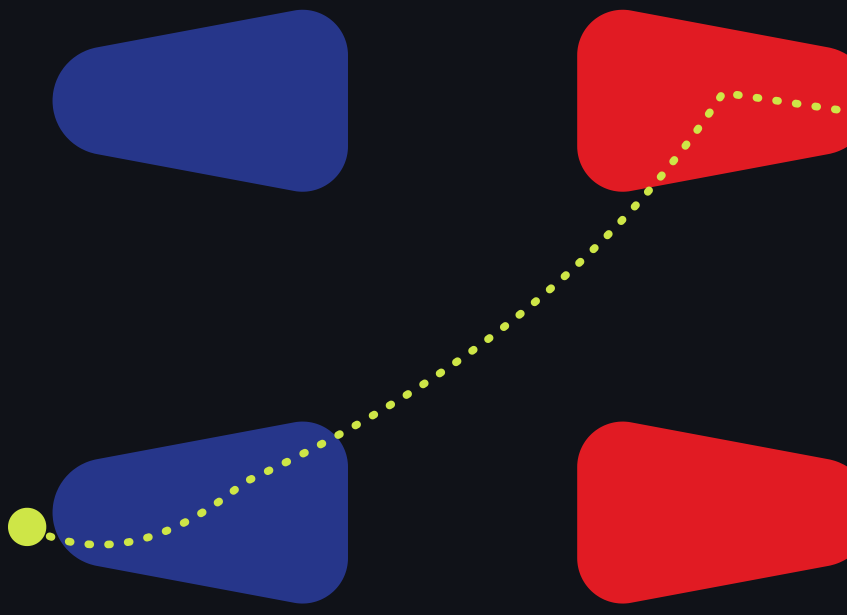
HANTIS

STYLE LIBRE + COMPÉTITIF

RÈGLEMENT OFFICIEL DU HANTIS

Toutes les règles des deux modes de jeu, avec schémas.
Quatre tables. Une balle. Deux frappes.



ÉDITION 2026 · MISE À JOUR : OCTOBRE 2026

HANTIS.NET

SOMMAIRE

DANS CE RÈGLEMENT

1 **PREMIERS PAS** 03
Matériel, où jouer, placement des tables, limites, facteurs X, qui joue où

2 **LE SERVICE** 05
Le service réglementaire, services acrobatiques, ligne de placement, fautes

3 **LA POSSESSION** 06
Frappes, passes, changement de possession, dribble, frappes simultanées

4 **MARQUER OU ÉLIMINER** 07
Les huit façons dont un échange se termine, dont le Double

5 **LA RÈGLE DU BORD** 08
Quand une balle sur le bord compte comme touchant la table

6 **RÈGLES DU MODE COMPÉTITIF** 09
Points, durée du match, rotation au service, changement de côté, balle de set

7 **RÈGLES DIVERSES** 10
Contacts, déplacement des tables, litiges, sécurité

8 **FIGURES** 10
Maîtriser le Hantis, le combo dribble-figure

★ **LES RÈGLES EN UN COUP D'ŒIL** 11
Une page à imprimer et à garder près du terrain

DEUX MODES, UN SEUL RÈGLEMENT

Le Hantis se joue selon deux modes. Le **Style libre** est le jeu en rotation, pour des groupes de toute taille. En **Compétitif**, des équipes fixes de deux jouent aux points. Presque toutes les règles valent pour les deux modes. Quand une règle diffère, ce règlement le précise.

NUMÉROTATION DES RÈGLES

Les règles sont numérotées par section, groupe et règle. Par exemple, **4.0.7** correspond à la section 4, groupe 0, règle 7. Sers-toi des numéros pour régler rapidement les désaccords.

NOUVEAUTÉS · OCTOBRE 2026

Sécurité : 7.0.3 ne monte pas sur les tables, 7.0.4 joue la balle, pas le joueur, 7.0.5 un espace sûr, 8.0.2 pas de Walking the Dog à l'école.
Précisions : 1.1.5 gêne, 1.2.0 rotation après un Double, 2.0.1 et 2.1.0 le service, 1.1.2 et 4.0.6 limites, 6.0.3 premier service des sets suivants.

Le Hantis a été inventé en 2005 par des élèves de la Scott County High School, à Georgetown, dans le Kentucky.

Publié par Hantis USA, LLC. © 2026. Tous droits réservés. Ce règlement peut être imprimé et partagé gratuitement pour un usage non commercial. HANTIS™ et le logo Hantis sont des marques de Hantis USA, LLC.

SECTION 1

PREMIERS PAS

Il te suffit d'une balle de tennis, de quatre tables de même taille et de trois amis.

1.0 MATÉRIEL

1.0.0 LA BALLE

La balle la plus utilisée pour jouer au Hantis est la balle de tennis. Pour un effet maximal, prends une balle neuve, sortie d'un tube pressurisé. Sur les tables en plastique, qui font moins rebondir, on peut utiliser d'autres balles, par exemple une balle rebondissante en caoutchouc.

1.0.1 LES TABLES

On peut jouer au Hantis avec n'importe quel type de table. Pour jouer, il te faut 4 tables de même taille.

1.1 INSTALLATION

1.1.0 OÙ JOUER

Tu peux jouer au Hantis presque partout : en intérieur, en extérieur, à la plage, dans un parc, sur un terrain de basket, ou même sur un court de squash, pour encore plus de rebonds sur des facteurs X. Nos préférés sont les terrains de beach-volley, parce qu'ils offrent une aire de jeu aux limites bien définies et qu'on peut plonger dans le sable.

1.1.1 PLACEMENT DES TABLES

Dispose les 4 tables en carré de 2×2, comme sur la figure 1.1. L'écart entre les tables dépend de ton niveau.

NIVEAU	ÉCART ENTRE LES TABLES
DÉBUTANT	90 CM (3 PIEDS)
INTERMÉDIAIRE	120 CM (4 PIEDS)
AVANCÉ	150 CM (5 PIEDS)

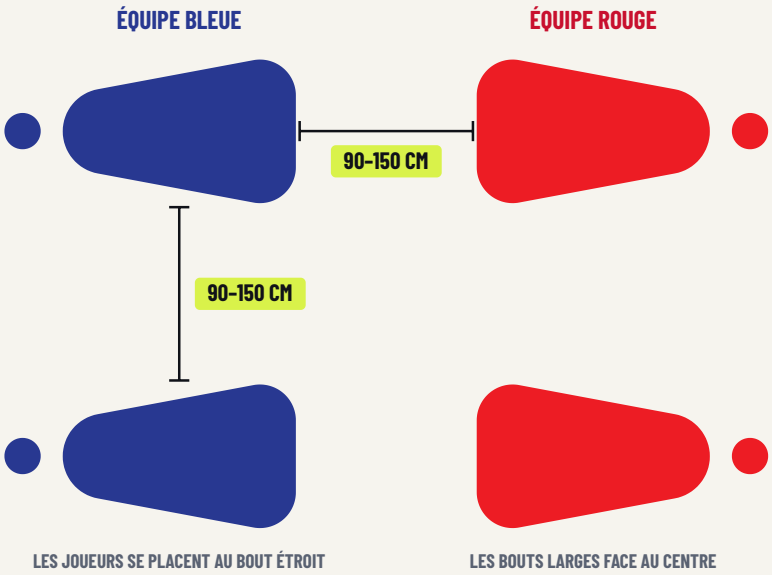


FIGURE 1.1 PLACEMENT DES TABLES : UN CARRÉ DE 2×2, COÉQUIPIERS CÔTE À CÔTE, ADVERSAIRES FACE À FACE AU CENTRE

1.1.2 LIMITES EN STYLE LIBRE

De 8 m × 8 m jusqu'à 16 m × 8 m. L'enseignant ou l'organisateur marque les limites avec des cônes ou du ruban adhésif au sol. Si personne ne le fait, les joueurs arbitrent eux-mêmes ou jouent sans limites.

CONSEIL : RÉDUIS LES LIMITES POUR ÉVITER LES SMASHS À RÉPÉTITION.

1.1.3 LIMITES EN COMPÉTITIF

LIMITES	MÉTRIQUE	IMPÉRIAL
LIMITES OFFICIELLES	8 M × 8 M	26,25 PIEDS × 26,25 PIEDS
ADAPTÉ : TERRAIN DE SABLE COMPLET	16 M × 8 M	52,5 PIEDS × 26,25 PIEDS
ADAPTÉ : DEMI-TERRAIN DE SABLE	8 M × 8 M	26,25 PIEDS × 26,25 PIEDS
ADAPTÉ : COURT DE RACQUETBALL OU DE SQUASH	13,7 M × 7,6 M	45 PIEDS × 25 PIEDS

CONSEIL : CRÉE UN ENVIRONNEMENT NEUTRE, SANS OBJETS QUI GÊNENT (BALLES, CHAISES, PERSONNES, VÊTEMENTS OU SACS À DOS).

1.1.4 QU'EST-CE QU'UN FACTEUR X ?

Toute surface autre que les joueurs, les plateaux des quatre tables et le sol s'appelle un **facteur X** et est entièrement neutre. Les facteurs X comprennent les murs, les plafonds et tout ce qui entoure l'aire de jeu. La balle peut même rebondir sur les pieds des tables et rester en jeu. Pendant le service et tout le reste de l'échange, la balle peut rebondir sur ces surfaces sans pénalité pour l'autre équipe. Si la balle se coince ou s'immobilise sur un facteur X, elle est morte, et la faute revient au dernier à l'avoir touchée : le dernier joueur à l'avoir frappée, ou le joueur sur la table duquel elle a rebondi en dernier, est éliminé (Style libre) ou perd le point (Compétitif). Tiens le compte de tes touches et de tes rebonds, car **les facteurs X ne remettent pas ton compte de frappes à zéro**.

1.1.5 GÊNE

Les personnes ne sont pas des facteurs X. Si quelqu'un qui attend dans la file, un spectateur ou une balle perdue venant d'un autre terrain gêne la balle ou un joueur, on rejoue le point.

1.2 QUI JOUE OÙ ?

1.2.0 LE HANTIS EN STYLE LIBRE

Il y a 2 modes de jeu : le Style libre et le Compétitif. En Style libre, 2 équipes de 2 s'affrontent, et chacun des 4 joueurs a sa propre table. Quand un joueur est éliminé, il va au bout de la file, et les autres joueurs avancent vers la table libre devant eux, en direction de la table de service. Si tu as déjà joué au four square, c'est la même rotation. Après un Double (4.0.7), les deux joueurs éliminés vont au bout de la file, les deux autres avancent vers la table 4 pour occuper les tables libres, et les deux premiers de la file entrent aux tables libres qui portent les plus petits numéros.

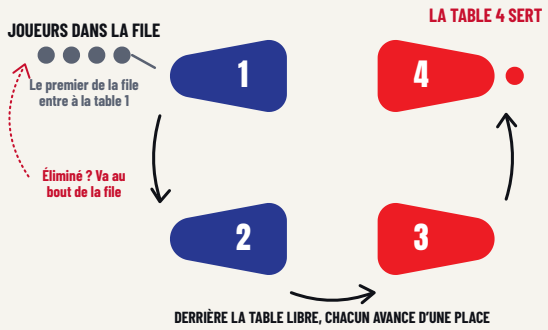


FIGURE 1.2 ROTATION EN STYLE LIBRE. TABLES 1-2 : UNE ÉQUIPE, 3-4 : L'AUTRE. DE LA TABLE 2 À LA 3, ON CHANGE D'ÉQUIPE.

1.2.1 LE HANTIS EN COMPÉTITIF

En Compétitif, les positions de départ sont les mêmes qu'en Style libre, sauf qu'il n'y a ni rotation ni file d'attente. Tu gardes le même coéquipier pendant toute la partie et tu marques des points au lieu d'éliminer des joueurs. Pour en savoir plus, voir la section 6.

SECTION 2

LE SERVICE

2.0 SERVIR

2.0.0 LE SERVICE RÉGLEMENTAIRE

Pour servir, tiens la balle dans une main et, de l'autre main, frappe-la vers le bas pour qu'elle rebondisse sur ta propre table, puis sur l'une des deux tables de tes adversaires. Tu peux aussi lancer la balle en l'air et la servir de cette même main. Pour servir, tu dois te tenir derrière le bord arrière de ta table.

2.0.1 CE QUI EST INTERDIT

Tu ne peux pas lancer la balle en guise de service. Tu ne peux pas frapper la balle directement sur la table de ton adversaire. Tu ne peux pas servir sur la table de ton coéquipier. Ni le serveur ni son coéquipier ne peuvent retoucher la balle avant qu'elle ait changé de possession en touchant un adversaire ou la table d'un adversaire.

2.0.2 SERVICES ACROBATIQUES

Certaines variantes du service sont appelées services acrobatiques : les services au pied, en ciseau, du coude, de la tête ou entre les jambes (tweener). Tant que tu frappes la balle avec n'importe quelle partie du corps pour qu'elle rebondisse sur ta propre table, puis sur celle d'un adversaire, le service est valable.

2.1 LIGNE DE PLACEMENT

2.1.0 POSITIONS AU MOMENT DU SERVICE

La ligne de placement détermine où chaque équipe peut se tenir juste avant un service. L'**équipe au service** peut se placer n'importe où derrière le bord **arrière** de ses tables. L'**équipe en réception** peut se placer n'importe où jusqu'au bord **avant** de ses tables. Dès que la balle servie touche la table du serveur, tous les joueurs peuvent se déplacer librement. Un joueur en réception peut jouer le service avant qu'il ne rebondisse sur sa table : cette touche lui donne la possession et compte comme sa première frappe (3.0.2).

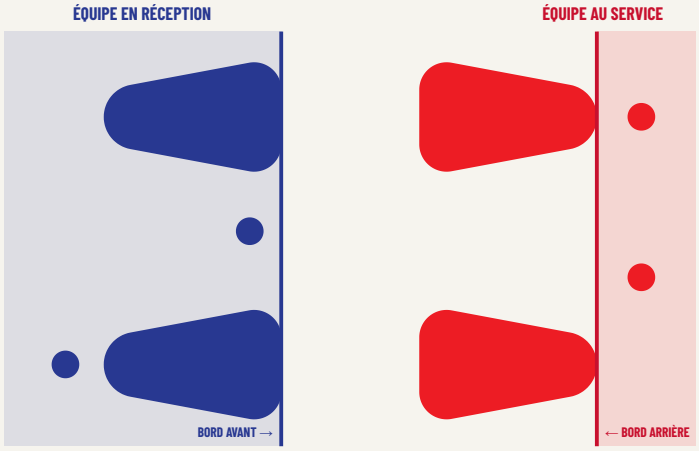


FIGURE 2.1 RESTE DANS TA ZONE OMBRÉE JUSQU'AU SERVICE

2.2 FAUTES

2.2.0 FAUTES EN STYLE LIBRE STYLE LIBRE

Il y a faute quand, au service, tu manques la table de ton adversaire. Tu as droit à 1 faute pour tout ton passage à la table 4 : si tu rates un service, tu peux resservir une fois. Si tu rates un deuxième service à n'importe quel moment pendant que tu es à la table 4, tu es éliminé, même si tu as fait des services valables entre-temps.

2.2.1 FAUTES EN COMPÉTITIF COMPÉTITIF

Tu n'as droit à une faute que lorsque tu dois sauver une balle de set ou de match. Dans tous les autres cas, un service raté donne un point à l'autre équipe. Une double faute donne un point à l'autre équipe et, avec lui, le set ou le match.

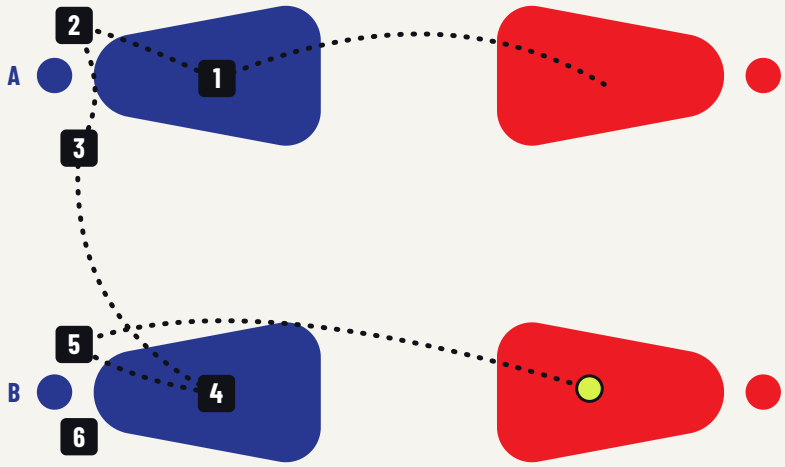
SECTION 3

LA POSSESSION

La possession est au cœur du Hantis. Sache toujours à qui est la balle, et combien il reste de frappes et de rebonds.

3.0.0 LES FRAPPES

Une fois la balle servie, l'équipe en réception a la possession. Chacun des 2 joueurs en possession a droit à **1 rebond sur sa table** et à **2 frappes** avec le corps. On utilise surtout les mains, parce qu'elles offrent le plus de contrôle, mais tu peux utiliser les pieds, les genoux, la tête ou n'importe quelle autre partie du corps, tant que tu ne frappes la balle que deux fois. Une balle qui touche tes vêtements compte comme une de tes frappes.



1. Le service rebondit sur la table de A
2. A soulève la balle (frappe 1)
3. A fait une passe (frappe 2)
4. Rebond sur la table de B
5. B prépare la balle (frappe 1)
6. B l'envoie sur une table rouge (frappe 2). La possession change.

FIGURE 3.0 UNE POSSESSION COMPLÈTE : CHAQUE JOUEUR UTILISE 2 FRAPPES ET CHAQUE TABLE REÇOIT 1 REBOND

3.0.1 LES PASSES

Le but du Hantis est de marquer des points ou d'éliminer tes adversaires, selon que tu joues en Compétitif ou en Style libre. L'un des meilleurs moyens d'y parvenir est de jouer avec ton coéquipier. Pendant qu'il se place idéalement, tu utilises tes frappes pour lui passer la balle, et il peut marquer. Tu peux ruser et enchaîner plusieurs passes jusqu'à épuiser vos frappes. Semer la confusion dans l'autre équipe te donne l'avantage.

3.0.2 CHANGEMENT DE POSSESSION

Dès que la balle touche une table de l'autre équipe ou l'un de ses joueurs, la possession change. Chacun d'eux a alors droit à 2 frappes et 1 rebond, et ton compte de frappes repart à zéro.

3.0.3 LE DRIBBLE

Chaque fois que la balle est frappée sur un joueur ou une table adverse, la possession change : la balle peut donc être frappée à nouveau pour la faire rebondir hors de portée des adversaires. On peut ainsi dribbler indéfiniment sur les tables de l'autre équipe, puisque la possession change après chaque rebond et chaque frappe. Les joueurs dont on dribble la table peuvent tenter d'intercepter le dribble à tout moment.

3.0.4 FRAPPES SIMULTANÉES

Si tu utilises les deux mains en même temps pour frapper la balle, cela compte pour deux frappes, même si une seule main touche la balle. Une frappe simultanée suivie d'une frappe simple compte pour 3 frappes : tu es éliminé (Style libre) ou tu perds le point (Compétitif).

3.0.5 FRAPPES SIMULTANÉES DE DEUX ADVERSAIRES

Si deux joueurs adverses frappent la balle en même temps et qu'elle sort ensuite du jeu sans toucher l'un des deux joueurs ni une table, l'arbitre décide d'accorder le point à une équipe ou de faire rejouer le point. Sans arbitre, on règle la question comme en 7.0.2.

SECTION 4

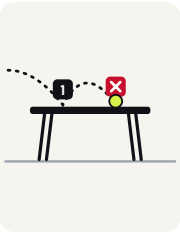
MARQUER OU ÉLIMINER

Chaque règle de cette page s'applique de la même façon dans les deux modes de jeu, sauf une exception en Style libre (4.0.4). Seul le résultat change.

STYLE LIBRE	Le joueur est **éliminé** et va au bout de la file.
COMPÉTITIF	L'autre équipe gagne le **point**.

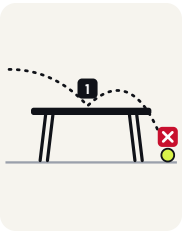
4.0.0 TRIPLE TOUCHE

Si tu touches la balle 3 fois dans une même possession, tu es éliminé. Cela comprend trois frappes de suite, ou une troisième frappe quand ton coéquipier te renvoie la balle alors que tu as déjà utilisé tes 2 frappes.



4.0.1 TABLE-TABLE

Si la balle touche ta table deux fois dans une même possession, tu es éliminé, que les rebonds se suivent ou qu'il y ait plusieurs frappes entre les deux.



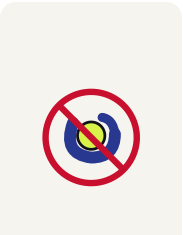
4.0.2 TABLE-SOL

Si la balle touche le plateau de ta table puis le sol, tu es éliminé.

SUR LE BORD, PUIS AU SOL ? VOIR LA SECTION 5, LA RÈGLE DU BORD.

4.0.3 CORPS-SOL

Si la balle touche ton corps puis le sol, tu es éliminé. Cela vaut pour une frappe ratée en attaque comme pour une balle reçue en défense. Si tu es le dernier à avoir touché la balle, tu es éliminé.

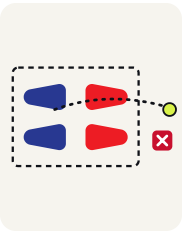


4.0.4 SAISIR · PORTER · TENIR · ATTRAPER · ENVELOPPER

Tout contact avec la balle doit être une frappe, un coup ou une tape. La balle ne doit pas être enveloppée, saisie, tenue, attrapée ni portée. Si tu fais l'une de ces choses, tu es éliminé. **Exception en Style libre :** 8.0.2.

4.0.5 BALLE COINCÉE

Si tu coinces la balle de sorte qu'elle s'arrête entre ta main (ou toute autre partie du corps) et la table de ton adversaire, tu es éliminé.



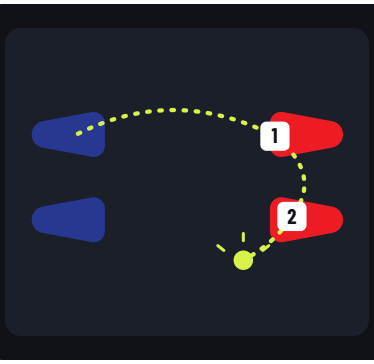
4.0.6 HORS LIMITES

La balle sort là où elle retombe pour la première fois hors des limites, et le dernier à l'avoir touchée est éliminé. Ton smash touche leur table puis sort ? C'est toi qui es éliminé. Sans limites, pas de hors-limites (1.1.2).

Rappel

QUI A LA POSSESSION ?

La possession change dès que la balle touche l'autre équipe ou sa table (3.0.2), ce qui remet à zéro tous les comptes de frappes et de rebonds. Les facteurs X (murs, plafonds, pieds des tables) sont neutres, mais **ne remettent pas** ton compte à zéro (1.1.4).



4.0.7 · Le coup le plus recherché du Hantis

DOUBLE POINT / DOUBLE ÉLIMINATION

Il y a Double quand tu frappes la balle et qu'elle touche **les deux** tables de tes adversaires sans interruption, puis le sol. Tu viens de battre deux joueurs d'un coup. Si quelqu'un touche la balle après ta frappe, ce ne peut pas être un Double, et les règles normales s'appliquent.

Si elle touche une table, effleure le bord de l'autre et revient toucher la première, ce n'est malheureusement pas un Double : ce sont deux rebonds sur la première table (4.0.1).

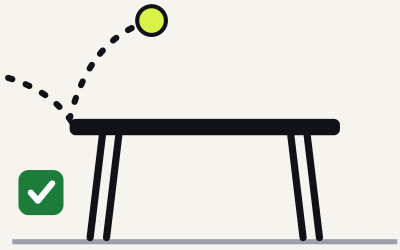
STYLE LIBRE · LES DEUX ADVERSAIRES ÉLIMINÉS

COMPÉTITIF · 2 POINTS

SECTION 5

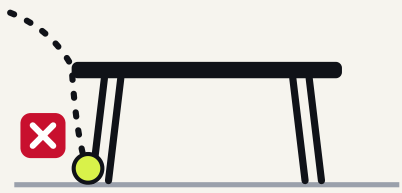
LA RÈGLE DU BORD

La balle a-t-elle touché la table ou non ? Tout dépend du bord qu'elle a touché et de la direction qu'elle a prise ensuite.



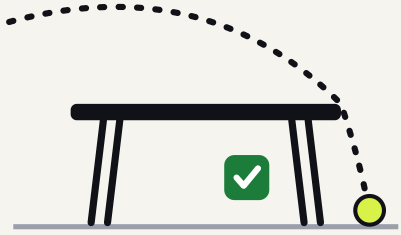
FRAPPÉE DEPUIS LA GAUCHE →

5.0.0 BORD PROCHE, ELLE REMONTE = TABLE TOUCHÉE



FRAPPÉE DEPUIS LA GAUCHE →

5.0.1 BORD PROCHE, ELLE TOMBE = TABLE NON TOUCHÉE



FRAPPÉE DEPUIS LA GAUCHE →

5.0.2 BORD ÉLOIGNÉ, ELLE TOMBE = TABLE TOUCHÉE

5.0.0 **BORD PROCHE, VERS LE HAUT**

Si tu frappes la balle sur le bord proche d'une table (le bord le plus près de toi) et qu'elle remonte, elle reste en jeu. Si elle touche ensuite le sol, le joueur qui a commencé l'échange à cette table est éliminé.

5.0.1 **BORD PROCHE, VERS LE BAS**

Si tu frappes la balle sur le bord proche d'une table (le bord le plus près de toi) et qu'elle tombe, tu es éliminé. La balle doit toucher le dessus de la table pour être bonne.

5.0.2 **BORD ÉLOIGNÉ, VERS LE BAS**

Si tu frappes la balle par-dessus une table, qu'elle touche le bord éloigné et qu'elle tombe, elle est bonne, et tu as gagné le point. Même si la balle est partie vers le bas, elle a effleuré le dessus de la table, pas le côté comme en 5.0.1.

COMMENT JUGER UNE BALLE SUR LE BORD

La balle se juge depuis l'endroit où elle a rebondi ou été frappée pour la dernière fois. Demande-toi : la balle est-elle passée au-dessus du plateau avant de toucher le bord ? Si oui, la table est touchée. Si elle a touché le bord directement, sans passer au-dessus, la table ne compte comme touchée que si la balle remonte.

SECTION 6

RÈGLES DU MODE COMPÉTITIF

Des équipes fixes de deux, qui jouent aux points. Ces règles s'appliquent uniquement au Hantis en Compétitif.

6.0.0 POUR COMMENCER

Contrairement au Style libre, en Compétitif, tu marques des points au lieu d'éliminer des joueurs. Il n'y a pas non plus de rotation entre les tables. Tu gardes le même coéquipier pendant chaque match et pendant tout le tournoi.

6.0.1 POINT, SET, MATCH

Un match de Hantis en Compétitif se dispute au meilleur de **1, 3, 5 ou 7 sets**, chacun en « premier à 21, avec 2 points d'écart ». L'organisateur du tournoi choisit la durée des matchs.

6.0.2 CONTRAINTES DE TEMPS

Si le temps manque pour jouer tous les matchs, tu peux abaisser le score gagnant, par exemple à 15 ou à 11 points. Il faut toujours gagner avec 2 points d'écart.

6.0.3 PIERRE-PAPIER-CISEAUX

Avant le début d'un match en Compétitif, on décide qui sert en premier à pierre-papier-ciseaux. Dans chaque set suivant, l'équipe qui a reçu en premier au set précédent sert en premier.

6.0.4 ROTATION AU SERVICE

L'équipe qui sert en premier choisit lequel de ses joueurs sert. Ce joueur sert 5 fois. Le service passe ensuite à tour de rôle par chacun des 4 joueurs pendant le reste du match : chacun sert 5 fois, puis cède le service à l'autre équipe. Compte les services, pas les points : un Double rapporte 2 points mais n'utilise qu'un seul des 5 services du serveur.

SERVICES	SERVEUR	SERVICES	SERVEUR
1–5	Équipe 1, joueur A	21–25	Équipe 1, joueur A
6–10	Équipe 2, joueur C	26–30	Équipe 2, joueur C
11–15	Équipe 1, joueur B	31–35	Équipe 1, joueur B
16–20	Équipe 2, joueur D	36–40	Équipe 2, joueur D

Changement de côté tous les 10 points : à 10, 20, 30, etc. (6.0.6).

Sur balle de set ou de match, l'**équipe menée** sert jusqu'à l'égalité (6.0.7).

Les services se comptent dans l'ordre, tout au long du set. Un Double vaut 2 points, mais ne compte que pour 1 service.

6.0.5 CÔTÉ DE SERVICE

Chaque joueur peut choisir la table d'où il sert, mais il doit effectuer ses 5 services depuis cette table. Il ne peut pas en changer avant son prochain tour de service. Les droitiers choisissent plutôt la table de droite et les gauchers celle de gauche, car chacune ouvre les deux tables adverses à la main dominante du serveur.

6.0.6 CHANGEMENT DE CÔTÉ

Tous les 10 points, les équipes doivent changer de côté, pour compenser des facteurs comme le soleil et le vent.

6.0.7 BALLE DE SET ET BALLE DE MATCH

Quand un match de Hantis arrive à une balle de set ou de match, l'équipe menée sert jusqu'à ce que les scores soient à égalité. Une fois l'égalité atteinte, c'est l'équipe qui a atteint ce score en premier qui sert. Une équipe ne doit jamais servir pour gagner un set ou un match. L'équipe au service peut choisir son serveur.

SECTION 7

RÈGLES DIVERSES

7.0.0 CONTACTS

Le Hantis est un sport sans contact, mais il y aura forcément quelques contacts involontaires. Officiellement, c'est comme au basket : tu peux avoir un léger contact en disputant la balle, mais tu ne peux pas bloquer le déplacement d'un autre joueur. En Compétitif, l'arbitre tranche les cas d'obstruction : il accorde le point à l'équipe qui a subi la faute ou fait rejouer le point. Sans arbitre, les litiges se règlent comme en 7.0.2.

7.0.1 DÉPLACEMENT DES TABLES

Si une table est déplacée ou bousculée par accident pendant le jeu, on continue, sauf si cela provoque directement un point injuste : dans ce cas, on rejoue le point. Si un joueur déplace volontairement une table pour en tirer un avantage, il perd le point. **Exception en Style libre :** 8.0.2.

7.0.2 LITIGES SUR LES POINTS

Le Hantis est un jeu d'honnêteté et d'esprit sportif. Si tu sais que tu as touché la balle, avoue-le. En cas de désaccord sur une balle portée, une obstruction ou une touche, réglez-le calmement avec l'une de ces méthodes :

- se mettre d'accord pour rejouer le point ;
- jouer le point à pierre-papier-ciseaux ;
- ou revoir l'échange en vidéo, si possible.

7.0.3 NE MONTE PAS SUR LES TABLES

Personne ne doit s'asseoir, se tenir debout, s'agenouiller, grimper ou s'appuyer de tout son poids sur une table, ni pendant le jeu ni entre les points. Les tables ne sont pas faites pour supporter une personne. Si tu le fais, tu es éliminé. Toucher une table en tendant le bras, c'est permis ; s'y appuyer de tout son poids, non.

7.0.4 JOUE LA BALLE, PAS LE JOUEUR

Ne vise jamais la tête d'un joueur, et garde tes coups de pied loin de la tête des autres. Si tu touches volontairement quelqu'un à la tête, tu es éliminé. **Jeunes et milieu scolaire :** si la balle touche un joueur au-dessus des épaules, on rejoue le point au lieu d'éliminer quelqu'un.

7.0.5 UN ESPACE SÛR

Avant de jouer, dégage du terrain les sacs, les chaises et les balles qui traînent, et laisse un passage entre les tables et les murs. Ne plonge que sur du sable ou un sol mou. Les débutants et les plus jeunes peuvent jouer avec une balle plus souple, en mousse ou à faible pression.

SECTION 8

FIGURES

8.0.0 MAÎTRISER LE HANTIS

Une fois que tu maîtrises le smash imparable et la petite amortie inaccessible, explore tout ce que le jeu a d'autre à offrir. Le Hantis, c'est avant tout la créativité : utilise tes 2 frappes pour des coups acrobatiques de la tête ou du pied, des coups entre les jambes et des combinaisons avec ton coéquipier. Rien n'enflamme le public comme un long échange conclu par une figure diabolique ou un Double.

8.0.1 COMBO DRIBBLE-FIGURE

Pour préparer un coup acrobatique, rien de tel que de dribbler sur la table adverse. Chaque rebond remet ton compte de frappes à zéro : tu as le temps de te préparer, tout près de leurs tables, pour un effet maximal.

8.0.2 FIGURES RÉSERVÉES AU STYLE LIBRE

Le Style libre est un peu plus souple que le Compétitif sur deux points. Dans le Hand1 et le Reverse Hand1, la balle fait le tour de ton corps sous ton t-shirt, ce qui serait sinon une balle portée (4.0.4). Dans le Walking the Dog, un joueur éloigne la table d'un adversaire pendant que son coéquipier dribble dessus, ce qui ferait sinon perdre le point (7.0.1). Les deux sont réservés au Style libre. Jamais de Walking the Dog à l'école, en éducation physique ou sur le sol d'un gymnase.

IMPRIME CETTE PAGE

LES RÈGLES EN UN COUP D'ŒIL

HANTIS

1 INSTALLATION

- 4 tables de même taille en carré de 2×2 (1.1.1)
- 90 cm débutant · 120 cm intermédiaire · 150 cm avancé
- 1 balle de tennis neuve, sortie d'un tube pressurisé (1.0.0)
- Murs, plafonds et pieds des tables sont des facteurs X neutres (1.1.4)

2 SERVICE

- Frappe la balle sur ta propre table, puis sur l'une des tables adverses (2.0.0)
- Pas de lancer, pas de service vers ton coéquipier (2.0.1)
- Serveurs derrière le bord arrière de leurs tables ; receveurs jusqu'au bord avant des leurs (2.1.0)
- L'équipe au service ne peut plus la toucher avant le changement de possession (2.0.1)

3 POSSESSION

- 2 frappes par joueur, avec n'importe quelle partie du corps (3.0.0)
- 1 rebond sur chacune des tables de ton équipe
- Si la balle touche l'autre équipe ou sa table, la possession change et les comptes repartent à zéro (3.0.2)
- Dribbler sur leurs tables est autorisé (3.0.3)

4 TU ES ÉLIMINÉ (OU TU PERDS LE POINT) SI…

- Tu la touches 3 fois (4.0.0)
- Elle rebondit deux fois sur ta table (4.0.1)
- Elle fait table → sol ou toi → sol (4.0.2, 4.0.3)
- Tu la saisis, la portes ou la coinces (4.0.4, 4.0.5)
- Tu l'envoies hors limites (4.0.6)

★ LE DOUBLE (4.0.7)

Un seul coup rebondit sur les deux tables adverses, puis touche le sol. Les deux adversaires sont éliminés, ou tu gagnes 2 points.

5 RÈGLE DU BORD (SECTION 5)

- Bord proche, elle remonte = table touchée
- Bord proche, elle tombe = table non touchée
- Par-dessus la table, bord éloigné, elle tombe = table touchée

STYLE LIBRE

- Éliminé ? Va au bout de la file (1.2.0)
- Les nouveaux joueurs entrent à la table 1
- Tout le monde avance vers la table 4, la table de service
- 1 faute permise (tu ressers une fois) pendant tout ton passage à la table 4 ; 2 fautes = éliminé (2.2.0)
- Un Double élimine 2 joueurs : les deux vont au bout de la file, 2 nouveaux entrent (1.2.0)

COMPÉTITIF

- Premier à 21, 2 points d'écart ; au meilleur de 1, 3, 5 ou 7 sets (6.0.1)
- Pierre-papier-ciseaux pour le premier service ; on alterne aux sets suivants (6.0.3)
- Chaque joueur sert 5 fois, à tour de rôle ; un Double vaut 2 points mais 1 seul service (6.0.4)
- Changement de côté tous les 10 points (6.0.6)
- Sur balle de set ou de match, l'équipe menée sert (6.0.7)

ESPRIT SPORTIF ET SÉCURITÉ

Si tu sais que tu l'as touchée, avoue-le. Réglez les litiges en rejouant le point, en jouant à pierre-papier-ciseaux ou en revoyant la vidéo (7.0.2). Ne monte pas sur les tables (7.0.3), ne vise jamais la tête de personne (7.0.4) et dégage le terrain avant de jouer (7.0.5). Quelqu'un dans la file ou dans le public gêne le jeu ? On rejoue le point (1.1.5).

QUATRE TABLES.
UNE BALLE.
DEUX FRAPPÉS.

Regarde des parties et télécharge le Guide de démarrage rapide gratuit, ainsi que les plans de construction des tables et les plans de cours d'éducation physique, sur **hantis.net**

© HANTIS USA, LLC