



Le Mollo Pickleball

Charte, version 2.2 | 13 sept. 2025

Pour obtenir la version la plus récente de ces règles, visitez « MolloPickleball.com »

Proposée par François Dépault
fdepault@gmail.com (819-574-6404)

1. RÈGLES DE JEU POUR MAXIMISER LES SOURIRES ET MINIMISER LES INSATISFACTIONS

Objectifs

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. Au **pickleball régulier** (compétitif), on recherche la victoire et l'amélioration de la compétence individuelle. Ainsi, un joueur « compétitif » tentera de marquer dès que possible dans le match.

En contrepartie, au **Mollo Pickleball**, on cherche à prolonger les échanges ce qui maximise le niveau de satisfaction globale (pour tous et non seulement pour les gagnants). Ainsi, un joueur de « Mollo » tentera de marquer plus tard afin d'échanger plus longtemps de part et d'autre du filet.

Le **Mollo Pickleball** convient à tous¹, autant aux joueurs débutants, aux joueurs expérimentés – qui doivent fournir un effort supplémentaire pour respecter les règles – à ceux qui sont limités par une blessure ou par un handicap ou encore à ceux qui préfèrent simplement les échanges prolongés au jeu compétitif.

Lorsque des groupes différents jouent dans un même espace, il est préférable que les joueurs de **Mollo Pickleball** identifient leur filet avec une carte **MOLLO** afin d'indiquer clairement que le **Mollo Pickleball** est une forme différente de pickleball et qu'il faut d'abord connaître et accepter de respecter les règles avant d'y jouer.

Le **Mollo Pickleball** comporte quelques règles particulières énoncées ci-après et destinées à soutenir les objectifs mentionnés plus haut. Pour le reste, les règles habituelles (officielles) du pickleball s'appliquent :

1. **Soyez courtois et positifs** : Souhaitez un bon match à vos adversaires avant le 1^{er} service, 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** ont habituellement une durée supérieure aux matches de pickleball régulier (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 points² juste avant de faire son service. À défaut, le receveur lèvera la main (pour arrêter le jeu) et on reprendra le service;
 - b. **Étape 2 – Le service « donné »** : Marquer un point dès le service est contraire à l'esprit du **Mollo Pickleball** (on veut prolonger les échanges). On ne marque donc pas de point ni sur un service ni sur un retour de service³. C'est pourquoi, le service doit être « donné » (facile à retourner). Le service et le retour de service doivent donc aboutir en jeu pour que le jeu puisse se poursuivre. Sinon, on reprend le service (maximum 3 tentatives infructueuses⁴ incluant les arrêts de jeu pour balle perdue);
 - c. **Étape 3 – La séquence d'amortis courts (dinks)** : Dès le 3^e coup, on cherche à se rapprocher de la zone d'action contrôlée (ZAC ou kitchen) et à collaborer dans une séquence d'amortis courts aussi longue que possible;
 - d. **Étape 4 – L'accélération modérée** : Après une longue séquence d'amortis courts, il est acceptable que la balle accélère un peu et que le jeu devienne plus « dynamique »⁵.
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 plus forts** : Évitez de viser uniquement le joueur le plus faible de l'équipe adverse (dans le but de gagner). Répartissez vos coups entre les deux joueurs. Évitez les coups qui sont impossibles à retourner (on veut prolonger les échanges). Laissez plutôt vos adversaires commettre une erreur.
6. **Les explosions de joie** : Évitez de « célébrer » quand un adversaire fait une erreur ou quand vous faites 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 volontaires⁶, 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 terrain voisin, 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. Le joueur qui reçoit une balle perdue doit la capter (avec sa main) et la retourner au joueur qui la demande. On doit éviter d'utiliser sa raquette « comme un bâton de hockey » pour claquer la balle vers le terrain voisin (cela manque de courtoisie et peut retarder les matches).
11. **L'appel de ligne** : L'appel de ligne (*balle in* ou *balle out*) est la responsabilité de l'équipe qui a reçu la balle. Si les équipes ne s'entendent pas au sujet d'un appel de ligne, reprenez l'échange (et évitez les conflits).
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 lorsqu'il fait très chaud), de souliers de sport appropriés et portez des lunettes de protection. Un coup de chaleur, une chute ou une balle au visage peut arriver, même au **Mollo Pickleball**!

2. MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT SUR LE TERRAIN

Au **Mollo Pickleball**, on favorise l'harmonie, la collaboration et le respect des autres. Cela se traduit notamment par les « bonnes habitudes » suivantes :

1. **Limiter le nombre de membres dans notre groupe** : Avec la popularité grandissante du **Mollo Pickleball**, nous ne pouvons plus accueillir tous ceux qui se présentent sur place lors de nos rendez-vous. En été, sur la base de l'utilisation de 4 terrains (16 joueurs en action), nous acceptons un maximum de 20 joueurs présents (donc jusqu'à 4 personnes en attente de jouer). Conséquemment, notre groupe comptera au maximum 24 membres (pour l'été) car il y a souvent des absents. Pour les saisons d'automne et d'hiver, le nombre de membres est ajusté en fonction du nombre de terrains disponibles en gymnase : pour 4 terrains, 19 joueurs / pour 3 terrains, 15 joueurs / maximum 3 joueurs en attente).
2. **Arriver tôt et quitter à la fin** : Dans la mesure du possible, nous arrivons 15 minutes à l'avance pour les étirements et le réchauffement (pour éviter les blessures). Cela permet aussi d'aider à la préparation du terrain. Finalement, cela facilite le travail du coordonnateur du groupe qui doit constituer à l'avance les quatuors pour chaque ronde de jeu.
3. **Apporter son aide** : Si quelqu'un apporte son propre filet, remerciez-le de temps à autres. Si vous n'apportez pas de filet, aidez ceux qui le font lors du montage et du démontage. Récupérez les balles et autres articles qui risquent d'être oubliés. Remettez-les aux propriétaires (ou conservez-les jusqu'à notre prochain rendez-vous).
4. **Faire savoir lorsqu'un match est terminé** : Puisque les matches ne se terminent pas tous au même moment, nous arrêtons une ronde dès que 2 matches sont terminés (peu importe le nombre de terrains occupés). Un indicateur de « match terminé » doit être mis en évidence par l'équipe qui termine son match la première. Cette 1^{ère} équipe pourra continuer à jouer en attendant qu'une deuxième équipe ait terminé son match.

3. GESTION DU GROUPE ET AUTRES ASPECTS ADMINISTRATIFS

1. **Membre de notre groupe** : Basé sur l'expérience que nous avons vécue depuis février 2024, nos rendez-vous de **Mollo Pickleball** sont plus faciles à gérer avec des joueurs réguliers. Ainsi, pour devenir et demeurer membre de notre groupe, la priorité sera accordée :
 - a. Aux personnes qui auront pris connaissance de la présente « charte », qui auront confirmé qu'elles sont en accord avec son contenu et qui en respecteront volontiers les règles et modalités.
 - b. Aux joueurs qui participent régulièrement aux rendez-vous proposés (disons, au moins 1 fois sur 2);
 - c. Aux membres qui confirment habituellement leur présence (ou absence) lorsqu'un nouveau rendez-vous est annoncé (généralement via l'app Messenger).
2. **Communications** : Un groupe Messenger appelé **Mollo Pickleball** a été créé pour communiquer les nouvelles d'intérêt général (annonces, annulations, absences, activités, etc.). C'est le principal moyen de communication pour le groupe. Chaque membre a la responsabilité de consulter les communications du groupe **Mollo Pickleball**, directement via Messenger ou indirectement via un autre membre qui utilise Messenger.
3. **Nouvelles personnes intéressées à joindre notre groupe** : Un jour ou l'autre, vous rencontrerez de nouvelles personnes qui voudront essayer le **Mollo Pickleball** ou devenir membres de notre groupe. Le plus simple est de leur demander de communiquer avec moi (François). Mes coordonnées sont indiquées au début du présent document.

4. ÉVALUATION : JOUEZ-VOUS SUFFISAMMENT MOLLO?

Il peut être difficile de mesurer jusqu'à quel point un joueur respecte les règles et bonnes pratiques spécifiques au **Mollo Pickleball**. La pratique de ce sport doit demeurer agréable pour tous. Cela dit, l'expérience nous montre que tous ne consacrent pas le même effort à respecter la « bonne façon de jouer » (1) en faisant des services faciles à retourner, (2) en visant la kitchen adverse dès le 3^e coup, (3) en amortissant la balle le plus souvent possible, (4) en se retenant de marquer, (5) en évitant les lobs et les spins, etc.

Afin d'aider les joueurs qui s'interrogent sur la qualité de leur pratique du **Mollo Pickleball** et qui cherchent à l'améliorer, cette section propose un mécanisme simple et facile à mesurer.

Hypothèses à la base du processus :

1. Un joueur qui atteint la kitchen adverse la plupart du temps aura tendance à respecter les règles et les bonnes pratiques du **Mollo Pickleball**;
2. En moyenne, un joueur frappera environ 40 balles durant un match (excluant les services et retours de services);
3. Une évaluation sera plus juste si elle couvre différents contextes de jeu (partenaires différents, adversaires différents, surfaces différentes, filets différents, ...).

Processus d'évaluation :

- Lors d'une séance d'évaluation (habituellement un match), on exclut du pointage les services (qui ne doivent jamais aboutir dans la kitchen adverse) et les retours de services (qui aboutissent rarement dans la kitchen adverse);
- Sur la base d'au moins 3 séances d'évaluation (ou au moins 100 balles frappées), un joueur qui réussit à maintenir une moyenne de plus de **.500** (50%) sera considéré comme « jouant suffisamment Mollo »;
- Cette mesure prend en compte les 3 dernières séances d'évaluation. Ainsi, un joueur pourrait améliorer sa moyenne en se prêtant à une séance d'évaluation additionnelle. Son pointage le plus récent viendra remplacer son plus ancien et, ainsi, influencer sa moyenne;
- **Bonus** : bien que le retour de service aboutisse rarement dans la kitchen adverse, le joueur qui réussira à atteindre la kitchen adverse lors du retour de service, pendant une séance d'évaluation, bénéficiera d'un point supplémentaire.

NOTES EXPLICATIVES

¹ 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. Cependant, 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 ralentir leur jeu et à aider les autres à progresser.

² Bien que le **Mollo Pickleball** soit moins compétitif, l'annonce du pointage est importante car cela fait partie de la structure du match. L'annonce permet de s'assurer que tous les joueurs sont sur la même longueur d'onde quant au pointage.

³ Afin de décourager le serveur de faire un service difficile (à retourner), il faut que le receveur soit en mesure de placer la balle du retour en jeu. Si le receveur tente de retourner un service difficile (ex : pour améliorer ses compétences) et qu'il rate son coup, il ne faut pas qu'il y ait de conséquence négative. C'est pourquoi la règle stipule que la balle de service et celle du retour de service doivent aboutir en jeu pour que le jeu puisse se poursuivre.

⁴ Après 3 tentatives infructueuses, le 4^e service devient « régulier » – on ne recommence plus – afin de ne pas retarder le jeu indûment.

⁵ Lorsque le jeu devient « plus dynamique », on doit toujours demeurer dans l'esprit du **Mollo Pickleball** qui est, par nature, moins compétitif. Par exemple, on doit ajuster son jeu de façon à éviter qu'une équipe se fasse « écraser » par une autre.

⁶ Il arrive qu'on fasse un lob de façon involontaire, par exemple, après avoir été déstabilisé par une balle difficile. Les lobs involontaires sont permis.