RACKETLON FRANCE

TENNIS DE TABLE
BADMINTON
SQUASH
TENNIS

Règles simplifiées des sports qui composent le racketlon

Mis à jour le 27/08/2026

Contact : racketlon.france@gmail.com

FFBaD
Fédération Française de Badminton

Table des matières

1. TENNIS DE TABLE 3
1.1 Au service 3
1.2 En jeu 3
1.3 Spécificités du double 3
2. BADMINTON 4
2.1 Au service 4
2.2 En jeu 4
2.3 Spécificités du double 4
3. SQUASH 5
3.1 Au service 5
3.2 En jeu 5
3.3 « Let » et « Stroke » 5
4. TENNIS 6
4 6
4.1 Au service 6
4.2 En jeu 6
4.3 Spécificités du double 6
5. SPORTS QUI COMPOSENT LE PROMO-RACKETLON 7
5.1 Crossminton (speedminton) 7
5.2 Racquetball (Squash 57) 7
5.3 Pickleball 7
5.4 Padel 7
5.5 Beach-tennis 7

1. TENNIS DE TABLE

1.1 Au service

- La balle doit rebondir dans son propre camp puis dans celui de l'adversaire.
- Si la balle touche le filet et rebondis de l'autre côté, il y a « net » : le service est à remettre.
- Le service peut être effectué de n'importe où tant qu'on tape la balle derrière la table.
- La balle doit être lancée verticalement (à 16cm de hauteur minimum, paume de main ouverte) sans jamais être masquée dans notre geste, et doit être tapée dans sa phase descendante.
- Si le serveur fait un mouvement vers la balle au service, mais qu'il ne la touche pas, le point est perdu.
- Le service n'est pas obligatoirement croisé en simple, et, chez le receveur, il peut rebondir plusieurs fois sur la table ou sortir sur les côtés de la table.

1.2 En jeu

- Les joueurs doivent obligatoirement jouer la balle avec la raquette (toléré si la balle est renvoyée avec la main tenant la raquette) après un rebond et non de volée.
- Les poteaux comptent comme le filet (pas son embase). Si la balle touche le poteau et tombe du bon côté du filet le point continue.
- Interdiction de poser la main libre (qui ne tient pas la raquette) sur la table, ou de déplacer cette dernière.

1.3 Spécificités du double

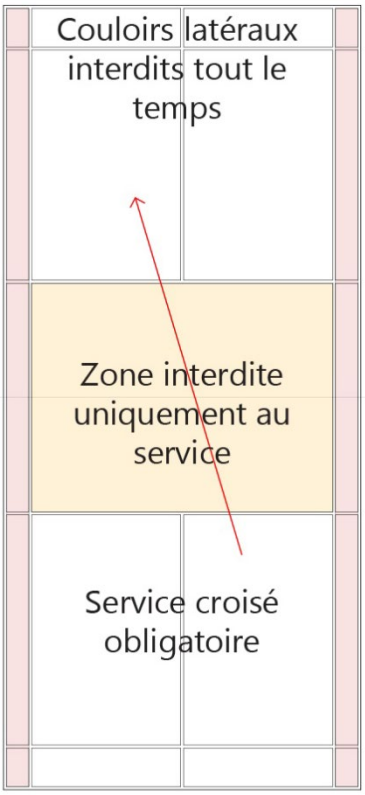
- Les 2 coéquipiers jouent une frappe chacun, ils ne peuvent pas effectuer 2 coups de suite. Attention, le service doit être croisé : toujours dans la diagonale de droite.

Pour plus de détails, le règlement complet issu de la Fédération Française de Tennis de Table : Règlement complet tennis de table

2. BADMINTON

2.1 Au service

- Le serveur doit se positionner derrière la ligne de service et frapper le volant du bas vers le haut, en dessous de la taille.
- Lorsque le serveur lâche le volant au service et qu'il amorce un geste pour jouer le volant sans le toucher, le point est perdu.
- Le service se fait toujours en diagonale, et le volant doit tomber après la première ligne de service de l'adversaire (la zone avant ne compte pas au service).
- Si le volant touche le filet, le point continu (il n'y a pas de « net »).



2.2 En jeu

- Franchissement du filet : le volant doit être joué dans son espace de jeu, mais la raquette peut franchir le filet après l'impact.
- Le receveur n'a pas le droit de décoller les pieds avant que le serveur ait tapé le volant (au retour de service).
- Les couloirs du côté ne comptent pas.
- Les joueurs doivent frapper le volant de volée. Si le volant touche le sol, le point est terminé.

2.3 Spécificités du double

- Le joueur le mieux placé peut jouer le volant (mis à part lors du service et en retour de service).
- Le couloir du fond est enlevé en double, uniquement au service (en plus de la zone avant).
- Les couloirs latéraux sont autorisés tout le temps.

Pour plus de détails, le règlement complet issu de la Fédération Française de Badminton :
Règlement complet badminton

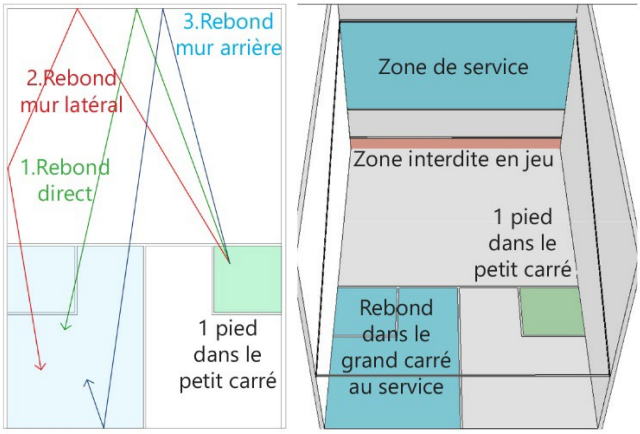
3. SQUASH

3.1 Au service

- Le serveur doit avoir un pied dans le petit carré (l'autre peut être en dehors) et doit servir sur le mur frontal au-dessus de la ligne du milieu. La balle doit rebondir (après avoir éventuellement touché les murs latéraux ou la vitre) dans le grand rectangle de son adversaire.
- Le receveur peut se positionner n'importe où dans le court au retour de service.

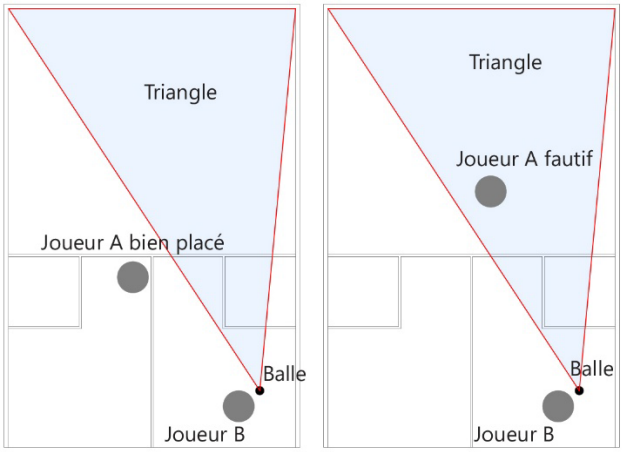
3.2 En jeu

- Les lignes ne font pas partie du terrain, donc la balle est faute quand elle les touche.
- La balle doit atteindre le mur frontal, soit directement, soit indirectement (en rebondissant sur les murs latéraux). La balle doit être jouée de volée ou après 1 rebond maximum.
- Les joueurs doivent se replacer sans gêner leur adversaire après avoir joué (le plus souvent au « T »).



3.3 « Let » et « Stroke »

- Ne jamais jouer la balle lorsque l'adversaire risque d'être touché par celle-ci. L'échange sera remis (« let ») dans le cas d'une gêne involontaire et ayant empêché une frappe non déterminante pour le gain de l'échange.
- L'échange sera perdu (« stroke ») dans les conditions suivantes : le joueur se trouve dans un triangle formé par les coins du mur frontal et son adversaire, OU si le joueur se trouve dans le champ de frappe de son adversaire (et que ce dernier a armé sa frappe)



Placement correct Placement incorrect

Pour plus de détails, le règlement complet issu de la Fédération Française de Squash :
Règlement complet squash

4. TENNIS

4.1 Au service

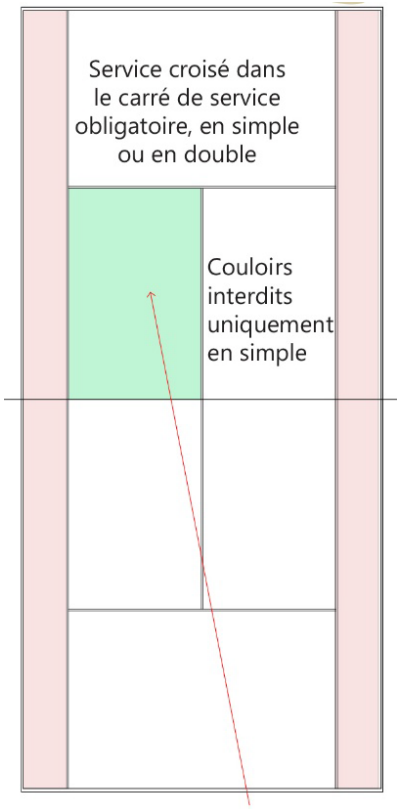
- Le service se fait en diagonale, et la balle doit rebondir dans le carré de service adverse. Si elle est faute, il y a droit à un second service.
- Dans le cas où la balle touche le filet et tombe dans le carré de service adverse, il y a « net » : le service est à recommencer.
- Le serveur ne doit pas toucher la ligne au moment du service (faute de pied).

4.2 En jeu

- Les couloirs du côté ne comptent pas. Les poteaux permettant de surélever le filet sont à mettre en simple, mais à enlever en double.
- Les joueurs peuvent frapper la balle de volée ou après 1 rebond au maximum.

4.3 Spécificités du double

- Le joueur le mieux placé peut jouer la balle (mis à part lors du service et en retour de service).



Pour plus de détails, le règlement complet issu de la Fédération Française de Tennis :
Règlement complet tennis

5. SPORTS QUI COMPOSENT LE PROMO-RACKETLON

5.1 Crossminton (speedminton)

Le détail complet des règles du Crossminton ici : Règles crossminton

5.2 Racquetball (Squash 57)

Le détail complet des règles du Racquetball ici : Règles racquetball

5.3 Pickleball

Le détail complet des règles du Pickelball ici : Règles pickleball

5.4 Padel

Le détail complet des règles du Padel ici : Règles padel

5.5 Beach-tennis

Le détail complet des règles du Beach-tennis ici : Règles beach-tennis