



Programme de développement des habiletés  
de Racquetball Canada

## LES BULLETINS





Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

LES BULLETINS

Usage et taille correct de l'équipement

Indicateurs-clés de la performance

- Lunettes protectrices

- Taille de la raquette

- Taille de la poignée

- L'attache poignet

- Les vêtements athlétiques

- Souliers de court non-marquant

Verification

☐

☐

☐

☐

☐

☐

(0 - 5 points)

→

besoin d'amélioration

= 0

(6 points)

→

a atteint les critères minimums

= 1

Classement général

01

Prise de la raquette pour le coup droit

Indicateurs-clés de la performance

- Le bout de la manche de la raquette se repose dans le creux de la main.

- Le pouce et l'index forme un V avec le centre de la manche de la raquette.

- La raquette est tournée d'un quart de pouce vers la droite pour les gauchers.

- Les doigts s'enveloppent détendus autour de la poignée.

- L'index est en position comme pour tirer une gâchette mais toujours enveloppé autour de la poignée.

Checklist

☐

☐

☐

☐

☐

(0 - 4 points)

→

besoin d'amélioration

= 0

(5 points)

→

a atteint les critères minimums

= 1

Classement général

01

Prise de la raquette pour le revers

Indicateurs-clés de la performance

- Le bout de la manche de la raquette se repose dans le creux de la main.

- Le pouce et l'index forme un V avec le centre de la manche de la raquette.

- La raquette est tournée d'un quart de pouce vers la gauche pour les droitiers.

- Les doigts s'enveloppent détendus autour de la poignée.

- L'index est en position comme pour tirer une gâchette mais toujours enveloppé autour de la poignée.

Verification

☐

☐

☐

☐

☐

(0 - 4 points)

→

besoin d'amélioration

= 0

(5 points)

→

a atteint les critères minimums

= 1

Classement général

01

Le coup droit

Indicateurs-clés de la performance

-Les genoux souples et les pieds écartés en ligne avec les épaules (position athlétique)

-Raquette en position. Le coude au-dessus de l'épaule et le poignet incliné.

-Transférer votre poids de la jambe gauche à celle de droite en avançant la jambe à un angle qui permettra au talon du pied avancé à s'aligner avec l'orteil du pied arrière et le mur frontal.

-En même temps que la rotation du torse à travers le coup complet, permettez au coude de s'affaïsser avec le mouvement et tandis que le coude avance plier le genou arrière.

-Détendre le bras qui tient la raquette afin d'avoir un point de contact avec le pied avancé.

-La raquette est perpendiculaire au plancher et à la même hauteur que le genou arrière au moment du contact avec la balle.

-Finir le coup en suivant le mouvement jusqu'au coude opposé tout en pivotant sur le pied arrière pour une rotation maximale.

Vérification

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

(0 - 6 points)

→

besoin d'amélioration

= 0

(7 points)

→

a atteint les critères minimums

= 1

Classement général

01



Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

LES BULLETINS

Le revers

Indicateurs-clés de la performance	Vérification
- Les genoux souples et les pieds écartés en ligne avec les épaules (position athlétique)	<input type="checkbox"/>
- Tourner les épaules dans la direction opposée à la rotation du coup droit.	<input type="checkbox"/>
- Le poignet incliné à la hauteur de la poitrine.	<input type="checkbox"/>
- Transférer votre poids de la jambe arrière à la jambe avant. Placer la jambe avant pour que le talon du pied avancé et l'orteil du pied arrière soit en ligne droite avec le mur frontal.	<input type="checkbox"/>
- Faire en un seul mouvement une rotation du torse à travers le coup complet tout en permettant au coude de s'affaïsser. Et tandis que le coude avance plier le genoux arrière.	<input type="checkbox"/>
- Détendez le bras qui tient la raquette afin d'avoir un point de contact avec le pied avancé.	<input type="checkbox"/>
- La raquette est perpendiculaire au plancher et à la hauteur du genou arrière au moment du contact avec la balle.	<input type="checkbox"/>
- Finir le coup en suivant le mouvement jusqu'au coude opposé tout en pivotant sur le pied arrière pour une rotation maximale.	<input type="checkbox"/>

(0 - 6 points)

(7 points)

————> besoin d'amélioration

————> a atteint les critères minimums

= 0

= 1

Classement général

0 1

Une fois que le joueur a au moins atteint les critères minimums pour chacune des 7 habiletés ils peuvent avancer au niveau deux.

Autres commentaires:

Passé avec coup droit et frappe parallèle

Indicateurs-clés de la performance	Vérification
- À partir du centre du court (derrière la ligne d'empiètement) du côté du coup droit à peu près à 3 pieds du mur latéral, lâché et frapper la balle en un rebond.	<input type="checkbox"/>
- En utilisant une empoigne correcte.	<input type="checkbox"/>
- En utilisant une frappe correcte.	<input type="checkbox"/>
- La balle fait 2 rebonds avant le mur arrière.	<input type="checkbox"/>
- Accomplir 5 frappes réussites en 30 tentatives ou moins.	<input type="checkbox"/>

(0 - 3 points)

(4 points)

(5 points)

————> besoin d'amélioration

————> a atteint les critères minimums

————> avancé

= 0

= 1

= 2

Classement général

0 1 2

Coup avec revers et frappe parallèle

Indicateurs-clés de la performance	Vérification
- A partir du centre du court (derrière la ligne d'empiètement) du côté du coup droit à peu près à 3 pieds du mur latéral, lâché et frapper la balle en un rebond.	<input type="checkbox"/>
- En utilisant une prise de raquette correcte.	<input type="checkbox"/>
- En utilisant une frappe correcte.	<input type="checkbox"/>
- La balle fait 2 rebonds avant le mur arrière	<input type="checkbox"/>
- Accomplir 5 frappes réussites en 30 tentatives ou moins.	<input type="checkbox"/>

(0 - 3 points)

(4 points)

(5 points)

————> besoin d'amélioration

————> a atteint les critères minimums

————> avancé

= 0

= 1

= 2

Classement général

0 1 2