

# Le PADEL

Entre tennis et squash, le padel (ou paddle-tennis) fait de plus en plus d'émules.

*Texte: Marianne Avanthay*

● Né il y a un peu plus de cent ans, sur des bateaux britanniques, il devient populaire vers les années 1920 à New-York, sous le nom de Platform-tennis, du nom de la base construite pour pouvoir jouer même en hiver, en balayant simplement la neige pouvant la recouvrir.

Son origine est donc anglo-américaine, mais c'est un mexicain qui va en modifier les règles pour en faire le padel d'aujourd'hui. Y a-t-il encore une femme dans l'histoire? Eh bien oui ! Une histoire d'amour avec miss Argentine. Cet homme du nom de Enrique Corcuera va écouter sa compagne qui se plaignait: lorsqu'ils jouaient ensemble, elle trouvait qu'il frappait trop fort. Elle avait donc pris l'habitude de laisser rebondir la balle sur le mur arrière avant de la renvoyer. C'est bien Enrique Corcuera qui introduit le padel en Europe, mais plus précisément à Marbella où il a une propriété. C'est en 1974 que le premier club de padel se créera à Marbella, pour s'exporter en Argentine avec un développement fulgurant. Il est devenu aujourd'hui sport national dans ce pays avec plus de 4 millions de joueurs, et s'est exporté avec succès sur toute l'Amérique latine. L'Espagne reste en tête des pays européens où l'on pratique le plus ce sport ludique avec plus d'un million de joueurs.

## Quelques règles

Le terrain de padel mesure 20 m de long sur 10m de large. Un filet et deux carrés de service constituent l'ensemble (pas de lignes de couloir, pas de lignes de fond de cours). Un mur de fond de 3 mètres de hauteur ferme le cours sur toute la largeur, il est surmonté d'un grillage de 1m et prolongé à angle droit de chaque côté de la longueur du cours par un mur de 4 mètres.

Les deux murs de retour de 4 mètres sont liés à leurs

équivalents de l'autre côté du terrain par un grillage de 12 mètres de long.

Ce sport se joue à 2 contre 2. (Le jouer en simple et quasi injouable).

Les raquettes sont différentes de celles de tennis, plus courtes, plus trapues, plus épaisses (4.5cm) et percées de trous au lieu de cordage. Elles jouissent des mêmes composantes technologiques modernes: carbone, graphite, titane, fibre de verre... Il existe des balles spécifiques pour le padel, mais les balles de tennis peuvent tout aussi bien servir.

Les points se comptent comme au tennis: 15, 30, 40, jeu, set, match.

Les règles du jeu sont précises:

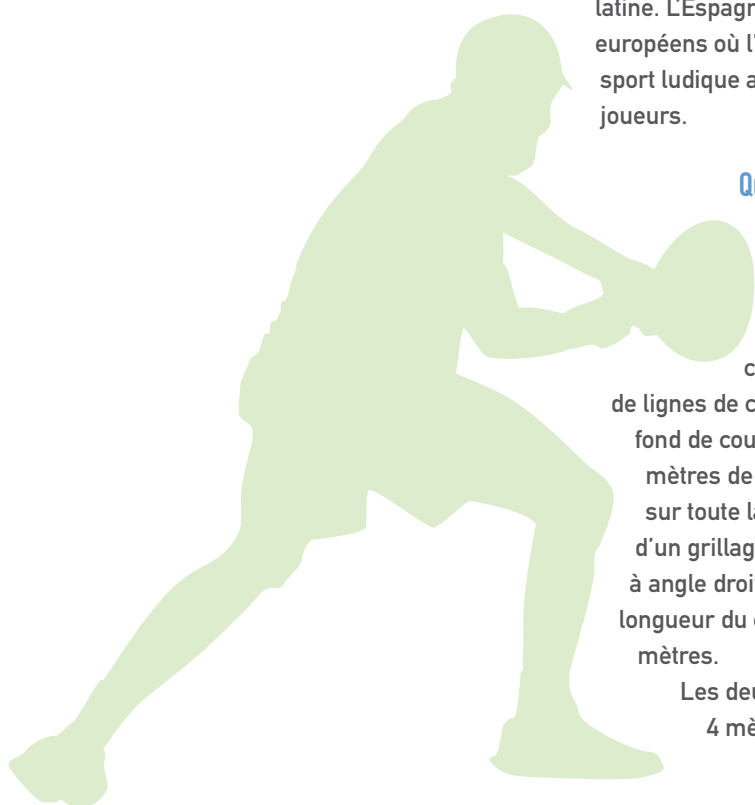
Le service s'effectue à la cuiller en diagonale en commençant de droite à gauche. Il est recommandé de ne pas frapper la balle plus haut que la ceinture. Le service/volée est autorisé et même recommandé car c'est un sport où les points se gagnent essentiellement au filet. Il y a faute si un service touche le grillage après 1 rebond (ce qui n'est pas le cas d'une balle en échange).

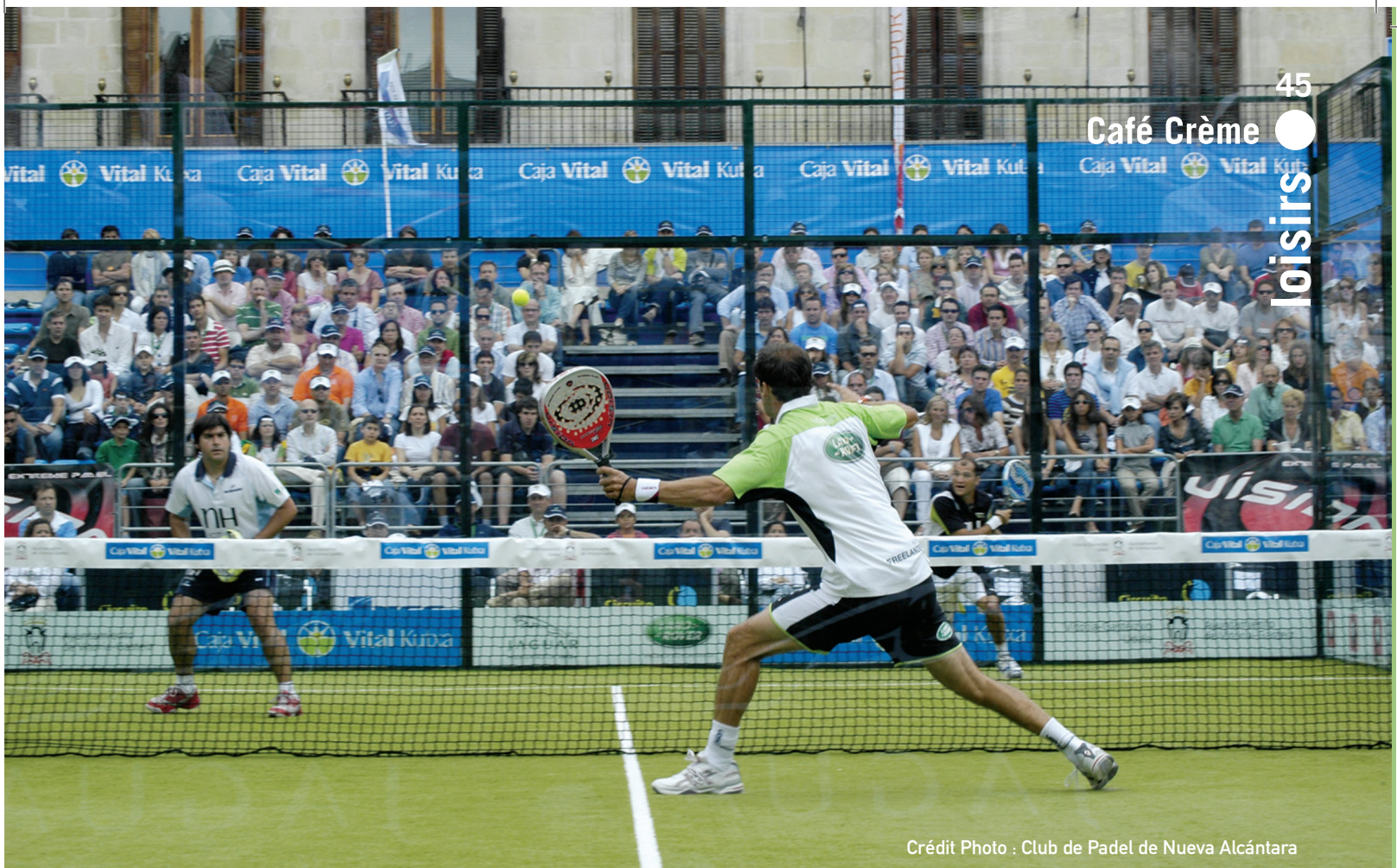
Comme pour le squash, on peut se servir du rebond des murs.

Au service, la balle est let si:

- elle effleure la bande du filet et retombe dans le carré de service visé,
- elle touche le grillage après deux rebonds au sol,
- elle tape l'angle du mur à la limite du grillage.

Dans l'échange, après un rebond au sol, la balle peut taper sur n'importe quelle autre surface, même plusieurs fois, sauf sur le sol. Vous avez donc une balle qui peut toucher la porte, le grillage, les murs tout ce qui fait partie du terrain de jeu et





Crédit Photo : Club de Padel de Nueva Alcántara

les trajectoires sont parfois très variées! Par contre, si la balle rebondit une deuxième fois sur le sol cela occasionnera la perte du point pour les relanceurs. Egalement, après avoir franchi le filet, toute balle qui touche en premier une autre surface que le sol est faute pour l'envoyeur.

### Conseils pratiques

On recommande déjà le padel pour les enfants de 7 à 8 ans qui veulent commencer des sports de balles et de plus en plus de grands sportifs de tennis se mettent au padel.

C'est un sport dont l'apprentissage des gestes techniques est rapide. Le padel nécessite de la souplesse, de la précision, du réflexe. Il peut être pratiqué jeune et jusqu'à un âge très respectable, à condition que les conditions cardio-vasculaires soient bonnes. En cas de doutes, il sera important cependant d'obtenir le feu vert de son médecin. Le padel développe la souplesse, la coordination, l'adresse, sans oublier la précision. Un bon entraînement favorise les qualités d'endurance et il est également bénéfique sur le plan respiratoire. Moins violent que le squash et moins puissant que le tennis, ce sport

convient vraiment à toutes les catégories d'âge.

Même si ce sport semble très simple, ce n'est pas toujours évident de taper dans une balle avec une raquette et de viser juste! Les débutants s'en tireront beaucoup mieux en prenant des cours pour progresser rapidement.

Pensez à vous munir d'un bon matériel, de bonnes chaussures parfaitement adaptées à ce sport. Si vous voulez remporter toutes les compétitions, vous devrez compléter votre programme sportif en développant votre endurance. Pour cela, le vélo, la natation ou la course à pied sont d'excellents compléments. Fort de tout cela, vous n'aurez plus que le plaisir de jouer. Et croyez-moi, c'est un sport convivial et très ludique. Il existe un circuit le long duquel se jouent des compétitions et qui parcourt non moins de 21 villes en Espagne. C'est en fait c'est le plus important au monde. 50 des meilleurs joueurs professionnels s'y donnent rendez-vous chaque année. Marbella est sur la liste et c'est précisément à San Pedro Alcantara, au club de padel Nueva Alcantara que se trouve le plus important club de padel de la Costa del Sol.



Moins violent que le squash et moins puissant que le tennis, ce sport convient vraiment à toutes les catégories d'âge.

