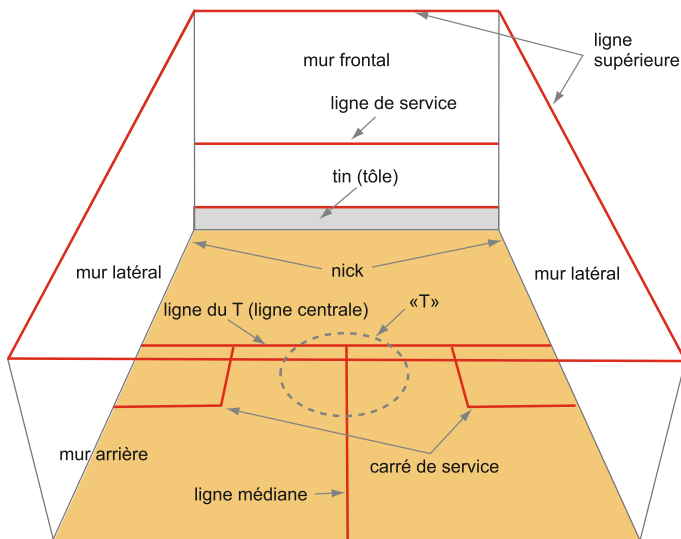


Règles du jeu

Le court de Squash



La balle...

- est jouée en alternance
- doit taper entre le tin et la ligne supérieure
- peut être jouée sur le mur frontal, les murs latéraux et aussi le mur arrière
- peut toucher, après le mur frontal, au maximum une fois au sol, avant d'être rejouée

Je gagne le point quand mon adversaire...

- ne peut pas atteindre la balle, joue trop bas ou à l'extérieur des limites
- m'a tellement gêné que l'arbitre accorde un «stroke»

Le service sera ...

- attribué au début du match par tirage au sort (1er).
- tapé avec au moins un pied complet dans le carré de service
- tapé d'abord sur le mur frontal avant de taper un autre mur
- exécuté par le gagnant de l'échange précédent
- exécuté alternativement de gauche à droite, aussi longtemps que le point est gagné (lors du changement de serveur, il peut choisir le carré de service)

Vous n'avez qu'une seule tentative de service. La ligne est «out».

Décompte des points

PAR 11 : Le premier joueur qui atteint 11 points remporte le jeu (en cas d'égalité à 10 partout - jeu décisif - il faut deux points d'écart pour gagner le jeu).

Le joueur qui gagne trois jeux, gagne le match («meilleur des cinq»)

PAR = Point a rally (chaque échange mène à une victoire en points)

L'équipement

Pour jouer au squash, il vous faut:

- une raquette (pour les enfants il y a des raquettes plus petites)
- une balle (il y a des balles différentes pour chaque niveau de jeu)
- chaussures d'intérieur (jamais chaussures de jogging)
- vêtements de sport (short et un t-shirt)
- lunettes de sécurité

Les balles

- balle molle: balle d'entrée pour les enfants et les débutants
- balle bleue: balle rapide pour débutants, qui saute bien
- balle point bleu: balle moyennement rapide pour les passionnés
- balle point jaune: balle lente pour les joueurs expérimentés
- balle deux points jaunes: balle la plus lente pour les bons joueurs, doit être chauffée en premier



Swiss Squash

La fédération nationale Swiss Squash coordonne et organise diverses offres pour les intéressés e.s:

- SQUASH IT - séries de tournois juniors pour les jeunes de 6 à 20 ans
 - championnats suisses juniors
 - tournois - Ranking Days, Ranking Nights ou tournoi de deux jours
 - interclubs - compétition par équipes (hommes et femmes)
 - championnats nationaux
 - équipes nationales - Swiss Squash envoie des délégations aux championnats d'Europe u15, u17 et u19 et aux championnats du monde juniors, ainsi qu'aux championnats d'Europe élite et du monde élite.
 - tournois internationaux juniors
 - formation - Swiss Squash organise des entraînements pour les entraîneurs et les arbitres.
- Intéret pour l'enseignement? Contactez l'association ou consultez www.jeunesseetsport.ch

Squash Romandie

Squash Romandie organise des tournois juniors, des mini-ligues pour joueurs amateurs, des tournois et l'interclubs en Suisse romande. Elle accorde une licence combinée pour des tournois en Suisse romande et en Suisse alémanique. Plus d'informations sur <http://squashromandie.ch>.



© Michèle Bollhalder

Comment je joue au Squash?

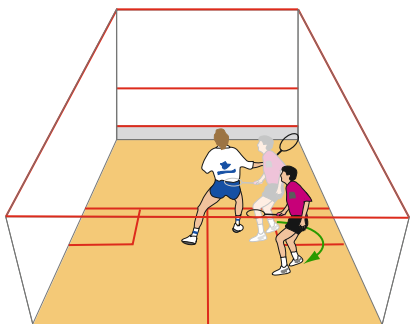


SWISS SQUASH

en coopération avec



www.squashromandie.ch



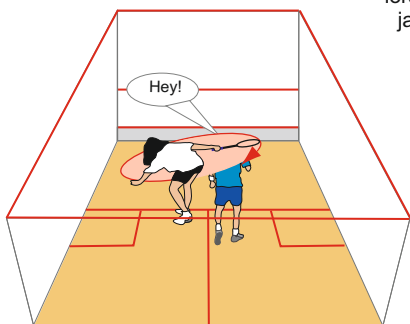
La sécurité

Se déplacer

Toujours laisser le chemin jusqu'à la balle à votre adversaire. Donnez à l'adversaire assez d'espace pour son coup de raquette. Toujours aller directement à la balle et non, volontairement sur l'adversaire.

Élan

Faites attention à l'adversaire lorsque vous frappez. Ne tapez jamais une balle si la raquette peut peut-être heurter votre adversaire.



Règles de sécurité

Dans les situations de jeu suivantes, l'échange s'arrête à cause d'un «Let»:

- si mon adversaire est dans la voie d'une balle
- si je pouvais frapper mon adversaire avec la raquette
- s'il est dans la ligne de tir

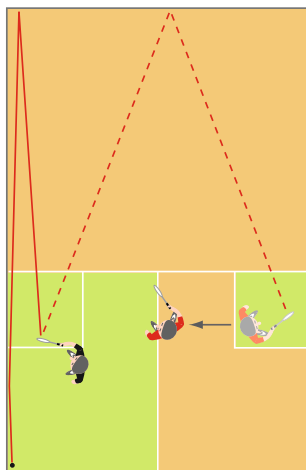
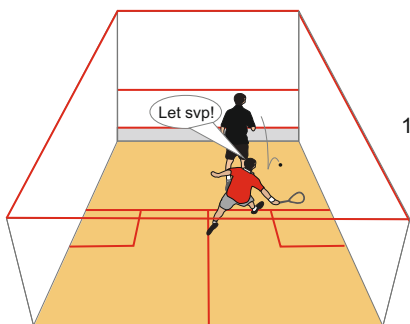
l'arbitre décide suivant la situation de jeu:

- «Let» (jeu à refaire)
- «Stroke» (point gagnant)
- «No Let» (on ne rejoue pas le point)

- 1) Si vous êtes dans la moitié arrière du terrain sur votre propre axe, et que vous vous tournez et jouez la balle au milieu du terrain:

Stop!

Vous pourriez tirer dans votre adversaire! Dites un «Let».



Les bases

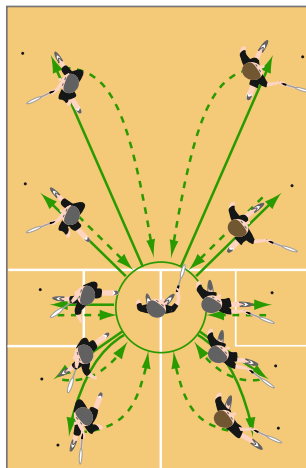
Le service et le retour de service

Restez avec au moins un pied dans le carré de service quand vous servez (petite zone verte).

Jouez la balle au-dessus de la ligne de service pour qu'elle arrive dans le carré opposé (grand espace vert).

Après avoir pris le service, revenez rapidement à la position T.

Quand vous recevez le service, tenez-vous prêt au milieu de la zone avec votre revers. Prenez la balle tôt et y jouer le plus loin de l'adversaire.



La technique de course

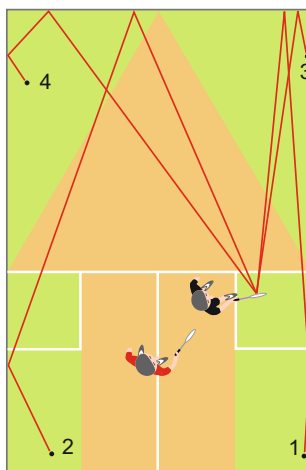
Près chaque coup, recherchez à rejoindre le centre stratégique (position appelée : T).

Courez aussi directement que possible vers la balle.

Au moment du coup, essayez de rester immobile et stable.

Prenez des coups latéraux (les épaules doivent être parallèle à la paroi latérale).

Libérez-vous et bougez le plus rapidement possible à la position T après avoir donné votre coup.



Le jeu de base

1 Long de la ligne = coup fort joué droit, arrive au fond du court

2 Croisé = coup frappé de l'autre côté, la balle arrive dans le fond du court opposé

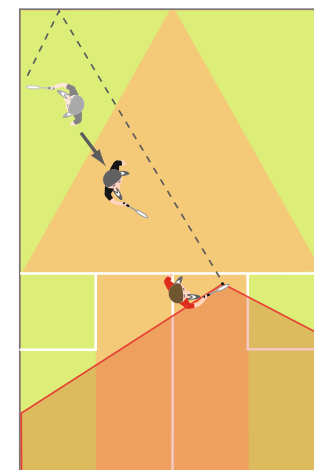
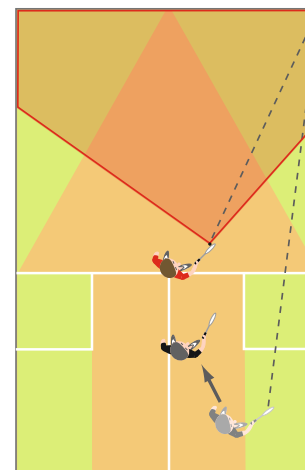
3 Balle amortie = courte, lente, balle jouée vers l'avant

4 Balle amortie croisé = courte et lente, de l'autre côté, balle jouée vers l'avant

Coup droit = balle à droite du corps, quand on joue la balle

Revers = balle à gauche du corps, quand on joue la balle

*évidemment, inversé pour les gauchers



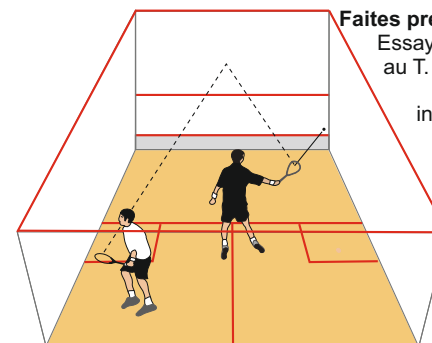
La tactique

Toujours garder les yeux sur la balle. Jouer la balle le plus possible du T et aussi proche que possible des quatre coins (espaces verts). Faire parcourir de longues distances à l'adversaire.

En principe, il est logique de jouer vers l'avant du court si vous êtes devant votre adversaire.

Si vous êtes derrière votre adversaire, tactiquement, il est préférable de jouer votre balle à l'arrière du court (zone marquée).

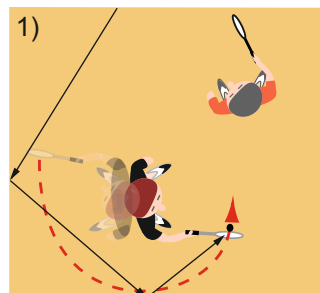
En fait, jouer dans le dos de votre adversaire et dans les coins est très efficace. C'est pour cela que les balles longues à l'arrière sont souvent privilégiées.



Faites pression sur vos adversaires

Essayez toujours d'être positionné au T. Faites attention, dans le jeu, à la longueur (paroi arrière inférieure). Jouez la balle près de la paroi et loin derrière l'adversaire (bonne largeur).

Jouez la balle le plus tôt possible, restez en arrière que si nécessaire. Si possible, jouez la balle directement en l'air (volée). Attention aux attaques bien réalisées vers l'avant.



Assurez-vous que la porte vitrée du court de Squash soit toujours correctement fermée.

Ne sautez jamais dans le mur de verre! Le verre peut casser. Echauffez-vous avant le match pour minimiser les risques de blessures.

Jouer uniquement avec des chaussures de salle d'intérieur.

Nous vous recommandons également de porter des lunettes de sécurité.

Jeu de défense

Jeux sous pression avec des balles lentes ou rapides. Essayez de jouer la balle derrière l'adversaire. Dans les coins arrière, vous pouvez également utiliser les parois latérales pour jouer la balle.

