

PROGRAMME JOURNEE DECOUVERTE PICKLEBALL



LUNDI 23 MARS 2026

JOURNEE DECOUVERTE DU PICKLEBALL **Niveau 1**

9h30-10h30 : Présentation générale :

- Présentation des intervenants et du déroulé de la journée.
- Présentation générale du pickleball

10h30-12h30 : Mise en pratique

- Présentation du matériel, comment installer des terrains (avec languettes ou rouleau adhésif)
- Présentation des règles du jeu
- Faire matcher en simple et en double
- Bilan sur les 2 situations
- Présentation de la philosophie du jeu ainsi que les coups spécifiques (dink, drop, drive) du pickleball

12H30-13h30 : Pause déjeuner

13h30-16h30 : Elaboration d'exercices autour des principaux coups du pickleball

- Élaboration d'exercices par groupes sur les différents coups du pickleball (le dink, drop et drive) et mise en situations des séances réalisées.
- Bilan de fin de journée