



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 droits 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 smashes 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 smashes 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 point 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