

## INTRODUCTION AU PADEL

Le padel est un sport de raquettes qui se pratique uniquement en double, en extérieur comme en salle.

Le terrain est clos, fermé par des vitrages surmontés de grillages en fond de court, et de grillages sur les côtés.

Un filet sépare comme au tennis les joueurs de chaque équipe.

Le terrain mesure 20m x 10m, les parois mesurent 4 mètres de haut sur les fonds de court et 3m sur les côtés du terrain.

Le jeu s'organise comme au tennis, les parois font figure de lignes de fond de court. Si la balle les frappe directement durant le jeu, elle est "faute". Si elle touche le sol dans le camp adverse pour frapper une paroi ensuite, elle est toujours en jeu !

Il ne faut pas qu'elle rebondisse une deuxième fois au sol.

Durant l'échange, les joueurs peuvent frapper la balle à la volée ou la remettre dans le court depuis l'extérieur !

### Les points :

- Le padel emprunte au tennis son système de points.
- Il faut 6 jeux pour gagner un set et l'équipe qui gagne 2 sets remporte la partie.
- Un jeu se décompose exactement comme au tennis 15/0, 30/0, 40/0, avantage, égalité, etc...
- En cas d'égalité 6/6, on procède au jeu décisif comme au tennis.

### Le service

- La mise en jeu se fait en diagonale, comme au tennis, avec 2 tentatives de services (première et deuxième balle).
- Le serveur est derrière la ligne de service, de son côté de la diagonale.

- Le receveur se place où il veut sur le terrain, dans la diagonale du serveur.
- Le serveur fait d'abord rebondir la balle puis la frappe sous la ceinture. La balle et le serveur sont derrière la ligne.
- La balle doit rebondir dans le carré de service opposé avant d'être frappée par le receveur.
- Si la balle ne rebondit pas dans le carré, reste dans le filet, rebondit 2 fois dans le carré de service opposé ou heurte une paroi avant le rebond elle est "faute".
- Si elle rebondit dans le carré et touche le grillage ensuite elle est "faute".
- La balle peut toucher le vitrage après rebond dans le carré de service.
- Si la balle frappe le filet et rebondit dans le carré elle est "let", on remet la mise en jeu.

### Le jeu :

- Une fois la balle en jeu, toutes les balles qui passent le filet doivent d'abord rebondir sur le sol du camp adverse avant de toucher une paroi.
- On peut frapper la balle à la volée.
- Les joueurs peuvent frapper la balle après un rebond sur une paroi pour la renvoyer dans le camp adverse.
- On peut frapper la balle pour qu'elle rebondisse sur la partie vitrée de notre propre camp afin de la faire passer de l'autre côté du filet.
- Bien sûr, comme au tennis, la balle ne peut rebondir qu'une seule fois dans votre camp et elle ne peut être frappée qu'une fois.
- On peut smasher la balle assez fort pour qu'après le rebond elle sorte des limites du court ! Mais l'équipe adverse pourra courir la chercher et tenter de la remettre en jeu.