

12/13/14.06.2026

Cliniques de padel



**avec Jordi Muñoz, ancien No 5 mondial,
qui dirige l'une des plus prestigieuses
académies de padel d'Espagne**

[Formulaire d'inscription à la fin du document](#)

Nous élevons ton padel à un autre niveau !

L'Association Vaud Padel, la JMB Padel Academy d'Alicante et Vortex Padel, la première marque suisse de raquettes de padel, s'associent pour vous offrir des cliniques qui vous permettront de développer votre jeu et de l'élever à un niveau supérieur.

Vous pourrez ainsi bénéficier de conseils d'entraîneurs dont l'expérience et les compétences ont été jusqu'à l'encadrement de joueurs et joueuses professionnels sur le circuit mondial.

Avec nos programmes intensifs et adaptés à votre niveau, vous recevrez un enseignement de qualité sur tous les aspects clés du jeu.

Jordi Muñoz Padel Academy

Ancien No 5 mondial, Jordi Muñoz dirige la JMB Padel Academy d'Alicante.

Après avoir partagé la piste de padel avec Juan Lebron, Paquito Navarro y Maxi Sánchez, entre autres, celui qui a été 3 fois Champion du Monde et d'Europe transmet désormais toute sa passion et son expérience en compagnie d'entraîneurs professionnels chevronnés comme Marcelo Torres.



Premières sessions des cliniques Vaud Padel, JMB Padel Academy et Vortex Padel (20 et 21.03.2026).

Modules d'enseignement

Par l'intermédiaire de ces cliniques, l'association Vaud Tennis et Padel entend démontrer sa volonté de s'engager à développer et à promouvoir le padel dans le canton, en tant que sport, et à le rendre accessible aux plus nombreux.

Nous nous efforçons ainsi de créer un environnement sportif et compétitif pour toutes et tous, sans oublier la camaraderie et le plaisir du jeu.

Tous les modules sont élaborés pour travailler autant les aspects techniques que tactiques.

 **MODULE 1 | NIVEAU DÉBUTANT (2.0 – 3.0 selon Swiss Tennis Padel)**

 **MODULE 2 | NIVEAU INTERMÉDIAIRE (4.0 – 5.0 selon Swiss Tennis Padel)**

 **MODULE 3 | NIVEAU AVANCÉ (6.0 – 7.0 selon Swiss Tennis Padel)**

 **MODULE 4 | NIVEAU EXPERT (8 et plus selon Swiss Tennis Padel)**

MODULE 1 | NIVEAU DÉBUTANT (2.0 – 3.0) | 13.06.2026

Objectifs : apprendre les fondamentaux du padel, se familiariser avec la piste et la raquette et acquérir de la confiance dans la réalisation des principaux coups.

- Présentation et échauffement
- Explication des règles
- Explication et apprentissage des coups basiques
- Explication du positionnement sur la piste
- Coups droits et revers du fond de la piste
- Bases du service (mécanique et positionnement)
- Exercices en répétition avec progression
- Explication des coups basiques avec la vitre
- Bases du jeu au filet (volée, smash, bandera)
- Exercices par paires (une au filet et l'autre au fond de la piste)
- Mini-parties contrôlées (balles dirigées)
- Répétition générale du module et feedback final

MODULE 2 | NIVEAU INTERMÉDIAIRE (4.0 – 5.0) | 13.06.2026

Objectifs : améliorer la consistance technique, travailler des situations réelles de jeu et approche des premières notions tactiques.

- Mobilité sur la piste, déplacements, coordination et couverture
 - Rappel des prises de raquette, positionnement sur la piste
 - Le service et le retour (profondeur et direction)
 - Explication des différents types de volées
 - La volée contrôlée et la volée profonde
 - La bandera (mécanique et positionnement)
 - Coups avec la vitre (coup droit et revers)
 - Bases du jeu au filet (volée, smash, bandera)
 - Exercices par paires (une au filet et l'autre au fond de la piste)
 - Mini-parties contrôlées (balles dirigées)
-

MODULE 3 | NIVEAU AVANCÉ (6.0 – 7.0) | 13.06.2026 ou 14.06.2026 (matin)

Objectifs : perfectionner sa technique, travail avancé sur les notions tactiques et simulations de conditions réelles de compétitions.

- Exercices de mobilité, de réactivité et de coordination
- Exercices de contrôle et de précision
- Variantes de service (effets et directions)
- Retours de service offensifs et défensifs
- Volée agressive et volée de contrôle
- Bandera vs vibora (différence et application)
- Descente de vitre et contre-vitre
- Smash offensif (plat, lifté, par 3, par 4)
- Situation de jeune attaque et en défense par paires
- Transitions rapides (fond de piste / filet)
- Mobilité coordonnée (couverture et croisements)
- Lecture du jeu adverse (anticipation et choix des coups)
- Parties dirigées avec objectifs tactiques, p. ex. : obliger l'adversaire à effectuer un lob

MODULE 4 | EXPERT (8 et plus) | 13.06.2026 ou 14.06.2026 (matin)

Objectifs : construire le point avec patience et solidité afin de pouvoir le conclure au filet. Amélioration de la cohérence et de la clarté dans la définition et la qualité du jeu en situations réelles.

- Depuis l'arrière de la piste, nous rechercherons beaucoup de volume de jeu, en privilégiant la sécurité, sans prendre de risques inutiles ni jouer dans la précipitation. L'objectif est de s'entraîner à construire le point, à générer progressivement un avantage sur l'adversaire et à finir le point au filet dans les meilleures conditions possibles.
- Travail intensif sur les vitesses et les directions. Comprendre où jouer la balle et à quelle vitesse, en fonction de la situation du point dans le but de gagner en efficacité.
- Amélioration de la prise de décision, à savoir quand prendre des risques et quand ne pas en prendre, comment lire le point et comment et quand le terminer correctement.
- Entraînement sur les transitions du fond de la piste vers le filet, en évaluant où et comment frapper la balle et à quelle vitesse la jouer pour effectuer des transitions efficaces et sûres.
- Renforcement de la compréhension du jeu en réalisant des points conditionnés, conçus pour observer comment se fait l'interprétation du jeu, où se trouvent les espaces libres et comment profiter des opportunités pour améliorer les performances.

Tarif par personne :

CHF 150.00 par module de 3 heures, pour tous les niveaux

Ce prix comprend l'enseignement par la JMB Pádel Academy, les balles, les boissons, une collation pendant le cours, ainsi qu'un t-shirt souvenir et un certificat de participation.

À noter les cours sont donnés en espagnol, en anglais et, partiellement, en français.



Les sessions de cours ne sont composées que de 4 personnes par piste pour assurer une bonne dynamique dans l'enseignement et les échanges.

Echelle de niveaux :

https://www.swisstennis-padel.ch/media/11871/echelle_de_niveaux_fr_final.pdf



Cliniques de padel

12, 13 et 14 juin 2026 | Tennis Club Gland



Inscription à nous adresser jusqu'au 4.06.2026

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

NPA et localité : _____

No de téléphone : _____ Année de naissance : _____

E-mail : _____

Choix du module :

- MODULE 1 | NIVEAU DÉBUTANT (2.0 – 3.0 selon Swiss Tennis Padel)**
- MODULE 2 | NIVEAU INTERMÉDIAIRE (4.0 – 5.0 selon Swiss Tennis Padel)**
- MODULE 3 | NIVEAU AVANCÉ (6.0 – 7.0 selon Swiss Tennis Padel)**
- MODULE 4 | NIVEAU EXPERT (8 et plus selon Swiss Tennis Padel)**

Une fois complété, veuillez envoyer le présent formulaire à l'adresse : info@vaud-tennis.ch.

Le nombre de places est limité à 8 personnes par module. Une confirmation vous sera envoyée par mail, le 5 juin 2026, avec le jour et l'heure de votre cours. En cas de forte demande, une liste d'attente sera mise en place.

Le paiement de CHF 150.- vous sera demandé au moment de la confirmation.

Je confirme avoir pris connaissance des conditions et m'engage à les respecter.

Date : _____

Signature : _____