



# QUEL EST TON NIVEAU DE PADEL ?



1



**INITIATION**

Je commence à jouer  
Je m'intéresse aux règles

2



**DÉBUTANT(E)**

Je commence à apprendre les coups de base et je connais les règles  
Le jeu est lent et les échanges sont courts

3



**DÉBUTANT(E) +**

Je joue 1 fois par mois  
Je commence à réussir des lobs et à jouer avec les vitres

4



**INTERMÉDIAIRE**

Je joue plusieurs fois par mois  
Je commence les compétitions en amateur

**ATTAQUE** → Je monte à la volée après un lob  
Je fais des volées en coup droit et en revers

**DÉFENSE** → Je laisse passer la balle et j'attends le rebond vitre  
Je réussis mes lobs 1 fois sur 2

5



**INTERMÉDIAIRE +**

Je joue au moins 1 fois par semaine  
Je commence à participer à des tournois homologués

**ATTAQUE** → Je finis des points à la volée et en smash plat

**DÉFENSE** → Je varie entre des retours dans les pieds et des lobs  
je commence à défendre les double vitres

6



**AVANCÉ(E)**

Je fais régulièrement des tournois homologués

**ATTAQUE** → Je finis des points en smash lifté  
Je varie les zones et les vitesses de mes volées

**DÉFENSE** → J'arrive à ralentir ou accélérer le jeu  
Je contre-attaque les smashs de l'adversaire

7



**AVANCÉ(E) +**

Je gagne plusieurs matchs lors de tournois homologués

**ATTAQUE** → Je maîtrise les différentes formes de smash (vibora et la bandeja)  
Je finis des points en faisant sortir la balle

**DÉFENSE** → J'arrive à défendre en tournant autour de la balle  
Je fais des retours vitres dans les pieds ou lobés

8



**EXPERT(E)**

J'accède aux phases finales des tournois homologués

**ATTAQUE** → Je maîtrise tous les coups d'attaque  
Je varie les différents smashs en fonction du jeu adverse

**DÉFENSE** → Je contre-attaque en variant les coups  
Je maîtrise les doubles vitres

9



**EXPERT(E) +**

Je suis classé(e) entre 400 et 200 français

**ATTAQUE** → Je maîtrise tous les coups d'attaque  
Je finis le points dès que l'occasion se présente

**DÉFENSE** → Je maîtrise tous les coups de défense  
Je maîtrise tous les coups de contre-attaque

10

**ÉLITE**

Je fais partie du top 200 français