

# CODE DE LA LONGUE PAUME

\*\_\*\*

## DESCRIPTIF GÉNÉRAL

### PREMIER CHAPITRE : DEFINITION

La Longue Paume est un sport de balle frappée, c'est à dire ne pouvant être, au cours du jeu, ni appréhendée, ni portée si peu que ce soit. Elle appartient à la grande famille des jeux de paume dont l'origine est très ancienne puisqu'on la fait remonter généralement aux Grecs de l'Antiquité.

### DEUXIEME CHAPITRE : APPELATION

Longue parce que se pratiquant sur des longs terrains (de 60 à 80 mètres) et pour se différencier de la courte paume qui se joue dans des salles dont la longueur se situe entre 30 et 35 mètres.

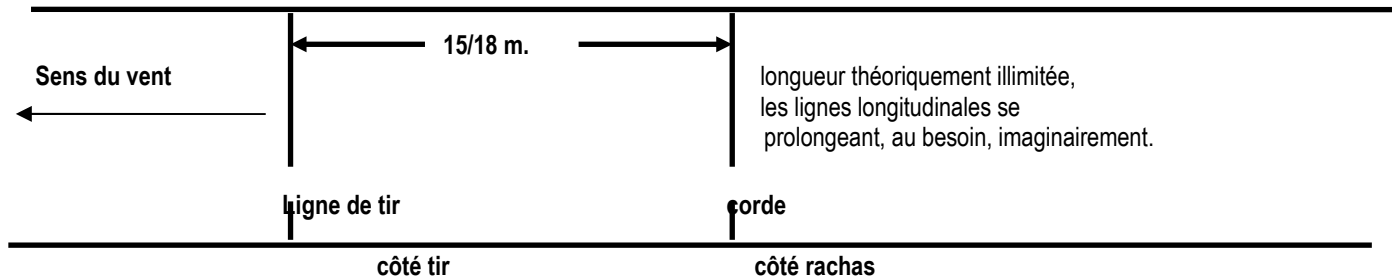
Paume parce qu'à l'origine le moyen de propulsion de la balle était, tout simplement, le creux de la main. On a utilisé ensuite le gant, puis le battoir et enfin la raquette qui a fait son apparition dans les jeux de paume vers le début du XVI<sup>ème</sup> siècle.

### TROISIEME CHAPITRE : TERRAINS

Les terrains sont, le plus souvent, entourés de grands arbres qui les protègent du vent et des rayons du soleil. L'aire de jeu, aussi unie que possible, est en terre battue, craie damée, tarmacadam ou ciment. Large de 12 à 14 mètres, elle est bordée par des lignes longitudinales de quelques centimètres de largeur, composées de divers matériaux formant léger relief, ou peintes, selon la nature des terrains.

**Remarque** : Contrairement aux règles du tennis, ces lignes sont considérées comme extérieures à l'aire de jeu. En conséquence, toute balle retombant de volée et les touchant si peu que ce soit entraîne pénalisation.

### Se Présente ainsi :



Il est réservé à l'extérieur, de chaque côté, une voie latérale d'une largeur minimale d'un mètre, à l'usage des arbitres, commissaires, marqueurs, juges de lignes et entraîneurs d'équipes de jeunes.

### QUATRIEME CHAPITRE : MATERIEL

LA RAQUETTE - Doit être fabriquée spécialement pour la pratique de la longue paume.  
Longueur maximale autorisée : 72 centimètres dont 2/3 pour le manche et 1/3 pour le tamis.  
Largeur du tamis : environ 20 centimètres.  
Cordes en Nylon semblables à celles qui sont utilisées pour corder les raquettes de tennis. Dans le sens de la longueur sont appelées « montants » et dans le sens de la largeur « travers ».  
Il existe pour les jeunes des raquettes plus courtes et plus légères dont l'utilisation en compétition est limitée aux joueurs âgés de moins de neuf ans.

LES BALLES - Sont composées d'un noyau dur, recouvertes d'un genre de flanelle pelucheuse des deux cotés (molleton).  
Diamètre : environ 5,5 centimètres.  
Poids : de 12 à 17 grammes.