

# L'Education Physique en Mouvement

Revue professionnelle en ligne

Numéro 14 | Décembre 2025



**LA PLACE DU JEU EN ÉDUCATION  
PHYSIQUE**



**Anthony Roche**

Enseignant agrégé d'EPS, Institution Saint Joseph, Châteaubriant, France.

[anthony.roche@ac-nantes.fr](mailto:anthony.roche@ac-nantes.fr)

## LE PICKLEBALL EN ÉDUCATION PHYSIQUE JEU, SET ET MATCH !

**Résumé :** Le pickleball, activité de raquette émergente et basée sur une pratique « fun », pourrait constituer une activité support intéressante pour l'éducation physique (EP) dans la mesure où elle permet à la fois d'obtenir rapidement l'adhésion et la réussite des élèves. La notion de « jeu » constituant l'essence de la pratique de référence, l'enjeu pour l'enseignant d'EP sera de transposer cette dimension ludique pour la faire vivre aux élèves afin de les transformer. Cet article présente des outils didactiques et pédagogiques permettant de conduire une première séquence d'enseignement en sport de raquette avec des élèves de collège (secondaire I), en s'appuyant sur le pickleball comme activité support.

Une véritable « vague pickleball » inonde la planète et témoigne donc de l'attrait universel pour ce sport. Plus facile à prendre en main que le tennis, et moins coûteux que le padel, le pickleball compte désormais plus de 10 000 licenciés en France et sa progression est exponentielle. La discipline commence donc à se faire une véritable place sur le territoire européen et l'activité se développe aussi dans quelques établissements du secondaire.

### Le pickleball, c'est quoi ?

Le pickleball est un jeu d'opposition qui se joue en simple ou en double sur un terrain de la taille d'un terrain de badminton double, avec un filet bas comme au tennis, à l'aide de raquettes pleines de petites tailles (20 x 40 cm) et d'une balle perforée en plastique dur.

L'activité se structure autour de quelques règles de base :

- Le service s'effectue à la cuillère en diagonale depuis le fond du court vers la zone de service adverse.
- « La règle des 2 rebonds » = chaque équipe doit laisser

la balle rebondir une fois dans son camp avant de la frapper. Une fois ces deux rebonds effectués la balle peut être jouée de volée (sans rebond). Aussi, l'enchaînement service/volée, commun en tennis, n'est ici pas possible et « l'avantage » est plutôt pour les relanceurs.

- « La zone de non-volée » = la zone proche du filet (appelée « kitchen ») est une zone de non-volée. Pour jouer la balle dans cette zone, il faut donc obligatoirement la laisser rebondir.

- Comme dans les autres sports de raquette, le point est marqué si l'adversaire ne renvoie pas la balle ou commet une faute (filet, balle « out », ou non-respect des règles précédentes). Notons que seule l'équipe au service marque le point. Une partie se joue généralement en 11 points avec deux points d'écart.

### Le pickleball en éducation physique : intérêts éducatifs et pratiques

#### Des atouts motivationnels et éducatifs intrinsèques

Tout d'abord, le pickleball se présente comme activité accessible mettant très rapidement les élèves en réussite et réduisant les écarts de niveaux, surtout en double.

En effet, le matériel est maniable et facile à prendre en main. Le service à la cuillère est simple à réaliser et une adaptation réglementaire autorisant un second service peut permettre à l'élève d'avoir un droit à l'erreur. Dès les premières heures de pratique les élèves maîtrisent le contact balle/raquette et sont capables de maintenir la continuité de l'échange et de se défier avec des règles aménagées (service possible depuis l'intérieur du terrain, second service, point au tie-break, jeu en simple, d'abord dans la « kitchen » puis sur toute la profondeur). La cible à atteindre est plus grande qu'en tennis de table et l'effet boomerang n'existe pas avec les raquettes pleines et la

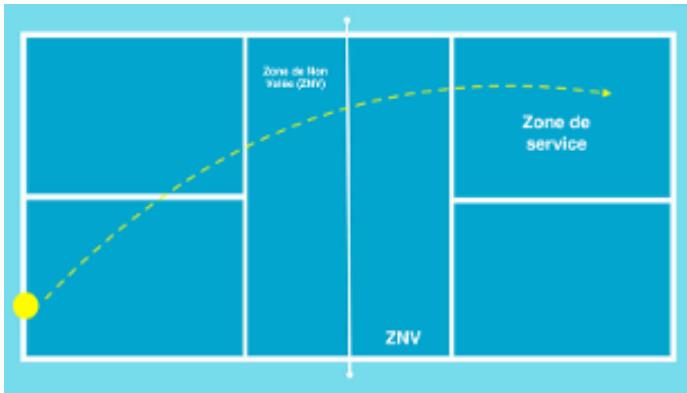


Figure 1. Schéma du terrain de pickleball

# I PROFESSIONNEL

balle en plastique dure. L'activité est ainsi très accessible pour les élèves qui se trouvent rapidement en situation de réussite.

Par ailleurs, l'activité se pratique principalement en double, ce qui la rend très ludique et offre l'occasion de travailler de manière privilégiée différents rôles sociaux participatifs : coéquipier, coach, ou encore « sparring partner » (partenaire d'entraînement). La pratique en double peut aussi être un excellent moyen de travailler la cohésion entre élèves, la communication et la mixité. Elle constitue une occasion de vivre et de partager de réelles émotions sources de plaisir.

## Des atouts pratiques pour les équipes pédagogiques

L'activité est également assez facile à mettre en œuvre dans les établissements scolaires. Elle se pratique sur un terrain aux dimensions similaires à celles du double en badminton avec un filet en position basse. Le matériel est robuste et des propositions de kits scolaires à des prix abordables commencent à arriver sur le marché. Elle se pratique en intérieur mais aussi en extérieur (seule la balle change avec 24 trous en intérieur contre 40 en extérieur), ce qui constitue un véritable atout pour les équipes pédagogiques et leurs élèves.

## Une proposition de séquence d'enseignement du pickleball à l'entrée du secondaire

### Objectifs et contenus d'apprentissage

L'enjeu sur cette première séquence est de travailler sur la maîtrise du contact balle/raquette pour maintenir la continuité de l'échange. Le travail en coopération est nécessaire avant de basculer rapidement en duel. C'est ici l'occasion de développer les rôles de partenaires d'entraînement et de coach. Pour frapper la balle, il faudra aller contre la gestuelle « poêle à crêpes » en s'orientant de profil pour frapper la balle sur le côté en terminant son geste avec la raquette dans la zone visée. Le service peut être aménagé en permettant aux élèves de s'avancer sur le terrain et en offrant la possibilité d'un second service. Dans un second temps, il s'agira de permettre aux élèves de varier leurs renvois en plaçant leurs balles pour remporter les échanges.

### Échéancier d'une première séquence de pickleball

Le tableau 1 présente une proposition d'agencement de leçons et leurs objectifs moteurs prioritaires pour une première séquence de pickleball avec des élèves de fin de cycle 3 (début secondaire 1).

| Leçon | Objectif moteur prioritaire                                  | Situations d'apprentissages possibles             |
|-------|--|---|
| 1     | Découvrir l'activité assurer le contact balle/raquette       | Jonglage<br>Mon beau MURoir                       |
| 2     | Maîtriser le contact balle raquette pour envoyer et renvoyer | Défi du super partenaire<br>Le papillon           |
| 3     | Mettre en jeu réglementairement                              | Service étoilé<br>Match défi                      |
| 4     | Améliorer la maîtrise de la continuité de l'échange          | Défi du super partenaire<br>Le pickleball suédois |
| 5     | Validation de l'étape 1                                      | Tournoi en simple sur demi-terrain                |
| 6     | Placer sa balle dans des zones cibles précises               | Service étoilé<br>Retour vers le futur            |
| 7     | Varier ses renvois pour déplacer les adversaires             | Pokerball<br>Le catch à 6                         |
| 8     | Se préparer et se déplacer pour renvoyer                     | La télécommande<br>Retour vers le futur           |
| 9     | Validation de l'étape 2                                      | Rencontre en double en catch à 6                  |

Tableau 1. Proposition d'organisation d'une première séquence de pickleball

# I PROFESSIONNEL

## Un exemple de situation d'apprentissage : le « Défi du super partenaire »

Cette situation se situe en début de séquence, idéalement en deuxième leçon. Les élèves, par équipe de 3, doivent réaliser un maximum d'échange, dans un travail de régularité. Chaque paire a trois tentatives pour atteindre l'objectif minimum de 3 échanges (un échange = la balle fait un aller/retour). Le comptage est assuré à voix haute par le troisième élève. Lorsque celui est atteint, ils vont noter leur score (maximum de 10 échanges) sur le tableau dans la case correspondant et recommence avec un autre partenaire. Si toutefois l'objectif n'est pas atteint, ils notent tout de même leur score dans le tableau avec une autre couleur. Le critère de réussite clairement précisé engage les élèves dans chacun de leurs essais. Le fait d'aller inscrire au tableau leur score est à la fois valorisant pour les élèves et représente un bon outil pour permettre à l'enseignant de voir les groupes ou les élèves en réussite et ceux plus en difficulté. Le score total constitue un point de départ pour une nouvelle série avec le même groupe (perspective de progrès) ou avec un autre groupe (constitution de groupes dissymétriques) afin de favoriser la réussite de tous. Le passage à une prise en compte du

nombre maximum d'échange réalisé en 45 secondes par exemple, engage les élèves à réfléchir sur le type de trajectoires de balles favorables pour établir un record et devrait se concrétiser rapidement par des trajectoires plus rasantes et tendues.



Figure 2. Élèves dans la situation

Il est possible de faire évoluer la situation selon les objectifs visés à l'étape de formation et le niveau des élèves en utilisant le « couteau suisse » (Figure 3).

## « Le couteau suisse » pour concevoir et faire évoluer vos Situations d'Apprentissage

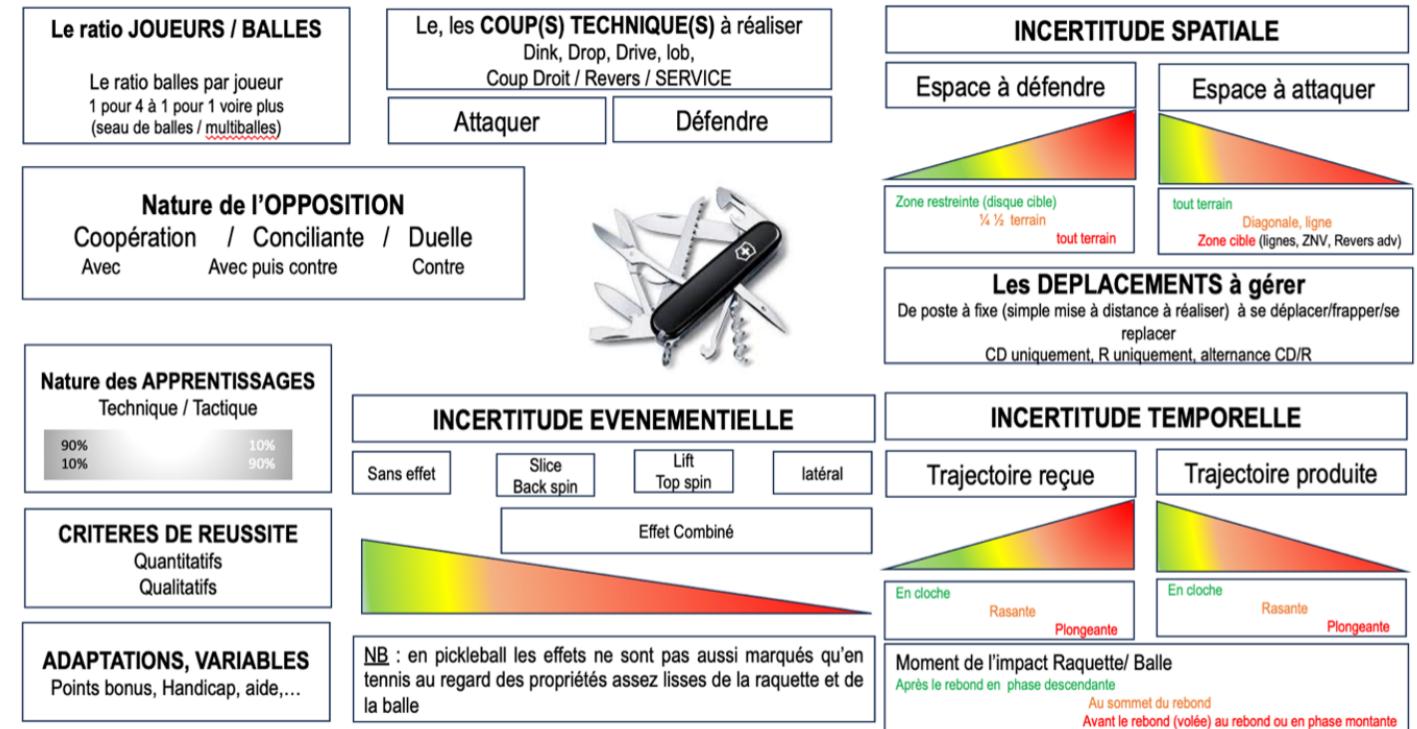
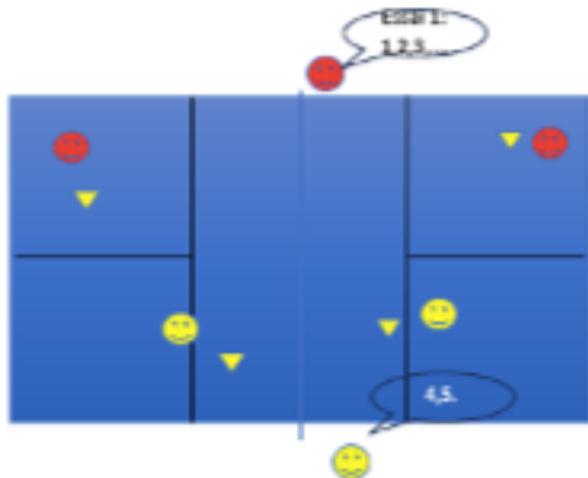


Figure 3. Le « couteau suisse »

# I PROFESSIONNEL



| Terrains | A-B | B-C | C-A | Total |
|----------|-----|-----|-----|-------|
| 1        | 10  | 7   | 8   | 23    |
| 2        | 2   | 5   | 4   | 11    |
| 3        |     |     |     |       |
| -        |     |     |     |       |

Figure 4. Dispositif et tableau de recueil des réussites de la situation du « Défi du super partenaire »

La Figure 4 illustre ici une évolution possible en jouant sur le paramètre spatial. Les élèves, terrain 1 (jaune) en réussite sur des échanges dans la kitchen vont travailler sur des échanges plus longs en fond de court terrain 2 (rouge), d'abord en coup droit, puis en revers. Ensuite, il est possible d'augmenter l'incertitude en demandant à un des deux élèves de varier ses renvois dans la kitchen et en fond de court. Il est conseiller de mettre au sol des pastilles pour matérialiser les zones cibles à atteindre, la taille de ces zones peut aussi constituer une autre variable.

## La différenciation avec le système SCHOOLeurs (@Anthony.Roche)

Le système SCHOOLeurs consiste à avoir dans son kit des couleurs différentes de surgrip de raquette. En fonction des résultats obtenus dans les premiers matchs ou lors des étapes validées, les élèves se verront attribuer une couleur. Celles-ci serviront ensuite à la constitution

des groupes selon l'objectif visé :

- *Groupes de niveau* : élèves de même couleur pour des apprentissages identiques mais avec un niveau de difficulté ou de complexité différent.
- *Groupes dissymétriques* : couleurs différentes pour favoriser les apprentissages avec et par les pairs (tutorat).
- *Groupes de besoin* : suivant l'axe de travail et indépendamment des couleurs.

Lors des situations de match, les couleurs permettent également de mettre en place un système de handicap permettant de rééquilibrer le rapport de force. Si deux joueurs de même couleur se rencontrent, le score de départ est de 0-0. En revanche, si un joueur « vert » rencontre un joueur « orange » (2 niveaux d'écart), le score de départ sera donc de 2-0 pour le joueur vert au début de chaque manche. Dans le cadre d'un double, c'est le niveau global de chaque paire qui sera considéré.



Figure 5. Exemple de codification pour le système SCHOOLeurs

# I PROFESSIONNEL



## Le jeu comme essence de la séquence

La pratique du pickleball est clairement basée sur le plaisir partagé. Aussi, il est important d'amener les élèves à vivre ces moments forts sur le plan émotionnel. Ainsi, le jeu tient une place centrale dans les propositions faites dans cet article et ne constitue pas une simple finalité mais bien un moyen d'apprendre aux cours des différentes leçons. Les multiples défis qui peuvent être mis en place lors des échauffements ( jonglage, échange avec le mur) et des situations d'apprentissage (défi du super partenaire en continuité, zone bonus, match à thème...) sont autant d'occasions d'encourager l'investissement des élèves. Au-delà de cet aspect motivationnel basé sur le plaisir d'établir un « record », de se mesurer à un objectif à atteindre, ils sont aussi l'occasion de mesurer les progrès et un support pour réaliser des feedbacks aux élèves. Les situations de jeu avec un enjeu sont donc à favoriser et ce, dès les premières heures de pratique. En ce sens, une forme de pratique scolaire permettant aux élèves de réussir à jouer rapidement est à privilégier. Le fait de compter tous les points, d'autoriser un second service, de réaliser des manches plutôt courtes, d'encourager les formes collectives de pratique sont autant de propositions qui visent à la fois à favoriser la réussite des élèves, leur engagement mais surtout le plaisir de jouer. Le traitement didactique de l'activité est ici facilité par la nouveauté de l'activité sur le plan culturel : il n'y a pas à aller contre les représentations des élèves puisqu'ils n'en n'ont pas pour la majorité.

## Planification et programmation : place de la séquence dans la formation de l'élève

Au regard des arguments mobilisés, le pickleball peut constituer une porte d'entrée idéale dans les sports de raquettes. À terme, à l'instar du racketlon, reposant sur la pratique d'une épreuve combinant tennis de table, badminton, squash et tennis, il serait intéressant de développer un Raquetathlon Scolaire (©AnthonyRoche). Ce serait une occasion originale de valoriser notamment la polyvalence et les apprentissages transversaux relatifs à la maîtrise technique mais aussi stratégique des différentes activités « raquette ». Cette pratique combinée, pouvant s'envisager en fin de collège/secondeaire I, pourrait représenter à la fois une forme aboutie de pratique scolaire et une source de richesse et de plaisir importante pour les élèves.

## Conclusion

Nous venons de le voir, le pickleball possède tous les traits d'une véritable Activité Physique Scolaire. Cet article propose de s'appuyer sur la dimension ludique, essence même de l'activité, pour contribuer, entre autres, à obtenir l'adhésion des élèves et favoriser leurs progrès. Aux enseignants d'EP de mettre en lumière que l'enjeu ne doit jamais prendre le pas sur le jeu et qu'il est essentiel de s'engager dans une pratique respectueuse des adversaires, des partenaires, des arbitres et des règles du jeu. L'enjeu véritable est ici et le pickleball en EP constitue une forme de pratique pertinente à exploiter pour y contribuer.