



Facts

Pourquoi racquetball dans votre sportscenter?

- Le racquetball vient compléter de manière intéressante l'offre des sports de fitness.
- Sous sa forme compétitive, le racquetball offre une bonne séance d'entraînement.
- Ce sport assure une bonne condition physique en améliorant votre forme et en vous rendant plus énergique : Fitness in a game!
- Le terrain peut se combiner à un terrain de squash grâce à l'application d'une paroi de fond coulissante.
- Le racquetball permet d'enrichir la gamme de sports proposée dans votre centre.
- D'autres sports peuvent également être pratiqués sur le terrain : le wallyball (sorte de volleyball) et le handball.
- Ce sport peut être pratiqués par des personnes de tous âges.
- C'est un sport relativement peu coûteux. Il nécessite peu de matériel au départ.
- On accède rapidement à une pratique de haut niveau, ce qui attirera les joueurs ayant des ambitions sportives de haute compétition.
- La dépense énergétique due au racquetball est souvent supérieure à celle d'autres activités de fitness (la dépense énergétique s'exprime en MET, pour le racquetball pratiqué de manière compétitive, cette valeur atteint 10 MET, alors que pour la pratique récréative de niveau général, elle est de 7 MET. Autres activités de fitness : Aérobic, général 6.0. Aérobic ballet ou moderne, twist 6.0, Aérobic impact élevé 7.0, Aérobic impact faible 5.0)

FAITS ADDITIONNELS

- Le racquetball se pratique dans plus de 90 pays.
- En Amérique du Nord, quelque 13 millions de personnes jouent au racquetball.
- Le racquetball a été reconnu officiellement par le CIO.
- L'Association néerlandaise de racquetball (NRA) est affiliée au Comité olympique néerlandais / à la Fédération néerlandaise des sports (NOC*NSF).
- La NRA est une fédération active prête à aider les entrepreneurs à développer ce sport.
- Plus d'information sur le racquetball est disponible sur notre [website www.your-site.nl](http://www.your-site.nl)

racquetball

QU'EST-CE QUE LE RACQUETBALL?



Le racquetball est un jeu de balle spectaculaire. Deux joueurs ou deux équipes y tapent successivement la balle contre le mur frontal avant que la balle ne touche le sol deux fois. Le racquetball est un sport accessible à tous, des jeunes aux personnes âgées et des débutants aux joueurs expérimentés. La possibilité d'améliorer sa condition physique en jouant justifie parfaitement le slogan "FITNESS IN A GAME".

Le racquetball est un sport dynamique qui nécessite une bonne réactivité, de la rapidité, une bonne condition physique, de la force et une bonne technique. Bref, le racquetball offre une séance d'entraînement total sous la forme d'un jeu attrayant.

LE GROUPE CIBLÉ

Comme ce jeu est accessible à tous, le groupe cible du racquetball est très vaste. Quel que soit l'âge ou le niveau des joueurs, chacun peut pratiquer ce sport à son propre niveau. Grâce aux excellentes caractéristiques de rebondissement de la balle, le jeu s'apprend aisément. À mesure que l'on améliore son niveau de pratique, les joueurs taperont plus fort sur la balle et les échanges deviennent spectaculaires. Le racquetball convient également aux personnes handicapées puisqu'il se joue également en fauteuil roulant.

OÙ PRATIQUE-T-ON CE SPORT?

Aux Pays-Bas, le racquetball se joue en salle. Il existe actuellement deux centres possédant des terrains de racquetball, l'un à La Haye, l'autre à Franeker. Trois terrains ont également été aménagés sur des bases militaires, mais ceux-ci ne sont pas accessibles au public.

En Amérique du Nord et du Sud, il s'agit d'un sport relativement populaire, également pratiqué à l'extérieur.

LE TERRAIN

Le racquetball se joue sur un terrain clos de 6 m 10 sur 12 m 20. Les murs et le plafond sont également utilisés.

Le terrain peut être aménagé en le combinant à un terrain de squash. Le terrain de squash est plus court que le terrain de racquetball. Grâce à l'application d'une paroi de fond coulissante, le terrain peut servir aussi bien au squash qu'au racquetball.

let's play racquetball... fitness in a game!