

NIVEAUX DE PADEL

2022/23

créé par PADEL XP.com

1

DEBUTANT



Je commence à jouer.
J'apprends les coups de base.

2

PERFECTIONNEMENT



Je joue les coups de base.
Je joue lentement avec échanges courts.
Je commence à volleyer.

3

ELEMENTAIRE



Je joue en loisir.
Je sais servir et je joue des matches
avec échanges en essayant de garder
la balle en jeu.

4

INTERMEDIAIRE



Je joue des matches avec de longs échanges
et montées-descentes répétées au filet.
Je monte au filet au service et après un lob.
Je redescends en défense sur lob adverse
pour renvoyer la balle.
Je joue la balle après rebond sur la vitre.
Je maîtrise le placement, notamment en
fonction de mon partenaire, que je suis au
filet ou en recul au fond de court.
Je réussis parfois à remettre la balle en
défense de doubles vitres.
Je réussis parfois à remettre la balle sur 360.
Je fais des fautes directes non provoquées.

5

CONFIRME



Je maîtrise mon jeu, avec service-volée, repli
sur les lobs, remontée en contre-attaque,
coups avec effets, retours de service en lob et
dans les pieds, et placement en phase avec
mon partenaire.
Je monte toujours au filet après un lob.
Je finis des points à la volée et en smash.
Je joue avec les vitres en défense, et je
remets la balle en jeu sur les doubles vitres.
Je sais jouer le 360.
Je fais des fautes directes non provoquées,
des fautes en défense sous pression adverse,
et des fautes en forçant mes attaques.
J'ai le niveau pour jouer et gagner en
tournois amateurs P25-P100.

6

AVANCE



Je possède un jeu régulier, sans fautes
directes non provoquées.
Je maîtrise le jeu rapide et les effets,
au service ou dans le jeu.
Je varie les zones et vitesses de mes volées.
Je défends les doubles vitres avec maîtrise.
Je maîtrise parfaitement le 360.
Je finis des points en smash lifté par 3 ou 4
et/ou en smash contrôlé
avec vitre ou en bandeja.
Je contre-attaque les smashes de l'adversaire.
Je gagne régulièrement (ou j'en ai le niveau)
des matches en tournois officiels de
catégorie moyenne P100 - P500.

7

AVANCE +



Je maîtrise tous les aspects du jeu et
tactiques du padel.
Je termine les points par des coups gagnants
face à une défense solide (même niveau).
Je ne fais pas de fautes directes.
Je maîtrise parfaitement les doubles vitres
et j'utilise les vitres en contre-attaque.
Je maîtrise parfaitement les effets,
notamment la bandeja et la vibora.
Je gagne des matches lors des tournois de
catégorie supérieure, P500, P1000.

8

EXPERT



Joueuse experte : 100e à 200e française
Joueur expert : 400e à 1000e français

9

EXPERT +



Joueuse experte + : 30e à 100e française
Joueur expert + : 100e à 400e français

10

ELITE



Joueuse élite : top 30 français
Joueur élite : top 100 français

