

# RÈGLEMENT

# ShortTennis



## TERRAIN

Dimensions  
proches 6m x  
12m (terrain  
badminton)



Hauteur  
du filet  
75 à 80 cm

## RAQUETTE & BALLE

- Raquette cordée 53 cm max
- Balle mousse dense type Tecnifibre point rouge



## RÈGLES PRINCIPALES

- Service :
  - 1 seul service à la cuillère après rebond derrière la ligne de fond de court, n'importe où dans le terrain adverse
  - Si la balle touche le filet et tombe bonne, l'engagement est validé et le point continue
  - Le/la joueur.se sert 2 points consécutifs
- Retour après rebond obligatoire
- En double : receveurs derrière la ligne de fond
- Changement de côté tous les 10 points joués
- **Joker** : 1 par match et par équipe. Il permet au/à la joueur.se qui décide de l'utiliser de marquer 2 points d'un coup sur le point suivant ! Attention, si le point est perdu, c'est l'adversaire qui prend ces 2 points !
- Sport partagé : 2 rebonds autorisés

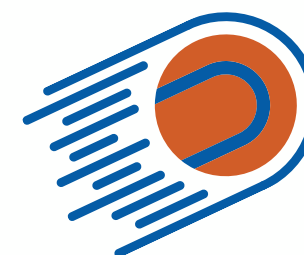
## FORMAT DE JEU

- **3 matchs par rencontre** : 1 simple G + 1 simple F + 1 double mixte avec score cumulatif d'un match à l'autre
- Le 1er match se joue jusqu'à 15 points (exemple de score : 15 à 12)
- Le 2ème démarre avec le score de la partie précédente et se termine à 30 points (ex. : 30 à 28). Pour savoir qui sert au début du 2ème match, on regarde la fin du premier match et on poursuit l'alternance des serveurs.
- Le 3ème match reprend le score du 2ème match et le poursuit jusqu'à 45 points (ex. : 45 à 43)
- Point décisif joué à 14/14, 29/29 et 44/44
- Tirage au sort de l'ordre des parties avant chaque phase du tournoi

• en image :



• + d'infos : sur OPUSS



# RÈGLEMENT

# PADEL



## TERRAIN



- 20m x 10m
- Filet 0,88m au centre

## RAQUETTE & BALLE

- La raquette est pleine avec des trous + 1 dragonne
- La balle ressemble aux balles de tennis avec un peu moins de pression

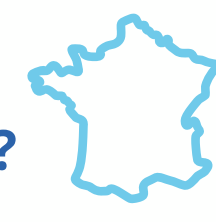


• **en image :**



• **+ d'infos :** sur OPUSS et [ICI](#)

• **où jouer ?**



## RÈGLES PRINCIPALES

- Le Padel se joue uniquement en double (double messieurs, double dames, double mixte)
- Le service s'effectue à la cuillère après rebond au sol, au maximum à hauteur de ceinture.
- Le serveur engage derrière la ligne de fond, à gauche ou à droite de la ligne centrale, et a droit à 2 essais. Il doit envoyer la balle dans le carré de service diagonalement opposé.
- Après avoir touché le sol du carré opposé, la balle peut ensuite rebondir sur les vitres avant d'être retournée, mais en aucun cas sur la grille
- Le relanceur et son partenaire peuvent se placer où ils veulent ; aucun d'entre eux n'a le droit de reprendre un service de volée.
- La balle n'a le droit qu'à un seul rebond au sol dans le terrain adverse.
- Dans l'échange, après un rebond au sol, la balle peut toucher n'importe quelle surface

## DÉCOMPTÉ DES POINTS & FORMATS DE JEU

- On compte comme au tennis "15-30-40-Jeu" et Advantage à 40/40.
- Format B : 2 sets à 6 jeux, 3ème set = super jeu décisif à 10 points (temps moyen d'une partie = 1h)
- Format C : 2 sets à 4 jeux, jeu décisif à 4/4, 3ème set = super jeu décisif à 10 points (temps moyen d'une partie = 45min)
- Format D : 1 set à 10 points (temps moyen d'une partie = 10-15 minutes)

