

Dimanche 9 Mars
Bourg lès Valence

Triathlon

des

R

a

q

u

e

t

t

e

s



Badminton



**Tennis de
Table**

**Viens découvrir ces
3 sports dans un
tournoi exceptionnel !**

Squash

**Squash Attitude
et APIVAL**



Renseignements et inscriptions:

Site : <http://apival.site.voila.fr> mail : triathlondesraquettes@wanadoo.fr

Tél : 04.75.56.94.77. à Squash Attitude

Triathlon des Raquettes

Squash / Tennis de Table / Badminton

Sites : tous à Bourg lès Valence.

- **Squash:** Squash Attitude, 99 av. de Lyon (6 cours).
 - **Tennis de Table:** Gymnase Louis Jourdan, (10 Tables).
 - **Badminton:** Gymnase des 3 Sources, (9 Terrains).
- (Squash à 5min en voiture des 2 autres sites).

Convocations:

- **8h30 à Squash Attitude** pour tous les joueurs pour le 1^{er} tournoi, puis à 13h15 pour le 2nd, et à 16h45 pour le 3^{ème}. Remise des prix à 20h.
- Disqualification si un joueur n'est pas là 15 min après l'heure de la convocation.

Déroulement des matchs:

- 3 tournois séparés qui classent les joueurs de la 1^{ère} à la 32^{ème} place. Chaque place attribuant des points. Le vainqueur est celui qui a le plus de points sur les 3 tournois.
- Matchs toujours en 2 sets gagnants avec 2 points d'écart: de 21 points au tennis de table, de 11 points au badminton et au Squash (même durée pour les 3 sports).
- Nouveau, Tableau du double: 2 sets en 21 au ping, mais de 15 points au Bad et Squash
- Points marqués à chaque mise en jeu.
- Séries de 2 services par joueur, en alternant à gauche puis à droite, jusqu'à 20-20.
- Changement de coté dès qu'un joueur atteint 11 points à la belle (8 au Badminton, 6 au Squash).

⇒ **Le plein de sport: 5 matchs dans chacune des 3 disciplines pour tous!**

Organisation des rencontres:

- Echauffement: 5 à 10 minutes au début de chaque sport, plus par la suite.
- Matchs de 20 min environ, 1h par poule.
- Chaque joueur fait 5 matchs dans chaque sport.

Remarques générales:

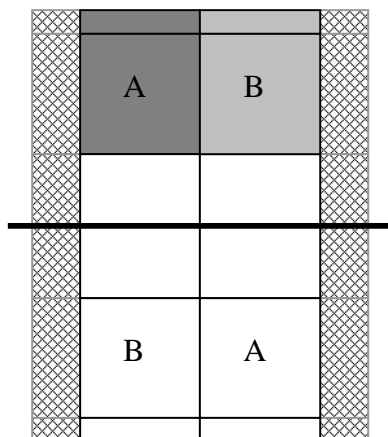
- Les simples et doubles peuvent être masculin, féminin ou mixte.
- Prêt de raquettes possibles en tennis de tables, squash et en badminton.
- Les balles et les volants sont fournis par l'organisation.
- **Repas sur place possible** au bar de Squash Attitude et sur les autres sites.

Tableaux:	Simples:	32 places.	17 €	
	Doubles:	18 places.	27 €	Total: 68 joueurs.

9h ⇒ 12h.	Simples:	Doubles:
13h30 ⇒ 16h.	Badminton.	Squash.
17h ⇒ 19h30.	Tennis de Table.	Badminton.
20h: remise des prix au gymnase des 3 sources.	Squash.	Tennis de Table.

Remarque: l'autre version du triathlon (**Ping / Bad / Tennis**) est prévue le **31 mai**.

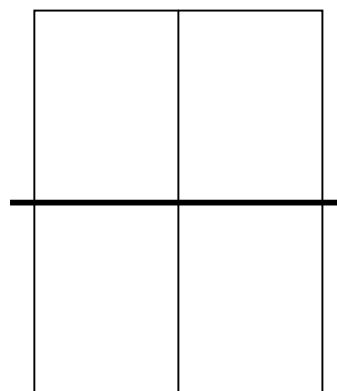
Règles du badminton:



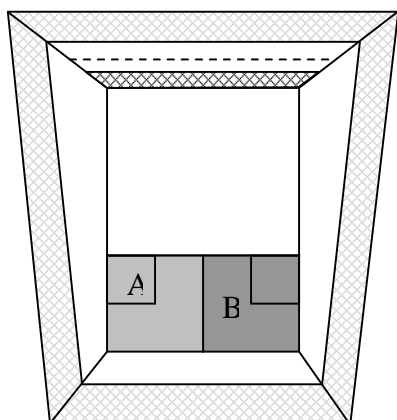
- Les parties hachurées ne font pas parties du terrain quand on joue en simple.
- Les joueurs servent en diagonale: en position A, le serveur doit envoyer le volant dans le rectangle A.
- Lors du service, le volant doit être frappé en dessous de la taille, de bas en haut. Si on manque le volant, mais que le geste a été amorcé, le point est perdu.
- Le filet est toujours neutre au badminton, donc si le service touche le filet l'échange se poursuit comme s'il ne l'avait pas touché (le "net" n'existe pas).
- Les joueurs doivent frapper le volant de volée. Si le volant touche le sol dans le terrain, le point est perdu.
- Pour ce tournoi, exceptionnellement, un point sera marqué lors de chaque échange.

Règles du tennis de table:

- Les joueurs doivent obligatoirement jouer la balle avec la raquette après le rebond et pas de volée.
- Lors du service, les joueurs doivent lancer la balle verticalement avant de la taper, sans la masquer avec le bras.
- On peut être situé là où on veut pour servir tant qu'on tape la balle derrière la table et pas au dessus d'elle.
- Le service n'est pas obligatoirement croisé en simple, et il peut taper plusieurs fois sur la table ou sortir sur les côtés de la table.
- Si le service touche le filet et tombe du bon côté de la table, il faut rejouer le point.
- Quand on lance la balle au service mais qu'on la manque en tapant à côté, le point est perdu.



Règles du squash:



- Seules les parties hachurées, sur les murs, ne font pas parties du terrain (lignes: balles fautes).
- La balle doit atteindre le mur frontal, soit directement, soit indirectement.
- On peut reprendre la balle de volée, ou après 1 rebond.
- Au service: On sert dans le petit carré A (ou B), et on doit envoyer la balle d'abord sur le mur frontal (au dessus du trait en pointillé), avec rebond éventuel sur le mur latéral, puis elle doit arriver dans le grand carré B (ou A).
- Le point est à rejouer si un joueur gêne l'autre involontairement, ou s'il y a risque de toucher l'autre.
⇒ Il faut donc se replacer derrière le relanceur après avoir joué.

Règles en double:

- Au **tennis de table**, les 2 coéquipiers doivent renvoyer la balle à tour de rôle, ils ne peuvent pas la toucher 2 fois de suite.
- Au **badminton**, au contraire, celui qui est le mieux placé peut jouer (mis à part lors du service et en retour de service).
- Au **squash**, comme il est impossible d'avoir 4 joueurs sur le même terrain, chaque coéquipier prendra la suite de son partenaire après 8 points (principe du relais). L'ordre des joueurs pouvant être modifié à chaque set.

- Alternance des services en double: (attention, cela change par rapport aux règles classiques du tennis de table, du badminton et du squash).

- **Serveurs:** - un joueur fait 2 services: 1 à droite puis 1 à gauche.
(sauf au tennis de table où on sert toujours à droite).
 - les 4 joueurs servent ainsi à tour de rôle (sauf squash).
 - A 20 partout (ou 14 au bad et au squash) les joueurs ne servent qu'une seule fois.
- **Receveurs:** - les 2 joueurs relancent chacun à leur tour (idem tennis), donc un receveur garde toujours le même côté du terrain (sauf au tennis de table, toujours à droite).

	A	B	
	B	A	

- **Limites du terrain:**

- les couloirs comptent au badminton pour le service et dans l'échange.
- Particularité du badminton (cf à gauche): la longueur du terrain est raccourcie en double, mais **uniquement pour le service** (terrain complet dans l'échange).

Fiche d'inscription: à retourner par courrier ou par mail.

Nom - Prénom	Tableau	Classements (préciser le sport)	Sport d'origine (indiquer sport n°1)	Coordonnées
				E-mail: Tél:
				E-mail: Tél:
				E-mail: Tél:
				E-mail: Tél:
				E-mail: Tél:
				E-mail: Tél:
				E-mail: Tél:
				E-mail: Tél:
				E-mail: Tél:

Clôture des inscriptions le vendredi 7 Mars. Nombre de places limité par tableau!
L'inscription n'est définitive qu'une fois le règlement acquitté.

Renseignements et inscriptions à adresser à l'ordre de:

- A.P.I. VAL tennis de table, 19 rue Jean Bouin 26000 Valence.
(A.P.I. VAL: Association Pongiste Intercommunale du Valentinois).

ou - Squash Attitude, 99 av. de Lyon, 26500 Boug-lès-Valence. Tél: 04.75.56.94.77.

