

# Programmation – Formation automne 2024

---

Quatre types de formation sont offerts pour la programmation automne 2024 : Débutant, Niveau 2.5 et 3.0 ainsi que des camps de perfectionnement. Chaque cours de formation consistera à trois séances de deux heures. La formation pour la saison d'automne aura lieu au Club de pickleball de l'Outaouais, 455, Chemin McConnell à Gatineau, de 16h à 18h les lundi et mercredi.

## Inscriptions

Veuillez noter que les inscriptions se feront par bloc. En vous inscrivant, vous noterez que nous avons ajouté un profil de joueur, vous pouvez l'utiliser pour vous appuyer dans l'évaluation de votre niveau. Le formateur sélectionne huit (8) participants inscrits avec le profil qui correspond au niveau de la formation. Veuillez noter que si vous ne recevez pas de courriel, c'est que vous n'avez pas été sélectionné et vous devrez vous inscrire à nouveau au prochain bloc.

## Coût

Le coût de la formation est de 75 \$ par participant. Vous pourrez payer par virement (Interac) à l'avance au formateur une fois que vous aurez reçu un courriel qui confirme votre participation à la formation.

## Remboursement

Si la formation est annulée par le formateur, le participant peut être remboursé en entier avant la date de début. Vous pouvez vous référer à la politique P-03 pour plus de détail. (<https://pickleballoutaouais.ca/wp-content/uploads/P-03-Politique-Remboursement-de-frais-de-ligue-et-des-frais-de-formation.pdf>).

## Endroit

Tous les cours de formation se donneront au nouveau centre, Club de pickleball de l'Outaouais, au 455 Chemin McConnell (Secteur Aylmer).

## Description des formations

### Débutant

Ce niveau vise les participants qui n'ont pas ou très peu d'expérience comme joueur de pickleball. Le contenu du cours est composé d'un volet théorique afin de passer en revue les règlements de base principaux ainsi qu'un volet pratique qui permettra aux participants de pratiquer quelques techniques et coups de base seulement.

Voici les éléments principaux contenu dans le cours :

- L'éthique du pickleball
- Règlements - Pickleball Canada
- Notions de base
- Équipement et code de sécurité
- Période d'échauffement
- Démonstration des aspects du jeu de base:
  - Comment faire un service
  - Comment effectuer un retour de service dans la zone
  - Comment respecter la zone de non volée
  - Apprendre le pointage, etc.

**NOTE : L'ARPO fait le prêt de raquette seulement pour le niveau de débutant.**

### Niveau 2.5

Ce niveau vise les participants avec un minimum d'expérience et qui appliquent les règlements de base dans leurs échanges. Le contenu du cours est composé d'un volet de pratiques structurées et de périodes de jeux afin de mettre en pratique les notions apprises. Les pratiques structurées permettent aux participants de mettre en pratique les aspects de jeu appris et au formateur de donner de la rétroaction.

Voici les éléments principaux contenu dans le cours :

- Appliquer les règlements
- Donner le pointage
- Déplacements sur le terrain
- Faire un service profond
- Faire le retour de service
- Réussir le 3<sup>e</sup> coup
- Soutenir des échanges au filet
- Autres.

### Niveau 3.0

Ce niveau vise les participants qui ont dépassé le niveau 2.5 et qui maîtrise toutes les techniques de base. Cette formation ciblera le développement des techniques afin d'amener le joueur à maintenir un niveau de jeu appréciable.

Voici les éléments principaux contenu dans le cours :

- Comprendre les stratégies en double de base
- Choisir les bons coups
- Faire un service (court et long)
- Faire le retour de service
- Réussir le 3<sup>e</sup> coup
- Soutenir des échanges de plus de 3 amortis
- Avoir de bons déplacements sur le terrain
- Contrôler le placement de la balle
- Autres.

FORMATION EN SEPTEMBRE ... Les inscriptions pour le bloc 1 sont du 19 au 23 août inclusivement

BLOC 1	Code		Niveau	Dates	Jour	Endroit	Heures	Formateur
	B1-101		Débutant	2, 9 et 16 septembre	Lundi	CPO	16h - 18h	Marc Boucher Pierre Saumure
	B1-251		Niveau 2.5	4, 11 et 18 septembre	Mercredi	CPO	16h - 18h	Diane Ross Manon Lacasse
	B1-301		Niveau 3.0	23, 30 septembre et 7 octobre	Lundi	CPO	16h - 18h	Marc Boucher Pierre Saumure
	B1-302		Camp de perfectionnement 3.0	25 septembre - ANNULÉ	Mercredi	CPO	16h - 18h	Marc Boucher Pierre Saumure

FORMATIONS EN OCTOBRE ... Les inscriptions pour le bloc 2 sont du 16 au 20 septembre inclusivement

BLOC 2	Code		Niveau	Dates	Jour	Endroit	Heures	Formateur
	B2-102		Débutant	2, 9 et 16 octobre	Mercredi	CPO	16h - 18h	Pierre Caron Marc Robitaille
	B2-252		Niveau 2.5	14, 21, et 28 octobre	Lundi	CPO	16h - 18h	Marc Boucher Pierre Saumure
	B2-303		Niveau 3.0	23, 30 octobre et 6 novembre	Mercredi	CPO	16h - 18h	Diane Ross Manon Lacasse

FORMATIONS EN NOVEMBRE ... Les inscriptions pour le bloc 3 sont du 21 au 25 octobre inclusivement

BLOC 3	Code		Niveau	Dates	Jour	Endroit	Heures	Formateur
	B3-103		Débutant	4, 11 et 18 novembre	Lundi	CPO	16h - 18h	Marc Boucher Pierre Saumure
	B3-253		Niveau 2.5	13, 20 et 27 novembre	Mercredi	CPO	16h - 18h	Diane Ross Manon Lacasse
	B3-304		Camp de perfectionnement 2.5	25 novembre	Lundi	CPO	16h - 18h	Marc Boucher Pierre Saumure

Dernière mise à jour : Le 7 octobre 2024