

CARS: groupe **PADEL**

Programmation de l'activité Padel pour la saison 2025/26

Lieu : Padel Touch - La Teste de Buch

2 sessions par semaine de 9h à 10h30

- le mardi : «défi-libre»
- le vendredi : session «ordinaire»

Responsable(s) du groupe: Descoins Paul-Marie,

Remarques préalables:

Pour toutes les sessions de pratique, chaque joueur devra annoncer sa participation en répondant au sondage* fait par le(s) responsable(s) du groupe. A priori, nous disposerons de 4 terrains pour la session du vendredi et de 1 ou 2 terrains le mardi.

Le sondage sera ouvert au plus tard le samedi suivant chaque session, et sera clos le lundi suivant à 12h, afin de permettre au(x) responsable(s) du groupe de réserver le nombre de terrains nécessaires, au vu des réponses au sondage, à PadelTouch au plus tard à 14h le lundi.

Suivant l'ordre des réponses de participation au sondage, si à la clôture du sondage, le nombre de joueurs est supérieur à l'accueil possible (4 joueurs/terrain), les joueurs inscrits en dernier seront écartés mais seront inscrits prioritairement pour la session suivante s'ils manifestent leur intention d'y participer. Il y aura 2 «admin.» en charge des réservations afin que celles-ci se passent le mieux possible.

* sondage WhatsApp

Proposition de programmation Sept.-Déc.2025

1) Planning de Sept. à Déc. 2025 (cf. tableau ci-joint)

2) Déroulement des sessions du vendredi

- S1 & S2 accueil des participants
- S3: *Session d'évaluation* par les «pro» de Padel Touch.

Cette évaluation permettra d'établir un niveau de jeu pour chaque joueur afin qu'il puisse :

1. s'intégrer dans les sessions de formation correspondant à son niveau
2. déterminer sa participation dans les sessions ordinaires

- Les 2 Modules **de Formation**: MF1 & MF2
- MF1 (26/09): 1e module *par niveau de jeu*.
- MF2 (07/11): 2è module *par niveau de jeu*.

Les modalités et le contenu de ces modules seront définis par les «pros» de PadelTouch et avec le(s) responsable(s) du groupe.

Un retour sur la pratique sera fait par les pros.

Un format de 4 joueurs par terrain et 1h30h de pratique avec un «pro» pourrait être retenu. Cela dépend, bien entendu du nombre de participants.

La rencontre inter-associations: le 19/12/25

Une rencontre amicale ARSA, CARS, RSSB selon des modalités à fixer se déroulant sur un créneau de 3h.

On peut s'inspirer des précédentes éditions ou bien créer un événement type: «La Coupe PADEL des Associations».

PadelTouch pourrait nous apporter son aide pour l'organisation de cette rencontre.

Descoins Paul-Marie, Adjoint commission «Activités sportives»
1/2

CARS: groupe **PADEL**

Programmation de l'activité Padel pour la saison 2025/26

3) Organisation des sessions «ordinaires»: S4 à S11

La session se décompose en 3 temps:

- la 1ère demie-heure : «**Joue avec ton Coach** » (formule empruntée à PadelTouch).

Les «coaches» sont les joueurs ayant un niveau de jeu élevé (évalué par les «pros» lors de la séance d'évaluation).

Le principe est le suivant:

Le «coach» aura à assurer l'échauffement de son groupe pendant une dizaine de minutes et ensuite animera des séquences de jeu (forme tie-break) avec ses 3 partenaires en les conseillant, les aidant à réaliser un geste technique, en expliquant un point de règlement, de tactique, en proposant un thème de jeu, etc...

- La 2è demie-heure : «**matches par niveau**»:
les joueurs se répartissent sur les terrains selon leur niveau, et font des matches (avec point en or pour le gain de chaque jeu en cas d'égalité pour le gain du set) ou bien sous forme de «super tie-break».
- à l'issue de la séquence, pour la dernière demi-heure de matches, nous avons au moins 2 possibilités:
- selon le principe de «la montante-descendante», les perdants descendent d'un terrain, et

sont remplacés par la paire gagnante du terrain en dessous,

- ou bien, on mélange à nouveau les équipes pour faire le dernier match.

Au choix et toute autre proposition sera bienvenue.

A la fin de la séance, retour au calme et séquences d'étirements. Bilan de la session du jour et perspective pour la session à venir.

A chaque session, les équipes sont différentes de la session précédente.

Si les participants le souhaitent, on pourra établir «un classement» des joueurs en attribuant un nombre de points par matches joués... ou pas. ;-)

4) Organisation des sessions «défi-libre» du mardi (D1...D14)

Les participants qui souhaiteraient faire plus de «matches» pourront se lancer un «défi» (amical). Les 8 joueurs ayant répondu au sondage* de participation choisissent leurs partenaires et leurs adversaires.

La session se déroule librement selon la volonté des participants et les matches se font selon le format choisi par les joueurs: en 2 sets gagnants, ou 2 super tie-breaks, ou...

Date du 1er «Défi» (D1): mardi 09/09/25; 2 terrains de 9h à 10h30.

* Comme pour le sondage du vendredi, suivant l'ordre des réponses de participation au sondage, si à la clôture du sondage, le nombre de joueurs est supérieur à l'accueil possible (4 joueurs/piste), les joueurs écartés seront inscrits prioritairement pour la session suivante s'ils manifestent leur intention d'y participer.

La suite de la saison (1er semestre 2026) peut s'organiser de la même façon (planning à construire) ou repenser autrement selon les retours des participants.

Descoins Paul-Marie, Adjoint commission «Activités sportives»