



JOUER AU PICKLEBALL en toute sécurité

LA SÉCURITÉ – L'ÉTHIQUE – LE RESPECT – LE PLAISIR



Le Pickleball est un sport accessible, convivial et intergénérationnel.

Pour que chacun prenne du plaisir en toute sécurité,
adoptons ensemble les bons réflexes et le respect de l'éthique.

1 PENDANT LE JEU : PRÉVENTION DES BLESSURES & SÉCURITÉ



ÉQUIPEMENT

Portez une tenue
et des chaussures
adaptées.
Utilisez du matériel
en bon état.



PROTECTION DE SOI

Hydratez-vous
régulièrement.
Échauffez-vous avant
de jouer.



LAVAGE DES MAINS

Lavez-vous
les mains avant
et après le jeu.

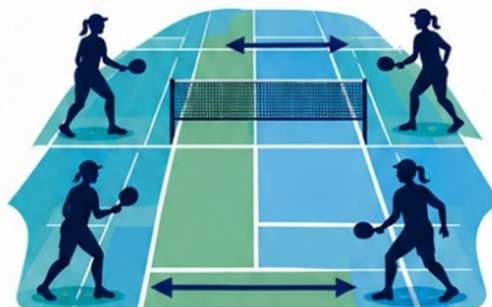


RESPECT DES MESURES SANITAIRES

Respectez les consignes
en vigueur dans les
équipements sportifs.

2 PENDANT LE JEU : LES GESTES SÉCURISÉS

- 1 Communiquer avec son partenaire.
- 2 Pour récupérer les lobs, retournez vous
et revenez vers l'arrière pour
récupérer la balle.
- 3 Respectez la distance de sécurité
sur la zone de recul.
- 4 Communiquez de façon positive
sur les aspects techniques et tactiques.



3 APRÈS LE JEU : LA RÉCUPÉRATION



Faites-vous plaisir
en privilégiant quelques
exercices d'étirement.



Douchez-vous
après le jeu.



Lavez-vous
les mains /
gel hydroalcoolique.



Communiquez
de façon positive
sur les jeux et
les joueurs.



Réhydratez-vous
et bien récupérez
en dormant.



RESPECT DE L'ÉTHIQUE ET DE LA DÉONTOLOGIE

Nous nous engageons à pratiquer le pickleball dans le respect des valeurs humaines et sportives.



RESPECT

Respecter les autres
joueurs, arbitres,
bénévoles et
spectateurs.
Avoir un langage
et une attitude
respectueux.



INTÉGRITÉ

Jouer avec honnêteté.
Accepter les décisions
des arbitres
sans contester.
Refuser toute forme
de tricherie.



FAIR-PLAY

Applaudir les
belles actions.
Savoir gagner
avec modestie,
savoir perdre
avec dignité.



SOLIDARITÉ

Aider, encourager
et accueillir
les nouveaux
joueurs.



RESPONSABILITÉ

Prendre soin
des installations
et du matériel.
Adopter une attitude
écoresponsable.



VALEURS RÉPUBLICAINES

Liberté, Égalité, Fraternité,
Laïcité : des valeurs
qui nous rassemblent
sur le terrain
comme en dehors.

NOTRE ENGAGEMENT

En tant que joueur de
Pickleball Nice Trinité,
je m'engage à respecter
ces principes pour faire
de notre club un lieu
convivial, sécurisé et
exemplaire.



UN CLUB, DES VALEURS, UNE PASSION !
ENSEMBLE, PRATIQUONS LE PICKLEBALL
EN TOUTE SÉCURITÉ ET DANS LE RESPECT DE CHACUN.

PICKLEBALL
NICE TRINITÉ

Merci à tous pour votre
engagement et votre
esprit sportif !



Pour plus d'informations :

Bien bouger – pour prendre soin de ma santé
<https://santebd.org/bien-bouger-pour-prendre-soin-de-ma-sante>

Pickleball : Règles et classement

<https://www.fft.fr/nos-sports/pickleball/les-regles-et-classement-pickleball>

