

Bonjour,

Voici le document d'auto-évaluation des couleurs pour les membres.

Il s'agit d'un document pour s'auto-évaluer afin de savoir où nous sommes rendus dans notre évolution du Pickleball et trouver ce qui nous manque pour passer d'une couleur à l'autre.

Veuillez noter que le passage d'une couleur à l'autre peut se faire d'un sens comme de l'autre.

**Exemple:** suite à un changement dans la notre condition physique, il se peut que nous devions baisser de couleur pour avoir du plaisir ultérieurement.

**Voici comment utiliser ce document:**

- 1- Lire attentivement les couleurs que vous souhaitez en connaître plus.
- 2- Évaluer chacun des points énumérés par rapport à nos compétences.
- 3- Ne pas se comparer avec les autres joueurs, mais avec le document.
- 4- S'inscrire quand il y aura des sessions de perfectionnement pour qu'on évalue ensemble ce que vous devez travailler pour avancer en pickleball.

C'est un travail à effectuer en collaboration, non pas d'un maître à élève.

Ne nous contactez pas pour vous faire évaluer! Nous sommes à préparer ces session de perfectionnement!

Merci à tous et bon auto-évaluation!

Votre CA

Pickleball Sherbrooke





# Auto-évaluation des couleurs

Le document suivant vous servira à évaluer dans quel groupe de couleur vous devriez participer. En collaboration avec le Conseil d'Administration de Pickleball Sherbrooke, l'harmonisation des groupes de couleurs est absolument primordiale. Il permet à tous de s'amuser car chacun sera dans le bon groupe. Les éléments à considérer sont:

- 1– Les qualités athlétiques et techniques du joueur en relation avec le pickleball.
- 2– La connaissance des règles de jeu ainsi que les stratégies propres aux couleurs.
- 3– Les autres joueurs avec lesquels chacun veut jouer (Ex.: conjoint/conjointe).
- 4– L'expérience et le niveau de compétitivité recherché.

Nous opterons pour une **collaboration** entre le joueur et le CA afin de l'aider à atteindre le groupe auquel il veut participer en lui donnant des formations et du support.



## Le groupe des MAUVES

(2.0)

Le joueur commence à jouer au pickleball et n'a pas d'expérience. Sa compréhension des règles est minimale, mais il connaît la règle des deux bons et sait comment compter les points. Il se déplace de façon sécuritaire et maintient son équilibre. Il est en apprentissage des positions de bases des équipiers sur le terrain au service et au retour. Il peut garder la balle en jeu pour deux à trois échanges.

### Coups de fond (coup droit et revers)

Il utilise majoritairement son coup droit et très peu son revers.

### Jeu au filet (volée et smash)

Il utilise très peu la volée et le coup au-dessus de la tête. Recule souvent pour prendre la balle au rebond.

### Service et retour de service

Il réussit 50% de ses services. Il réussit 50% de ses retours de service.

### Déplacement sur le terrain

Se déplace à vitesse lente à modérée. Ne monte pas au filet rapidement et ne recule pas aisément.

Souvent un joueur débutant le pickleball.



## Le groupe des BLEUS

(2.5)

Le joueur possède une expérience limitée du jeu. Il peut échanger avec des joueurs de son calibre. Il connaît les règles de base incluant les deux bords et sait compter les points. Il connaît la réglementation entourant la zone d'action contrôlée (ZAC). Il connaît les positions de bases des équipiers sur le terrain au service et au retour. Il peut garder la balle en jeu pour quatre à cinq échanges.

### Coups de fond (coup droit et revers)

Il commence à développer son coup droit, mais toujours peu confortable avec le revers. Il tente de contrôler son coup droit (direction, profondeur et hauteur). Il tente un peu plus souvent de faire des revers. Commence à faire des amortis de fond de terrain avec peu de succès (30%).

### Jeu au filet (volée et smash)

Il tente de faire des volées et approche la ZAC pour les effectuer. Il tente d'échanger au filet. Réussite à 30% environ. Beaucoup d'erreurs non-provoquées.

### Service

Il réussit 60% de ses services et retours de service.

### Déplacement sur le terrain

Se déplace à vitesse modérée. Monte au filet avec peu de confiance et ne recule pas toujours aisément.

Souvent un joueur débutant avec un peu d'expérience dans d'autres sports de raquette.



## Le groupe des VERTS-JAUNES

(3.0)

Le joueur connaît les règles de base incluant les deux bords et sait compter les points. Il connaît la réglementation entourant la ZAC. Il se positionne au bon endroit sur le terrain et bouge en harmonie avec son partenaire. Il développe une bonne coordination œil-main. Il fait encore beaucoup d'erreurs non-provoquées.

### Coups de fond (coup droit et revers)

Il développe et améliore son contrôle du coup droit (direction, profondeur et hauteur). Il développe et améliore son contrôle du revers (direction, profondeur et hauteur). Il commence à utiliser le lobe avec un certain succès. Il tente de faire des amortis à partir du fond du terrain pour s'approcher du filet aux 3e et 5e échanges. Il tente de s'ajuster aux balles qui arrivent à des vitesses différentes.

### Jeu au filet (volée et smash)

Il peut maintenir un court échange à la volée au filet. Il commence à développer son habileté à maintenir un échange en amorti au filet.

### Service et retours de service

Il réussit 70% de ses services et retours de service. Il s'efforce de faire des services profonds. Il commence à développer le placement de ses services. Il utilise des retours de services hauts et profonds afin de se donner le temps de monter au filet. Il s'approche rapidement de la ZAC au lieu de rester en arrière.

### Déplacements sur le terrain

Se déplace rapidement sur le terrain en avançant et modéré en reculant. Bons déplacements latéraux.

Il fait encore beaucoup d'erreurs non-provoquées.



## Le groupe des **ORANGES**

**(3.5)**

Le joueur connaît les règles principales et est capable de déceler les erreurs de pointage ou les erreurs au service. Il démontre une bonne mobilité, une bonne rapidité et une bonne coordination œil-main. Il commence également à utiliser des stratégies d'équipe.

### Coups de fond (coup droit et revers)

Bon contrôle du coup droit et revers (direction, profondeur et hauteur). Il exécute des lobs du coup droit ou du revers, lorsqu'approprié. Utilise les amortis et les coups en puissance selon les situations. Capable de maîtriser les balles arrivant à des vitesses variables. Il développe une variété de coups, les utilise de façon appropriée et garde la balle basse de façon constante. Frappe des balles au-dessus de la tête avec un certain contrôle et place ses balles afin de créer et exploiter des ouvertures. Il évite de frapper les balles qui se dirigent vers l'extérieur du terrain.

### Jeu au filet (volée et smash)

Maintient un court échange à la volée au filet avec un certain contrôle. Amorce et maintient un court échange amorti au filet. Amorti de fond de terrain pour s'approcher du filet (au 3e ou 5e échange) à 75%. Il développe sa patience lors des échanges au filet.

### Service

Il réussit 80-90% de ses services et retour de service. Il exécute régulièrement des services profonds. Il approche rapidement au filet, lorsqu'approprié au lieu de rester en arrière.



## Le groupe des **ROUGES**

**(4.0 et +)**

Le joueur connaît toutes les règles de base. Il se positionne au bon endroit sur le terrain et bouge en harmonie avec son partenaire. Il développe une bonne coordination œil-main. Il fait peu d'erreurs non-provoquées. Il démontre une excellente mobilité, rapidité et coordination œil-main. Il utilise des stratégies d'équipe et peut faire des permutations avec son partenaire.

### Coups de fond (coup droit et revers)

Excellent contrôle du coup droit et revers. Il exécute des lobs du coup droit et du revers, lorsqu'approprié. Utilise les amortis et les coups en puissance selon les situations. Capable de maîtriser les balles arrivant à des vitesses élevées. Il exécute et utilise une variété de coups de façon appropriée et garde la balle basse de façon constante. Frappe des balles au-dessus de la tête avec contrôle et place ses balles afin de créer et exploiter des ouvertures. Il évite de frapper les balles qui se dirigent vers l'extérieur du terrain. Il approche rapidement au filet, fait des feintes et varie ses coups en fonctions du placement de ses adversaires. Peut ralentir le jeu ou replacer son équipe avec un « reset ».

### Jeu au filet (volée et smash)

Maintient les échanges à la volée au filet avec contrôle. Amorce et maintient des échanges d'amortis au filet. Amorti de fond de terrain pour s'approcher du filet (au 3e ou 5e échange) à 85%. Smash de façon convaincante.

### Service

Il réussit 95% de ses services et retour de service. Il exécute régulièrement des services profonds et variés.

Il fait peu d'erreurs non-provoquées.