



# Mollo Pickleball

Règles, version 2.01 | 11 jan. 2025

Pour obtenir la version la plus récente de ces règles, visitez « [MolloPickleball.com](http://MolloPickleball.com) »

Proposé par François Dépault  
fdépault@gmail.com (819-574-6404)

---

## RÈGLES DE JEU POUR MAXIMISER LES SOURIRES ET MINIMISER LES INSATISFACTIONS

---

**Pourquoi ?** Jouer au pickleball est un bon moyen de demeurer actif et de socialiser. Mais tous les joueurs et joueuses ne visent pas le même objectif. Le **pickleball compétitif** (régulier) met l'emphase sur la victoire et l'amélioration de la compétence individuelle. *Par exemple, le joueur compétitif tentera de marquer tôt dans le match.* En contrepartie, le **Mollo Pickleball** met davantage l'emphase sur le plaisir pour tous les joueurs. La victoire et la compétence importent moins. *Par exemple, le joueur de « Mollo » tentera plutôt de marquer plus tard afin de prolonger le plaisir d'échanger autour du filet.*

**Pour qui ?** Pour tous : joueurs débutants ou expérimentés, ceux qui sont limités par une blessure ou un handicap ou ceux qui préfèrent simplement les longs échanges au jeu compétitif. À noter que, pour qu'un groupe de **Mollo Pickleball** fonctionne bien, chaque joueur doit avoir un niveau d'habileté minimal comparable aux autres membres du groupe. Par exemple, un joueur doit être en mesure de retourner en jeu une « balle facile » au moins 8 fois sur 10. Rater son coup à l'occasion est tout à fait normal. Par contre, un joueur qui rate la balle trop souvent aura un impact négatif sur l'ensemble du groupe. Par ailleurs, les joueurs plus expérimentés sont invités à « adoucir » leur jeu et à aider les autres à progresser.

**Où ?** Sur des surfaces extérieures (ex : parcs municipaux quand il fait beau. Sur des surfaces intérieures (ex : gymnases d'écoles) quand il fait froid. Il est préférable d'identifier le filet (voir ci-haut) afin d'indiquer que le **Mollo Pickleball** est un pickleball différent.

**Combien ?** Quatre joueurs par terrain (en double), afin de maximiser l'utilisation des terrains. Par exemple, 4 joueurs joueront en continu alors que 6 joueurs joueront en rotation, chaque joueur jouant 2 matches sur 3.

Au **Mollo Pickleball**, on respecte la majorité des règles officielles du pickleball tout en incluant celles-ci (non officielles) :

1. **Soyez courtois et positifs** : Souhaitez un bon match à vos adversaires au début, encouragez et soulignez les bons coups de tous les joueurs et félicitez les gagnants à la fin.
2. **Matches de 9 points** : Les matches de **Mollo Pickleball** durent habituellement plus longtemps que les matches de pickleball compétitif (parce qu'on veut prolonger les échanges). Afin de favoriser un meilleur roulement, les matches se terminent lorsqu'une équipe atteint **9 points** (avec un seul point d'avance).
3. **Progression dynamique des échanges** :
  - a. **Étape 1 – L'annonce des points**: Le serveur doit obligatoirement annoncer clairement les points juste avant de faire son service. À défaut, le receveur doit lever la main (pour arrêter le jeu) et on reprend le service;
  - b. **Étape 2 – Le service « donné »**: Marquer un point dès le service est contraire à l'esprit du **Mollo Pickleball**. On ne marque donc pas de point sur un service. En conséquence, le service et le retour de service doivent aboutir en jeu pour que le jeu puisse continuer. Sinon, on reprend le service;
  - c. **Étape 3 – La séquence d'amortis courts**: Dès le 3<sup>e</sup> coup, on cherche à se rapprocher de la zone d'action contrôlée (ZAC ou kitchen) et à collaborer dans une séquence d'amortis courts;
  - d. **Étape 4 – L'accélération modérée**: Habituellement, après quelques amortis courts, la balle accélère progressivement et le jeu devient plus dynamique.
  - e. **ATTENTION**: On doit demeurer dans l'esprit du **Mollo Pickleball** qui est, par nature, moins compétitif. On doit toujours ajuster son jeu à celui de l'équipe adverse (i.e., éviter d'écraser l'autre équipe 9 à 0).
4. **Les limites physiques** : N'exploitez pas les limites physiques (blessure, handicap, habileté limitée ou autre) d'un joueur dans le seul but de gagner un match. Ajustez plutôt votre jeu au sien.

5. **Les plus faibles et les plus forts** : Si vous êtes plus fort, évitez de viser uniquement le joueur le plus faible de l'équipe adverse (dans le but de gagner). Faites plutôt des coups que vos adversaires peuvent retourner.
6. **Les explosions de joie** : Évitez de célébrer trop fort quand un adversaire commet une erreur ou quand vous effectuez un bon coup.
7. **La puissance, c'est non** : Les smashes et les tirs très puissants sont proscrits car ils peuvent intimider, atteindre ou même blesser un joueur adverse.
8. **Les lobs volontaires, c'est non** : Évitez d'effectuer volontairement des lobs car ils peuvent être difficiles à retourner et entraîner des blessures. Évitez de tenter de retourner un lob si vous n'en avez pas l'habitude.
9. **Les effets de rotation (spins) volontaires, c'est non** : Ne cherchez pas à déjouer vos adversaires en utilisant des effets de rotation excessifs.
10. **« Balle! »** : Si votre balle se retrouve sur un autre terrain, demeurez sur votre terrain et avisez rapidement les joueurs de l'autre terrain (en criant et répétant « Balle! ») afin qu'ils cessent immédiatement de jouer. Marcher sur une balle perdue peut blesser sérieusement un joueur en mouvement.
11. **L'appel de ligne** : L'appel de ligne (*balle in* ou *balle out*) doit être fait par l'équipe qui a reçu la balle. Si les équipes ne s'entendent pas au sujet d'un appel de ligne, on devrait reprendre l'échange (pour préserver la bonne humeur de tous).
12. **L'enseignement** : Si une règle semble mal comprise, prenez le temps de bien l'expliquer aux autres joueurs.
13. **La sécurité** : Ne prenez pas de risques inutiles. Munissez-vous d'une bouteille d'eau (surtout s'il fait très chaud), de souliers de sport appropriés et portez des lunettes. Un coup de chaleur, une chute ou une balle au visage peut arriver, même au **Mollo Pickleball!**

Ayez du plaisir!