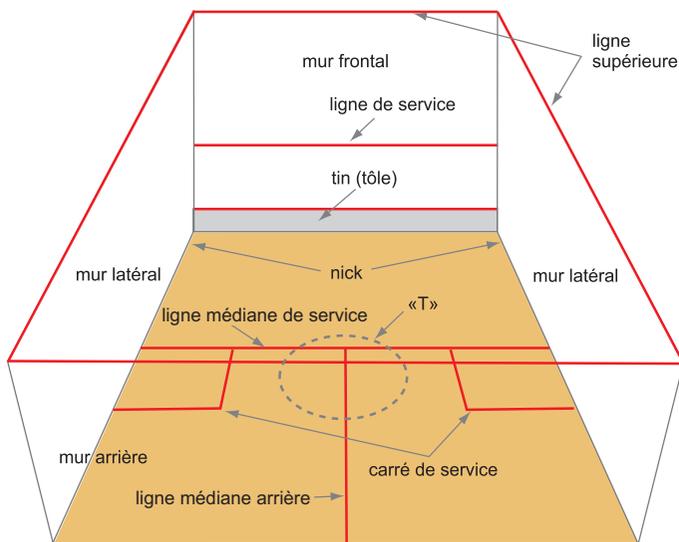


## Règles du jeu

### 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 rebondir après le mur frontal, au maximum une fois au sol, avant d'être rejouée

#### Je gagne le point quand mon adversaire...

- ne peut pas rejouer 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)
- réalisé avec au moins un pied dans le carré de service
- bon si le 1er rebond est sur le mur frontal au-dessus de la ligne de service
- effectué par le gagnant de l'échange précédent
- effectué en alternant de gauche à droite, aussi longtemps que le point est gagné (lors du changement de serveur, le dernier peut choisir le carré de service)

Vous n'avez qu'une seule tentative de service. La ligne de service 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)
- des chaussures d'intérieur (jamais chaussures de jogging)
- des vêtements de sport (short et un t-shirt)
- des lunettes de sécurité (conseillés pour les adultes et obligatoires pour les juniors)

#### Les balles

- balle en mousse : balle d'entrée pour les enfants et les débutants
- balle bleue : balle rapide pour débutants, qui rebondit 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 compétitions officielles, doit être chauffée avant le jeu

#### Swiss Squash / Squash Romandie

La fédération nationale Swiss Squash et la fédération régionale Squash Romandie coordonnent et organisent diverses offres pour les intéressés :

- SQUASH IT et autres tournois pour enfants
- tournois, ligues (interclub) et mini ligues pour les adultes
- championnats régionaux et nationaux juniors, adultes et seniors
- équipes nationales
- tournois internationaux
- formation des entraîneurs et arbitres

Pour plus d'informations sur les activités, consultez

- [www.squash.ch](http://www.squash.ch)
- [www.squashromandie.ch](http://www.squashromandie.ch)
- [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

Tu viens de commencer le Squash ? Dans ce cas, nous te recommandons de prendre quelques leçons privées. Dans la plupart des installations de squash, il y a des entraîneurs ou des entraîneuses qui peuvent t'initier de manière compétente.

#### Squash 57

Tu connais le Squash 57 ? Tu n'en as jamais entendu parler ? Alors il est temps d'essayer cette variante ou alternative au Squash « classique ».

Contrairement au Squash « classique », cette variante de jeu utilise une raquette plus grande et une balle plus grosse, qui rebondit plus facilement. Le rebond plus important laisse plus de temps pour atteindre une balle jouée. Les règles sont analogues à celles du squash. La seule exception est la mise en jeu.

#### Squash E-Learning

Tu veux en savoir plus sur notre sport ? Tu trouveras ici nos modules d'apprentissage gratuits.



© Michèle Bollhalder

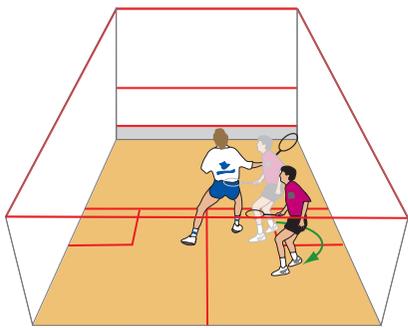
## Comment jouer au Squash ?

**SWISS SQUASH**

en coopération avec



[www.squashromandie.ch](http://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.

### Geste de frappe

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

### Règles de sécurité

Dans les situations de jeu suivantes, l'échange doit s'arrêter en demandant un « Let » :

- si mon adversaire est sur le chemin pour accéder à la balle
- si je ne peux frapper mon adversaire avec la raquette s'il est dans la trajectoire de la balle

L'arbitre décide suivant la situation de jeu :

- « Let » (point à refaire)
- « Stroke » (point pour celui qui a fait la demande)
- « No Let » (perte du point pour celui qui demande)

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

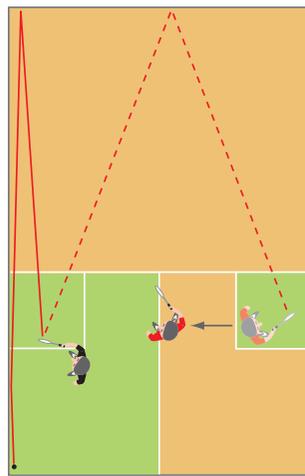
### Stop !

Vous pourriez tirer sur votre adversaire ! Dites « Let please ».

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

Ne sautez jamais sur 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.



## Les bases

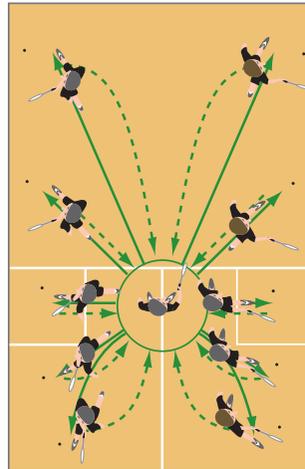
### Le service et le retour de service

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 rectangle opposé (grand espace vert).

Après avoir joué le service, revenez rapidement au T.

Quand vous recevez le service, tenez-vous prêt au milieu de la zone avec votre revers. Essayez d'envoyer la balle le plus loin de l'adversaire.



### La technique de déplacement

Après chaque coup, rejoindre le centre stratégique (position appelée : T).

Déplacez vous aussi directement que possible vers la balle.

Au moment du coup, essayez de rester stable.

Positionnez vous le plus possible de profil (les épaules doivent être parallèles au mur latéral).

Déplacez-vous le plus rapidement possible au T après avoir joué.

### Les coups de base

- 1 Parallèle = coup joué droit, arrive au fond du court
- 2 Croisé = coup frappé en direction de l'autre côté, la balle arrive dans le fond du court
- 3 Amortie = courte, lente, balle jouée vers l'avant
- 4 Amortie croisé = courte et lente, de l'autre côté, balle jouée vers l'avant

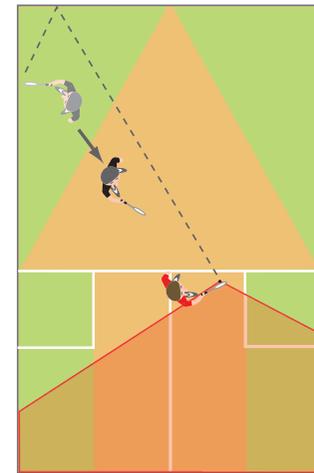
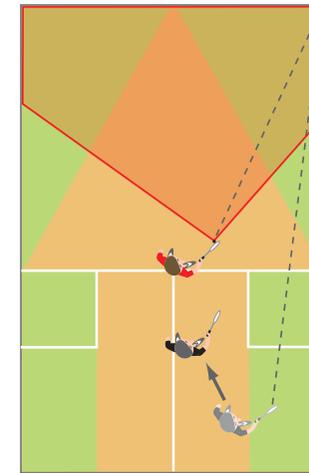
Au Squash, on ne tourne pas ses coups. On doit toujours jouer avec le dos faisant face au milieu.

C'est à dire, pour un gaucher :

- coup droit depuis la gauche du court
- revers depuis la droite du court

Pour un droitier :

- coup droit depuis la droite du court
- revers depuis la gauche du court



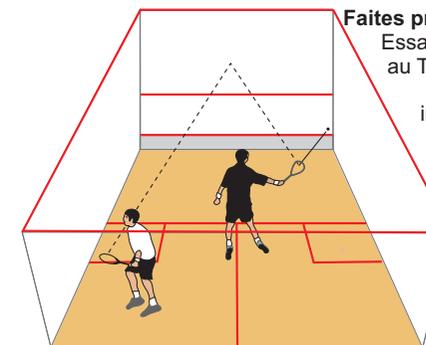
### La tactique

Toujours garder les yeux sur la balle. Envoyez la balle le plus loin possible du T et aussi proche que possible des quatre angles (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 en direction de l'arrière du court (zone marquée).

En fait, jouer derrière votre adversaire et dans les angles 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 du mur et loin derrière l'adversaire (bonne largeur et longueur). Jouez la balle le plus tôt possible, restez en arrière que si nécessaire. Si possible, jouez la balle avant le rebond (volée). Attention aux attaques bien réalisées vers l'avant.

### Jeu de défense

Quand vous êtes sous pression jouez des balles lentes et hautes. Essayez de jouer la balle derrière l'adversaire. Dans les angles arrière, vous pouvez également utiliser les parois latérales pour jouer la balle.

