

Chapitre 3

Le conditionnement physique

Se préparer physiquement à un sport est primordial pour éviter les blessures et par le fait même manquer des sessions de jeu.

Un bon conditionnement physique requiert une série d'exercices qui touchent l'ensemble des muscles qui sont sollicités régulièrement et qui visent à assouplir et renforcer le corps.

Tout sport doit être précédé d'un échauffement, que ce soit à la maison ou directement sur place avant de commencer. Pour ma part, je suggère de faire ces exercices à la maison pour donner le temps au corps de se détendre avant d'arriver sur place et de jouer.

Au pickleball, on fait beaucoup d'extensions des bras et des jambes, on utilise aussi des déplacements sous forme de course/arrêt. La tête et le dos sont constamment en action dans toutes les situations de jeux. Les jeux de jambes sont importants pour équilibrer le corps afin de réussir un coup. Vous retrouverez, à la fin de ce texte, des photos des exercices ainsi que des explications qui vous aideront à suivre la séquence des exercices pour s'entraîner.

Au fur et à mesure que le temps avancera, vous verrez les bienfaits de cette préparation physique et votre jeu s'améliorera sans cesse. De plus, vous déciderez par vous-même d'augmenter la fréquence du nombre de répétitions car vous en sentirez le besoin.

Au départ, l'ensemble des exercices et le nombre de répétitions suggérés durent environ 10 minutes. Dès que vous connaîtrez la

routine, le temps sera réduit et vous pourrez en augmenter la fréquence. Si un exercice est trop difficile pour vous, réduisez les répétitions mais gardez en tête d'atteindre l'objectif indiqué.

N'oubliez surtout pas les exercices à faire après vos sessions de jeu. Elles vous aideront à détendre les muscles et à avoir moins mal le lendemain matin !

Depuis le début de la pratique de ce sport, j'ai souvent rencontré des gens qui me confiaient avoir mal au dos et aux jambes le lendemain après une session de deux heures de jeu et parfois même, les douleurs duraient deux jours de plus. Je leur répondais que leur corps n'était pas prêt à faire ces efforts intensifs. Qu'il fallait faire des exercices pour se préparer à ce genre de dépense d'énergie musculaire.

Il ne faut pas non plus oublier l'importance d'un bon développement des muscles abdominaux. Ceux-ci sont composés de plusieurs muscles, qui permettent de protéger les viscères, contrôler la pression intra-abdominale, de tenir debout, de faciliter la respiration, de servir de relais entre le haut et le bas du corps et de permettre de faire des mouvements du tronc. Ces muscles permettent aussi tout un ensemble de mouvements du tronc : flexions avant, latérales et rotations.

Ces différents mouvements sont réalisés par différentes portions des muscles de la sangle abdominale et sont d'une très grande utilité dans les mouvements qu'on fait en jouant au pickleball.

La musculation des jambes a aussi son importance. On joue pendant deux heures sur des surfaces parfois très dures. Les jambes doivent supporter le corps, faire des arrêts et départs rapides, pousser pour nous aider à sauter, pivoter et se plier sans arrêt. Voilà pourquoi la musculation des jambes est primordiale si on veut maintenir notre rythme de jeu.

Vous avez du temps, ajoutez quelques squats avec ou sans poids. Si vous voulez aller encore plus loin, faites du jogging. Quatre à cinq minutes au début puis allongez la durée. Vous verrez avec le temps que votre résistance s'améliorera et votre performance aussi.

Une bonne préparation physique est un gage de succès dans tous les sports.

« On ne joue pas au pickleball pour être en forme, on doit être en forme pour pratiquer ce sport »

Exercices préparatoires



1) Debout, jambes écartées, prenez cinq grandes respirations avant de commencer.

2) Faites une rotation des bras vers l'extérieur en pliant les genoux 5 fois puis rotation des bras vers l'intérieur en pliant les genoux 5 fois. Reprenez le tout 4 fois.



4) Placez une main dans l'autre, faites des extensions latérales deux fois sur chaque côté. Répétez le tout 10 fois.



5) Croisez les bras deux fois devant et faites une rotation du tronc vers la droite 2 fois suivi d'une extension du bras droit vers l'arrière. Reprenez la même chose du côté opposé. Répétez le tout 10 fois.



5) Au pickleball, la tête est très sollicitée. Il est important de bien étirer les muscles du cou pour éviter de se faire un torticolis.

Penchez la tête devant et tirez le menton vers le haut 10 fois. Attention de ne pas écraser les vertèbres en inclinant la tête trop vers l'arrière.

Tournez la tête de droite à gauche 10 fois.

Penchez la tête de droite à gauche 10 fois.

Faites un demi-tour vers l'avant de droite à gauche 10 fois.



6- Jambes tendues écartées, mains au sol avec la tête relâchée, pliez les genoux et ramenez les jambes tendues 10 fois.



À partir de la même position, alternez en pliant le genou droit et genou gauche 10 fois de chaque côté.



Placez les bras à l'horizontal et faites des tours de hanche 10 fois vers la droite et 10 fois vers la gauche. Ceci apportera une souplesse au bassin.



Croisez les bras deux fois devant et faites une extension des deux bras derrière 10 fois. Inspirez pendant le croisement et expirez à extension.



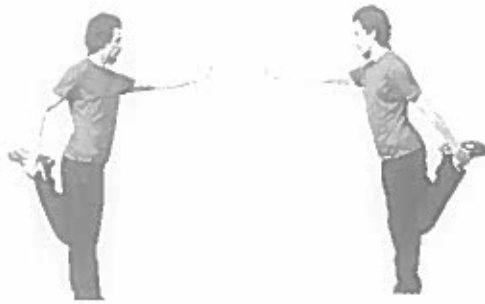
10) En vous tenant bien droit, faites une extension des bras en arrière. Répétez 10 fois en alternant chaque bras.



11) Appuyez sur un mur, faites des extensions de la jambe gauche 10 fois puis de la jambe droite 10 fois aussi.

Répétez le tout 4 fois.

Ceci est un exercice qui aide à prévenir les claquages



12) Appuyez-vous sur un mur. Le pied dans la main et étirez les quadriceps. Tenez l'extension environ 10 secondes. Répétez l'exercice 5 fois par jambe.



13) Couché sur le dos, les mains croisées au niveau des épaules, relevez la tête et les épaules environ 15cm (6po) et redescendez lentement. Inspirez en montant et expirez en descendant. Au début, faites cet exercice 10 fois. Avec le temps, ajoutez 5 fois de plus. Ne forcez pas au point d'atteindre un mal de ventre.



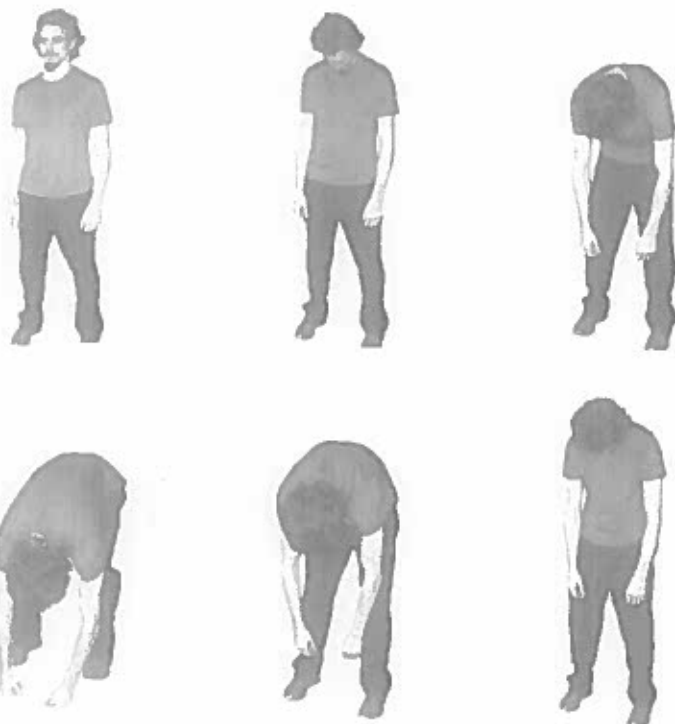
13a) Si vous avez la possibilité de vous procurer un appareil peu dispendieux, vous vous rendrez compte que votre tête est supportée, vous aurez alors plus de facilité à faire l'exercice.



14) Un exercice supplémentaire consiste à bien étirer l'arrière des mollets et de prévenir les claquages. Placez-vous sur le bord d'une marche ou montez sur un petit tabouret. Placez le bout des pieds sur la marche et les talons dans le vide. Montez et descendez lentement. Répétez le tout 20 fois.

15) Pour terminer la session d'exercices, placez-vous debout, les pieds à la largeur du bassin, les bras relâchés de chaque côté. Relâchez la tête, les épaules, le haut du dos en vous enroulant, et pliez les genoux jusqu'en bas puis remontez lentement en déroulant la colonne, en replaçant les épaules puis la tête. Prenez une respiration avant de descendre, expirez lentement en descendant puis respirez en remontant 10 fois.

Si vous voulez améliorer votre cardio, faites un peu de jogging à chaque jour. Commencez par 5 à 7 minutes et ajoutez du temps si vous sentez que cela vous fait du bien.



Attention : Consultez votre médecin avant de commencer ces exercices.

Lorsque vous terminez une session de jeu, le corps et en particulier les jambes, ont été grandement sollicités. Il est important d'étirer les quadriceps et les jumeaux. Ces exercices détendront les muscles des jambes et activeront la circulation.

Répétez 10 fois les exercices 11 et 12.

Un mot sur les blessures au pickleball

J'ai remarqué souvent, que les gens, jeunes et plus âgés, ne se préparent pas assez bien avant de jouer une partie.

Quand je dis « se préparer » j'entends, s'étirer, s'échauffer, activer son corps. Trop souvent, on échange quelques balles au filet puis on demande à tous s'ils sont prêts à commencer la partie.

Cette façon de faire est très dangereuse car le corps a besoin d'une mise en train avant de faire des déplacements rapides, des extensions, des manipulations de raquette ou encore des pivots, des sauts et des flexions.

Tous ces mouvements inhabituels peuvent provoquer des blessures qui demanderont parfois jusqu'à un an de réhabilitation. De plus, le lendemain, après avoir joué plusieurs parties, si on a mal aux jambes, aux épaules, aux coudes, etc, cela veut dire que notre corps a été mal préparé pour cette activité.

Les blessures les plus courantes sont les épicondylites, les tendinites, les bursites, les entorses et les claquages.

Une épicondylite se produit lorsque quelqu'un se sert de son bras de façon excessive. On commence par avoir une douleur au niveau du coude. Plus souvent qu'autrement, la douleur est légère et on continue à jouer en se disant qu'après la session de jeu, on pourra se reposer le bras et tout rentrera dans l'ordre. Mais c'est faux !

L'irritation a commencé et c'est une inflammation des tissus du coude qui apparaît. Il faut arrêter immédiatement de jouer lorsque la douleur se manifeste dans le coude. Il faut se reposer, utiliser le moins possible le bras blessé. Plus tard, il faut appliquer de la glace, faire des extensions de la région atteinte.

N'hésitez pas à rencontrer un physiothérapeute pour avoir les meilleurs conseils car la réhabilitation peut être longue et pénible.

Les bursites et les tendinites sont les blessures les plus communes chez les sportifs qui font des mouvements des bras. La douleur est souvent ressentie dans l'épaule. Cette douleur peut même vous

empêcher de dormir. Encore là, prenez du repos, mettez de la glace et consultez un physiothérapeute qui vous donnera les meilleurs conseils pour guérir.

Finalement, les entorses et les claquages sont monnaie courante au pickleball. Les départs rapides et les arrêts brusques ainsi que les sprints font partie des mouvements qui sollicitent les articulations des chevilles, des mollets, des genoux et du dos.

N'hésitez pas à vous échauffer et vous étirer avant de jouer. Votre corps est précieux et il faut en prendre soin si on veut en profiter le plus longtemps possible !

Sécurité

Dans tous les sports, la sécurité doit être appliquée impérativement. Si on ne suit pas certaines normes de base, on risque de se blesser légèrement à gravement.

La première règle de sécurité lorsqu'on joue à un sport de raquette comme le pickleball est de porter des lunettes de protection. Il existe plusieurs marques, modèles et prix. Ce qu'il faut retenir est que peu importe le prix, il faut se procurer un modèle accrédité conforme aux normes de sécurité. Les yeux sont ce qu'il y a de plus précieux quand on pratique un sport. Ne lésinez pas avec le prix !

Les vêtements que vous porterez sont importants. Des vêtements légers et extensibles feront de vos sessions de jeux un plaisir. Ne jouez pas en jeans et en chandail de laine ou encore en vêtement de cuir. Si vous jouez en coton, vous transpirez et aurez du mal à bien exécuter vos mouvements.

Tenez compte de la température et habillez-vous en conséquence. Si vous jouez à l'extérieur, il vaut mieux en porter plus que pas assez. Comme disait ma mère !

Pour ce qui est des chaussures, rendez vous dans un magasin spécialisé en accessoires de sport. Il existe une grande quantité de modèles servant aussi bien à la marche, à la course, au tennis, etc. Demandez à un bon conseiller de vous faire essayer des souliers. Essayez-en plusieurs car les largeurs et supports plantaires varient beaucoup d'une compagnie à l'autre. Portez aussi une attention spéciale aux semelles. La plupart des souliers de tennis conviennent très bien pour jouer au pickleball.

Précisez sur quelle surface vous jouerez. Le bois, l'asphalte, les surfaces synthétiques, les revêtements caoutchoutés feront en sorte que l'adhérence sera différente d'un terrain à l'autre. Évitez de porter vos vieilles chaussures dont la semelle est usée par souci d'économie. Une semelle usée vous fera glisser sur une surface en bois et provoquera une elongation des muscles de la jambe.

Comme le pickleball est un sport qui demande des déplacements latéraux fréquents, assurez-vous que vos chaussures ont un très bon soutien au niveau de la cheville. Attachez bien vos lacets. Je l'ai répété tellement souvent à mes élèves que c'en est devenu une obsession quand j'en vois qui sont défaits !

Finalement, vérifiez sur quel terrain vous jouez. Un terrain de pickleball doit avoir des dimensions réglementaires avec assez d'espace autour pour pouvoir se déplacer sans danger. Si l'espace arrière n'est pas suffisant et qu'il y a un mur sur lequel vous pouvez vous frapper, faites attention à ne pas trop reculer même si vous devez perdre un point. Il est préférable de se retourner et de courir vers l'arrière plutôt que de perdre pied et tomber.

Vous pouvez même demander aux organisateurs, qu'on place des tapis de protection sur les coins et les murs si vous observez qu'il y a un risque d'accident. Des espaces non conformes peuvent provoquer des blessures graves, une hospitalisation et peuvent aller jusqu'à des poursuites contre les organisateurs.

service revient à son partenaire. Le compte sera annoncé comme t : 1-2-2. Le dernier 2 indique qu'il est le 2^e serveur.

La partie se poursuivra ainsi. Chacune des équipes a droit à deux vices pour la suite de la partie.

Bien que cette façon de compter semble difficile à comprendre, avec le temps, les joueurs développeront une facilité à indiquer les points. Pour les débutants, il est recommandé d'utiliser un bracelet couleur pour le premier serveur et le premier receveur. De cette façon, il sera facile d'observer qui a commencé la partie et par le fait même on peut savoir si le serveur et le receveur sont placés dans la bonne zone.

Mais il ne faut pas s'en faire car on peut remarquer que même des joueurs d'expérience arrivent parfois à se tromper. Dans l'action du jeu et les déplacements avant/arrière et même croisés, on aura tendance souvent à se mélanger dans le pointage et même à oublier quel côté, qui servait ? et qui recevait ?

L'habitude vient avec la pratique !

Par exemple : Je joue en double et je suis le premier serveur de la zone paire. À chaque fois que je servirai de cette zone, les points sont annoncés avec un chiffre pair.

Quand je servirai de ma zone impaire, l'annonce des points commencera par un chiffre impair.

Quelle est la règle « in », balle « out » ?

Quelle est la règle que la balle tombe sur la ligne ou à l'extérieur de la ligne ?

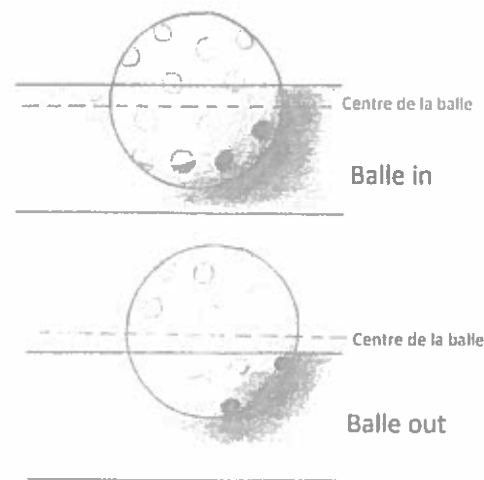
Cette question est fréquemment posée lorsqu'on joue au pickleball. Elle porte aussi à discussion et même parfois à controverse car les yeux de nos adversaires n'ont pas toujours la même interprétation que les nôtres sur l'impact de la balle au sol, sur, ou près de la ligne.

Ce qu'il faut surtout considérer, selon la règle officielle du jeu, c'est que la balle est « in » lorsque le centre de la balle touche la ligne. Elle

est « out » lorsque ce centre est à l'extérieur de la ligne. (voir illustration de l'impact de la balle)

Cette décision revient à la personne qui est la plus près de la balle. C'est toujours une question de jugement !

Lorsqu'on joue avec des amis ou même dans un tournoi, nous ne sommes pas encore rendus à utiliser, comme au tennis, la vidéo qui permet de voir de très près l'impact de la balle et de déterminer le centre de cette balle.



Il ne faut pas faire un excès de zèle en essayant d'expliquer à l'adversaire que le centre de la balle était vraiment à l'extérieur.

Si les gens, en général, acceptent que la rondeur de la balle qui était au-dessus de la ligne est bonne, il faut jouer avec cette règle maison et non pas chercher la controverse et déclencher des chicanes stupides.

On est là pour s'amuser et bouger !