



Karen Rust

Ce fut un grand honneur et un privilège pour moi de servir en tant que présidente de Pickleball Canada au cours des 16 derniers mois. Avec notre équipe exécutive dévouée, notre conseil d'administration et nos nombreux bénévoles à travers le Canada, nous avons accompli beaucoup de choses. Mais il y a des choses plus importantes que le pickleball, et j'ai donc le regret de vous annoncer que je me retire de ce rôle pour soutenir mon mari qui fait face à d'importants défis de santé.

Pickleball Canada a la chance que notre vice-président, Opérations, Peter Milovanovic, ait accepté d'assumer le rôle de président, et que notre trésorière, Leigh Bradwell, ait accepté d'assumer le rôle de vice-présidente Opérations. J'assumerai les responsabilités de trésorière, ce qui représentera une charge de travail beaucoup plus légère que celle du président. Pickleball Canada a également accueilli un nouveau membre au sein du conseil d'administration, Debra Downing, de Shediac, au Nouveau-Brunswick, qui occupe le poste laissé vacant par Cara Button, de Calgary, en Alberta. Ces nominations au conseil sont en vigueur jusqu'à la prochaine assemblée annuelle des membres, qui aura probablement lieu en mai 2023. Plus d'informations sur notre site web [ici](#).

Peter apporte à ce rôle sa vaste expérience de leadership au niveau des clubs, en tant qu'ancien président de la Pickleball Association of Ontario, et en tant qu'éducateur. Il apporte également son expérience des conseils d'administration, ayant été directeur du York Hills Centre for Children, Youth and Families et de United Way York Region.

C'est une période de croissance très excitante pour le pickleball - dans le monde entier - et particulièrement ici au Canada où le nombre de membres inscrits a dépassé 43 000 ! Je compte sur vous, nos chers membres, pour soutenir cette croissance en continuant à accueillir de nouveaux membres et en faisant du bénévolat au niveau local, régional et national pour assurer le succès continu de notre sport.

Avec mes meilleurs vœux à vous tous,
Karen Rust
Présidente sortante et trésorerie, Pickleball Canada



Steve Deakin

Comment cela se passe-t-il ? Votre retour à la compétition correspond-il à vos attentes ? Quels sont les défis que vous avez dû relever et, surtout, quelles sont vos joies ?

Ma rééducation a été un effort continu. De façon réaliste, je suis fort à 70% à ce stade, ce dont je suis très reconnaissant. Je deviens plus fort chaque semaine qui passe. Mon retour au jeu professionnel a été une expérience extrêmement gratifiante. Je me suis fixé des objectifs pour chaque événement et, heureusement, j'ai dépassé ces objectifs. Je me suis souvent demandé si je reverrais un jour un podium à ce niveau et j'ai été ravi de décrocher une médaille de bronze lors de mon troisième événement de retour avec un jeune pistolet extrêmement talentueux, James Ignatowich, lors d'un événement PPA au Texas. Mon équipe médicale était sous le choc car elle ne prévoyait pas cela avant le début de l'année prochaine. Ce fut un énorme poids enlevé de mes épaules. Le plus grand défi à mon retour a été de croire que la réparation chirurgicale est solide, que ma rééducation est au point et que mon jeu est capable de suivre l'évolution du sport. Ne pas mettre les pieds dans l'arène professionnelle pendant 13 mois en raison d'une blessure pourrait facilement faire dérailler une carrière. Heureusement, j'ai pu persévérer et faire de mon retour un succès à ce jour.

Comment avez-vous ressenti votre premier retour au niveau professionnel ? Quels conseils avez-vous pour nous, amateurs, lorsque nous revenons sur le court après une blessure ?

Je me suis senti extrêmement anxieux lorsque je suis revenu sur le court pour la première fois. Je savais que je n'étais pas à 100% et je savais que je ressentirais la pression de mes adversaires dès le début. J'avais l'impression d'être un poisson hors de l'eau lors de mon tout premier match de retour, mais il fallait s'y attendre. Je me suis amélioré progressivement chaque semaine et c'est tout ce que je peux demander à ce stade. C'est un jeu à long terme pour moi et tant que je continue à dépasser les objectifs que je me fixe pour chaque événement, je suis heureux. Revenir d'une blessure peut être un processus extrêmement difficile. Mon conseil est de revenir lentement et

systematiquement. Écoutez votre équipe médicale. Nous voulons tous revenir au jeu le plus vite possible et, d'après mes expériences, tout ce que je peux dire, c'est qu'il ne faut pas se précipiter. Écoutez votre corps. Certaines blessures peuvent vraiment persister et devenir plus graves si vous précipitez votre retour au sport que nous aimons tous.

Étiez-vous nerveux ou avez-vous facilement repassé en mode de jeu compétitif ? Avez-vous des rituels ou des méthodes pour atténuer la nervosité qu'un joueur récréatif pourrait trouver utiles ?

Oui, j'étais nerveux à plusieurs niveaux. Le doute s'est définitivement immiscé dans le jeu. Tout ce que je peux dire, c'est que je vois des progrès chaque semaine et que je commence à me réinstaller. Est-ce que je suis de retour ? Pas encore. Cependant, mentalement, je commence à croire que je peux à nouveau être compétitif. Jouer pendant la rééducation est difficile, mais j'avais besoin de revenir quand je l'ai fait pour de nombreuses raisons. Je suis absolument ravi que les choses aient évolué comme elles l'ont fait.

Il y a quelques trucs que je fais pour aider à gérer les nerfs. Écouter de la musique pendant l'échauffement, mâcher du chewing-gum, et ce que je préfère, c'est rire avec mon partenaire avant un match important.

Qu'avez-vous ressenti en jouant à nouveau devant vos fans ?

J'ai toujours été motivé et alimenté par nos fans. Je joue généralement mieux lorsque plus de gens me regardent, donc cela a été une partie facile de mon retour et m'a aidé à me retrouver.

Vous jouez avec de nombreux partenaires différents ces jours-ci ; cela doit être passionnant et stimulant. Comment abordez-vous le fait de jouer avec différents partenaires ? Des conseils pour ceux d'entre nous qui jouent toujours avec de nouvelles personnes ?

Lorsque j'ai dû cesser de jouer en septembre 2021, j'avais un programme complet avec de nombreux partenaires de renom avec lesquels j'avais hâte de jouer. Malheureusement, c'est un business et j'ai perdu ces partenaires. Cependant, je suis extrêmement enthousiaste pour mes futurs partenariats. En 2023, j'aurai quelques partenaires réguliers dans le double mixte et le double masculin. Je suis particulièrement enthousiaste à l'idée d'avoir mon compatriote et champion national en titre Brad Chapman à ma gauche lors de 4 grands événements PPA en 2023.

Il peut être difficile de jouer avec plusieurs partenaires. La chimie des partenaires est très importante. Lorsque je choisis un partenaire ou que je prends la décision de jouer avec quelqu'un

qui me l'a demandé, je me demande toujours : "Est-ce que je vais m'amuser avec cette personne ?" Une équipe qui s'entend bien en dehors du terrain aura plus de chances d'exceller sur le terrain et d'être capable de résoudre des problèmes/communiquer tout en concourant ensemble. Je trouve également que le fait d'avoir un esprit stratégique similaire contribue également au succès.

Et la dernière question vient encore une fois d'un de vos jeunes fans qui veut savoir si vous avez des animaux de compagnie, et si oui, est-ce qu'ils voyagent parfois avec vous ? Et s'ils ne voyagent pas avec vous, à quel point sont-ils excités de le voir à votre retour ?

J'adore ces questions. J'ai deux chiens wiener miniatures à poils longs (Peter et Oliver). Ils ne voyagent pas avec moi. Ils seraient épuisants, haha. Ils sont certainement super excités lorsque je rentre à la maison. Il leur faut environ 15 minutes pour se calmer, mais ils sont très amusants !



Ce que j'ai appris en Californie

Mark Renneson

J'ai récemment assisté à une conférence d'entraîneurs de pickleball en Californie. Elle était organisée par le Professional Pickleball Registry et était composée d'entraîneurs ayant des antécédents variés et des histoires dans le domaine du pickleball. Il y avait des sessions en classe qui exploraient des choses comme les événements de pickleball en équipe, le rôle des bénévoles dans les clubs qui réussissent et le business de l'entraînement. Des sessions sur le terrain ont présenté différents exercices et jeux et la façon dont ils peuvent être incorporés dans la pratique.

Comme c'est le cas pour toute conférence, certaines sessions étaient plus intéressantes que d'autres. J'ai apprécié d'écouter le joueur professionnel Collin Johns discuter de tactiques et de techniques avancées, et j'ai trouvé que les idées de l'entraîneur expert Jason Jamison sur le travail avec les enfants et les autres nouveaux joueurs étaient très progressistes (soit dit en passant, nous utilisons une approche très similaire dans le Programme de certification des instructeurs du Canada).

Ce qui m'a frappé en regardant et en écoutant ces orateurs, c'est que **mon niveau d'intérêt n'était pas vraiment lié au sujet de la discussion**. Au contraire, c'était l'orateur lui-même qui captait (ou non) mon attention. L'intérêt que j'ai porté à la présentation n'était pas basé sur le sujet, mais avait presque tout à voir avec la personne qui délivrait le message.

Si l'orateur était dynamique, engageant et racontait de belles histoires, j'étais captivé. Peu importe qu'ils parlent d'assurance responsabilité civile ou du nombre de courts nécessaires pour

organiser un tournoi de 500 personnes, leur charisme m'attirait. Et si l'orateur était monotone et semblait moins enthousiaste, je me suis retrouvé à m'éloigner assez rapidement.

Les meilleurs présentateurs auraient pu parler de pratiquement n'importe quoi et je pense qu'ils m'auraient eu.

Cela se traduit directement dans l'entraînement du pickleball. Chaque fois que nous entrons sur le terrain, nous, en tant qu'instructeurs, avons un choix à faire : quel genre de *présentateur* allons-nous être ? Serons-nous la personne qui est heureuse, excitée et qui peint des images avec des mots ? Ou serons-nous l'entraîneur qui essaie juste de passer l'heure en frappant tous ses points d'enseignement ? Inviterons-nous nos joueurs à faire des efforts, à apprendre et à s'amuser ? Ou nous verrons-nous comme un dénicheur de fautes dont le travail consiste à pointer les myriades d'erreurs que font nos joueurs ?

Entraîner peut être difficile, surtout si vous le faites toute la journée. Mais plus vous vous verrez dans le rôle d'un leader - oui, même en tant que présentateur ou animateur - plus vous aurez de chances de capter et de maintenir l'attention de vos joueurs. Et à partir de ce point de départ, le ciel est la limite de ce que vous pouvez leur enseigner.

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.



Changement de règles proposées en 2023

Alan Thompson

Le processus de changement de règles a été légèrement différent cette année, la Fédération Internationale de Pickleball (FIP) n'étant pas impliquée. Le processus a été entièrement transparent et bien documenté par USA Pickleball. Il y a eu 78 soumissions faites, dont 23 ont été acceptées et 58 ont été identifiées comme des échecs. (Si vous faites le calcul, cela fait 3 de plus que le total. Ceci est le résultat de certaines soumissions qui ont été partiellement acceptées.) Il n'y a pas beaucoup de changements substantiels pour 2023, mais certainement quelques-uns qui méritent d'être commentés.

Au moment de la rédaction de cet article, le comité des règles et le conseil d'administration de USA Pickleball ont examiné, commenté et approuvé ces changements. Je tiens tout de même à préciser que USA Pickleball n'a pas encore publié le document de changement des règles 2023 ni une copie préliminaire des règles 2023. Bien qu'il soit douteux que d'autres changements soient

apportés, c'est toujours possible, donc ce qui suit doit être lu en tenant compte de cette information.

- Questions sur la position des joueurs et le serveur correct - "REF, suis-je bon ?" est devenu une question courante posée par les joueurs pour s'assurer qu'ils ne violent pas l'une des règles de service. Ils ne sont pas dans la bonne position ou ne sont pas le bon serveur. En 2023, les joueurs n'auront plus qu'à poser cette question et l'arbitre pourra alors répondre par "Vous êtes" ou "Vous êtes le bon serveur, mais pas dans la bonne position". Cela signifie que si un joueur reconnaît qu'il y a peut-être une erreur, il pose la question et l'arbitre peut alors fournir la réponse appropriée pour s'assurer qu'il n'est pas en violation des règles de la séquence de service.
- L'arbitre peut demander une reprise lorsque le service d'un joueur est douteux. Cela signifie que l'arbitre n'a pas vu clairement qu'il s'agissait d'une faute, mais que l'une ou l'autre des nombreuses conditions qui conduiraient à un service illégal semblent être en violation des règles. Par exemple, la balle est frappée avec une raquette au-dessus de la taille, la balle est frappée avec une raquette au-dessus du poignet, aucun mouvement vers le haut avec l'arc, etc.
- Élimination de l'effet - Lors d'un service de volée, aucun effet ne doit être appliqué à la balle avant d'effectuer le service. Une rotation mineure de la balle dans le cadre d'un lancer naturel ne doit pas être considérée comme une faute. Si l'arbitre n'est pas sûr de la manipulation ou de l'effet appliqué à la balle, il doit demander un nouveau service.
- Annonce d'un score incorrect - L'arbitre et les joueurs peuvent corriger un score incorrect qui a été annoncé jusqu'à ce que le retour de service soit effectué. Mais là encore, si un joueur arrête le jeu pour effectuer une correction alors qu'aucune erreur n'a été commise, une faute aura été commise. (Oui, cela revient au point où nous en étions il y a deux ans).
- Les temps d'arrêt pour le changement de vêtements ne seront pas attribués au joueur ou à l'équipe. Ils doivent être traités comme un temps d'arrêt de l'arbitre non attribuable et un délai raisonnable doit être accordé pour rectifier la situation.
- Temps d'arrêt pour l'équipement - Les joueurs ne sont plus obligés d'utiliser leur temps d'arrêt avant d'avoir la permission de changer d'équipement.
- Les directeurs de tournoi (DT) peuvent demander aux joueurs de changer de vêtements s'ils jugent qu'ils sont inappropriés ou que la couleur est une distraction pour l'adversaire. Il ne s'agit PAS d'une nouvelle règle. La formulation a été modifiée pour qu'il soit clair que les DT ont cette autorité.

- Balle usée ou fissurée. Si tous les joueurs sont d'accord pour dire qu'une balle est usée, c'est-à-dire qu'elle est molle, non ronde ou presque fissurée, l'arbitre peut changer la balle. Si la balle n'est pas manifestement cassée et que tous les joueurs ne sont pas d'accord pour la remplacer... la balle actuelle sera utilisée.



L'élan : L'utiliser ou le perdre

Opinion de Wayne Kerr

Qu'est-ce que la quantité de mouvement ? En physique ou en mécanique newtonienne, la quantité de mouvement linéaire, la quantité de mouvement en translation, ou simplement la quantité de mouvement (pl. momenta) est le produit de la masse et de la vitesse d'un objet. Il s'agit d'une quantité vectorielle, possédant une magnitude et une direction.

Dans le sport, il n'est pas aussi quantifiable. Le momentum est utilisé pour décrire le fait d'être sur la bonne voie, que tout s'enchaîne, que vous et/ou votre équipe fassent des choses positives, etc. Le momentum est une excellente chose, à moins que l'autre camp ne l'ait.

Au Pickleball, l'élan se construit en marquant des points. Marquer plusieurs points lorsque votre équipe sert et maintenir l'autre équipe à un point ou moins lorsqu'elle sert donne à votre équipe un élan et prive vos adversaires du leur.

L'élan peut être insaisissable. Souvent, aucune équipe ne l'a. Peut-être que les deux équipes font des erreurs ou que les deux équipes jouent aussi bien l'une que l'autre. Tôt ou tard, l'une des équipes prend de l'élan et commence à marquer de nombreux points. Si c'est votre équipe, c'est bien, profitez de cet élan aussi longtemps que possible. C'est parfois plus facile à dire qu'à faire. Un seul tir peut arrêter l'élan. Un excellent tir de l'adversaire n'est qu'un des facteurs qui peuvent tuer le momentum.



Trop souvent, nous freinons notre propre élan en commettant des erreurs évitables. L'élan favorise la confiance, ce qui est une bonne chose, sauf si cela vous rend trop courageux. Envoyer (trop) la balle dans le filet ou la barrière arrière est la première cause de perte d'élan que je vois sur le terrain. Manquer son service détruit souvent l'élan que vous avez pris. Ne changez pas votre plan de jeu ou votre style de jeu pour

éviter de faire des erreurs, mais faites de votre mieux pour ne pas perdre le momentum avec des erreurs irréfléchies. C'est du pickleball, les erreurs arrivent, il faut s'en débarrasser rapidement. Rien n'est plus dangereux que deux ou trois erreurs rapides d'affilée.

Supposons que l'autre équipe ait le vent en poupe, que pouvez-vous faire pour la ralentir ou l'arrêter ? Si vous participez à un tournoi, prenez un "temps mort". Une pause entre les points refroidit souvent une équipe en ébullition ou vous donne à vous et à votre partenaire le temps de vous regrouper. Si vous ne pouvez pas prendre de temps mort ou si vous jouez en récréation, essayez de changer les choses. Si vous avez l'habitude de faire des retours croisés, essayez d'aller vers le bas de la ligne. Si vous et votre partenaire avez l'habitude de vous empiler ou d'échanger, ne le faites pas pendant un point ou deux. Si ce n'est pas le cas, essayez d'échanger pendant un point ou deux. Faites quelque chose de différent pour déstabiliser vos adversaires. Bien sûr, assurez-vous que votre partenaire connaît votre plan.

Une autre façon de reprendre l'élan est de gagner un point long. Concentrez-vous sur le maintien de la balle en jeu. Si vous obtenez une balle que vous pouvez attaquer vers le bas, gardez votre cible large, ne visez pas les lignes. Si vous abandonnez une balle attaquable, brouillez, grattez et creusez pour récupérer autant de balles que possible. Chaque fois que la balle revient au-dessus du filet, cela vous donne, à vous ou à votre équipe, une chance de gagner le point. Si l'un de vos adversaires commet une erreur, cela peut ralentir son élan. Lorsqu'un de mes adversaires fait une erreur, je mets un point d'honneur à remettre la balle sur sa raquette immédiatement, surtout s'il était contrarié. Quelques erreurs d'affilée stoppent généralement leur élan, ce qui vous donne l'occasion de construire le vôtre.

Que j'aie ou non le momentum, j'essaie de rester détendu et positif. J'essaie toujours d'encourager mon partenaire après une erreur. Dans la plupart des cas, il est pratiquement impossible de créer ou de retrouver un élan si vous ou votre partenaire êtes en colère ou contrarié. L'exception étant un partenaire du type McEnroe qui s'enflamme dans l'adversité. Je ne vous recommande pas, à vous ou à votre partenaire, de remettre en question les décisions de jeu ou de vous disputer avec vos adversaires ou l'arbitre. Cependant, plutôt que d'utiliser des mots apaisants comme : "bel essai" ou "c'était le bon tir", essayez de passer à des phrases qui font monter l'intensité comme : "Vas-y !", "Allez !" ou "Bats-toi pour ça !", etc.

Comme je l'ai mentionné précédemment, l'élan peut être insaisissable. On ne peut pas le forcer et il peut disparaître en un instant. Profitez-en tant que vous l'avez et faites de votre mieux pour le reprendre à vos adversaires lorsqu'ils le font.

Le momentum est un autre aspect amusant de ce jeu incroyable.



Les bienfaits thérapeutiques du Pickleball pour tous Ernie Pallot

Ernie Pallot, instructeur de pickleball et membre de Pickleball Canada, Pickleball British Columbia et OPC Oceanside Pickleball Club, veut promouvoir la forme physique et la valeur thérapeutique de ce sport.

Le résident de Parksville et une équipe du OPC Oceanside Pickleball Club ont mené un projet pilote impliquant un groupe de personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Le succès de ce programme a démontré la polyvalence du pickleball. Ce n'est pas seulement un loisir, c'est aussi une physiothérapie.

"Ce sport permet de prolonger l'exercice et de soulager temporairement les tremblements et autres symptômes de cette maladie débilitante", a déclaré M. Pallot. "Il permet également de s'amuser et d'accroître les contacts sociaux."

Ces cours mettent l'accent sur les "principes fondamentaux" du jeu", a déclaré M. Pallot. "En d'autres termes, s'amuser est un objectif majeur du programme. L'équipement est abordable, tout ce dont vous avez besoin est une pagaie, des balles et une paire de chaussures de sport. L'âge n'est pas un facteur limitatif. Les enfants et les personnes âgées sont tous capables de jouer au pickleball."

M. Pallot et l'équipe espèrent que les informations et les données enregistrées et recueillies au cours du programme pilote pourront aider d'autres clubs de pickleball à faciliter des initiatives similaires dans leurs communautés. Avec des informations comprenant des plans de cours et des formulaires d'évaluation, Pallot est heureux de partager ces informations avec d'autres groupes intéressés par l'exécution du programme dans leur propre communauté.

M. Pallot souligne certains des avantages du pickleball par rapport aux autres sports de pagaies, de raquettes et d'équipe. "Le pickleball peut être joué individuellement ou avec un partenaire. Il peut être joué à l'intérieur et, dans notre climat, à l'extérieur toute l'année, même sur des courts humides." De plus, le pickleball est amusant !

Selon M. Pallot, les cours de pickleball du district régional de Nanaimo permettent aux gens de jouer au jeu avec seulement six heures d'instruction.

M. Pallot pense que la valeur thérapeutique du pickleball ne se limite pas à la maladie de Parkinson et il a hâte de travailler sur ce programme avec d'autres groupes.

Dans le numéro de septembre de Scoop, Pickleball Canada a raconté l'histoire de Cathy Kaczmarek, qui a joué un rôle dans le rétablissement et la gestion d'un déséquilibre vestibulaire résultant d'une intervention chirurgicale visant à retirer une tumeur cérébrale dans son canal acoustique. Le pickleball, semble-t-il, apporte bien plus aux participants que la satisfaction d'une partie bien jouée. M. Pallot a souligné que le pickleball profite également aux personnes en bonne santé.

"Vu l'état de notre système de santé, les personnes responsables doivent adopter un style de vie sain", a déclaré M. Pallot. "La forme physique et mentale est d'une importance vitale et le pickleball contribue aux deux. Les avantages du pickleball en termes de forme physique et de thérapie sont réels."

L'appel du Pickleball

Don Hamaliuk

Il est 9 heures du matin et les courts se remplissent rapidement
L'appel mystique pour les joueurs est enfin revenu

Le pickleball est un sport actif, il ne sera pas de tout repos
Ce jeu est si attrayant, qu'il vous mettra à l'épreuve

Le service arrive facilement et votre coup de revers passe
La balle revient avec autorité pour vous montrer qui est le patron
Elle revient avec une rotation et votre récupération est superflue
Votre partenaire vous demande d'un air accusateur si vous jouez
toujours aussi mal

Vous mettez ça sur le compte du vent, il souffle du nord en rafales
Alors vous vous mettez à jouer en faisant des allers-retours de
volée

En attendant l'occasion de les renvoyer dans la zone de non volée
Et d'entendre le son de leur vain effort et de leur douce défaite

J'essaie de servir un revers brossé et de le faire tomber sur la
ligne

Et pourquoi cette balle qui me défie semble presque criminelle
Ça semble si facile, mais je ne l'ai pas encore maîtrisée
Je cherche à contrer le coup, mais je frappe surtout dans le filet

Visez le centre du terrain, c'est ce que disent les experts
Déplacez vos adversaires vers l'arrière et ensuite faites des
amortis courts

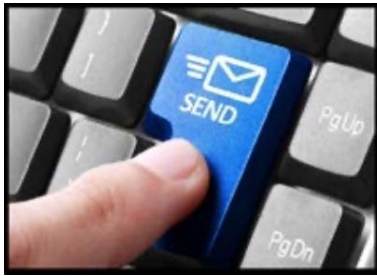
Ainsi en les épuisant, ils commettront alors des erreurs
Et quand le jeu est terminé, ils fronceront les sourcils



Contributeurs:

Karen Rust
Steve Deakin
Mark Renneson
Alan Thompson
Wayne Kerr

Ernie Pallot
Don Hamaliuk
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.

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