



LES NIVEAUX

Le Programme de badge enseigne les techniques du racquetball par le développement graduel de compétences visant la progression. Chacun des **10 niveaux** du Programme de badge se bâtit sur les compétences apprises au niveau précédent. Quand l'athlète a acquis les compétences visées du niveau, il/elle obtient un badge et est prêt(e) pour les défis du prochain niveau de compétence.

NIVEAU

1

- Capable de lâcher la balle et de frapper des coups droits 6 fois sur 10.
- Capable de frapper un service en jeu 6 fois sur 10.
- Capable de frapper en coup droit une balle qui vient du mur arrière 6 fois sur 10.



NIVEAU

6

- Capable d'effectuer un échange de 10 coups au plafond.
- Capable de lâcher la balle et de frapper un coup en parallèle, un coup croisé et un « pinch » sous la ligne de 1 pied, 6 fois sur 10.
- Capable de frapper un coup en parallèle et un coup croisé sous la ligne de 3 pieds, sur un « set-up », 6 fois sur 10.
- Capable de frapper un service lob et un service lob « en Z » efficace 6 fois sur 10.

NIVEAU

2

- Capable d'expliquer les règles du multi-bonds.
- Capable d'expliquer un coup en parallèle, un coup croisé, et un « pinch ».
- Capable de lâcher la balle et de frapper des revers 6 fois sur 10.
- Capable de frapper un service lob et un service rapide 6 fois sur 10.

NIVEAU

7

- Capable d'effectuer un échange de 20 coups au plafond.
- Capable de lâcher la balle et de frapper un « splat » et un « wide angle » 6 fois sur 10.
- Capable de frapper un coup en parallèle et un coup croisé, sous la ligne de 3 pieds, sur un « set-up » venant du mur arrière 6 fois sur 10.
- Capable de frapper un service rapide et service rapide « en Z » efficace 6 fois sur 10.



NIVEAU

3

- Capable d'exécuter l'exercice de l'étoile.
- Capable de lâcher la balle et de frapper un coup en parallèle et un coup croisé 6 fois sur 10.
- Capable de lâcher la balle et de frapper un plafond 6 fois sur 10.
- Capable de frapper un service lob et un service rapide des deux côtés du terrain 6 fois sur 10.

NIVEAU

8

- Capable de frapper un « splat » et un « wide angle » sur un « set-up » 6 fois sur 10.
- Capable de retourner un service lob sur le court bond sous la ligne de 3 pieds, 6 fois sur 10.
- Capable de frapper un service lob « kiss », service rapide « jam », et un service rapide « wrap around » 6 fois sur 10.
- Capable de frapper un coup en parallèle et un coup croisé sous la ligne de 3 pieds sur un « set-up » venant d'un plafond court 6 fois sur 10.

NIVEAU

4

- Capable de lâcher la balle et de frapper un coup en parallèle et un coup croisé sous la ligne de 3 pieds, 6 fois sur 10.
- Capable de frapper un « set-up » venant du mur arrière 6 fois sur 10.
- Capable de retourner une balle en plafond après un service lob 6 fois sur 10.



NIVEAU

9

- Capable de frapper un coup en parallèle et un coup croisé sous la ligne de 3 pieds sur un « set-up » venant d'un plafond long 6 fois sur 10.
- Capable de frapper un coup en parallèle, un coup croisé et un « pinch » sous la ligne de 1 pied sur un « set-up » venant du mur arrière 6 fois sur 10.
- Capable de retourner un service lob sur le court bond et de frapper en parallèle et en croisé sous la ligne de 3 pieds, 6 fois sur 10.
- Capable d'exécuter un échange de 10 coups au plafond seulement avec des coups droits, puis seulement avec des revers.

NIVEAU

5

- Capable d'arbitrer un match en suivant la formation des Officiels de niveau 1 de Racquetball Canada.
- Capable d'effectuer un échange de cinq coups au plafond.
- Capable de frapper un coup en parallèle et un coup croisé sur un « set-up » 6 fois sur 10.
- Capable de frapper un service rapide « en Z » 6 fois sur 10.

NIVEAU

10

- Capable de frapper un coup en parallèle, un coup croisé et un « pinch », sous la ligne de 1 pied sur un « set-up » venant d'un plafond long 6 fois sur 10.
- Capable de frapper un coup en parallèle, un coup croisé et un « pinch », sous la ligne de 1 pied, sur un « set-up » venant d'un plafond court 6 fois sur 10.
- Capable de retourner un service lob sur le court bond, en frappant un coup parallèle, un coup croisé et un « pinch » sous la ligne de 1 pied, 6 fois sur 10.
- Capable de retourner un service lob sur le court bond en frappant un coup « wide angle » 6 fois sur 10.

INSCRIVEZ-VOUS AUJOURD'HUI