

## **Descriptif à destination des médecins pour la délivrance d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du Pickleball**

**Pickleball** : sport de raquette à la croisée du tennis et du tennis de table, qui se joue sur un terrain de badminton avec un filet à 90 cm de haut et des échanges avec rebond ou reprise à la volée. Il se joue principalement en double.

Le terrain étant bien plus petit qu'un terrain de tennis, les déplacements sont beaucoup plus courts (3, 4 pas de course maximum). Le matériel beaucoup plus léger (raquette d'environ 220g, balle en plastique creux de 7g) nécessite moins de puissance et sollicite peu les épaules ou les coudes. Ce sport est donc accessible à tous âges. Aux USA, il est le sport de prédilection des seniors qui veulent rester actifs. Il est également accessible aux personnes en fauteuil roulant (qui ont alors droit à deux rebonds). Les contraintes physiques de la pratique du pickleball sont assez comparables à celles du badminton, sollicitant principalement les membres inférieurs.