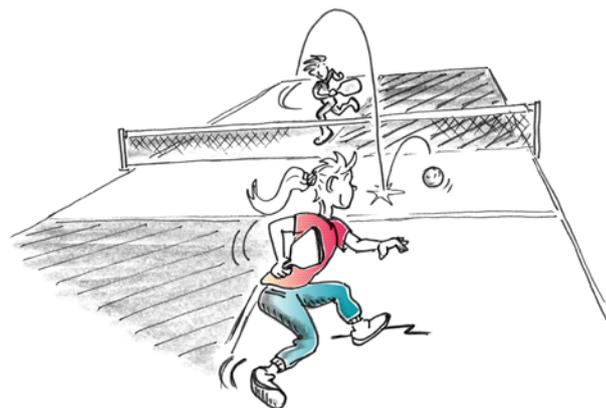
Plus facile

- Jouer uniquement en coup droit et autoriser deux rebonds.

Plus difficile

- Jouer également en revers et autoriser les volées ou d'autres coups.

Matériel: Raquettes, balles.



Duel dans la ZNV (la balle doit toujours rebondir au sol avant d'être frappée)

Cet exercice permet d'améliorer les réflexes, de mieux maîtriser le jeu «soft» et d'optimiser les choix tactiques.

Forme caractéristique: Agir de manière variée et adaptée à la situation, dans la zone de non-volée (ZNV) comme en dehors.

Deux joueurs font des échanges en coup droit et en revers uniquement dans la ZNV.

Plus facile

- Jouer uniquement des balles lentes parallèles.

Plus difficile

- Jouer directement en volée quand la balle est trop longue (en dehors de la ZNV).

Matériel: Raquettes, balles, ZNV marquée.



1:1 avec différentes positions

Cet exercice permet d'améliorer la précision, l'anticipation et les volées contrôlées.

Forme caractéristique: Frapper la balle de façon judicieuse et précise.

Une personne se trouve juste derrière la zone de non-volée et joue des volées, l'autre se trouve sur la ligne de fond et laisse la balle rebondir une fois avant de la frapper.

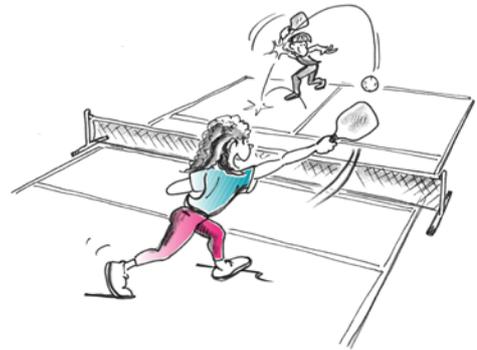
Plus facile

- Se contenter de bloquer la balle.
- Laisser la balle rebondir davantage.

Plus difficile

- Faire jouer les deux personnes en volée.

Matériel: Raquettes, balles, terrain de jeu marqué.



Circuit

Cet exercice permet d'améliorer la mobilité, la vision du jeu ainsi que l'orientation et le positionnement sur le terrain.

Forme caractéristique: Combiner frappes audacieuses et déplacements efficaces de manière optimale.

Trois ou quatre joueurs forment une colonne de chaque côté du terrain. Les deux premiers de chaque colonne font des échanges par-dessus le filet. Après avoir frappé la balle, le joueur ou la joueuse court jusqu'à la ligne de fond de son camp, la touche et retourne se placer à l'arrière de sa colonne pendant que la personne à l'avant de la colonne joue à son tour.

Plus facile

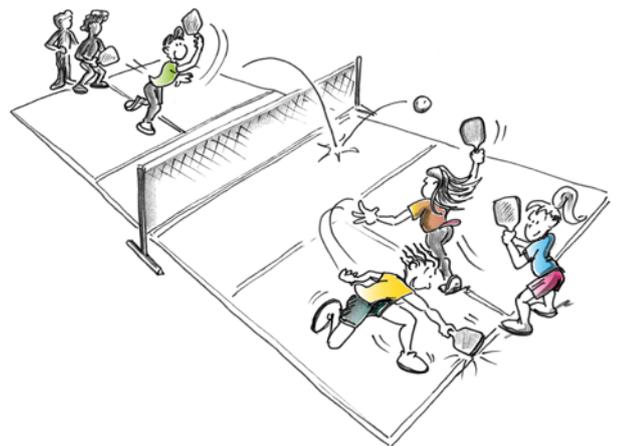
- Jouer uniquement dans la zone de non-volée.

Plus difficile

- Utiliser tout le terrain.

Matériel: Raquettes, balles, terrain de jeu marqué.

Remarque: Ce jeu peut également être réalisé sous forme d'«américaine» comme au tennis de table. Deux bancs suédois empilés l'un sur l'autre servent alors de filet.



Bonnes pratiques – Formes d'exercices et de jeux compétitives

Ces formes de jeu combinent coopération et compétition. Après une phase contrôlée - environ trois échanges de balle ou des séquences de frappe prédéfinies - le point est joué librement. Les joueurs apprennent ainsi à alterner entre une construction sûre et une attaque audacieuse. La compréhension tactique, la structure du jeu et la capacité de réaction sont encouragées. Les exercices sont flexibles et permettent de développer le rythme et l'intelligence du jeu.

Jouer trois échanges en coopération, puis disputer le point

Cet exercice, qui peut être réalisé en simple ou en double, permet de trouver le juste équilibre entre contrôle et attaque; il s'agit de jouer d'abord de manière coopérative avant de disputer le point.

Forme caractéristique: Arriver à jouer ensemble.

Les joueurs font trois échanges l'un-e avec l'autre (sans volée), puis l'un-e contre l'autre en disputant le point.

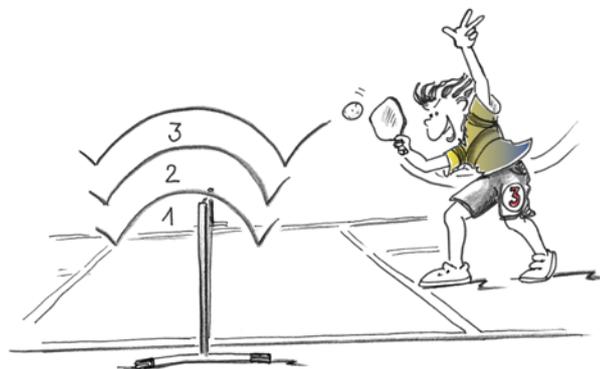
Plus facile

- Laisser la balle rebondir davantage.
- Utiliser un terrain plus petit.

Plus difficile

- Dire explicitement que les trois échanges de balle doivent se faire dans la zone de non-volée ou en dehors.

Matériel: Raquettes, balles, terrain de jeu marqué.



«Court-court-long» ou «long-long-court», puis disputer le point

Cet exercice, qui peut être réalisé en simple ou en double, permet d'apprendre à reconnaître des schémas ainsi que de développer la capacité à conduire stratégiquement l'échange de balle.

Forme caractéristique: Combiner frappes audacieuses et déplacements efficaces de manière optimale.

Les joueurs effectuent d'abord une certaine suite de coups (deux ou trois fois chacun-e) avant de jouer librement et de disputer le point.

Plus facile

- Imposer la suite de coups.

Plus difficile

- Définir des critères pour certains coups.

Matériel: Raquettes, balles, terrain de jeu marqué.



Service – rebonds

Cet exercice, qui peut être réalisé en simple ou en double, permet d'améliorer la technique de service et d'entraîner la construction du point dans le jeu.

Forme caractéristique: Servir et renvoyer le service intelligemment.

Le jeu commence par un service et un retour coopératifs. Les joueurs disputent ensuite librement le point.

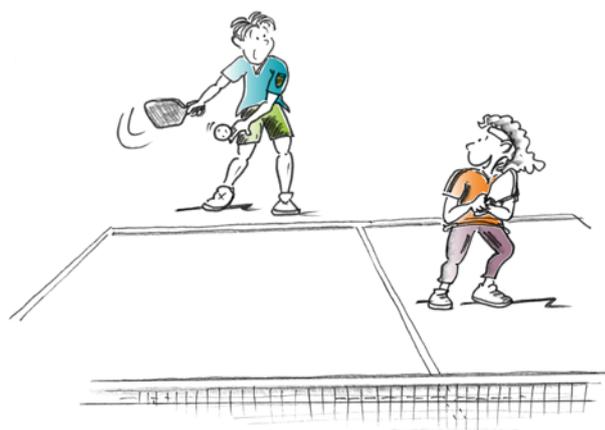
Plus facile

- Exécuter le service depuis le centre du terrain.

Plus difficile

- Garder l'échange de balle le plus court possible et essayer de marquer rapidement le point.

Matériel: Raquettes, balles, terrain de jeu marqué.



Bonnes pratiques – Formes de compétitions et de tournois

Dans ces formes de compétition et de tournoi, les joueurs et joueuses mettent en pratique les compétences acquises dans des conditions de jeu réelles. Ils acquièrent de l'expérience en tournoi, affinent leur réflexion stratégique et apprennent à gérer les situations de stress. Que ce soit en simple, en double ou en équipes tournantes, les formes de jeu favorisent le fair-play, la capacité d'adaptation et la force mentale. C'est l'idéal pour gagner en expérience et développer son propre style de jeu.

Simple ou double: tous contre tous

Cette forme apprend aux joueurs à développer leur raisonnement stratégique et à s'adapter à différents adversaires.

Forme caractéristique: Faire preuve d'assurance en match.

Les gagnants et les perdants se mélangent après chaque match pour affronter de nouveaux adversaires. La durée des matchs est fixe et permet aux équipes de se mélanger régulièrement.

Variante

- Jouer selon différents modes de tournoi.

Matériel: Raquettes, balles, de quoi délimiter le terrain.



Double avec rotation (en mode FTEM)

Cette forme développe la capacité d'adaptation et le jeu avec d'autres partenaires.

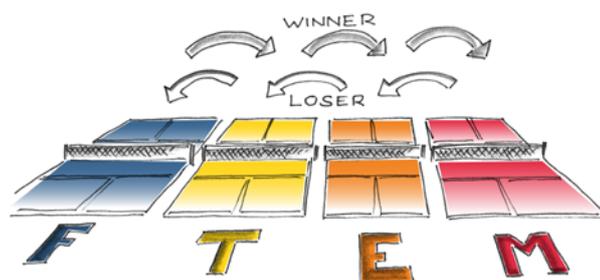
Forme caractéristique: Se comporter de façon respectueuse des autres et adopter une philosophie de jeu positive.

Les joueurs s'affrontent en double sur quatre terrains (p. ex. Foundation, Talent, Elite et Mastery). Après chaque match, l'équipe victorieuse «monte», l'équipe battue «descend». Ainsi, par exemple, l'équipe victorieuse sur le terrain Talent jouera après sur le terrain Elite, puis Mastery si elle gagne de nouveau.

Variante

- Demander à une seule personne du binôme de changer de terrain.

Matériel: Raquettes, balles, terrain de jeu marqué.



Reine/Roi du court

Cette forme renforce le mental dans des situations de stress et nécessite une certaine capacité de résistance.

Forme caractéristique: Assimiler mentalement l'échange précédent et se reconcentrer.

Chaque équipe se voit attribuer un terrain pour jouer en 2:2 (match aux points ou à durée limitée). L'équipe qui gagne reste sur le terrain et affronte une nouvelle équipe. Possibilité de jouer en 1:1.

Variante

- Changer de terrain après chaque échange gagné.

Matériel: Raquettes, balles, de quoi délimiter le terrain.



Indications

Bibliographie

- Gustedt, C., Klaussner, M. (2022): Spiele mit und ohne Ball. Pickleball – Ein neues Rückschlagspiel erproben. Raabe (digital).
- Cordes, O.: (2016): PickleBall – mehr als nur Tennis für den Schulsport Universität Augsburg (digital).
- OFSPO (éd.) (2021): Manuel J+S – Bases. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO
- Graf, T. (automne 2025). Taktik. In R. Messmer (éd.), Fachdidaktik Sport (2^e éd.). UTB Haupt.

Liens

- pickleballverband.ch
- deutscher-pickleball-bund.org
- pickleballaustria.org
- usapickleball.org
- Plan d'études cadre pour l'enseignement de l'éducation physique dans la formation professionnelle initiale (pdf) | Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation SEFRI

*Un grand
merci*

aux apprenti-e-s de deuxième année des classes Installateurs sanitaires et Polydesigners 3D de l'école professionnelle générale (AGS) de Bâle pour leur participation aux prises de vue.

Partenaires



Impressum

Éditeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteur: Tobias Graf, enseignant à la Allg. Gewerbeschule de Bâle, enseignant à la HEP de la FHNW

Rédaction: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Traduction: Service linguistique français OFSPO

Photos: Ueli Känzig, Office fédéral du sport OFSPO

Illustrations: Leo Kühne

Conception graphique: Franziska Küffer, OFSPO