

## SEABEL ALHAMBRA PADEL CLUB

Le Padel est un sport offensif, qui se gagne en attaquant et en limitant au maximum les fautes directes.

### DES CONSEILS UTILES POUR LES JOUEURS DE PADEL

#### AMATEURS :

- Une tenue adaptée au sport en général et au Padel en particulier est exigée.
- Il est obligatoire d'avoir une raquette de Padel. Si vous n'en avez pas, nous mettons à votre disposition des raquettes en location.
- Afin d'éviter les glissades et les blessures, il est fortement recommandé d'avoir des chaussures de Padel et s'assurer qu'elles aient une **semelle spécifique** faite pour le sol d'un court de padel.

### 1. LES RÈGLES DU JEU DU PADEL

#### a) Le Padel se joue en double :

- Le joueur qui reçoit peut se placer n'importe où dans son camp, au même titre que son partenaire qui ne reçoit pas le service.
- Le partenaire du serveur peut également se placer n'importe où dans son propre camp.
- Seul 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.

#### b) Les points

- Le padel emprunte son système de points au tennis.
- 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, avec l'application du point décisif en cas d'égalité à 40A.
- En cas d'égalité à 6 jeux partout, on procède à un jeu décisif (Tie-break), comme au tennis. En cas d'égalité à une manche partout, un super-jeu décisif (super Tie-break) à 10 points sera joué en guise de troisième manche. Si votre

temps de jeu le permet, vous pouvez procéder à un 3<sup>ème</sup> set afin de départager les 2 équipes en cas d'égalité à 1 set partout.

## c) Le service

- **La mise en jeu se fait à la cuillère**, avec 2 tentatives de service (première et deuxième balle).
- Le serveur fait d'abord rebondir la balle derrière sa propre ligne de service puis la frappe sous la ceinture. Le serveur est derrière la ligne de service. 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, elle est fautive. Après avoir franchi le filet, toute balle qui touche en premier une autre surface que le sol est fautive pour le serveur. Si elle rebondit dans le carré et touche le grillage avant d'avoir passé la ligne de service (côté receveur), elle est fautive également. Si la balle frappe le filet et rebondit dans le carré, elle est let (on remet 2 balles si c'est le 1<sup>er</sup> service sinon c'est une 2<sup>ème</sup> balle si c'est le 2<sup>ème</sup> service). Si elle touche le grillage avant le deuxième rebond, elle est fautive.

## d) Échange et rebond

- À l'exception du service et du retour de service, une balle peut être prise de volée. La balle n'a droit qu'à un seul rebond au sol.
- Dans l'échange, après un rebond au sol, la balle peut toucher n'importe quelle autre surface, excepté le sol de son propre camp. Ainsi, la poignée de la porte, les grillages et les murs font partie intégrante du terrain. Le second rebond au sol entraîne la perte du point.
- La balle peut être reprise en dehors du court si et seulement si un deuxième rebond au sol n'a pas été effectué. Il y a point gagnant si, après un rebond dans le camp adverse, la balle revient dans son camp sans avoir été touchée par un adversaire.
- 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. Les joueurs peuvent frapper la balle après un rebond sur une paroi pour la renvoyer dans le camp adverse. 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.

Bon Divertissement !