



# GUIDE PRATIQUE

---

**Racquetball Canada**

[www.racquetballcanada.ca](http://www.racquetballcanada.ca)



# TABLE DES MATIÈRES

## GUIDE PRATIQUE POUR UNE LIGUE DE RACQUETBALL \_\_\_\_\_ 3

PLANIFICATION	3
LOGISTIQUE	3
MARKETING	5
PROGRAMME	5
MISE EN OEUVRE	6
SUIVI	6
CONSEILS POUR LE FONCTIONNEMENT D'UNE LIGUE	7
ORGANISER UNE LIGUE ÉLITE	8

## GUIDE PRATIQUE : FORMULE À LA CARTE POUR LES FEMMES ET LES FILLES \_\_\_\_\_ 9

PLANIFICATION	9
LOGISTIQUE	10
BUDGET	11
MARKETING	11
PROGRAMME	12
AUTRES PROGRAMMES POUR LES FEMMES ET LES FILLES	13
CONSEILS POUR LE FONCTIONNEMENT D'UN PROGRAMME POUR LES FEMMES ET LES FILLES	14

## PROGRAMMES SCOLAIRES ET COMMUNAUTAIRES DANS UNE INSTALLATION MUNIE DE TERRAINS (8 ANS ET PLUS) 15

PLANIFICATION	15
LOGISTIQUE	15
BUDGET	17
MARKETING	17
PROGRAMME	19
MISE EN OEUVRE	20
SUIVI	20

## PROGRAMMES SCOLAIRES ET COMMUNAUTAIRES DANS UN GYMNASSE (8 ANS ET PLUS) 21

PLANIFICATION	21
LOGISTIQUE	21
BUDGET	23
MARKETING	23
PROGRAMME	25
MISE EN OEUVRE	26
SUIVI	26

## PROGRAMME DE BADGES DE RACQUETBALL CANADA \_\_\_\_\_ 27

## ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP \_\_\_\_\_ 28

### PROGRAMMES POUR ATTIRER LES PERSONNES AVEC DES TROUBLES MOTEURS 28

## ANNEXE a : RÈGLES POUR UNE ÉCHELLE DE RACQUETBALL \_\_\_\_\_ 29

## ANNEXE b : EXEMPLE DE TABLEAU DE POINTAGE \_\_\_\_\_ 31

## ANNEXE c : BULLETINS DU PROGRAMME DE BADGES DE RACQUETBALL CANADA 32

# GUIDE PRATIQUE POUR UNE LIGUE DE RACQUETBALL

## PLANIFICATION

<b>Public cible</b>	Membres de l'installation, de préférence âgés de 12 ans ou plus.
<b>Buts</b>	Promouvoir des matchs de compétition en simple hebdomadaires entre les joueurs.
<b>Informations</b>	<p>La plupart des ligues de racquetball fonctionnent selon un style « échelle ». Dans une compétition de style « échelle » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueurs sont répertoriés comme s'ils étaient sur les barreaux d'une échelle. L'objectif pour un joueur est d'atteindre le barreau de l'échelle le plus élevé.</li> <li>• Pour mettre en place l'échelle, les joueurs sont classés de façon à ce que les joueurs novices soient en bas de l'échelle et les joueurs les plus expérimentés en haut.</li> <li>• L'échelle est divisée en sections et il y a un tournoi à la ronde qui se joue sur une période qui s'étale généralement sur plusieurs semaines. Au tournoi à la ronde, chaque joueur d'une section d'une échelle affronte tous les autres joueurs de cette section.</li> <li>• À la fin d'un tournoi à la ronde, les joueurs sont renumérotés / reclassés. Les deux joueurs qui conservent les meilleures fiches montent d'une division et les deux joueurs avec les pires fiches descendent d'une division.</li> <li>• Les joueurs peuvent s'inscrire pour la durée complète de la ligue ou uniquement pour une période.</li> </ul>
<b>Frais d'inscription</b>	<p>En tant qu'organisateur, vous pouvez fixer les frais en fonction de vos dépenses et de vos revenus.</p> <p>Quand vous fixez les frais, prenez en compte le fait que les joueurs qui ne sont pas déjà membres de Racquetball Canada devront se procurer une adhésion Bronze afin d'avoir une couverture d'assurance.</p>
<b>Adhésion à l'installation</b>	Selon l'installation, l'accès aux terrains peut être offert aux membres sans frais supplémentaires. Si les joueurs ne sont pas membres de l'installation, des frais de visite peuvent être facturés.

## LOGISTIQUE

<b>Dates de préférence</b>	Une journée par semaine, selon la disponibilité des terrains. Les journées de préférence semblent être le mardi, le mercredi ou le jeudi.
----------------------------	---

<b>Conflits potentiels</b>	Il peut arriver, à l'occasion, que les terrains soient utilisés pour d'autres événements. Si c'est le cas, les activités de la ligue sont reportées d'une semaine ou plus si nécessaire.
<b>Réservation d'installations</b>	La plupart des ligues fonctionnent de septembre à mai. Il est suggéré que les terrains soient réservés pour la ligue les soirs et les heures souhaités pour toute la saison afin d'éviter les conflits.
<b>Bénévoles</b>	<p>Le coordonnateur de la ligue agit en tant que responsable des groupes et assure la liaison avec l'installation.</p> <p>Le coordonnateur supervisera les feuilles de pointage et créera une nouvelle « échelle » après chaque tournoi à la ronde. Il est aussi la personne-ressource au nom des membres de la ligue et de l'installation.</p>
<b>Équipement</b>	<p>Chaque joueur doit fournir ses propres chaussures d'intérieur à semelles non marquantes, ses lunettes de protection, sa raquette et des balles. L'installation peut aussi louer ou prêter de l'équipement.</p> <p>Les joueurs peuvent utiliser la marque ou la couleur de raquette de leur choix tant que les deux joueurs participant au match de la ligue sont d'accord.</p>
<b>Sanction</b>	Il est recommandé que le programme soit inscrit dans Trackie pour des raisons d'assurance, de sécurité et de responsabilité. Le coordonnateur de la ligue peut configurer l'échelle dans Trackie ou communiquer avec la province pour obtenir de l'aide.
<b>Inscription</b>	<p>La plupart des ligues demandent généralement aux participants de s'inscrire au début de la saison. Il est possible pour les participants de se joindre à la ligue tout au long de la saison, à la fin de chaque tournoi à la ronde, s'il y a de la place.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines installations / provinces organisent une journée portes ouvertes au début de la saison. L'inscription à la ligue est encouragée à ce moment-là.</li> <li>• Au moment de l'inscription, assurez-vous que les participants lisent le cadre du sport sécuritaire et assurez-vous qu'ils connaissent l'existence de la ligne d'assistance du sport sécuritaire et de l'officiel indépendant du sport sécuritaire. Assurez-vous aussi qu'ils lisent le matériel éducatif sur les commotions cérébrales.</li> <li>• Fournissez aux participants les liens vers les médias sociaux et les sites Web de Racquetball Canada et de la province.</li> <li>• Encouragez les participants à accepter de recevoir des informations de la province et de Racquetball Canada. Leurs renseignements personnels ne sont ni vendus ni utilisés ailleurs.</li> <li>• Assurez-vous que les participants deviennent membres de Racquetball Canada afin d'assurer une couverture</li> </ul>

d'assurance et de responsabilité civile et l'accès aux services.

## MARKETING

### Publicité

Il existe de nombreuses façons de promouvoir vos programmes, y compris plusieurs à un coût minime ou sans frais. Voici quelques suggestions :

- Sites Web de Racquetball Canada, de la province et des clubs;
- Envoi de courriels via Trackie;
- Page d'événement Facebook;
- Twitter, Instagram;
- Envoi d'informations sur les programmes aux écoles, aux associations communautaires, aux conseils des loisirs, aux ligues récréatives, etc.
- Associez-vous à une association communautaire ou un autre groupe communautaire pour organiser la ligue afin d'augmenter votre public cible. Bon nombre de ces organismes ont des bulletins d'information, un site Web, des babillards communautaires, etc.
- Affiches;
- Associez-vous à l'installation pour faire de la publicité (bulletin d'information, application, site Web, etc.).

### Communication

Envoyez l'horaire / le plan aux participants en incluant les informations et les directives nécessaires par courriel bien avant le début de votre programme.

Publiez les liens pertinents sur les réseaux sociaux. Les événements et groupes Facebook fonctionnent particulièrement bien pour les mises à jour.

## PROGRAMME

### Formez des groupes

Si possible, envisagez de diviser la ligue en groupes spéciaux tels que les juniors, les adultes, les seniors et les femmes.

### Tableaux

Le tableau ou l'échelle est créé par le coordonnateur de la ligue au début du programme et à nouveau après la dernière semaine du tournoi à la ronde.

### Horaire

La plupart des ligues fonctionnent le soir, de 18 h à 21 h environ, mais les ligues organisées pendant la journée pour les hommes et les femmes à la retraite attireront plusieurs personnes.

### Matches au besoin

La plupart des ligues permettent aux joueurs qui ne peuvent pas jouer leurs matchs les soirs de ligue programmés de jouer un match à un moment qui convient aussi à leur adversaire. Le

pointage est ensuite envoyé au coordonnateur de la ligue ou inscrit sur la feuille de pointage affichée.

### Sport sécuritaire

Consultez les exigences de Racquetball Canada et/ou de votre province en matière de vérification (casiers judiciaires) et de formation sur le sport sécuritaire. Il peut y avoir certaines exigences en fonction des participants à votre programme.

Téléchargez des affiches sur le sport sécuritaire incluant l'information sur la ligne d'assistance du sport canadien et le matériel éducatif sur les commotions cérébrales à afficher pendant votre programme. Toutes ces informations se trouvent sur le site Web de Racquetball Canada.

Informez les joueurs des ressources affichées et du fait que des informations supplémentaires sont disponibles sur les sites Web de Racquetball Canada et de la province.

## MISE EN OEUVRE

### Installation

Affichez votre tableau et votre horaire sur un babillard près des terrains. Vous pourriez aussi avoir besoin de tables, de chaises, d'un accès à une imprimante et d'une connexion Wi-Fi.

### Résultats

Assurez-vous que le pointage est enregistré après chaque match.

### Communication

Le coordonnateur de la ligue envoie des mises à jour aux participants. La plupart des coordonnateurs envoient une mise à jour hebdomadaire du classement.

## SUIVI

### Résultats

Envoyez les résultats de votre ligue à [admin@racquetballcanada](mailto:admin@racquetballcanada) pour qu'ils soient inclus dans le classement.

### Médias sociaux

Si vous souhaitez diffuser vos résultats généraux, promouvoir votre ligue ou si quelque chose de spécial se passe, écrivez à [communications@racquetballcanada.ca](mailto:communications@racquetballcanada.ca).

### Communication

Faire un suivi avec les participants de votre ligue aidera à bâtir votre communauté.

- Envoyez un courriel de suivi aux participants pour les remercier de leur participation;
- Remerciez les participants sur les réseaux sociaux;
- Distribuez un sondage à la fin de l'événement / de la ligue;
- Partagez les dates du prochain événement / de la prochaine année.

## CONSEILS POUR LE FONCTIONNEMENT D'UNE LIGUE

- Associez-vous à votre installation locale. L'installation réserve les terrains pour vous. Tous les participants doivent être membres de l'installation ou payer des frais de visite chaque fois qu'ils jouent. Puisque tous les participants paient l'installation pour jouer, l'installation ne devrait avoir aucun problème à réserver les terrains pour vous.
- Choisissez le jour / soir et les heures au cours desquels aura lieu la ligue. Les soirs de 18 h à 22 h conviennent. Les divisions jouent par ordre chronologique, soit les meilleurs joueurs plus tôt et les joueurs de moindre calibre plus tard, ou vice versa. Les participants de plus de 50 ans préféreront jouer pendant la journée.
- Recrutez des participants à l'aide d'affiches dans l'installation, de courriels aux membres de l'association, de sites Web, des réseaux sociaux, de soirées d'inscription. Associez-vous à des associations communautaires et d'autres ligues récréatives qui offrent des programmes communautaires.
- Inscrivez vos événements dans Trackie pour assurer leur sanction. Vous pouvez le faire vous-même ou demander de l'aide à votre installation ou à votre province.
- Si l'inscription est faite via Trackie, tous les participants seront inscrits comme membres de Racquetball Canada. Cela permet de garantir l'accès aux programmes d'assurance et que tous les participants ont signé tous les formulaires et lu les informations importantes.
- Chaque semaine, chaque participant se voit assigner un adversaire, une heure de match et un terrain selon l'horaire. La formule pour les matchs de ligue est 3 manches de 11 points (pas un 2 de 3). Voir l'annexe pour les règles de base de la ligue.
- L'horaire, la feuille de règles et la liste des contacts sont distribués par courriel au début de chaque tournoi à la ronde. L'horaire est aussi affiché dans l'installation où les résultats sont enregistrés.
- Si un participant n'est pas en mesure de jouer à l'heure prévue, il doit communiquer avec son adversaire et reprogrammer le match. Les participants sont encouragés à jouer aussi souvent que possible à la date et à l'heure qui leur ont été assignées, car un terrain a été réservé pour eux.
- Les joueurs peuvent s'inscrire et se retirer de la ligue au début / à la fin de chaque tournoi à la ronde. Il est courant d'utiliser une rotation de 5 semaines (6 joueurs dans chaque division). À la fin de chaque tournoi à la ronde, les deux (2) joueurs ayant conservé la meilleure fiche montent d'une division et les deux (2) joueurs avec la pire fiche descendent d'une division. Cela permet de garder l'intérêt et de s'assurer que les participants jouent contre des joueurs de leur niveau.
- Pour démarrer la ligue, les classements ou les connaissances locales doivent être utilisés pour créer les groupes. Les nouveaux joueurs qui se joignent à la ligue à la mi-saison commencent dans la division inférieure à moins que leur niveau ne soit connu par le coordonnateur de la ligue. Dans un tel cas, on pourra envisager de les classer dans une autre division. Si la ligue affiche complet, une liste d'attente devrait être créée pour les nouveaux participants.

- Les avantages pour tous les participants comprennent : l'utilisation garantie des terrains, les participants rencontrent souvent de nouveaux joueurs du même niveau qu'eux, les participants rencontrent de nouveaux joueurs en général et, souvent, restent pour jouer davantage et se rencontrent les autres journées, ce qui maintient les membres actifs sur une base hebdomadaire.

## ORGANISER UNE LIGUE ÉLITE

- Une ligue élite est un excellent moyen de fidéliser les joueurs existants dont le niveau de jeu est plus élevé. Cela offre aux joueurs de haut niveau de divers clubs la possibilité de s'affronter entre eux.
- Invitez des joueurs en fonction du classement jusqu'à ce que vous atteigniez le nombre de joueurs souhaité (8, 12 ou 16 meilleurs).
- Organisez un repêchage ou formez des équipes.
- Réservez des terrains - jouez deux soirs par mois d'octobre à mars.
- Il est recommandé que le programme soit inscrit dans Trackie pour des raisons d'assurance, de sécurité et de responsabilité et que tous les participants soient membres afin qu'ils puissent accéder aux assurances et aux services.
- Les participants jouent un match en simple de type tournoi chaque soir de ligue. Des écarts de points sont utilisés quand des joueurs mieux classés affrontent des joueurs moins bien classés. Les participants amassent des points pour leur équipe : 1 point par manche gagnée, 1 point par match gagné, 1 point pour avoir blanchi l'adversaire dans une manche.
- À la fin de la saison, organisez des séries éliminatoires et organisez une fête.
- Soyez créatif : noms d'équipes, soirées en double pour des points supplémentaires, soirées à thème pour amasser des points supplémentaires, etc.
- Les frais de participation des joueurs couvrent les frais de réservation des terrains.

# GUIDE PRATIQUE : FORMULE À LA CARTE POUR LES FEMMES ET LES FILLES

## PLANIFICATION

<b>Public cible</b>	Les femmes de préférence âgées de plus de 16 ans. Les joueuses peuvent être de n'importe quel niveau ou n'avoir aucune expérience.
<b>Buts</b>	Promouvoir le sport auprès des femmes et des filles.
<b>Informations</b>	<p>Votre plan élaboré en fonction de votre communauté et de votre public, mais voici quelques conseils utiles.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un après-midi (pour les femmes de plus de 50 ans) ou un soir par mois pour les femmes de 16 ans et plus. Votre programme pourrait avoir lieu plus fréquemment s'il y a de l'intérêt.</li> <li>• Il est suggéré qu'un entraîneur donne une brève leçon au début de la séance, puis que les participantes jouent des matchs afin qu'elles puissent travailler sur leurs nouvelles habiletés ou affiner les habiletés qu'elles possèdent.</li> <li>• Une bonne pratique consiste à assigner un entraîneur aux nouvelles joueuses pour leur enseigner les règles et les bases.</li> <li>• Les participantes n'ont pas à assister à toutes les séances.</li> <li>• Envisagez de vous associer à une association communautaire, un conseil des loisirs ou une ligue.</li> <li>• Répondez à tous les besoins particuliers (culture, religion, mobilité, etc.) et incluez ces informations dans votre promotion.</li> </ul>
<b>Frais d'inscription</b>	<p>En tant qu'organisateur, vous fixerez les frais en fonction de vos dépenses et de vos revenus.</p> <p>Certaines provinces et communautés ont des programmes de financement pour les femmes et des programmes ciblés afin qu'ils puissent être offerts gratuitement.</p> <p>Quand vous fixez les frais, prenez en compte le fait que les joueuses qui ne sont pas déjà membres de Racquetball Canada devront se procurer une adhésion afin d'avoir une couverture d'assurance et d'avoir accès aux services.</p>
<b>Adhésion à l'installation</b>	Selon l'installation, l'accès aux terrains peut être offert aux membres sans frais supplémentaires. Si les joueuses ne sont pas membres de l'installation, des frais de visite peuvent être facturés.

## LOGISTIQUE

<b>Dates de préférence</b>	Choisissez une journée par mois qui n'entre pas en conflit avec des tournois, etc., pendant la saison de racquetball. Il pourrait être préférable de programmer une séance à la carte juste avant un tournoi pour aider à préparer certaines des participantes aux tournois.
<b>Réservation d'installations</b>	Réservez toutes les séances au début de la saison pour éviter les conflits et être en mesure de donner un préavis suffisant.
<b>Entraîneurs invités</b>	Communiquez avec les entraîneurs, les instructeurs et les animateurs locaux pour vous aider à offrir des cours ou des cliniques spéciales. Des sujets spéciaux peuvent aussi être abordés comme la nutrition, le conditionnement physique, le yoga, etc. Votre province peut avoir accès à des conseillers en médecine sportive et en sciences pour les programmes de groupe.
<b>Bénévoles</b>	Coordonnateur, entraîneur résident, entraîneurs / instructeurs spéciaux.
<b>Équipement requis</b>	Demandez aux participantes d'apporter leurs propres chaussures, raquettes, lunettes protectrices et balles. Il est suggéré d'avoir de l'équipement à prêter aux joueuses.
<b>Sanction</b>	Nous recommandons d'utiliser Trackie pour l'inscription, car toutes les informations de sécurité et de responsabilité sont intégrées dans le processus d'inscription.  Le coordonnateur de la ligue peut inscrire l'événement dans Trackie ou contacter sa province pour obtenir de l'aide.
<b>Inscription</b>	Les programmes à la carte sont par nature plus informels, mais il est tout de même important d'inscrire les personnes qui y participent. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains clubs, installations, ou provinces organisent une journée portes ouvertes au début de la saison. L'inscription peut être faite à ce moment-là.</li> <li>• En règle générale, il n'y a pas de date limite d'inscription puisqu'il s'agit d'un programme à la carte, mais demandez des réponses à l'avance afin que les entraîneurs puissent se préparer correctement et pour vous assurer que les participantes sont membres.</li> <li>• Au moment de l'inscription, assurez-vous que les participantes lisent le cadre du sport sécuritaire et assurez-vous qu'elles connaissent l'existence de la ligne d'assistance du sport sécuritaire et de l'officiel indépendant du sport sécuritaire. Assurez-vous aussi qu'elles lisent le matériel éducatif sur les commotions cérébrales.</li> </ul>

- Fournissez aux participantes les liens vers les médias sociaux et les sites Web de Racquetball Canada et de la province.
- Encouragez les participantes à accepter de recevoir des informations de la province et de Racquetball Canada. Leurs renseignements personnels ne sont ni vendus ni utilisés ailleurs.
- Assurez-vous que les participantes deviennent membres de Racquetball Canada afin d'assurer une couverture d'assurance et de responsabilité civile et l'accès aux services.

## BUDGET

### Revenus

Vous n'aurez peut-être pas besoin de percevoir des frais, car ces programmes peuvent souvent être organisés avec un financement provincial ou un financement de Racquetball Canada.

### Dépenses

Frais d'utilisation des terrains, nourriture et prix, instructeurs / animateurs invités.

### Financement

Racquetball Canada dispose de subventions de développement qui peuvent aider à couvrir les frais de ce programme. D'autres subventions sont souvent disponibles pour les programmes réservés aux femmes au niveau provincial ou communautaire.

## MARKETING

### Publicité

Il existe de nombreuses façons de promouvoir vos programmes, y compris plusieurs à un coût minime ou sans frais. Voici quelques suggestions :

- Sites Web de Racquetball Canada, de la province et des clubs;
- Envoi de courriels (peut être possible via Trackie);
- Page d'événement Facebook;
- Twitter, Instagram;
- Envoi d'informations sur les programmes aux écoles, aux associations communautaires, aux conseils des loisirs, aux ligues récréatives, etc.
- Associez-vous à une association communautaire ou un autre groupe communautaire pour organiser la ligue afin d'augmenter votre public cible. Bon nombre de ces organismes ont des bulletins d'information, un site Web, des babillards communautaires, etc.
- Affiches;
- Associez-vous à l'installation pour faire de la publicité (bulletin d'information, application, site Web, etc.).

## Communication

Dans le cas des programmes à la carte, une bonne communication est particulièrement importante pour soutenir l'intérêt des participantes et pour assurer une bonne organisation.

- Envoyez l'horaire et les informations sur le programme aux participantes en incluant les informations et les directives nécessaires par courriel et tenez-les informées des événements à venir.
- Confirmez les informations avec les présentateurs, entraîneurs, animateurs et bénévoles.
- Il est important de dire aux personnes quoi porter, quoi apporter, à quoi s'attendre et combien de temps durera la séance.
- Encouragez les participantes à amener une amie.
- Publiez les liens pertinents sur les médias sociaux.

## Autre

Hospitalité – Habituellement, des collations légères comme des légumes ou des fruits et des trempettes, des pâtisseries, du fromage et des craquelins, mais cela n'est pas nécessaire. Tenez compte des besoins religieux et culturels.

Souvenirs - Si vous organisez un événement spécial comme un petit tournoi, des souvenirs peuvent être un beau cadeau pour les participantes.

## PROGRAMME

### Plans de cours

Les plans de cours sont élaborés par l'entraîneur qui travaille avec les nouvelles joueuses. Pour les joueuses expérimentées, les plans de cours sont élaborés par l'entraîneur invité.

Les entraîneurs peuvent utiliser les plans de cours disponibles sur le site Web de Racquetball Canada. Le programme de badges de Racquetball Canada (voir les pages XX) peut être adapté aux adultes.

### Résultats

Si des matchs structurés ont lieu, envoyez les résultats à [admin@racquetballcanada](mailto:admin@racquetballcanada) pour qu'ils soient inclus dans le classement.

### Médias sociaux

Si vous souhaitez promouvoir votre programme, partager vos résultats ou si quelque chose de spécial se passe, écrivez à [communications@racquetballcanada.ca](mailto:communications@racquetballcanada.ca).

### Communication

Faire un suivi avec vos participantes une fois le programme terminé les aidera à se sentir intégrées à la communauté et les encouragera à revenir.

- Envoyez un courriel de suivi aux participantes pour les remercier de leur participation;

- Remerciez les participants sur les réseaux sociaux;
- Distribuez un sondage à la fin de l'événement;
- Partagez les dates du prochain événement ou du programme de la prochaine année.

### Sport sécuritaire

Consultez les exigences de Racquetball Canada et/ou de votre province en matière de vérification (casiers judiciaires) et de formation sur le sport sécuritaire. Il peut y avoir certaines exigences en fonction des participantes à votre programme.

Téléchargez des affiches sur le sport sécuritaire incluant l'information sur la ligne d'assistance du sport canadien et le matériel éducatif sur les commotions cérébrales à afficher pendant votre programme. Toutes ces informations se trouvent sur le site Web de Racquetball Canada.

Informez les joueuses des ressources affichées et du fait que des informations supplémentaires sont disponibles sur les sites Web de Racquetball Canada et de la province.

## AUTRES PROGRAMMES POUR LES FEMMES ET LES FILLES

### Samedis féminins

Les Samedis féminins donnent la possibilité de tenir une séance régulière sans engagement important en termes de temps.

- Choisissez un samedi par mois pendant la saison de racquetball qui n'entre pas en conflit avec les tournois, etc.
- Réservez des terrains à l'installation hôte;
- Assurez-vous que l'événement est inscrit pour des raisons d'assurance, de sécurité et de responsabilité;
- Assurez-vous que les participantes sont membres de Racquetball Canada pour la couverture d'assurance et pour vous assurer que tous les accords avec les participantes sont signés;
- Faites la promotion de terrains ouverts et gratuits pour les femmes membres;
- Encouragez vos membres féminins à amener des amies et de la famille;
- Encouragez vos membres masculins à envoyer leurs amies et leur famille;
- Essayez de maintenir l'âge minimal pour participer à 16 ans et plus, car les juniors ont généralement de nombreuses occasions de participation;
- Mettez des affiches dans les installations, y compris les installations de loisirs publiques;
- Faites de la publicité via les réseaux sociaux;
- Créez une base de données d'adresses électroniques de celles qui participent pour les tenir au courant des événements à venir;
- Assurez-vous d'avoir de l'équipement et un instructeur disponibles pour les nouvelles joueuses;

- Encouragez les joueuses expérimentées à disputer des tournois à la ronde, etc.
- Afin de soutenir l'intérêt des joueuses expérimentées, faites appel à des instructeurs invités pour les aider à travailler sur le développement des habiletés;
- Vous pouvez aussi organiser des cliniques sur les règles, etc.;
- Facultatif : offrez des collations près des courts ou organisez une sortie après la séance pour prendre un verre, etc.

### Journée du racquetball

Il s'agit d'une journée au cours de laquelle les participantes joueront en équipe avec au moins une personne de chaque niveau d'habiletés.

- Il existe plusieurs types de défis et de matchs que vous pouvez organiser pour que les équipes gagnent des points. L'équipe qui amasse le plus de points gagne;
- C'est une belle journée pour tout le monde, car les coéquipières s'encouragent et s'amusent;
- Habituellement, la journée se termine dans un restaurant local ou par une activité sociale inclusive.

## CONSEILS POUR LE FONCTIONNEMENT D'UN PROGRAMME POUR LES FEMMES ET LES FILLES

- Élaborez un horaire en début de saison et annoncez les dates de toutes les séances. Cela permet aux participantes de planifier leur participation.
- Inscrivez vos événements dans Trackie pour assurer leur sanction. Vous pouvez le faire vous-même ou demander de l'aide à votre installation ou à votre province.
- Assurez-vous que les participantes se sont inscrites comme membres de Racquetball Canada afin qu'elles soient couvertes par le programme d'assurance et que tous les accords de participation soient signés.
- Plutôt que de jouer des matchs avec l'objectif de remporter un certain nombre de points, demandez aux participantes de jouer pendant une durée prédéterminée, puis faites sortir tout le monde du terrain en même temps et mélangez les groupes.

# PROGRAMMES SCOLAIRES ET COMMUNAUTAIRES DANS UNE INSTALLATION MUNIE DE TERRAINS (8 ANS ET PLUS)

## PLANIFICATION

### Buts

Initier les joueurs juniors au racquetball;

Enseigner les compétences de base, améliorer la condition physique et être actif;

Expliquer les règles simples, la sécurité, les techniques, l'éthique sur le terrain;

Augmenter l'utilisation des terrains et les taux de participation dans les installations.

## LOGISTIQUE

### Informations

#### **Pour les programmes scolaires :**

- Invitez des étudiants du primaire, du secondaire ou du postsecondaire dans l'installation.
- Offrez un programme d'une demi-journée et un programme d'une journée complète. Vous devrez être flexible en fonction du calendrier scolaire.

#### **Pour les programmes communautaires :**

- Offrez des séances en formule « camp de jour », dans le cadre d'un camp multisports ou pendant les vacances, l'été ou les journées pédagogiques quand les parents qui travaillent peuvent avoir besoin d'activités encadrées pour les enfants d'âge scolaire.
- Vous pouvez vous associer à des organismes de loisirs de votre communauté, y compris des associations communautaires, des conseils des loisirs, etc. De nombreuses associations sont disposées à partager les coûts et les revenus et ont déjà des systèmes en place pour la publicité et l'inscription des participants.

#### **Pour tous les programmes :**

- Le programme peut varier; par exemple, une fois par semaine, une seule fois, plusieurs fois.
- Si votre groupe est nombreux, vous aurez besoin d'un autre espace dans l'installation à côté des terrains pour que tous les participants puissent participer.
- L'équipement nécessaire comprend des lunettes de protection, des raquettes, des balles / balles adaptables,

des cônes, des matelas, du ruban adhésif, des chaussures à semelles non marquantes.

- Communiquez avec votre province pour emprunter une trousse scolaire. Chaque province a une trousse comprenant au moins 15 raquettes, balles et lunettes de protection.

### Sanction

Il est recommandé d'inscrire le programme dans Trackie pour des raisons d'assurance, de sécurité et de responsabilité.

## BUDGET

### Revenus

Une fois que vous connaissez vos frais, vous constaterez peut-être que vous avez besoin de revenus pour couvrir les frais de fonctionnement du programme. Communiquez avec votre province pour savoir si un financement provincial ou communautaire est disponible pour aider à couvrir les dépenses. Le partenariat avec un autre groupe peut aider à partager les frais.

### Dépenses

Les dépenses peuvent inclure :

- Frais de déplacement pour l'entraîneur / instructeur;
- Équipement;
- Publicité / promotion;
- Honoraires de l'entraîneur / instructeur (des bénévoles sont peut-être disponibles);
- Vous devrez peut-être payer pour l'utilisation du terrain. Votre province pourra peut-être vous aider à obtenir des frais de location moins élevés ou des frais pour les organismes sans but lucratif, en particulier pour les installations municipales.

## MARKETING

### Publicité

#### **Pour les programmes scolaires :**

- Collaborez avec vos centres de services scolaires locaux pour mettre en place des programmes pour l'ensemble du système.
- Communiquez avec les directeurs des sports des écoles et des instituts postsecondaires.
- Installez un kiosque ou une table aux congrès des enseignants et des parcs et loisirs.

#### **Pour les programmes communautaires :**

- Créez une page d'événement Facebook et tenez-la à jour.
- Associez-vous à votre installation. Installez une table ou un présentoir une journée achalandée, posez des affiches et placez des brochures au comptoir d'accueil. Prévoyez de faire de la publicité dans les bulletins d'information du club ou sur son site Web.
- Associez-vous aux écoles de la région pour envoyer des dépliants à domicile ou faire de la publicité dans leurs bulletins d'information et sur leurs sites Web.
- Communiquez avec vos stations de radio et de télévision locales pour promouvoir les événements. De nombreuses stations annoncent une liste d'événements communautaires et peuvent vous inviter à une émission sur les événements communautaires.

- Associez votre programme à une semaine provinciale ou nationale de racquetball.
- Si vous travaillez avec une association communautaire ou une municipalité, prévoyez suffisamment de temps pour planifier afin que les programmes puissent être annoncés dans les guides de programmes (généralement 6 mois à l'avance), dans les bulletins d'information communautaires (4 à 6 mois à l'avance) et sur les enseignes de messages communautaires.
- Recherchez des occasions d'information communautaire organisées dans des centres commerciaux, des foires commerciales, des campagnes de recrutement communautaire et à des événements publics ou sportifs afin de promouvoir vos programmes.
- Créez un partenariat avec un magasin d'articles de sport local ou avec la boutique de votre installation s'il y en a une.

## Communication

Une communication claire et fréquente aidera au bon fonctionnement de votre programme.

- Pour les clubs, fournissez une description de l'activité et de ce qui sera couvert, ainsi que les heures / les dates / la durée.
- Fournissez aux participants des liens vers des informations sur le racquetball.
- Pour les écoles et les groupes, envoyez les informations détaillées au représentant du sport ou à la personne-ressource désignée.
- Assurez-vous que le nombre de bénévoles est suffisant et qu'ils sont qualifiés (le cas échéant).
- Rappelez aux bénévoles les dates, les heures et les attentes.

## Autre

### **Pour les programmes scolaires :**

- Assurez-vous que quelqu'un accueille les participants.
- Demandez à l'école s'il est permis de prendre des photos et des vidéos et suivez sa politique.

### **Pour les programmes communautaires :**

- Planifiez la gestion de l'inscription et intégrez cet élément à votre publicité.
- Installez une table d'accueil dans l'installation et saluez les personnes qui entrent dans l'installation, qu'elles soient là pour votre événement ou non. Cela peut générer des inscriptions pour cet événement ou pour des événements futurs.
- Assurez-vous que tous les participants remplissent les formulaires de renonciation et de décharge de responsabilité. Si vous utilisez Trackie pour l'inscription, ces formulaires sont intégrés au processus d'inscription.

### Pour tous les programmes :

- Désignez une zone d'accueil.
- Affichez des informations sur le sport à proximité du programme.
- Fournissez des souvenirs, des certificats, des prix et des récompenses.
- Fournissez plus d'informations sur les programmes communautaires de racquetball.
- Prenez des photos à utiliser sur les médias sociaux ou dans des programmes publicitaires.
- Si votre installation en a une, aménagez une zone de spectateurs pour les parents. Invitez les parents sur le terrain pendant quelques minutes à la fin de la séance. Demandez à leurs enfants de leur apprendre ce qu'ils ont appris ce jour-là.

## PROGRAMME

### Horaire

Passez en revue l'horaire, y compris le temps de formation, l'entraînement, les pauses, le jeu, le dîner et une période de questions, avec l'installation, les bénévoles et les personnes responsables du (des) groupe(s).

### Plans de cours

Utilisez les plans de cours disponibles sur le site Web de Racquetball Canada. Ceux-ci comprennent une série de vidéos de démonstration.

Pour les écoles, partagez les plans de cours et les liens vers des outils en ligne avec les enseignants afin qu'ils puissent continuer à proposer du racquetball dans leurs cours. Encouragez-les à emprunter la trousse scolaire à la province.

### Sport sécuritaire

Consultez les exigences de Racquetball Canada et/ou de votre province en matière de vérification (casiers judiciaires) et de formation sur le sport sécuritaire. Assurez-vous que tous ceux qui travaillent avec les participants répondent à ces exigences. Pour les écoles, il se peut qu'il n'y ait aucune exigence si le personnel de l'école supervise le programme.

Suivez la *règle de 2* et tous les protocoles de sécurité, y compris les protocoles de gestion des commotions cérébrales.

Téléchargez des affiches sur le sport sécuritaire incluant l'information sur la ligne d'assistance du sport canadien et le matériel éducatif sur les commotions cérébrales à afficher pendant votre programme.

### Autre

Partagez avec les enseignants et les responsables de groupe les informations sur la formation [Entraîneur communautaire - Initiation](#).

## MISE EN OEUVRE

**Installation** Assurez-vous que votre équipement est prêt à l'avance, y compris les tables, les chaises et tout autre matériel. Assurez-vous que les vestiaires et les toilettes sont accessibles.

**Bénévoles** Coordonner les bénévoles, en vous assurant que chacun connaît son rôle, les attentes et les protocoles en matière de sport sécuritaire.

## SUIVI

**Commentaires** Assurez-vous de donner l'occasion de faire des commentaires, soit en personne à la fin de la (des) séance(s) ou à l'aide d'un formulaire que chaque partie peut remplir à une date ultérieure. Utilisez des témoignages pour de futures publicités et promotions.

**Médias sociaux** Utilisez les réseaux sociaux pour partager des informations sur les succès de votre programme.

Si vous souhaitez diffuser vos résultats, promouvoir un événement spécial ou promouvoir votre programme, écrivez à [communications@racquetballcanada.ca](mailto:communications@racquetballcanada.ca).

**Communication** Faire un suivi à la fin du programme encouragera les participants à revenir et peut aider à augmenter les inscriptions aux programmes réguliers :

- Envoyez des courriels de remerciement. Incluez des photos de l'événement si possible;
- Diffusez les dates d'autres événements / séances;
- Fournissez les informations sur la façon de s'inscrire aux programmes de racquetball offerts dans la communauté.

# PROGRAMMES SCOLAIRES ET COMMUNAUTAIRES DANS UN GYMNASSE (8 ANS ET PLUS)

## PLANIFICATION

### Buts

Initier les joueurs juniors au racquetball;

Présenter le racquetball modifié;

Utiliser les gymnases scolaires et communautaires comme installations de racquetball;

Enseigner les compétences de base, améliorer la condition physique et être actif;

Expliquer les règles simples, la sécurité, les techniques de base, l'éthique sur le terrain;

Aider à augmenter l'intérêt pour les programmes organisés dans les installations, le cas échéant.

## LOGISTIQUE

### Informations

#### **Pour les programmes scolaires :**

- Respectez le calendrier scolaire, car il y aura un bloc de temps défini. Souvent, les écoles aiment fonctionner avec des programmes d'une demi-journée ou d'une journée complète quand les programmes impliquent des déplacements.
- Sachez que les calendriers scolaires changent souvent en raison d'assemblées, de jours de neige, d'exercices d'incendie, de fermetures, etc.

#### **Pour tous les programmes :**

- Les programmes peuvent avoir lieu dans les gymnases d'établissements primaires, secondaires ou postsecondaires ou dans les gymnases d'installations communautaires comme les centres communautaires.
- Le programme peut varier; une fois par semaine, une seule fois, plusieurs fois.
- Si une installation est à proximité, les participants peuvent se rendre aux terrains de l'installation pour jouer à la fin de l'unité ou de la période de formation. Un tournoi axé sur les compétences est une façon amusante de terminer une unité.
- Assurez-vous qu'aucun autre équipement du gymnase ne vous gêne.

- L'équipement comprend des lunettes de protection, des raquettes, des balles / balles adaptables, des cônes, des matelas, du ruban adhésif et des chaussures à semelles non marquantes.
- Communiquez avec votre province pour emprunter une trousse scolaire. Chaque province a une trousse comprenant au moins 15 raquettes, balles et lunettes de protection.

### Sanction

Il est recommandé d'inscrire le programme dans Trackie pour des raisons d'assurance, de sécurité et de responsabilité.

## BUDGET

### Revenus

Une fois que vous connaissez vos frais, vous constaterez peut-être que vous avez besoin de revenus pour couvrir les frais de fonctionnement du programme. Communiquez avec votre province pour savoir si un financement provincial ou communautaire est disponible pour aider à couvrir les dépenses. Le partenariat avec un autre groupe peut aider à partager les frais.

### Dépenses

Les dépenses peuvent inclure :

- Transport des participants et frais de déplacement pour l'entraîneur / instructeur;
- Équipement;
- Publicité / promotion;
- Honoraires de l'entraîneur / instructeur (des bénévoles sont peut-être disponibles);
- Frais de location d'installations pour les programmes communautaires. Votre province pourra peut-être vous aider à obtenir des frais de location moins élevés ou des frais pour les organismes sans but lucratif, en particulier pour les installations municipales.

## MARKETING

### Publicité

#### **Pour les programmes scolaires :**

- Collaborez avec vos centres de services scolaires locaux pour mettre en place des programmes pour l'ensemble du système.
- Communiquez avec les directeurs des sports des écoles et des instituts postsecondaires.
- Installez un kiosque ou une table dans le cadre de congrès des enseignants et des parcs et loisirs.

#### **Pour les programmes communautaires :**

- Créez une page d'événement Facebook et tenez-la à jour.
- Associez-vous à votre installation. Installez une table ou un présentoir à l'occasion d'une journée achalandée, posez des affiches et placez des brochures au comptoir d'accueil. Prévoyez de faire de la publicité dans les bulletins d'information du club ou sur son site Web.
- Associez-vous aux écoles de la région pour envoyer des dépliants à domicile ou faire de la publicité dans leurs bulletins d'information et sur leurs sites Web.
- Communiquez avec vos stations de radio et de télévision locales pour promouvoir les événements. De nombreuses stations annoncent une liste d'événements communautaires et peuvent vous inviter à une émission sur les événements communautaires.

- Associez votre programme à une semaine provinciale ou nationale de racquetball.
- Si vous travaillez avec une association communautaire ou une municipalité, prévoyez suffisamment de temps pour planifier afin que les programmes puissent être annoncés dans les guides de programmes (généralement 6 mois à l'avance), dans les bulletins d'information communautaires (4 à 6 mois à l'avance) et sur les enseignes de messages communautaires.
- Recherchez des occasions d'information communautaire organisées dans des centres commerciaux, des foires commerciales, des campagnes de recrutement communautaire et à l'occasion d'événements publics ou sportifs afin de promouvoir vos programmes.
- Créez un partenariat avec un magasin d'articles de sport local ou avec la boutique de votre installation s'il y en a une.
- Associez-vous aux clubs pour annoncer les programmes quand il y a une installation à proximité. Des programmes comme ceux-ci profiteront à l'installation.

### Communication

Une communication claire et fréquente aidera au bon fonctionnement de votre programme.

- Pour les programmes scolaires, envoyez les informations détaillées au représentant du sport ou à la personne-ressource désignée.
- Fournissez aux participants des liens vers des informations sur le sport et sur la façon de s'inscrire aux programmes de racquetball offerts dans la communauté.
- Rappelez aux bénévoles les dates, les heures et les attentes.

### Autre

#### **Pour les programmes scolaires :**

- Assurez-vous que quelqu'un accueille les participants.
- Demandez à l'école s'il est permis de prendre des photos et des vidéos et suivez sa politique.

#### **Pour les programmes communautaires :**

- Planifiez la gestion de l'inscription et intégrez cet élément à votre publicité.
- Installez une table d'accueil dans l'installation et saluez les personnes qui entrent dans l'installation, qu'elles soient là pour votre événement ou non. Cela peut générer des inscriptions pour cet événement ou pour des événements futurs.
- Assurez-vous que tous les participants remplissent les formulaires de renonciation et de décharge de

responsabilité. Si vous utilisez Trackie pour l'inscription, ces formulaires sont intégrés au processus d'inscription.

### **Pour tous les programmes :**

- Désignez une zone d'accueil.
- Affichez des informations sur le sport à proximité du programme.
- Fournissez des souvenirs, des certificats, des prix et des récompenses.
- Fournissez plus d'informations sur les programmes communautaires de racquetball.
- Prenez des photos à utiliser sur les médias sociaux ou dans des programmes publicitaires.
- Si votre installation en a une, aménagez une zone de spectateurs pour les parents. Invitez les parents sur le terrain pendant quelques minutes à la fin de la séance. Demandez à leurs enfants de leur apprendre ce qu'ils ont appris ce jour-là.

## **PROGRAMME**

### **Horaire**

Passez en revue l'horaire, y compris le temps de formation, l'entraînement, les pauses, le jeu, le dîner et une période de questions, avec l'installation, les bénévoles et les personnes responsables du (des) groupe(s).

### **Plans de cours**

Utilisez les plans de cours disponibles sur le site Web de Racquetball Canada. Ceux-ci comprennent une série de vidéos de démonstration.

Pour les écoles, partagez les plans de cours et les liens vers des outils en ligne avec les enseignants afin qu'ils puissent continuer à proposer du racquetball dans leurs cours. Encouragez-les à emprunter la trousse scolaire à la province.

### **Sport sécuritaire**

Consultez les exigences de Racquetball Canada et/ou de votre province en matière de vérification (casiers judiciaires) et de formation sur le sport sécuritaire. Assurez-vous que tous ceux qui travaillent avec les participants répondent à ces exigences. Pour les écoles, il se peut qu'il n'y ait aucune exigence si le personnel de l'école supervise le programme.

Suivez la *règle de 2* et tous les protocoles de sécurité, y compris les protocoles de gestion des commotions cérébrales.

Téléchargez des affiches sur le sport sécuritaire incluant l'information sur la ligne d'assistance du sport canadien et le matériel éducatif sur les commotions cérébrales à afficher pendant votre programme. Celles-ci sont disponibles sur le site Web de Racquetball Canada.

**Autre** Partagez avec les enseignants et les responsables de groupe les informations sur la formation [Entraîneur communautaire - Initiation](#).

## MISE EN OEUVRE

**Installation** Assurez-vous que votre équipement est prêt à l'avance, y compris les tables, les chaises et tout autre matériel. Assurez-vous que les vestiaires et les toilettes sont accessibles.

**Bénévoles** Coordonner les bénévoles, en vous assurant que chacun connaît son rôle, les attentes et les protocoles en matière de sport sécuritaire.

## SUIVI

**Commentaires** Assurez-vous de donner l'occasion de faire des commentaires, soit en personne à la fin de la (des) séance(s) ou à l'aide d'un formulaire que chaque partie peut remplir à une date ultérieure. Utilisez des témoignages pour de futures publicités et promotions.

**Médias sociaux** Utilisez les réseaux sociaux pour partager des informations sur les succès de votre programme.

Si vous souhaitez diffuser vos résultats, promouvoir un événement spécial ou promouvoir votre programme, écrivez à [communications@racquetballcanada.ca](mailto:communications@racquetballcanada.ca).

**Communication** Faire un suivi à la fin du programme encouragera les participants à revenir et peut aider à augmenter les inscriptions aux programmes réguliers :

- Envoyez des courriels de remerciement. Incluez des photos de l'événement si possible;
- Diffusez les dates d'autres événements / séances;
- Fournissez les informations sur la façon de s'inscrire aux programmes de racquetball offerts dans la communauté.

# PROGRAMME DE BADGES DE RACQUETBALL CANADA

Le programme de badges de racquetball est conçu pour aider les athlètes à progresser à travers une série de défis et à recevoir un badge pour leur travail et leur progression. Voici les exigences pour chaque niveau du programme de badges.

Toutes les habiletés doivent être correctement exécutées 6 fois sur 10 pour terminer un niveau. Voir les annexes pour les bulletins du programme de badges.

Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiquer la liste d'équipement nécessaire pour pratiquer le racquetball</li> <li>• Peut correctement démontrer la prise pour un coup droit et un revers</li> <li>• Peut correctement exécuter un élan de coup droit et de revers</li> <li>• Peut expliquer les règles de base du racquetball</li> <li>• Peut identifier le nom des différents types de coups au racquetball</li> </ul>
Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut exécuter un lâché et frapper un coup parallèle et un coup croisé</li> <li>• Peut effectuer le bon mouvement de pieds pour l'exercice de l'étoile</li> <li>• Peut exécuter un lâché et frapper une balle au plafond (une à la fois)</li> <li>• Peut exécuter un lob et un service rapide</li> </ul>
Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut exécuter un coup parallèle et un coup croisé sur une balle initiée par un instructeur</li> <li>• Peut exécuter un coup parallèle, un coup croisé et une balle tuée</li> <li>• Peut exécuter un service en lob, un service rapide et un service en "Z" des deux côtés du terrain</li> <li>• Peut exécuter un échange en solo de 10 balles au plafond</li> <li>• Peut exécuter un retour de balle au plafond sur un service en lob</li> <li>• Peut exécuter un coup en jeu sur une balle initiée par l'instructeur sur le mur arrière</li> </ul>
Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut exécuter une balle tuée sur un coup initié par l'instructeur</li> <li>• Peut exécuter un échange en solo de 20 balles au plafond depuis le fond du terrain</li> <li>• Peut exécuter un coup parallèle et un coup croisé ou une balle tuée sur une balle au plafond initiée par l'instructeur</li> <li>• Peut exécuter les quatre types de service lob de base efficacement (demi coup, coup droit, « kiss » et en « Z »)</li> <li>• Peut exécuter un coup parallèle et un coup croisé sur un coup initié par l'instructeur sur le mur arrière</li> <li>• Peut exécuter un coup au ras le sol sur un service en lob de l'instructeur et cela sans préparation de coup</li> <li>• Peut exécuter un service en lob, rapide et en « Z » efficace, et cela sans préparation de coup</li> </ul>
Niveau 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut exécuter un coup parallèle, un coup croisé et une balle tuée sur un coup au plafond initié par l'instructeur</li> <li>• Peut exécuter un échange de 10 balles au plafond depuis le fond du terrain utilisant seulement des coups droits, puis seulement des revers</li> <li>• Peut exécuter un coup parallèle, un coup croisé et une balle tuée sur un coup initié par l'instructeur sur le mur arrière</li> <li>• Peut exécuter un coup parallèle, un coup croisé et une balle tuée sur une préparation de coup initié par l'instructeur sur le mur arrière</li> <li>• Peut exécuter un coup parallèle, un coup croisé et une balle tuée depuis un service en lob de l'instructeur</li> </ul>

# ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP

## PROGRAMMES POUR ATTIRER LES PERSONNES AVEC DES TROUBLES MOTEURS

Il a été prouvé que l'activité physique est importante pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson (MP) de même que pour les personnes souffrant d'autres troubles moteurs. Le racquetball a un effet sur tout le corps. Des améliorations ont été observées dans les membres supérieurs et inférieurs ainsi que sur le côté le plus affecté et le côté le moins affecté.

Vous trouverez un manuel complet sur le site Web de Racquetball Canada pour vous aider à mettre en œuvre un programme de racquetball modifié.

L'Association canadienne des entraîneurs propose un atelier intitulé Entraîner des athlètes ayant un handicap qui peut aider à offrir des programmes aux athlètes ayant un handicap.

## ANNEXE A : RÈGLES POUR UNE ÉCHELLE DE RACQUETBALL

1. Les positions de départ sur l'échelle seront déterminées par les coordonnateurs d'échelle en tenant compte du niveau auquel les joueurs sont classés et de leur expérience en racquetball.
2. Les nouveaux joueurs qui se joignent à l'échelle après le début de la saison commenceront dans le groupe du bas à moins que des positions ne soient libérées à un niveau plus élevé et plus approprié. Des dispositions seront prises pour les joueurs expérimentés et ceux possédant un classement de racquetball.
3. Tous les groupes sont normalement composés de six joueurs, bien qu'il puisse être nécessaire d'ajuster certains groupes pour tenir compte du nombre de joueurs inscrits. Dans ce cas, il peut y avoir une semaine de congé dans certains groupes.
4. Chaque match sera d'une durée de trois manches. Les trois manches du match doivent être jouées et le nombre total de manches gagnées et perdues doit être inscrit sur la feuille de pointage qui est affichée sur le tableau d'affichage près des terrains. Des points sont attribués pour chaque manche gagnée.
5. Les joueurs doivent utiliser les règles de Racquetball Canada. Les trois manches seront jouées jusqu'à ce qu'un des joueurs inscrive 11 points et doivent être gagnées par un minimum de 2 points. La règle des deux services sera aussi utilisée.
6. Le rang de chaque joueur au sein des groupes de l'échelle sera déterminé en premier lieu par le nombre de matchs gagnés. En cas d'égalité entre les joueurs d'un groupe donné, le rang le plus élevé sera attribué au gagnant des matchs entre les joueurs qui sont à égalité. Si les joueurs sont toujours à égalité, le classement au sein du groupe sera alors déterminé par le nombre total de manches gagnées (points).
7. À la fin de chaque tour, les deux meilleurs joueurs de chaque groupe passeront au groupe supérieur, tandis que les deux derniers seront relégués au groupe inférieur.
8. Dans certaines circonstances, des ajustements discrétionnaires peuvent être apportés pour faire gravir les échelons plus rapidement à un nouveau joueur si ses résultats montrent clairement que ses matchs ne sont pas compétitifs.
9. Dans le cas d'un forfait (un joueur ne se présentant pas à un match convenu), le gagnant se verra attribuer trois manches gagnées et le perdant 0. On inscrira une victoire par forfait sur la feuille de pointage (dans l'éventualité où un bris d'égalité s'avère nécessaire).
10. Tous les matchs doivent être terminés avant la fermeture des terrains à l'occasion de la dernière journée de chaque tour.
11. Les joueurs sont responsables de reprogrammer eux-mêmes leurs matchs reportés.
12. Les blessures doivent être immédiatement communiquées aux coordonnateurs d'échelle et aux adversaires potentiels sur l'échelle.

13. La participation à l'échelle est attendue de tous les joueurs inscrits. Tout joueur qui ne termine pas un match d'un tour sera contacté et invité à se retirer de l'échelle.



## ANNEXE C : BULLETINS DU PROGRAMME DE BADGES DE RACQUETBALL CANADA

### Abréviations

<b>CD</b>	Coup droit
<b>REV</b>	Revers
<b>CDP</b>	Coup droit parallèle
<b>CDC</b>	Coup droit croisé
<b>RP</b>	Revers parallèle
<b>RC</b>	Revers croisé
<b>BTC</b>	Balle tuée sur coup droit
<b>BTR</b>	Balle tuée sur revers
<b>SLCD</b>	Service en lob sur coup droit
<b>SLR</b>	Service en lob sur revers
<b>SRCD</b>	Service rapide sur coup droit
<b>SRR</b>	Service rapide sur revers
<b>SZCD</b>	Service « en Z » sur coup droit
<b>SZR</b>	Service « en Z » sur revers

## Niveau 1

Tâche	Date	Commentaires
Indiquer la liste d'équipement nécessaire pour pratiquer le racquetball		
Peut correctement démontrer la prise pour un coup droit et un revers		
Peut correctement exécuter l'élan pour un coup droit et un revers		
Peut expliquer les règles de base du racquetball		
Peut identifier le nom des différents types de coups au racquetball		

## Niveau 2

Tâche	Date	
Peut effectuer le bon mouvement de pieds pour l'exercice de l'étoile		

Tâche	Date	Gauche	Droite
Peut exécuter un lob et un service rapide sur la droite et sur la gauche			

Tâche	Date	CD	REV
Peut exécuter un lâché et frapper une balle au plafond (une à la fois)			

Tâche	Date	CDP	CDC	RP	RC
Peut exécuter un lâché et frapper un coup parallèle et un coup croisé					

## Niveau 3

Tâche	Date	
Peux exécuter un échange en solo de 10 balles au plafond		
Peut arbitrer correctement un match de style tournoi dans le respect des règlements de RC		

Tâche	Date	CD	REV
Peut exécuter un retour de balle au plafond sur un service en lob			
Peut exécuter un coup en jeu sur une balle initiée par l'instructeur sur le mur arrière			

Tâche	Date	CDP	CDC	RP	RC
Peut exécuter un coup parallèle et un coup croisé sur une balle initiée par un instructeur					

Tâche	Date	CDP	CPC	BTCD	RP	RC	BTR
Peut exécuter un lâché et frapper un coup parallèle, un coup croisé et une balle tuée							

Tâche	Date	SLCD	SLR	SRCD	SRR	SZCD	SZR
Peut exécuter un service en lob, rapide et en « Z » de la droite et de la gauche							

## Niveau 4

Tâche	Date	CD	REV
Peut exécuter une balle tuée sur un coup initié par l'instructeur			
Peut exécuter un coup au ras le sol sur un service en lob de l'instructeur et cela sans préparation de coup			

Tâche	Date	CDP	CDC	RP	RC
Peut exécuter un coup parallèle, un coup croisé et une balle tuée sur un coup au plafond initié par l'instructeur					
Peut exécuter un coup parallèle, un coup croisé et une balle tuée sur un coup initié par l'instructeur sur le mur arrière					

Tâche	Date	Kiss	Demi-coup	Coup droit
Peut exécuter les quatre types de service lob de base efficacement (demi coup, coup droit, « kiss » et en « Z »)				

Tâche	Date	SLCD	SLR	SRCD	SRR	SZCD	SZR
Peut exécuter un service en lob, rapide et en « Z » efficace, et cela sans préparation de coup							

Tâche	Date	
Peut exécuter un échange en solo de 20 balles au plafond depuis le fond du terrain		

## Niveau 5

Tâche	Date	CDP	CDC	BTC	RP	RC	BTR
Peut exécuter un coup parallèle, un coup croisé et une balle tuée sur un coup au plafond initié par l'instructeur							
Peut exécuter un coup parallèle, un coup croisé et une balle tuée sur un coup initié par l'instructeur sur le mur arrière							
Peut exécuter un coup parallèle, un coup croisé et une balle tuée sur une préparation de coup initié par l'instructeur sur le mur arrière							
Peut exécuter un coup au ras le sol sur un service en lob de l'instructeur et effectuer un coup parallèle, un coup croisé et une balle tuée							

Tâche	Date	CD	REV
Peut exécuter un échange de 10 balles au plafond depuis le fond du terrain utilisant seulement des coups droits, puis seulement des revers			