

## Message de la Présidente



### Karen Rust

J'espère que vous avez tous passé un été formidable, plein de plaisir sur les terrains et des compétitions stimulantes pour ceux qui aiment repousser leurs limites.

Tout au long de la fin de l'été et du début de l'automne, votre conseil d'administration, votre personnel et vos bénévoles de Pickleball Canada ont continué à faire progresser les objectifs qui sont conformes au développement du pickleball au Canada, notamment :

- Le conseil d'administration de Pickleball Canada a créé trois comités permanents : On s'attend à ce que tous les administrateurs participent à au moins un comité ;
- Des cours pilotes ont été organisés pour l'*instructeur 2 du PNCE : développement des joueurs récréatifs* ;
- Le projet visant à mettre à jour et à s'assurer que les règlements administratifs de Pickleball Canada sont conformes à la Loi canadienne sur les sociétés sans but lucratif et au Code canadien de gouvernance du sport a été repris ;
- Pickleball Canada s'est joint à Sport Tourism Canada et a prévu de participer au Congrès des événements sportifs en novembre 2022 ;
- Rempli la demande de financement auprès de Sport Canada en tant qu'organisme national de sport canadien ; et
- La croissance continue du nombre de membres inscrits à Pickleball Canada - qui approche maintenant les 40 000 !

En cet automne de transition, beaucoup d'entre nous s'organisent pour jouer à l'intérieur pour les mois d'hiver et d'autres se préparent à migrer vers le sud où ils continueront à profiter du pickleball en plein air. Où que vous soyez, j'espère que vous continuerez à vivre des expériences positives en jouant à ce sport formidable.

Sincèrement,  
Karen Rust  
Présidente, Pickleball Canada





## Steve Deakin

### ***Êtes-vous enthousiaste à l'idée de reprendre le jeu en compétition ?***

Je suis extrêmement enthousiaste à l'idée de revenir sur le circuit. Cela fait un peu plus d'un an que je n'ai pas mis les pieds sur le terrain avec les meilleurs joueurs du monde, alors je mentirais si je disais que je ne suis pas un peu nerveux. J'entre dans un jeu en pleine évolution avec de nouveaux joueurs dynamiques qui me mettront à l'épreuve dès le début. C'est ce qui me nourrit et je relèverai le défi. Les premiers événements de mon retour seront utilisés pour ramener mon synchronisme et mon endurance au niveau du circuit. Je suis très reconnaissant de cette opportunité de jouer à nouveau.

### ***À quoi vous attendez-vous le plus ?***

Deux ou trois choses me viennent à l'esprit. Cela peut paraître idiot, mais j'attends avec impatience le son du "pop pop" de la balle lorsque j'entre sur le terrain le jour du match pour m'échauffer. En plus de cela, les grandes foules lors des événements de la PPA me stimulent.

### ***Comment votre entraînement, tant physique que mental, a-t-il changé à quelques semaines de l'échéance ?***

Il y a eu un changement certain à cet égard au fur et à mesure que le temps a passé. J'ai été extrêmement occupé cet été par l'enseignement dispensé par mon entreprise et j'ai décidé de prendre le mois de septembre pour me concentrer uniquement sur mon jeu et la poursuite de ma réhabilitation. Je suis concentré à 100% sur mon retour au jeu. Je sais qu'il y aura des défis à relever au cours des 6 à 8 prochaines semaines. L'astuce pour moi est de ne pas atteindre la perfection lors de ces premières compétitions. Je suis mon plus dur critique à cet égard, mais j'ai des objectifs clairs que j'ai fixés pour retrouver la forme à laquelle je suis habitué. Dans l'ensemble, je suis confiant que ces objectifs seront atteints. Chaque jour compte maintenant avec mon entraînement menant au jour du match du 7 octobre. Pas de jours de congé... haha.

### ***Comment faites-vous pour persévérer mentalement afin de renverser la situation lorsque les choses ne vont pas bien ?***

Je n'ai pas été en bonne santé sur le terrain pendant près d'un an et demi. Cela peut épuiser mentalement n'importe quel athlète. Cela peut créer des doutes sur leurs capacités et leurs performances. Devoir "protéger" une blessure tout en jouant blessé est accablant. J'ai heureusement passé un cap avec cette blessure et je vais continuer à me renforcer chaque semaine. Mon retour sera-t-il parfait ? Aurais-je mal ? Serais-je vif ? Suis-je assez bon ? Assez fort ? Cette liste de questions que je me pose s'allonge mais tout ce que je sais, c'est que je suis absolument reconnaissant de revenir jouer. Je vais m'en tenir à

cela et mettre en place des attentes raisonnables. C'est en vivant dans la gratitude que je persévère mentalement à la fin de la journée.

### ***Quelle est votre activité préférée pour l'entraînement croisé ?***

Ces derniers temps, j'ai passé beaucoup de temps dans ma salle d'entraînement à domicile lorsque je n'étais pas sur le terrain. J'aime les exercices de musculation spécifiques, mais j'ai toujours eu un faible pour le vélo.

### ***Quelle est la prochaine étape pour vous après Las Vegas ?***

Je prévois passer une semaine à Edmonton pour rendre visite à ma fille et enseigner un peu avant de me rendre à DC pour le prochain événement PPA.

### ***Et d'un jeune lecteur, quelle est votre pizza préférée :) ?***

J'adore avoir des nouvelles des jeunes lecteurs ! J'adore la pizza et je suis très pointilleux quant à ce que j'aime. Elle doit être faite au four à bois avec une croûte mince et garnie de triple pepperoni et de roquette et une vinaigrette ranch comme trempette. C'est vrai. Je l'ai dit. De la roquette haha.

## **Le Coin des Entraîneurs**



## **Commencez l'échange dans le but de le gagner**

### **Mark Renneson**

Il n'y a pas longtemps, je travaillais avec un groupe de 8 joueurs qui tournaient tous autour du niveau 3.0. C'était un groupe enthousiaste et prêt à travailler dur. Ce matin-là, nous nous étions concentrés sur l'entame du point de façon efficace : utiliser le service et le retour pour causer des problèmes à leurs adversaires. Nous nous étions entraînés à frapper le service avec vitesse et avec effet. Nous avons travaillé le retour de la balle non pas au centre du terrain mais vers l'adversaire le plus faible. C'était bien. C'était amusant. C'était normal.



*Crédit photo : Rick Thiem*

Mais après une rapide pause eau et une discussion sur une controverse du club local (doivent-ils dire à Gary que son service est

illégal ?), il était temps de passer à autre chose. Il était temps pour nous de travailler sur le troisième coup.

J'ai envoyé deux joueurs de l'autre côté du terrain pour jouer le rôle de retourneurs. J'ai frappé le service et ils ont consciencieusement renvoyé la balle et établi leur position au filet. Lorsque le retour m'est revenu, je l'ai attrapé et j'ai demandé au groupe : "Alors, que dois-je faire avec ce prochain coup". Tout le monde, comme s'ils avaient tous lu le même manuel d'instructions, s'est mis d'accord pour dire que (évidemment) je devais laisser tomber la balle dans la cuisine.

J'ai acquiescé et demandé aux joueurs de retour de jouer le point à nouveau. J'ai servi, ils ont renvoyé la balle et ont formé un mur au niveau de la ZNV. Cette fois, au lieu d'attraper la balle, je l'ai frappée. Mais je n'ai pas fait ce que le groupe m'avait conseillé. Je n'ai pas laissé tomber la balle dans la cuisine avec un coup lent et arqué. Au lieu de cela, j'ai fait un pas dans la balle et je l'ai envoyée bas et fort le long de la ligne. Le joueur au filet a mis sa palette sur la balle mais n'a pas pu gérer la vitesse de mon coup ; il n'a tout simplement pas eu le temps de réagir. Il n'a tout simplement pas eu le temps de réagir. Sa balle a rebondi et il m'a été facile de la mettre au fond des filets pour gagner.

Les joueurs sont restés là en silence, choqués que je n'aie pas joué le drop que tout le monde attendait. "Tu peux faire ça ?" a demandé une femme. "Bien sûr", ai-je répondu, "tu peux faire ce que tu veux". Les joueurs se sont regardés, déconcertés. C'est à ce moment-là que je l'ai remarquée. Susan, âgée d'environ 50 ans, a baissé la tête et s'est couvert le visage. Elle pleurait.

"Vous allez bien ?" J'ai demandé. Elle a hoché la tête, son visage étant maintenant mouillé de larmes. "Je suis désolée", a-t-elle dit. "C'est juste que, eh bien, un autre entraîneur m'a dit que je devais jouer un troisième coup tombé. Et j'ai essayé très fort mais, bon, c'est juste très frustrant de rater si souvent. Je me sentais comme un raté. Et maintenant, entendre quelqu'un me dire que c'est ok pour faire autre chose, eh bien, ça me rend vraiment heureux. C'est un énorme soulagement". Et sur ce, elle a jeté ses bras autour de moi et m'a serré dans ses bras.

De nombreuses personnes pensent à tort que la "bonne" chose à faire lors d'un troisième coup est de le laisser tomber dans la cuisine. Que si vous frappez la balle fort, vous jouez mal au pickleball. On vous traite de "banger" ou de "slammer", on se moque de vous pour votre manque de compétence. Mais le fait est qu'au pickleball, vous n'obtenez pas de points pour avoir fait la "bonne" chose. Vous obtenez des points lorsque vous mettez la balle en jeu une fois de plus que vos adversaires.

Il est vrai que contre les forts volleyeurs ou si vous frappez à ras du sol, le drive peut ne pas être un coup efficace. Si vous ne le frappez pas assez bien, les bons volleyeurs peuvent manipuler la balle et non

seulement la remettre en jeu, mais aussi frapper des coups offensifs contre elle. Il est donc important que le troisième coup tombé soit quelque chose que vous appreniez à frapper, surtout lorsque vous montez en grade.

Mais si votre drive est meilleur que les volées de votre adversaire, ou si le retour est court, haut et que vous vous déplacez dans le court et vous rapprochez de vos adversaires, le drive peut être une excellente option plus efficace et moins risquée que le drop. Les instructeurs commettent une erreur tactique importante lorsqu'ils suppriment le troisième coup d'entraînement. Il s'agit d'un coup légitime qui peut vous aider à gagner des points.

Mais les instructeurs commettent une autre erreur, plus importante, lorsqu'ils enseignent qu'une personne doit jouer une goutte. Ils imposent des attentes inutilement difficiles à leurs élèves, surtout à ceux qui commencent à jouer. Le drop est un coup avancé qui nécessite un excellent toucher et un bon contrôle de la pagaie. C'est un coup qui, s'il est mal frappé (c'est-à-dire trop court ou trop haut), vous fait presque automatiquement perdre le point. C'est effectivement quelque chose que l'on doit développer pour jouer le jeu à un haut niveau. Mais pour les joueurs novices et intermédiaires, un troisième coup régulier peut leur servir très bien.

Lorsque les instructeurs font la promotion du drop comme étant le "bon" troisième coup à jouer, ils révèlent quelque chose sur eux-mêmes. Ils montrent que soit 1) ils ont une mauvaise compréhension des tactiques de pickleball ; ou 2) ils sont déconnectés des réalités de la plupart des joueurs novices et intermédiaires qui cherchent à s'amuser et à jouer un peu mieux.

Susan, la femme qui a été amenée à pleurer, est un exemple des dommages collatéraux infligés lorsque vous utilisez un modèle de coaching à taille unique. On lui a dit qu'elle devait faire quelque chose pour lequel elle n'était pas équipée. Et parce que l'autorité - l'instructeur qui est payé pour dire aux gens ce qu'il faut faire - lui a dit qu'elle devait le faire si elle voulait jouer correctement, elle s'est vue comme un échec lorsqu'elle a raté ses coups.

L'entraîneur (sans le vouloir, j'en suis sûr) a pris le jeu amusant du pickleball et l'a transformé en un exercice d'humiliation et de peur. À tel point que lorsque ces fardeaux ont été enlevés à Susan, ils ont été remplacés par des larmes.

Parlons plutôt des options qui s'offrent à nous et du moment où nous pourrions en choisir une plutôt qu'une autre. Discutons des avantages et des inconvénients de jouer différents types de coups dans différentes situations. Encourageons les joueurs à apprendre à faire des choses plus avancées, mais n'essayons pas de les forcer à adopter un style de jeu unidimensionnel.

Ne mettons pas des personnes comme Susan dans une position où elles se sentent en échec mais ne voient pas d'issue claire. Les instructeurs ont souvent beaucoup plus de pouvoir et d'influence qu'ils ne le pensent. Nous avons également le devoir d'être conscients des innombrables façons dont cette influence peut avoir un impact sur nos étudiants. En fin de compte, être instructeur ne consiste pas vraiment à enseigner des tactiques et des techniques.

Il s'agit d'enseigner aux gens.

**Mark Renneson** est le chef de la formation des entraîneurs de Pickleball de Tennis Canada. Il supervise le programme national de certification des instructeurs de Pickleball du Canada qui est un projet conjoint entre Tennis Canada et Pickleball Canada. Vous pouvez le joindre à [mrenneson@tenniscanada.com](mailto:mrenneson@tenniscanada.com).

## Le Coin de L'arbitre



## Vue d'ensemble des appels de ligne

### Alan Thompson

On continue à me poser des questions sur les situations d'appel de ligne. Ce qui suit est une tentative d'expliquer ces situations, une fois de plus.

### Jeu récréatif

- Si vous n'êtes pas absolument certain que la balle est OUT... elle doit être appelée IN.
- Si vous pensez que la balle est OUT... elle est IN (Penser quelque chose n'est pas définitif, cela ne démontre pas la certitude).
- Si vous ne pouvez pas immédiatement appeler la balle OUT... elle doit être appelée IN.
- Si vous voyez la balle atterrir, mais que vous n'êtes pas certain qu'elle ait touché la ligne ou non... il faut l'appeler IN.

L'équipe qui reçoit la balle a la responsabilité de faire l'appel de ligne en tenant compte du code d'éthique. C'est-à-dire : "Les joueurs doivent s'efforcer d'être précis et agir selon le principe que tous les appels discutables doivent être résolus en faveur de l'opposition".

- Un joueur ne peut pas demander une reprise de l'échange si la balle n'a pas été vue ou qu'il y avait une incertitude.
- Si un joueur fait un appel de ligne initial, puis demande l'avis de ses adversaires et que ceux-ci ont clairement vu la balle "IN" ou "OUT", cet appel est maintenu. S'ils sont incapables de faire un appel définitif, l'appel initial de la ligne est maintenu.
- La règle 6.D.5 stipule clairement que "Un joueur ne doit pas remettre en question la décision d'un adversaire !".

- Les décisions prises du côté de l'adversaire sont de leur responsabilité, et les remettre en question est un manque d'éthique.
- Si, lors d'un tournoi, vos adversaires font continuellement de mauvais appels de ligne et qu'il n'y a pas d'officiels, vous pouvez vous adresser au directeur du tournoi ou au bureau des officiels pour demander un arbitre.

En gardant à l'esprit ce qui précède, discutons de ce que vous pensez voir et de la décision à prendre, en gardant à l'esprit qu'en jeu officiel, les balles qui entrent en contact avec le terrain ou la ligne seront annoncées.

- Si vous êtes en position au-dessus de la balle et que vous regardez la balle et la ligne, et qu'il y a un chevauchement ou la balle cache une partie ou la totalité de la ligne en dessous (**fig. 1 et 2**), cette balle ne peut pas être annulée. Rationnel - Le joueur ne peut pas être certain que la balle n'est pas entrée en contact avec la ligne... elle doit donc être présumée "IN".
- Le partenaire de jeu du joueur ci-dessus est peut-être mieux placé pour prendre la décision. S'il regarde de l'autre côté du terrain ou vers la ligne de base. Si ce joueur peut voir la surface de jeu de l'autre côté de la ligne, la balle peut alors être appelée "OUT" avec la certitude qu'elle n'est pas entrée en contact avec la ligne. (**Fig 4**)

**NB** : La Fig 3 montre le même emplacement de la balle que la **Fig 4** mais la vue est celle du joueur le plus proche de la balle, et qui ne peut pas appeler la balle "OUT".

- Il faut faire preuve de jugement pour prendre cette décision, car la tête et les yeux du joueur doivent souvent se déplacer dans la direction où la balle frappée a atterri. Avec ce mouvement, les yeux ne peuvent souvent pas s'adapter assez rapidement pour voir la véritable position de l'impact. La balle semble souvent voyager plus loin qu'elle ne le fait. C'est ce qui ressort d'une étude sur les appels de sortie effectués à Wimbledon, et c'est pourquoi les juges de ligne sont formés pour avoir la tête et les yeux fixés sur la ligne avant que la balle n'arrive sur les lieux.

### **Jeu officiel**

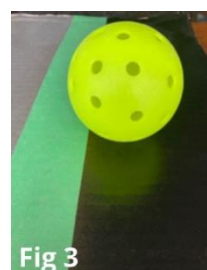
Lorsqu'il y a un arbitre sur le terrain, les joueurs sont responsables des appels de ligne sur toutes les lignes autres que la ligne ZNV, car c'est l'une des principales fonctions de l'arbitre. Les appels de ligne doivent être faits à haute voix, clairement et rapidement, y compris sur la ligne centrale du service. S'il y a des juges de ligne présents, c'est à eux qu'il incombe de faire les appels, à l'exception de la ligne centrale qui reste la responsabilité du joueur.

**NB :** Par promptitude, on entend le fait d'appeler "OUT" avant que la balle ne soit frappée par les adversaires ou avant que la balle ne soit morte.

- Si vous souhaitez remettre en question l'appel de ligne d'un adversaire, vous ne lui parlez pas directement, vous demandez à l'arbitre s'il peut faire l'appel. Si l'arbitre a clairement vu la balle IN ou OUT, il prendra la décision appropriée. S'il n'a pas vu clairement la balle, la décision de l'adversaire sera maintenue.
- Les joueurs doivent comprendre que les appels de ligne ne sont pas une priorité sur la liste des responsabilités de l'arbitre. Ils se concentrent sur la zone neutre et les pieds des joueurs autour de cette zone. Ils sont spécifiquement formés pour ne pas suivre la balle après qu'elle ait été frappée par un joueur qui a effectué un retour de volée et qui a pris de l'élan en direction de la ZNV.

Autres aspects importants de l'appel de ligne

- Les appels "OUT" doivent être rapidement signalés par un signal vocal et/ou manuel. C'est-à-dire en levant la main en l'air.
- Un appel "OUT" effectué après que la balle a rebondi est un appel de ligne. La balle est considérée comme morte et le jeu doit s'arrêter. Toute question concernant l'exactitude de l'appel peut être adressée à l'arbitre à ce moment-là.
- Si un joueur ou son partenaire appelle une balle " OUT " avant que la balle ne rebondisse, ceci est considéré comme une communication du joueur et NON comme un appel de ligne, et le jeu doit continuer.
- Après la fin d'un échange, les joueurs peuvent annuler l'appel de ligne d'un partenaire, l'appel de ligne d'une équipe d'officiels ou l'appel "IN" d'un adversaire, à leur propre désavantage.



## Pratique Pratique Pratique

### Opinion de Wayne Kerr

Que vous soyez un débutant ou un joueur chevronné, l'entraînement aidera votre jeu. Il existe des tonnes d'exercices que vous pouvez faire avec un ou plusieurs partenaires, répertoriés dans des livres, des magazines et en ligne. Il arrive que nous ayons un peu de temps libre, mais que nos amis ne soient pas disponibles. Que pouvez-vous faire





si vous n'avez pas de partenaire disponible ? Bien sûr, vous pouvez vous asseoir sur le canapé et regarder Netflix, mais cela ne vous aidera pas à améliorer votre jeu. Vous pouvez vous entraîner seul.

Trouvez un mur contre lequel frapper. Une allée ou un place de stationnement offre beaucoup d'espace. Un solide morceau de contreplaqué appuyé contre un chevalet de scie constitue un bon mur d'entraînement. J'ai constaté qu'un mur incliné de 15 degrés vers l'arrière, plus ou moins, donne un rendement réaliste. Les murs verticaux fonctionnent aussi très bien. De nombreux sous-sols ont un mur ou un espace qui peut être utilisé à cette fin.

Où que vous trouviez la surface plane pour vous entraîner, un mur est un endroit idéal pour travailler la technique et la précision (surtout si vous pouvez ajouter une cible au mur). Dessinez ou collez une ligne de 36 pouces de hauteur de filet (c'est la hauteur du filet à ses points les plus hauts) sur le mur. (REMARQUE : si vous êtes un junior, demandez la permission avant de tracer des marques sur le mur). Vous pouvez ajouter une boîte de 12" X 24" (30 X 60 cm) juste au-dessus du centre pour viser. La plupart des murs auront au moins assez d'espace pour pratiquer l'amorti court (dinking) et la volée. Pour l'entraînement au dinking, essayez de voir combien de balles vous pouvez garder dans la boîte. Au fur et à mesure que vous vous améliorez, ajoutez des effets brossés (topspin ou underspin) à la balle. Pour un défi supplémentaire, réduisez la taille de la boîte à 10" ou même 8".

Les murs fonctionnent aussi très bien pour l'entraînement à la volée. Commencez par des amortis défensifs, en gardant votre raquette bien en avant de votre corps. En visant la ligne supérieure de la boîte, vous aurez beaucoup d'espace au-dessus du filet. Variez le rythme des volées à mesure que vous vous améliorez. En ajoutant des effets



brossés à vos volées, vous améliorerez vos volées "roulées" en coup droit et en revers.

Si, par chance, vous avez beaucoup d'espace, vous pouvez même vous entraîner à faire des coups droits et des revers ainsi que des services.

Si vous vous retrouvez seul sur un terrain de pickleball vide, vous pouvez travailler de

nombreux aspects du jeu. J'essaie de garder au moins une demi-douzaine de balles dans mon sac juste pour ces occasions. S'entraîner à servir est facile et constitue l'un des éléments les plus importants du jeu. Une fois que vous êtes en mesure de mettre votre service en jeu de façon constante, il est temps d'améliorer le placement, la profondeur et la vitesse. Une bouteille d'eau ou un sac à dos font de bonnes cibles. C'est le moment idéal pour essayer de nouveaux services que vous pourrez éventuellement ajouter à votre arsenal.

Chaque fois que j'arrive sur le terrain tôt, j'aime frapper quelques coups de troisième coup depuis la ligne de fond, des deux côtés du terrain. Cela me donne une bonne idée des conditions de vent et m'aide à trouver mon jeu de précision. J'ai l'habitude de frapper des coups droits et des coups croisés. C'est le moment idéal pour pratiquer une bonne technique. Il n'y a pas de distractions et vous pouvez faire des amortis là où vous le souhaitez. Comme nous devons souvent nous déplacer et improviser des coups pendant les matchs, vous pouvez également lancer la balle loin de vous pour rendre le coup plus difficile à exécuter.

Un terrain vide est également l'occasion de travailler la précision de vos coups. Puisque l'envoi de la balle au centre est un coup important en double, commencez par essayer de frapper la ligne centrale depuis différentes positions le long de la ligne de fond. Les deux principes de base de cet exercice sont d'éviter de frapper la balle dans le filet ou de l'envoyer au-delà de la ligne de fond. En ajoutant des effets brossés à vos coups en puissance, vous aurez une marge d'erreur supplémentaire, puisque vous pourrez franchir le filet de quelques centimètres de plus tout en faisant atterrir la balle à l'intérieur de la ligne de fond. Assurez-vous de pratiquer une vitesse de  $\frac{3}{4}$  ou même des coups en puissance plus lents. Le placement plutôt que la puissance est un bon mantra lorsque vous vous entraînez pour vos coups de puissance et vos services. Une balle qui traverse le filet et plonge vers le bas peut être très difficile à manier pour les adversaires. Pour ceux qui ne veulent pas ramasser les balles ou qui n'en ont qu'une ou deux sur eux, vous pouvez choisir une cible sur une clôture pour pratiquer.

À mesure que votre précision s'améliore, il est temps de commencer à viser les coins du court. Ceci est particulièrement important si vous jouez en simple, mais sera également bénéfique pour votre jeu en double. Frappez des balles depuis les coins du coup droit et du revers de votre côté du terrain en essayant de faire atterrir les balles dans l'un ou l'autre coin, de l'autre côté du filet. Placez des objets à 2-3' (60-90 cm) de la ligne de côté et de la ligne de fond pour être vos cibles. Vous découvrirez rapidement si votre coup droit ou votre revers est le plus précis de vos coups. Pour beaucoup de gens, c'est le coup droit qui l'emporte. Continuez à vous entraîner sur votre revers, il s'améliorera. En attendant, de nombreux joueurs, s'ils sont assez mobiles, évitent de frapper des revers - surtout lorsqu'ils jouent en double. Si c'est votre cas, il est doublement important que vous puissiez placer votre

coup droit là où vous le souhaitez ou en avez besoin. Entraînez-vous à frapper des coups droits depuis le coin gauche du court. N'oubliez pas que la ligne centrale reste la meilleure cible à partir de là. Lors d'un match, soyez prêt à couvrir les balles qui sont renvoyées au centre du terrain. Vous devrez probablement vous déplacer beaucoup plus loin que si vous aviez utilisé votre revers.

Vous pouvez pratiquer la plupart des coups par vous-même, même le dinking et le retour de service. Soyez créatif. Bien sûr, il est primordial de pratiquer une bonne technique. Si vous n'avez pas accès à un entraîneur certifié ou à un ami de haut niveau prêt à vous aider, il existe de nombreuses bonnes vidéos sur YouTube et Facebook pour obtenir des conseils. Essayez de faire une vidéo de vous-même pour voir si votre technique est correcte.

Bien que s'entraîner seul ne soit pas aussi amusant qu'une partie ou un entraînement avec un ou plusieurs amis, cela peut vous aider à vous améliorer. Pour ceux qui, comme moi, aiment s'entraîner, l'acquisition d'un lance balles est un bon investissement. Passez une excellente saison et n'oubliez pas que le pickleball est le plus grand plaisir que vous puissiez avoir sur n'importe quel terrain.

**Amusez-vous, mes amis du pickleball !**

## **Journée nationale du pickleball - 13 août 2022**

Le samedi 13 août a marqué la Journée nationale du pickleball 2022 au Canada. Le deuxième samedi du mois d'août de chaque année est désigné Journée nationale du pickleball, une occasion pour la communauté du pickleball de célébrer le sport qui nous rassemble, servant également d'excellente opportunité de recrutement pour les clubs à travers le pays.



Cette année, la Journée nationale de pickleball était véritablement un événement national, avec des joueurs jeunes, vieux, débutants et avancés qui se sont réunis pour passer une journée de plaisir sur les courts. Pickleball Canada a reçu des soumissions de membres de huit provinces qui ont partagé leurs histoires, leurs photos et ce que le pickleball représente pour eux.

Voici quelques exemples des histoires reçues :

- **Fredericton, Nouveau-Brunswick** - Le Fredericton Pickleball Club a célébré la Journée nationale du Pickleball avec 5 heures de jeu de ligue en plein air par un temps magnifique.
- **Vaudreuil-Dorion, Québec** - Le club de Pickleball de Vaudreuil-Dorion a organisé un événement d'initiation réussi avec 32 nouveaux joueurs inscrits. Le club a utilisé quatre terrains pour enseigner le jeu aux nouveaux joueurs, tandis que sur quatre autres terrains, des membres ont fait des démonstrations du sport et se sont jumelés avec des joueurs nouvellement initiés.
- **Grand Bend, Ontario** - Il y a un an et demi, le groupe de Dave Tomlinson a commencé avec 6 joueurs à l'extérieur sur un terrain de basket-ball municipal rarement utilisé. Lors de la Journée nationale du pickleball, 31 joueurs présents ont passé la journée sur ce même terrain, qui compte maintenant 3 terrains de pickleball et qui a subi un lifting de 20 000 \$. Le groupe continue à faire pression pour obtenir plus de courts, ce qui démontre la demande croissante de pickleball dans leur communauté.
- **Winnipeg, Manitoba** - Jeffrey Xie a fondé le LF South Winnipeg Pickleball Club une semaine seulement avant la Journée nationale du pickleball et a célébré l'événement en enseignant le jeu de pickleball à un groupe de joueurs débutants. Jeffrey est passionné par le fait d'apporter le pickleball aux nouveaux arrivants au Canada et de démontrer comment le sport peut aider les immigrants à créer de nouveaux liens et à s'adapter à la vie au Canada.
- **Cortes Island, Colombie-Britannique** - Don Hall et son groupe de joueurs de pickleball dévoués ont célébré la journée en jouant au pickleball sur leur petite île rurale au large de la côte de la Colombie-Britannique.

Alors que le pickleball continue de connaître une croissance rapide dans tout le pays, Pickleball Canada continue de travailler à l'élaboration de programmes et de politiques clés nécessaires à l'avancement du sport pour tous, pour la vie.

Inscrivez le samedi 12 août 2023 à vos calendriers comme Journée nationale de pickleball 2023 ! Nous avons hâte de voir la croissance et le développement du pickleball de cette année à la suivante.

Si vous avez d'autres histoires de la Journée nationale du pickleball 2022 que vous aimeriez partager avec nous, veuillez les envoyer à Kaitlyn Green, coordinatrice de projet, à l'adresse [Kaitlyn.green@pickleballcanada.org](mailto:Kaitlyn.green@pickleballcanada.org).



## Contributeurs de la communauté Pickleball

### Move for Freedom – Jo Li Dill With It!

Le 6 août 2022, l'équipe de Jo Li nommée "Dill With It !" a participé à Move for Freedom, un événement annuel de collecte de fonds par Ally Global. Ally Global est une organisation canadienne à but non lucratif qui aide les survivants de la traite des êtres humains en leur fournissant des foyers sûrs, une éducation et une formation professionnelle



L'équipe de 20 amis et membres de la famille a joué au pickleball pour recueillir un grand total de 20 283 \$ afin d'aider les survivants de la traite des personnes au Népal, au Cambodge et au Laos. Move for Freedom se

déroule dans tout le Canada, et des équipes ont également participé depuis le Cambodge et Cancun. L'équipe de Jo a participé depuis le parc Lou Moro à Burnaby, en Colombie-Britannique. D'autres équipes à travers la Colombie-Britannique et le Canada ont réalisé différentes activités allant de l'escalade de montagne au spike ball. Ensemble, 550 participants à Move for Freedom et 1 368 donateurs ont récolté 607 564,00 \$ pour Ally Global cette année.

[Voici une brève vidéo présentant les détails de l'événement, mettant en vedette l'équipe Dill With It !](#)

La fille de Jo, Carleigh, a été le fer de lance de la participation des groupes à Move for Freedom en 2021. Carleigh a partagé les histoires des équipes qui participeraient, et Jo a remarqué que dans toutes les activités qui seraient réalisées, personne ne jouait au pickleball. Jo a donc demandé à ses amis et à sa famille de former une équipe. Motivée par le simple fait de faire ce qu'elle pouvait pour aider les

survivants de la traite des êtres humains, l'équipe s'est fixé comme objectif initial de collecter 10 000 \$ en 2021. Ils ont dépassé cet objectif, récoltant 11 800 \$.

En novembre 2021, Carleigh s'est rendue au Népal pendant un mois pour son travail et a passé beaucoup de temps dans les Ally Global Safe Homes. Elle a rencontré beaucoup de femmes et d'enfants touchés par la traite des êtres humains. Les histoires des personnes qu'elle a rencontrées au Népal ont encore plus motivé Jo à agrandir son équipe pour 2022, et à fixer un objectif de collecte de fonds encore plus élevé que l'année dernière.

La prochaine édition de Move for Freedom aura lieu en juillet 2023, les dates exactes restant à déterminer. Si vous êtes intéressé par la création de votre propre équipe, rendez-vous sur [le site Web d'Ally Global](#) pour en savoir plus. Si vous vivez dans le Lower Mainland et êtes intéressé à rejoindre l'équipe Dill With It !, vous pouvez envoyer [un courriel à Jo](#).



## Motivation de Pickleball

## Thérapie vestibulaire pour le neurinome de l'acoustique

**Cathy Kaczmarek**

En 2016, Cathy a subi une chirurgie translabyrinthique pour retirer une tumeur cérébrale bénigne de 1,7 cm qui était située dans son canal acoustique. L'opération, qui a duré cinq heures, a été un succès et son neurochirurgien a pu retirer toute la tumeur. Malheureusement, ce type de tumeur a tendance à repousser si tous les résidus ne sont pas enlevés, elle continue donc à la surveiller par IRM tous les deux ans. Cette opération entraîne souvent une perte d'audition, et dans le cas de Cathy, ses nerfs auditifs et vestibulaires ont été sectionnés sur le côté droit de son cerveau, avec une petite paralysie faciale. Pendant huit semaines, elle se rendait à l'hôpital général de Toronto pour suivre une thérapie vestibulaire, qui l'a aidée à se rétablir. Alors qu'elle s'adaptait à cette nouvelle réalité, un jour, son voisin a invité Cathy à jouer au pickleball. Dans ce qui est un scénario familier pour beaucoup de personnes qui présentent le pickleball à leurs amis et à leur famille, sa première pensée a été "quel drôle de nom, pickleball".

Cathy a trouvé que la première fois qu'elle jouait était certainement un défi, nécessitant une concentration supplémentaire pour garder un œil sur la balle. D'avant en arrière, d'un côté à l'autre. Mais elle a remarqué que cette pratique était la plus efficace pour entraîner le

cerveau à accepter le nerf vestibulaire manquant. Elle s'entraînait à frapper la balle contre tous les murs qu'elle pouvait trouver. Cathy était déterminée à lutter contre ce déséquilibre, et a rapidement appris à aimer ce sport addictif.

Six ans plus tard, Cathy joue aussi souvent qu'elle peut trouver des personnes avec qui jouer. Ses équilibres vestibulaires continuent d'être un défi, mais l'amour du pickleball l'a motivée à aller jusqu'au bout et elle a constaté une sérieuse amélioration en passant au niveau de jeu suivant. Le pickleball a donné de la confiance à Cathy et l'aspect social du jeu lui a apporté beaucoup de joie. Elle remercie sa voisine, Debbie, et le pickleball de lui avoir donné la promesse qu'elle pourrait surmonter les défis que son déséquilibre vestibulaire a présentés.

Cathy partage son histoire avec la communauté de Pickleball Canada dans l'espoir qu'elle soit prometteuse et motivante pour ceux qui souffrent également de déséquilibres vestibulaires, ou qui travaillent à relever leurs propres défis. Elle nous rappelle à tous de faire preuve de "patience jusqu'à ce que vous... BONDISSIEZ !". Nous remercions Cathy d'avoir partagé son histoire avec nous, car elle constitue un rappel important de trouver ce que l'on aime et de rester positif dans les moments difficiles.

## **Santé et sécurité**

### **Santé et sécurité personnelle sur les terrains de Pickleball**

#### **Ken Wasiuta**

Nous jouons au Pickleball pour de nombreuses raisons : l'exercice et la forme physique, l'aspect social merveilleux et le fait de se faire de nombreux amis, se tenir occupé pendant une retraite déjà bien remplie et pour certains d'entre nous... le frisson de la compétition !

Cependant, effectuons-nous vraiment nos propres évaluations personnelles de santé et de sécurité lorsque nous en avons besoin ?

Il n'y a pas si longtemps, lorsque je travaillais encore pour un grand ministère, j'étais chargé de siéger au comité de santé et de sécurité de notre ministère et d'effectuer des examens de la sécurité des emplois et des analyses des risques de notre environnement de travail. Si un site ou une situation de travail était jugé(e) dangereux pour une raison quelconque, le site était fermé jusqu'à ce que les aspects dangereux de l'endroit soient corrigés ou rendus sûrs pour le retour au travail de tous les employés !

Nous sommes prompts à sauter sur un terrain de Pickleball et à balancer des pagaies autour de la tête de nos partenaires, à frapper des balles en plastique sur le corps de nos adversaires à volonté tout

en courant à reculons en regardant le ciel, et à trébucher sur des balles qui roulent sous nos pieds !

## **Houston, je pense que nous avons un problème !**

Oui, dans la vraie vie, nous prenons des risques lorsque nous n'avons pas quelqu'un qui veille sur nous comme un chef d'équipe de santé et de sécurité ou un secouriste formé qui se couvre les yeux !

Alors, que pouvons-nous faire pour rendre notre vie plus sûre sur les terrains de Pickleball ?

Tout d'abord, effectuons une évaluation personnelle de la santé et de la sécurité pour voir si nous sommes capables de jouer en toute sécurité et d'apporter ce même niveau de sécurité aux autres personnes jouant avec nous.

- Est-ce que je me sens suffisamment bien pour jouer aujourd'hui ? Le COVID nous a appris à surveiller notre corps pour détecter les maladies et à ne pas risquer de propager notre toux, notre rhume ou notre grippe à nos camarades de jeu.
- Suis-je suffisamment rétabli de toute blessure qui pourrait affecter mon jeu ou risquer d'autres blessures pour moi ou mes camarades de jeu ? Éviter le repos ou le temps de récupération pour guérir de vieilles blessures pourrait entraîner de nouvelles blessures ou une fatigue qui vous ferait tomber et blesser aussi votre partenaire !
- Avant de partir pour les courts, vérifiez dans votre sac si vous disposez d'un équipement de sécurité adéquat ! Les lunettes de protection sont très importantes car nous avons tous entendu parler des blessures oculaires permanentes subies par des joueurs de Pickleball récents qui ont subi des blessures oculaires qui ont changé leur vie après avoir pris une balle dans leurs yeux non protégés ! Protégez vos mirettes ! **PORTEZ VOS LUNETTES DE SÉCURITÉ !**
- Si vous n'utilisez pas de gant pour jouer, assurez-vous d'avoir une serviette à portée de main pour essuyer l'humidité de votre poignée de pagaie lorsqu'elle est mouillée et remplacez cette poignée lorsqu'elle commence à s'user ! Les nouveaux kits de grip ne sont pas très chers dans votre magasin de sport local ! Le ruban adhésif pour poignée de tennis ou de badminton est tout aussi efficace. Votre pagaie est peut-être très usée ou fissurée. Il est temps de réévaluer votre besoin d'une mise à niveau plus sûre.
- Et assurez-vous que votre sac contient l'équilibre de votre armure prête pour le jeu, comme des genouillères, des jambières et des coudières pour maintenir votre corps ensemble comme je le fais !
- Vérifiez vos chaussures ! Assurez-vous que vos chaussures de Pickleball sont en bon état avant de vous rendre sur les courts. Des semelles usées ou des lacets cassés peuvent entraîner des glissades, des trébuchements et des chutes indésirables



pendant le jeu ! Les baskets à semelle en caoutchouc sont parfaites pour la plupart des surfaces de jeu.

- Assurez-vous d'avoir des vêtements adaptés aux éléments. Portez des couches afin de pouvoir enlever une veste ou un pantalon d'échauffement au fur et à mesure que vous progressez dans les échauffements ou les jeux. Les vêtements encombrants peuvent également vous faire trébucher ou provoquer des coups manqués. Habillez-vous intelligemment !
- Préparez-vous à affronter les éléments. Portez un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire lorsque vous jouez dehors. Et jouez intelligemment... une chaleur excessive est tout aussi dangereuse que d'essayer de jouer sous un orage ! Les éclairs ne sont pas à prendre à la légère... lorsque le tonnerre retentit, mettez-vous à l'abri !
- Hydratez-vous, hydratez-vous et hydratez-vous ! Nous sommes souvent tellement pris dans un grand match que nous oublions de faire des pauses eau adéquates. Apportez beaucoup d'eau et buvez souvent en jouant, entre les matchs ou les changements de côté ou prenez un temps mort et hydratez-vous ! Les temps morts sont autorisés pendant le jeu récréatif, tout comme dans les tournois.
- Conservez les médicaments d'urgence dans votre sac, dans une poche ou un sac latéral facilement accessible. Je garde une petite trousse de premiers soins dans une pochette de couleur vive attachée à mon sac d'équipement pour un accès rapide en cas d'incidents mineurs. Une petite débarbouillette est parfaite pour les coupures et les éraflures afin d'aider à nettoyer une plaie pour les bandages. Soyez prêts, comme on nous le disait étant enfants !
- N'oubliez pas de vérifier que vos courts ne contiennent pas de débris, de déversements ou de matériaux de surface détachés. Des courts propres sont des courts sûrs ! Passez le balai !
- Et étirez ces muscles avant de sauter dans le jeu. Les échauffements et les étirements permettent d'éviter des blessures mineures qui pourraient conduire à des blessures majeures. Entrer sur les courts à froid entraîne souvent des muscles froissés ou des foulures qui auraient pu être évitées avec quelques étirements.



Il y a beaucoup d'autres choses auxquelles il faut penser lorsque vous effectuez votre propre évaluation des risques personnels. Chacun d'entre nous peut avoir des préoccupations et des conditions différentes à gérer.

Espérons que cela vous donne une idée d'un certain niveau de sécurité et plus de temps pour vous amuser sur les courts !

Allez-y, mes amis !



### **Contributeurs:**

Karen Rust  
Steve Deakin  
Mark Renneson  
Alan Thompson  
Wayne Kerr

Jo Li  
Cathy Kaczmarek  
Ken Wasiuta  
Carla Anderson  
Kaitlyn Green



### **À la Recherche de Contributeurs**

Nous aimerions partager vos histoires, événements de club, photos, nouvelles, etc. Faites-nous savoir si vous avez des idées de contenu qui pourraient servir à nos membres.

Nous vous invitons à contacter Kaitlyn Green à l'adresse [scoop@pickleballcanada.org](mailto:scoop@pickleballcanada.org).

***Nous savons que vous êtes là et nous sommes impatients d'avoir de vos nouvelles !***