Fédération québécoise de pickleball



ENSEMBLE, ON FAIT LA FORCE DE PICKLEBALL QUÉBEC.

TON JEU COMMENCE ICI. SOIS

MEMBRE.

Cette édition de juin est propulsée par La fromagerie Victoria!



CHAMPIONNAT PROVINCIAL MARCEL-LEMIEUX PRÉSENTÉ PAR SPORTS EXPERTS

Si vous l'avez manqué, voici ce qui s'est passé.

Retour sur le **Championnat provincial Marcel-Lemieux.**

Champions provinciaux – Ces athlètes se méritent une bourse offerte par Pickleball Québec :

Simple OPEN — **Paul Meyran** (245$)

Simple OPEN 50 ans+ — **Allan Regnier** (210$)

Double Hommes OPEN 50 ans+ — **Richard Bonin & Allan Regnier** (280$)



RETOUR EN IMAGES!

Voici les liens vers les photos et les vidéos prises durant le week-end. Un énorme merci à **Denis Chassé** d'avoir capturé toute l'action!

Photos jour 1: ICI

Photos jour 2: ICI

Vidéo jour 1: ICI

Vidéo jour 2: ICI



Remerciements

La Fédération québécoise de pickleball souhaite remercier tous les participants et partenaires du Championnat provincial. Votre passion et votre engagement contribuent à faire progresser le pickleball au Québec. Nous avons déjà hâte de vous retrouver au prochain arrêt du circuit!

PICKLEBALL QUÉBEC

LES RDV JEUNESSE SONT DE RETOUR!

Pickleball Québec est fier de lancer sa **Série jeunesse 2026**, destinée aux jeunes des catégories :

U12 – U14 – U16 – U18 – U20 – U25

Série des Rendez-vous jeunesse :

- 22 août - Club Avantage, **ville de Québec** INCRIVEZ-VOUS ICI
- 13 septembre – ProGym, **Granby** INCRIVEZ-VOUS ICI

Que tu sois débutant ou déjà expérimenté, ces rendez-vous sont faits pour toi !

Nous encourageons également les parents et les entraineur(e)s à accompagner les jeunes dans cette belle aventure, votre soutien fait toute la différence.

Pour toute question, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante : info@pickleballquebec.com

Viens vivre l'expérience pickleball jeunesse au Québec, on t'attend sur les terrains !



JOUEURS DU MOIS

sports experts MD | Fier partenaire du sport d'ici

Félicitations à **Kristen Empsall** et **Hubert Bilodeau** qui sont les heureux gagnants d'une carte cadeau **SPORTS EXPERTS** - d'une valeur de 100$ chacune - **gracieusement offerte à tous les mois par notre généreux commanditaire SPORTS EXPERTS**!

MAGASINEZ LA SECTION DES EXPERTS ICI

SPICKLEBOWLII



Le 14 juin prochain, si vous êtes du côté de Lévis et que vous avez envie de jouer “juste pour le fun” dans une ambiance amicale et festive, le SPickle Bowl vaut vraiment le détour 💙🎾

Un événement où le pickleball sert aussi une grande cause : soutenir la recherche sur la sclérose en plaques. Une superbe initiative portée avec cœur par plusieurs passionnés de notre communauté.

FORMATIONS D'ENTRAÎNEURS PNCE

Clique ICI - LIEN D'INSCRIPTION

PNCE 1 :

L’Esprit Sportif Club Social & Pickleball – ANGLAIS

Webinaire: 30 juin 2026, 18:00 – 21:00

En personne: 4 juillet 2026, 08:00 – 16:00

Centre Pickle – FRANÇAIS

Webinaire: 14 juillet 2026, 18:00 – 21:00

En personne: 18 juillet 2026, 08:00 – 16:00

PNCE 2 :

St. Augustin Tennis Complex – FRANÇAIS

Webinaire: 21 juillet 2026, 17:00 – 21:00

En personne: 25 & 26 juillet 2026, 08:00 – 16:00

Le Pickleball Club Terrebone – FRANÇAIS

Webinaire: 28 juillet 2026, 17:00 – 21:00

En personne: 31 juillet 2026, 08:00 – 16:00

En personne: 1er août 2026, 08:00 – 16:00

L'Esprit Sportif Club Social & Pickleball – FRANÇAIS

Webinaire: 18 août 2026, 17:00 – 21:00

En personne: 21 & 22 août 2026, 08:00 – 16:00

PNCE 3 :

Restez à l'affût, les dates de septembre et d'octobre seront bientôt disponibles sur nos réseaux sociaux et notre site web.

LASIK MD VISION

Excellente nouvelle pour les membres de Pickleball Québec!

Votre avantage exclusif de LASIK MD est maintenant plus avantageux que jamais. Les membres de Pickleball Québec profitent désormais d'un **rabais de 600 $* sur une intervention de correction de la vue.**



Ne laissez plus vos lunettes glisser, s'embuer ou limiter votre jeu. Une vision claire permet de suivre la balle avec précision, de réagir rapidement aux échanges au filet et de jouer en toute confiance, sans dépendre de lunettes ni de verres de contact.

Réservez votre consultation gratuite dès aujourd'hui et découvrez si la correction de la vue vous convient.
ICI

Profitez de rabais exclusifs en mentionnant votre adhésion à Pickleball Québec lors de votre consultation.



Suivez le module Prendre une tête d'avance.

À l'occasion du Mois de sensibilisation aux lésions cérébrales, devenez plus conscients en suivant le module Prendre une tête d'avance en sport PNCE.

Une commotion cérébrale peut survenir dans n'importe quelle activité de sport ou de loisir. Ce module vous apprendra à reconnaître les signes et les symptômes de commotion cérébrale et à poser les gestes nécessaires si vous pensez qu'un athlète en a subi une. Vous y apprendrez comment réduire le risque de commotion cérébrale et comment vous assurer que les stratégies de retour au sport sont mises en œuvre.

Pour plus de ressources sur les commotions cérébrales, consultez la page **Sensibilisation aux commotions**

VOTRE CONSEIL SANTÉ POPEYE'S DU MOIS

RESTEZ EN FORME PLUS LONGTEMPS SUR LE TERRAIN

Le vrai objectif, ce n'est pas juste de performer.

C'est de continuer à faire ce que vous aimez… plus longtemps.

Le pickleball demande plus qu'on le pense : réflexes, déplacements rapides, endurance, concentration. Que vous jouiez pour le plaisir ou de façon compétitive, votre corps travaille fort à chaque match.







L'hydratation : souvent la clé oubliée

Une baisse d'énergie, des jambes lourdes ou des crampes en fin de match ne viennent pas toujours d'un manque de forme.

Très souvent, c'est simplement un déséquilibre en électrolytes.

Les électrolytes aident à : • Maintenir une bonne hydratation • Soutenir l'endurance pendant l'effort • Réduire la fatigue musculaire • Favoriser une meilleure récupération après les matchs

CONSEIL POPEYE'S :

N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater. Une bonne hydratation commence avant même le début du match.



Gardez votre énergie stable du début à la fin

Les bons apports peuvent faire une réelle différence : • Les glucides soutiennent votre niveau d'énergie • Le sodium aide l'hydratation et l'endurance • La taurine contribue à la performance et à la récupération

CONSEIL POPEYE'S :

Créer une routine qui soutient à la fois le corps et le mental peut faire une énorme différence sur votre niveau d'énergie global.

Continuez à bouger. Continuez à jouer.

Magasine en ligne avec le code FQP10 pour bénéficier

de 10% de rabais!

OFFRE À NE PAS MANQUER



Achetez une raquette et obtenez un accessoire Prince GRATUIT.

Profitez de cette liquidation chez Sports Experts.

Clique ICI

AVEZ-VOUS QUELQUE CHOSE À RACONTER?

Envoyez-nous vos histoires de Pickleball !

Ne soyez pas timide!

Une anecdote ou une histoire accompagnée d'une photo et vous pourriez être notre prochaine vedette !

PARTAGEZ-NOUS - ICI

Club Med

🌴Prêt à jouer au pickleball… face à la mer ? 🌴

Avec **Sportvac Voyages**, vivez l'expérience **Club Med**, où vacances et passion sportive se rencontrent dans un cadre spectaculaire !



Pourquoi choisir le Club Med pour vos vacances pickleball ?

🏝️Des **destinations de rêve** entre océan, palmiers et ciel bleu

🎾Des **terrains haut de gamme** avec tout l'équipement fourni

🌍Des **joueurs passionnés** venus du monde entier

🙌Des **G.O. enthousiastes** et une ambiance conviviale

🍹L'**esprit tout inclus** : sport, détente et plaisir, tout est prévu !

Réservez dès maintenant votre séjour **Club Med** avec **Sportvac Voyages**

👉**ICI**



SOIS MEMBRE

MERCI À NOS PARTENAIRES

This message was sent to you because you are registered for / Ce message a été envoyé à vous parce que vous êtes inscrit avec : Fédération québécoise de pickleball

Unsubscribe / Se désabonner : https://secure.pickleballcanada.org/fr/desabonnez/12/

www.pickleballquebec.com