



*Commission des Jeunes du
Rixensart Badminton club*

Guide d'information de la saison des jeunes 2020-2021



INTRODUCTION

Afin de garantir, à chaque jeune inscrit au club, sa meilleure intégration possible, son bien-être, un suivi de son évolution et de satisfaire au mieux ses aspirations, mais également de l'encourager à pratiquer son sport, les la Commission Jeunes (CJ) sont orientées suivant les axes suivants :

- L'accueil des nouveaux inscrits
- La communication concernant les activités spécifiques aux jeunes
- La gestion et le suivi des jeunes en compétition
- Les activités club
- La gestion et le suivi du perfectionnement des jeunes
- Des activités ludiques durant les entraînements ou durant des événements spécifiques

Depuis 2012, en collaboration avec la Ligue Francophone Belge de Badminton, la CJ a également lancé le projet de "pôle" à destination des jeunes souhaitant accélérer leur progression, projet que notre club s'engage à honorer pour nos jeunes.

Ce carnet contient à la fois des informations générales destinées en particulier à nos nouveaux jeunes membres, mais également toutes les informations utiles concernant les activités proposées par la CJ. Il est divisé en 3 chapitres, chacun contenant des informations ciblées sur un des groupes de jeunes spécifiques, à savoir :

- Nos jeunes "**loisir**" qui jouent en jeu libre et/ou suivent une heure d'entraînement/sem
- Nos jeunes "**compétitions / Pré-pôle**" qui jouent en jeu libre et/ou suivent un entraînement/sem et participent occasionnellement à un tournoi officiel (jeunes ou adultes)
- Nos jeunes du "**Pôle**" qui jouent en jeu libre et suivent 2 d'entraînement/sem et participent régulièrement aux tournois jeunes (et/ou adultes)

***A noter :** Les informations contenues dans ce document sont susceptibles de changements en cours de saison, n'hésitez pas à consulter le site internet du club ou à contacter la CJ.*

INTRODUCTION	2
LE RIXENSART BADMINTON CLUB.....	3
INFORMATIONS PRATIQUES GENERALES.....	3
LES ORGANISATIONS SPECIFIQUES PROPOSEES PAR LA CJ.....	4
INFORMATIONS SPECIFIQUES JEUNES	ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
LISTE DES TOURNOIS SUGGERES POUR LA SAISON 2019-2020	8
CONSEILS D'EQUIPEMENT	10
LES REGLES DU BADMINTON.....	12
LE TERRAIN	14

LE RIXENSART BADMINTON CLUB

Avec 236 membres la saison passée, dont 120 jeunes de moins de 19 ans, notre club compte parmi les grands clubs de Badminton de Belgique.

Les membres sont de tous les âges ; et de tous niveaux (compétitions et loisir). Notre club propose également du Mini-bad pour les enfants jusqu'à 10 ans.

En plus de la compétition, notre club propose également des activités de loisir et de détente. Ainsi nous organisons une **matinée d'accueil pour tous les deuxième dimanche du mois de septembre, un souper raclette en mars (généralement) et un barbecue en général fin juin au cours duquel nous récompensons nos jeunes.**

Suivez-nous sur facebook et demandez à rejoindre le groupe **fermé** RIXBAD.

INFORMATIONS PRATIQUES GENERALES

Les informations et horaires de jeu libre et entraînements sont disponibles sur le site du club www.rixbad.be. Les heures de "jeu libre" ne sont pas des entraînements, tout le monde joue avec le/les partenaires de son choix et pour une durée de son choix. Par fair-play, en cas d'attente, si tous les terrains sont occupés, chaque occupation est limitée à une demi-heure pour permettre une rotation.

Pendant les périodes de jeu libre, les jeunes de moins de 14 ans ne peuvent se trouver dans la salle sans la présence d'un parent ou d'un adulte personnellement responsable d'eux et ayant pleinement accepté cette tâche.

Les entraînements sont toujours suspendus pendant les vacances scolaires (du vendredi soir en début de vacances au dimanche soir en fin de vacances), le jeu libre reste accessible toute l'année !

Le Complexe Sportif de Rixensart est toujours fermé tous les jours fériés de l'année. Les clubs d'autres discipline organisent aussi des événements spécifiques, il n'y a pas de possibilité de jouer ces jours-là également (vérifier les dates sur la page d'accueil du site du club www.rixbad.be).

PERSONNE DE CONTACT DE LA COMMISSION DES JEUNES

Responsable : Maxime Mrak 0497/93.81.36

L'adresse e-mail de la CJ - RBCcommissionjeunes@gmail.com

Site WEB - la section "Commission Jeunes" sur la page d'accueil du site du club (www.rixbad.be)

Page Facebook : Pôle Performance Rixensart

PERSONNES DE CONTACT CONCERNANT LES ENTRAÎNEMENTS

Responsable des Entraînements (tous niveaux) Cédric Batsté 0470/ 81 61 23

OÙ SE PROCURER SES VETEMENTS ET MATERIEL

Notre sponsor privilégié actuel et magasin spécialisé est RecordsSports (<http://records-sports.be/>), il se situe à Louvain La Neuve - Rue des Sports, 8. Les membres de notre club jouissent de réductions permanentes sur présentation de votre carte privilège. Si vous ne l'avez pas reçue, contacter le secrétariat du club (club085@lfbf.be).

La CJ pourrait vous guider et accompagner dans l'achat de vêtements et matériel

LES ORGANISATIONS SPECIFIQUES PROPOSEES PAR LA CJ

STAGES :

En été : Un stage d'une semaine de perfectionnement pour tous durant la semaine du 15 août et un stage de perfectionnement d'une semaine pour les jeunes du pôle la dernière semaine d'août.

Vacances de printemps : un stage de perfectionnement ouvert à tous en internat au Touquet (France)

Événement et Date à confirmer en fonction de la situation Covid 19 - Renseignements et détails sur notre site internet

http://www.rixbad.be/new/index.php/Commission_Jeunes.

Attention : Les démarches requises pour la préparation de ce stage étant une charge de travail importante, elles ne seront pas entamées sans avoir reçu la garantie d'un minimum d'intentions de participation. Veuillez donc tous et toutes nous confirmer votre intention de participation (ou non) ;

APRÈS-MIDI "INTERCLUBS JEUNES"

En collaboration avec certains clubs de la région, nous organisons également des après-midis de loisirs de type « interclubs jeunes », en principe une rencontre par trimestre - le dimanche après-midi de 14h à 18h. Ce ne sont donc pas des rencontres officielles mais offrent l'occasion de se mesurer à des jeunes d'autres clubs dans un contexte sympa et sans stress lié à la compétition.

CLINIC LORS DU "YONEX BELGIAN INTERNATIONAL" À LA MI-SEPTEMBRE

Une formation d'une heure par un entraîneur de la Ligue Belge de Badminton ou un joueur international. De plus, vous aurez l'accès gratuit à la salle du tournoi international le jour du clinic ainsi qu'un forfait surprise ! Attention cette organisation offerte par la CJ est limitée à 14 jeunes.

NOTRE TOURNOI OFFICIEL ANNUEL JEUNES

Il se déroulera le **samedi 20 mars 2021**. Notez cette date dans votre calendrier

Tous nos jeunes y participent !

INFORMATIONS SPECIFIQUES JEUNES

Tous les horaires des entraînements et du jeu libre sont disponibles sur notre site internet www.rixbad.be. Les entraînements sont suspendus pendant les congés scolaires, dès le vendredi soir de début de vacances, jusqu'au dimanche soir inclus de fin de vacances, **le jeu libre reste accessible toute l'année !** Profitez-en pleinement !

LES CATEGORIES D'AGE

Dans les tournois jeunes on ne distingue pas de classements par rapport à la performance mais par la catégorie d'âge.

Exemples :

Jusqu'au 31/12/2020

- moins de 10 ans (U10): enfants nés en 2011 ou après (réservé au mini-bad uniquement)
- moins de 11 ans (U11): enfants nés en 2010
- moins de 13 ans (U13): enfants nés en 2008 et 2009
- moins de 15 ans (U15): enfants nés en 2006 et 2007
- moins de 17 ans (U17) : enfants nés en 2004 et 2005
- moins de 19 ans (U19): juniors nés en 2002 et 2003

A partir du 1/1/2021

- U10 = nés en 2012 ou plus tard
- U11 = nés en 2011
- U13 = nés en 2009 ou 2010
- U15 = nés en 2007 ou 2008
- U17 = nés en 2005 ou 2006
- U19 = nés en 2003 ou 2004

Un jeune peut jouer dans n'importe quelle catégorie au-dessus de son âge.

Lisez toujours attentivement le règlement de chaque tournoi, des restrictions existent souvent pour les joueurs classés.

Nous encourageons tous les jeunes à participer à tous les déplacements clubs. Les tournois permettent de rencontrer d'autres joueurs, d'acquérir de l'expérience et de nouer de nombreux contacts amicaux. Une sélection de tournois et le calendrier sont inclus dans ce carnet.

LA COMPÉTITION

Chaque saison, la Commission des Jeunes sélectionne quelques tournois "jeunes" et encadre ces déplacements dans la mesure de la disponibilité de certains entraîneurs. Les inscriptions, l'organisation du transport (co-voiturage) sont assurés par la CJ. Les parents sont néanmoins encouragés à accompagner leurs enfants dans la mesure du possible.

MA (PREMIERE) PARTICIPATION A UN TOURNOI

En début de saison, chaque jeune planifie ses intentions de participation aux tournois jeunes proposés.

Attention, ce n'est pas une inscription, il faut toujours confirmer sa participation lors de la réception du message électronique qui annonce le tournoi. **Cette inscription est demandée environ 6 semaines avant la date du tournoi.** Pourquoi si tôt ??? Chaque tournoi ne peut accueillir qu'un nombre limité de participants et le premier inscrit est le premier servi. Certains tournois sont clôturés après quelques minutes seulement ! Vous pouvez vous inscrire vous-même ou votre inscription peut-être prise en charge par la Commission des Jeunes sur le site de la Ligue si vous le souhaitez

Horaire :

Il vaut mieux toujours prévoir toute la journée.

Les tournois jeunes commencent au plus tôt à 9h et doivent (en principe) se terminer au plus tard à 20 heures le samedi et à 18 heures le dimanche.

L'horaire des rencontres est publié par l'organisateur quelques jours avant le tournoi seulement. Les heures annoncées des rencontres sont toujours à titre indicatif, il peut y avoir du retard comme de l'avance sur l'horaire.

On peut le consulter :

- soit sur le site des tournois officiels <https://lfb.tournamentsoftware.com> en recherchant le tournoi concerné.
- soit en lisant le message de la Commission des Jeunes sur le sujet.
- Le nombre de rencontres à jouer sur la journée dépend donc des résultats des rencontres en cours de journée. Veuillez donc vous assurer avant de quitter la salle que toutes les rencontres ont bien été jouées et ce dans toutes les disciplines.

Il est obligatoire d'arriver **minimum** 30 minutes avant l'heure de la première rencontre sous peine de disqualification. Ce serait dommage pour toi (et ton partenaire éventuel) et pour l(es) adversaire(s).

Equipement :

La tenue réglementaire est le short ou la jupe. Les pantalons mi-court ou longs ne sont pas autorisés de même que les manches longues.

Emportez le T-shirt spécial « Tournoi des Jeunes » offert par la Commission des Jeunes pour cette occasion !

Au cas où il ne serait plus à ta taille, c'est avec plaisir qu'il sera échangé. Dans ce cas, il suffit de demander la taille qui te conviendrait. La CJ te le fera parvenir par votre entraîneur ou sur rendez-vous.

Ne pas oublier d'emporter **la raquette, les volants**, de quoi s'abreuver, manger et s'occuper entre les rencontres. Prendre également un survêtement afin de ne pas prendre froid entre deux matchs.

A l'arrivée au tournoi :

Ne pas oublier de se munir du montant nécessaire pour payer le droit de participation à régler à la table des inscriptions dès l'arrivée dans la salle du tournoi (+/- 6 € par discipline). Au tournoi jeunes de Rixensart, tu ne paies qu'une discipline, la 2^e est offerte par la Commission des jeunes. Apporte de préférence la somme exacte pour faciliter la tâche des bénévoles qui t'accueilleront.

Repère où sont localisés les autres joueurs et joueuses du club et éventuellement les délégués du club et joins-toi à eux, c'est plus sympa de passer la journée en groupe.

Pendant le tournoi :

- Pour savoir sur quel terrain tu dois te rendre, sois bien attentif(ve) aux annonces micro (**les horaires sont donnés à titre indicatif seulement**).
- Note le score sur la fiche remise par la table officielle après chaque set, pour éviter les oublis de résultats.
- Vérifie le score final, sachant que c'est le vainqueur qui rapporte la feuille de match complétée à la table officielle en ayant entouré le nom du/des vainqueur(s).
- Sois fair-play avec l(es) adversaire(s) et serre la main après la rencontre en le/les félicitant !
- Au cas où un temps d'attente entre 2 rencontres paraît trop long, il est autorisé de quitter la salle du tournoi. Cependant, **tout départ de la salle entre les matchs doit être signalé au Juge Arbitre (vêtu d'un polo ou d'une veste rouge) et enregistré à la table officielle (nom prénom - nr de tél. - heure du retour demandée par le Juge Arbitre**, généralement maximum une heure avant l'heure de la prochaine rencontre. Entre les rencontres, encourage les autres joueurs et joueuses du club.
- En plus du responsable des entraîneurs ou un entraîneur, est parfois partiellement présent pour coacher les jeunes, un ou plusieurs adultes du club. N'hésitez pas à faire appel à eux.
- Reste de bonne humeur quels que soit les résultats.

Pour la personne responsable accompagnante

Les jeunes restent sous l'entière responsabilité des parents pendant toute la durée des tournois non encadrés. La CJ et les entraîneurs encadreront vos enfants durant toute la journée en tournoi encadré.

L'entrée pour les spectateurs est toujours gratuite et vous êtes les bienvenus pour encourager tous nos jeunes si vous le souhaitez.

La cafétéria des centres sportif ou le club visité propose généralement une petite restauration.

LISTE DES TOURNOIS SUGGERES POUR LA SAISON 2020-2021

Nom du tournoi	Grade	Début	Fin	CP	Localité	D	C2	C1	B2	B1	A	-10	11	13	15	17
BAF FERNELMONT VETERANS 2020	Vété-rans	5-12-2020	5-12-2020	5380	Fernelmont											
BAD79 Anderlecht - Jeunes 2020	Jeunes	12-12-2020	12-12-2020	1070	Anderlecht							U10	-	-	-	-
BC Namur D-B1 décembre		12-12-2020	13-12-2020	5000	Namur	D	C2	C1	B2	B1						
Tournoi Jeunes BJMC du RBC VERVIERS	Yonex BJMC	19-12-2020	19-12-2020	4900	Spa							U10	-	-	-	-
Yonex BJMC silver - W&L 2021	Yonex BJMC	9-1-2021	10-1-2021	3020	Veltem-Beisem								-	-	-	-
BC Herne - Nationaal jeugdtoernooi - minibad, -11, -13, -15, -17	Jeunes	16-1-2021	16-1-2021	1540	Herne							U10	-	-	-	-
BAF FERNELMONT C2-D DOUBLES EN POULES - JEUNES U10-U11-U13-U15	Jeunes	16-1-2021	17-1-2021	5380	Fernelmont	D	C2					U10	-	-	-	-
Tournoi Les Volants Jeunes et vétérans	Jeunes & Vét.	23-1-2021	23-1-2021	7080	Frameries							U10	-	-	-	-
Blocry B.C. 2021		23-1-2021	24-1-2021	1348	Louvain-La-Neuve	D	C2	C1	B2	B1						
MBC Drop Int. Jeugdtoernooi 2021	Jeunes	30-1-2021	30-1-2021	1785	Merchtem							U10	-	-	-	-
Bierset BC - Jeunes & Vétérans	Jeunes & Vét.	30-1-2021	30-1-2021	4460	Grâce-Hollogne							U10	-	-	-	-
Crystalstick BTH '86 International		13-2-2021	14-2-2021	1500	Halle		C2	C1	B2	B1	A					
Charleroi BC		13-2-2021	14-2-2021	6000	Charleroi	D	C2	C1	B2	B1						
Walhain2021		13-2-2021	14-2-2021	1457	Walhain	D	C2	C1	B2	B1						
CB Parabadminton - BK Parabadminton 2021	BBF	27-2-2021	27-2-2021	1420	Braine-L'Alleud											
Jodoigne Jeunes et Légendes U11 - U17, V1 - V3	Jeunes & Vét.	27-2-2021	28-2-2021	1357	Hélocine								-	-	-	-
Tournoi National B.C. Nivellois C2 et D en plumes (2021)		6-3-2021	7-3-2021	1400	Nivelles	D	C2									
La Fine Plume 2021		13-3-2021	14-3-2021	1435	Mont-Saint-Guilbert	D	C2	C1	B2	B1						
Tournoi Jeunes Rixensart BC	Jeunes	20-3-2021	20-3-2021	1330	Rixensart							U10	-	-	-	-
Tournoi double D-C2-C1 Rixensart BC		21-3-2021	21-3-2021	1330	Rixensart	D	C2	C1								
Ciney Jeunes 2021	Jeunes	28-3-2021	28-3-2021	5590	Ciney								-	-	-	-
BC Ecaussinnois Jeunes et vétérans 2021	Jeunes & Vét.	27-3-2021	28-3-2021	7190	Ecaussinnes							U10	-	-	-	-

COQ MOSAN Jeunes & Vétérans	Jeunes & Vét.	3-4-2021	3-4-2021	4040	Herstal								U10	-	-	-	-
BC Namur D-B1 avril		3-4-2021	4-4-2021	5000	Namur	D	C2	C1	B2	B1							
BRUSSELS BC B2-C1-C2-D EN POULES 2021		10-4-2021	11-4-2021	1070	Anderlecht	D	C2	C1	B2								
BC Cardinal Mercier BCCM 2021		17-4-2021	18-4-2021	1420	Braine-L'Alleud	D	C2	C1	B2	B1	A						
Bad79 Anderlecht International 2020		24-4-2021	25-4-2021	1070	Anderlecht	D	C2	C1	B2	B1	A						
Les Volants Frameries B1,B2,C1,C2 ,D		24-4-2021	25-4-2021	7080	Frameries	D	C2	C1	B2	B1							
Orneau Bad club Gembloux 2020		24-4-2021	25-4-2021	5030	Gembloux	D	C2	C1									
Nero's BC Nationaal toernooi		24-4-2021	25-4-2021	1560	Hoeilaart	D	C2	C1	B2	B1							
Jeugdtoernooi Dijlevallei	Jeunes	1-5-2021	1-5-2021	3010	Kessel-Lo								U10	-	-	-	-
BC La Hulle 2021 - Profondeville - D C2 C1 B2 B1		1-5-2021	2-5-2021	5170	Profondeville	D	C2	C1	B2	B1							
Python 2021		8-5-2021	8-5-2021	1160	Auderghem	D	C2	C1									
BC Limal 2021		15-5-2021	16-5-2021	1300	Limal	D	C2	C1	B2	B1							
Orneau Bad Club Gembloux Jeunes	Jeunes	16-5-2021	16-5-2021	5030	Gembloux								U10	-	-	-	-
Ciney D-C2-C1-Open B 2021		22-5-2021	23-5-2021	5590	Ciney	D	C2	C1	B2	B1							
BADCLUB EGHEZEE B2-C1-C2-D EN POULES 2021		29-5-2021	29-5-2021	5310	Eghezée	D	C2	C1	B2								
Waterloo International Juin 2021		26-6-2021	27-6-2021	1410	Waterloo			C1	B2	B1	A						
Tournoi National Malmedy BC 2021		10-7-2021	11-7-2021	4960	Malmedy	D	C2	C1	B2	B1							

Les tournois surlignés en bleu sont des tournois pour les jeunes de mini-bad à U17

LISTE DES TOURNOIS ENCADRES PAR LA CJ ET LES ENTRAINEURS :

Nom du tournoi	Grade	Début	Fin	CP	Localité	D	C2	C1	B2	B1	A	-10	11	13	15	17
Yonex BJMC silver - W&L 2021	Yonex BJMC	9-1-2021	10-1-2021	3020	Veltem-Beissem								-	-	-	-
BAF FERNELMONT C2-D DOUBLES EN POULES - JEUNES U10-U11-U13-U15	Jeunes	16-1-2021	17-1-2021	5380	Fernelmont	D	C2					U10	11	13	15	
Jodoigne Jeunes et Légendes U11 - U17, V1 - V3	Jeunes & Vét.	27-2-2021	28-2-2021	1357	Hélécine								11	13	15	17
Tournoi Jeunes Rixensart BC	Jeunes	20-3-2021	20-3-2021	1330	Rixensart							U10	11	13	15	17
Ciney Jeunes 2021	Jeunes	28-3-2021	28-3-2021	5590	Ciney								11	13	15	17
Jeugdtoernooi Dijlevallei	Jeunes	1-5-2021	1-5-2021	3010	Kessel-Lo							U10	11	13	15	17
Orneau Bad Club Gembloux Jeunes	Jeunes	16-5-2021	16-5-2021	5030	Gembloux							U10	11	13	15	17

CONSEILS D'EQUIPEMENT

LA RAQUETTE

Evitez les raquettes faites pour jouer à la plage. Elles sont trop lourdes et le cordage à une tension beaucoup trop basse. Préférez une raquette en graphite simple pour les débutants.

Ne pas acheter de raquette en 3 parties (tout le cadre doit être fondu en une seule pièce).

Au fur et à mesure que le joueur progresse les raquettes simples peuvent être remplacées par des raquettes moyenne gamme et plus tard haut de gamme. Les raquettes en graphite simple coûtent 20 à 30 EUR environ. Une raquette de moyenne gamme entre 40 et 70 EUR et des raquettes haut de gamme peuvent aller jusqu'à 200 EUR.

Pour nos plus jeunes, suivant la taille de l'enfant, il existe également des raquettes dont la longueur du manche est raccourcie (**obligatoire pour le mini-bad**).

LES VOLANTS

Le volant à jupe en plastique est adapté au niveau débutant car il est plus résistant mais il vole moins bien qu'un volant en plume. Le club de Rixensart met à disposition de ses membres, pour le jeu libre, les volants en plastique. Les volants adaptés au niveau des jeunes (plume ou plastique) sont aussi fournis aux entraînements.

Le volant à jupe en plume est utilisé pour la compétition (à l'exception des compétitions jeunes et du classement D).

LES CHAUSSURES

Pour le badminton, on doit utiliser des chaussures de salle. Les chaussures de jogging laissent souvent des traces sur le sol de la salle de sport et surtout ne soutiennent pas suffisamment les pieds lors des mouvements latéraux.

Pratiquement le seul cas de blessure pour les enfants sont les entorses (à part les coups de raquette donnés par des enfants par maladresse) et des chaussures de badminton ou de salle contribuent à réduire les risques d'entorses.

LES VETEMENTS

Pour les entraînements, sans être obligatoire, mais afin de pouvoir bouger en toute liberté, le short pour les garçons et également pour les filles ou la jupe-short pour celles-ci, sera privilégié.

Pensez aussi à emporter un survêtement à porter après l'effort, pour éviter de se refroidir!

Pour des enfants qui participent aux tournois, même aux tournois jeunes, il faut savoir qu'un pantalon long (jogging long par exemple) n'est pas permis ! Le juge arbitre va interdire aux enfants de jouer en pantalon long. La longueur du short ou de la jupe ne peut pas dépasser les genoux ! Les manches longues sont également interdites.

Pour nos jeunes, un T-shirt de compétition est offert par la CJ dès sa première participation à un tournoi officiel.

LA BOUTEILLE D'EAU

Indispensable tant aux entraînements qu'en compétition !!

LES REGLES DU BADMINTON

LE SCORE ET LES DISCIPLINES

Un match se joue au maximum en trois sets en 21 points : le camp qui, le premier, remporte 2 sets, gagne le match.

Le camp gagnant un échange ajoute un point à son score. A 20 égalité, le set est prolongé, c'est le camp qui mène avec 2 points d'écart qui remporte le set. A 29 égalité, le camp marquant le premier 30 gagne le set.

Le camp gagnant un set sert en premier dans le set suivant.

Ce système de comptage est valable pour les 5 disciplines du Badminton : Simple Messieurs, Simple Dames, Double Messieurs, Double Dames, Double Mixtes (c'est-à-dire Une paire Dame/Monsieur joue contre une autre paire Dame/Monsieur) - pour les jeunes les catégories sont également dénommées simple garçon, simple fille, double garçons, doubles filles et le double mixte reste une équipe formée d'un garçon et d'une fille.

POUR COMMENCER UN MATCH

Avant le début du match, les équipes tirent au sort, soit avec un volant, soit avec une pièce. L'équipe gagnant le tirage au sort exerce son choix entre :

- Servir ou recevoir en premier
- Commencer le 1er set sur l'un ou l'autre côté du demi-terrain.

L'équipe perdant le tirage au sort exerce son choix sur l'autre alternative.

INTERRUPTIONS ET CHANGEMENT DE DEMI-TERRAIN

Quand le score atteint 11 points pour la première fois dans le set, les joueurs bénéficient d'un arrêt de jeu de 60 secondes. Entre chaque set, cette interruption est de 120 secondes.

Les joueurs changent de demi-terrain à la fin de chaque set, et au troisième set, lorsque le score atteint 11 points pour la première fois.

POSITION DES JOUEURS EN SIMPLE

Au début du set et chaque fois que le score est pair, le serveur sert à droite (sur l'adversaire qui se trouve en diagonale). Si le score est impair il sert à gauche.

Si le serveur gagne l'échange il marque le point et sert dans l'autre zone de service. Si le receveur gagne l'échange, il marque un point et prend le service.

POSITION DES JOUEURS EN DOUBLE

Au début du set et quand le score est pair, le serveur sert depuis la zone de droite (sur l'adversaire qui se trouve en diagonale). Quand le score est impair il sert depuis la zone de gauche.

Lorsque le camp du serveur gagne l'échange, celui-ci marque un point **et le même serveur sert depuis l'autre zone de service.**

Si c'est le camp du receveur qui gagne l'échange, c'est lui qui marque un point. Le camp du receveur devient serveur. Les positions (du côté gagnant et du côté perdant) restent alors inchangées.

LE SERVICE

Au moment de la frappe, la raquette doit être inclinée vers le bas et le volant doit être frappé sous la taille. La taille est une ligne imaginaire située au niveau de la partie la plus basse de la dernière côte du serveur.

Pendant l'exécution du service, serveur et receveur doivent avoir leurs pieds en position stationnaire.

LES PRINCIPALES FAUTES

Il y a faute si : le volant tombe en dehors des limites du terrain, passe à travers ou sous le filet, ne franchit pas le filet, touche le corps (les cheveux font partie du corps) ou les vêtements d'un joueur, est frappé 2 fois de suite par le même joueur ou un joueur et son (sa) partenaire.

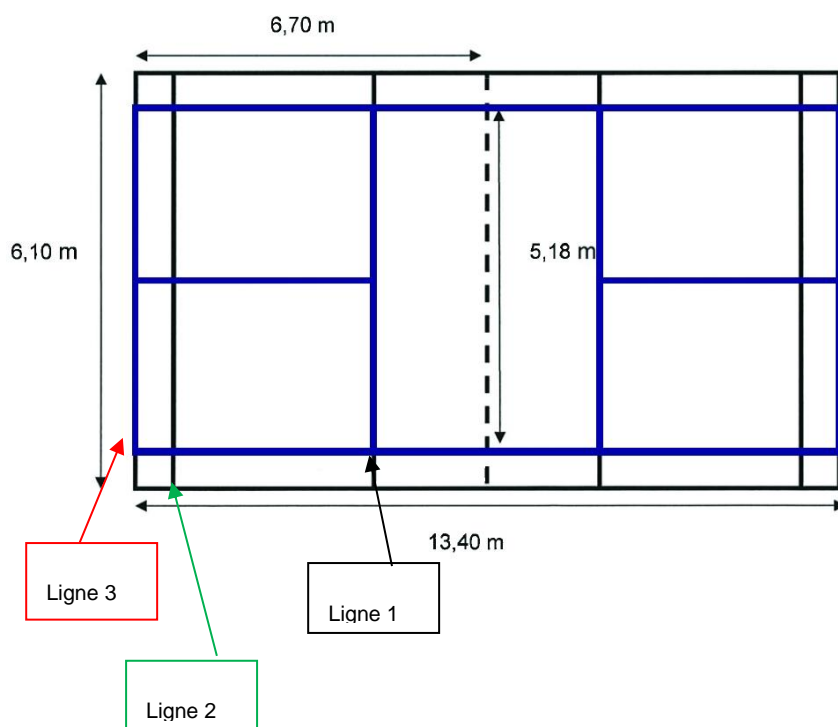
Il y a faute si le joueur touche le filet ou le poteau avec sa raquette, ses vêtements ou son corps, envahit le terrain de l'adversaire par-dessus le filet (sauf s'il "suit" son geste) ou en dessous (avec les pieds par exemple), fait obstruction vis à vis de l'adversaire (l'empêche d'exécuter son coup) ou distrait volontairement son adversaire.

LE TERRAIN

En bleu : le terrain de simple (lignes intérieures en largeur de terrain - lignes extérieures en longueur (Ligne 3))

En noir : le terrain de double. Au moment du service, le terrain de double est limité à l'arrière par la ligne 2. Après le service (à partir du deuxième coup donc) le terrain du double a la même longueur que le terrain du simple (ligne 3)

Aussi bien pour le simple que pour le double, les premières lignes à gauche et à droite du filet (ligne 1) sont appelées lignes de service. Le service doit au moins atteindre ces lignes, si le volant retombe devant, le serveur a commis une faute. Pendant le match (à partir du deuxième coup donc) les lignes de service n'ont plus d'importance.



Que ce soit en loisir ou en compétition, nous vous souhaitons beaucoup de plaisir sur les terrains!!!!