

FOOT INDOOR

2 terrains de dimension: 18m x 24m, vestiaires homme/femme avec douches individuelles et collectives disponibles.

Ballons, chasubles à usage unique mis à disposition gratuitement.

RÈGLES D'HYGIÈNE:

- Il est interdit de cracher
- Il est interdit de jouer torse nu
- D'abandonner ses déchets sur et autour des terrains

RÈGLES DE SÉCURITÉ:

Il est interdit:

- D'utiliser des crampons
- De porter des charges physiques
- De tacler
- De s'accrocher aux filets et aux parois
- D'insulter et d'agresser ses partenaires et/ou adversaires

BADMINTON


INFORMATIONS:

- 4 terrains de badminton en 1vs1 ou 2vs2
- Location de matériel : 1€/raquette , 1€ le volant (Offerte pour les abonnés)

RÈGLES D'HYGIÈNE:

- Il est interdit de cracher
- Il est interdit de jouer torse nu
- D'abandonner ses déchets sur et autour des terrains

RÈGLES OFFICIELLES DU BADMINTON:

 [Site de la FFBAD](#)

RÈGLES DE SÉCURITÉ:

Il est obligatoire :

- D'utiliser des chaussures adaptées (propres et non marquantes)

Il est interdit:

- D'insulter et d'agresser ses partenaires et/ou adversaires

BUBBLE FOOT

2 terrains de dimension: 18m x 24m, vestiaires homme/femme avec douches individuelles et collectives disponibles.

Ballons mis à disposition gratuitement.

RÈGLES D'HYGIÈNE:

- Il est interdit de cracher
- Il est interdit de jouer torse nu
- D'abandonner ses déchets sur et autour des terrains

RÈGLES DE SÉCURITÉ:

Il est interdit:

- D'utiliser des crampons
- De porter des charges physiques par l'arrière
- De charger un joueur sans bulle
- De projeter un joueur sur les parois
- D'insulter et d'agresser ses partenaires et/ou adversaires

POUR RÉSERVER UNE SESSION DE BUBBLE FOOT, VEUILLEZ PASSER PAR LE FORMULAIRE DE CONTACT.

[? Contact](#)

PADEL

INFORMATIONS:

- 2 terrains de padel en 2 vs 2
- Location de matériel : 1€/raquette , 1€ le jeu de 3 balles (Offerte pour les abonnés)

RÈGLES OFFICIELLES DU PADEL:

[Site de la FFT](#)

 Réserver



NIVEAUX DE PADEL

Niveau	Niveau	Niveau
1 INITIATION Je commence à jouer Je m'intéresse aux règles	2 DÉBUTANT Je commence à apprendre les coups de base Je connais les règles Le jeu est lent, les échanges sont courts	3 DÉBUTANT + Je joue 1 fois par mois Je commence à réussir quelques lobs Je commence à jouer avec les vitres
4 INTERMÉDIAIRE Je joue plusieurs fois par mois Je commence la compétition amateur Je monte à la volée après un lob Je fais des volées de coup droit et de revers Je laisse passer la balle et j'attends le rebond vitre Je réussis mes lobs 1 fois sur 2	5 INTERMÉDIAIRE + Je joue au moins 1 fois par semaine Je commence à faire des tournois homologués Je finis des points à la volée Je fais des points en smash à plat Je varie entre des retours dans les pieds et le lob Je commence à défendre les doubles vitres	6 AVANCÉ Je fais régulièrement des tournois homologués Je finis des points en smash tête Je varie les zones et les vitesses de mes volées J'arrive à ralentir ou accélérer le jeu Je contre-attaque les smashes de l'adversaire
7 AVANCÉ + Je gagne plusieurs matches lors des tournois homologués Je maîtrise les différentes formes de smash (reboca et bandeja) Je finis des points en faisant sortir la balle J'arrive à défendre en tournant autour de la balle Je fais des retours vitres dans les pieds ou lobés	8 EXPERT J'accède aux phases finales des tournois homologués Je maîtrise tous les coups d'attaque Je varie les différents smashes en fonction du jeu adverse Je contre-attaque en variant les coups Je maîtrise les doubles vitres	9 EXPERT + Je suis classé e entre 400 et 200 français Je maîtrise tous les coups d'attaque Je fais le point dès que l'occasion se présente Je maîtrise tous les coups de défense Je maîtrise tous les coups de contre-attaque
10 ÉLITE Je fais partie du Top 200 français		

Niveaux validés en collaboration avec:



RÈGLES D'HYGIÈNE:

- Il est interdit de cracher
- Il est interdit de jouer torse nu
- D'abandonner ses déchets sur et autour des terrains

RÈGLES DE SÉCURITÉ:

Il est obligatoire:

- D'utiliser des chaussures adaptées (propres et non marquantes)

Il est interdit:

- D'insulter et d'agresser ses partenaires et/ou adversaires
- De dégrader le matériel de location et les parois du Park (Vitres, Grilles et Filets)