



# Test d'auto-évaluation du niveau d'habileté au pickleball

Au meilleur de votre connaissance, veuillez mettre un «X» après chaque énoncé d'habileté que vous maîtrisez afin d'évaluer votre niveau de jeu au pickleball.

NIVEAU	HABILETÉS	X
1.0	Est débutant et a quelques notions du jeu et des règles.	
1.5	Réussit à faire seulement quelques échanges de suite.	
	Apprend à effectuer le service.	
	Apprend à effectuer des coups droits.	
	A souvent de la difficulté à retourner une balle facile et la rate parfois complètement.	
	A joué seulement quelques parties et se familiarise avec les lignes du terrain, le comptage des points et quelques règles de base.	
2.0	Soutient un bref échange avec un joueur de même calibre.	
	A des notions de base des différents coups (droit, revers, volée, smash et service) mais le plus souvent les exécute avec des faiblesses évidentes.	
	Sait se placer sur le terrain pour le jeu en double.	
2.5	Soutient des échanges de plus longue durée à un rythme lent.	
	Réussit la plupart des volées faciles et commence à exécuter des revers, mais doit améliorer ses frappes.	
	Commence à s'approcher de la zone d'action contrôlée (ZAC) pour frapper des volées.	
	Reconnaît l'importance du jeu en douceur (coups amortis ou retenus et placement court).	
	Connaît un peu mieux les règles du jeu.	
	Couvre de plus en plus l'ensemble du terrain.	

<b>3.0</b>	Retour de balles arrivant à vitesse moyenne.	
	Est plus habile avec les frappes de base et le placement de la balle, mais ne contrôle pas toujours sa direction, la profondeur et la puissance.	
<b>3.5</b>	Contrôle plus régulièrement et davantage la direction des balles en réponse à la plupart des balles reçues à vitesse moyenne et quelques fois plus rapides.	
	Contrôle mieux la direction, la profondeur et la puissance de ses balles.	
	Doit apprendre à mieux varier ses coups.	
	Commence à démontrer de l'agressivité dans le jeu au filet.	
	Apprend l'importance de la stratégie et du jeu en équipe.	
	Commence à anticiper les frappes de l'adversaire.	
<b>4.0</b>	Exécute des coups constants et sûrs avec un bon contrôle directionnel et de profondeur des coups droits ainsi que des revers.	
	Contrôle les services, lobs, smash, coups d'approche et volées et peut réussir occasionnellement des frappes avec effet.	
	Provoque de temps à autre chez l'adversaire, par son service, une erreur de retour de service.	
	Perd parfois les échanges par impatience.	
	Utilise les petites frappes placées et les amortis pour changer le rythme du jeu.	
	Utilise la stratégie du 3 <sup>e</sup> coup (amortis, lobs et coups de fond en puissance).	
	Démontre clairement en double, de l'agressivité dans le jeu au filet et de la maîtrise du jeu d'équipe.	
	Comprend très bien les règles du jeu et les observe.	

<b>4.5</b>	Commence à maîtriser les balles puissantes et les effets et peut réussir tous les coups, en contrôler la profondeur et s'adapter au rythme du jeu.	
	Contrôle assez bien les petites frappes retenues et en saisit l'importance pour le jeu.	
	Commence à maîtriser les choix du 3 <sup>e</sup> coup.	
	Exécute des bons jeux de pied et se déplace aisément pour atteindre la ZAC au besoin.	
	Comprend l'importance de la stratégie et adapte son style et son plan de match en fonction des forces et faiblesses de l'adversaire et de la position sur le terrain.	
	Sert avec puissance et précision et peut varier la vitesse et l'effet de la balle de service.	
	Comprend l'importance de garder la balle en jeu et la conséquence des erreurs commises.	
	Anticipe les coups de l'adversaire et se place au bon endroit sur le terrain.	
	Choisit bien ses coups.	
<b>5.0</b>	Maîtrise toutes les habiletés et sait les utiliser à bon escient.	
	A un sens aigu d'anticipation, sait placer la balle de façon très précise.	



Source : site web de la Fédération de Pickleball du Québec