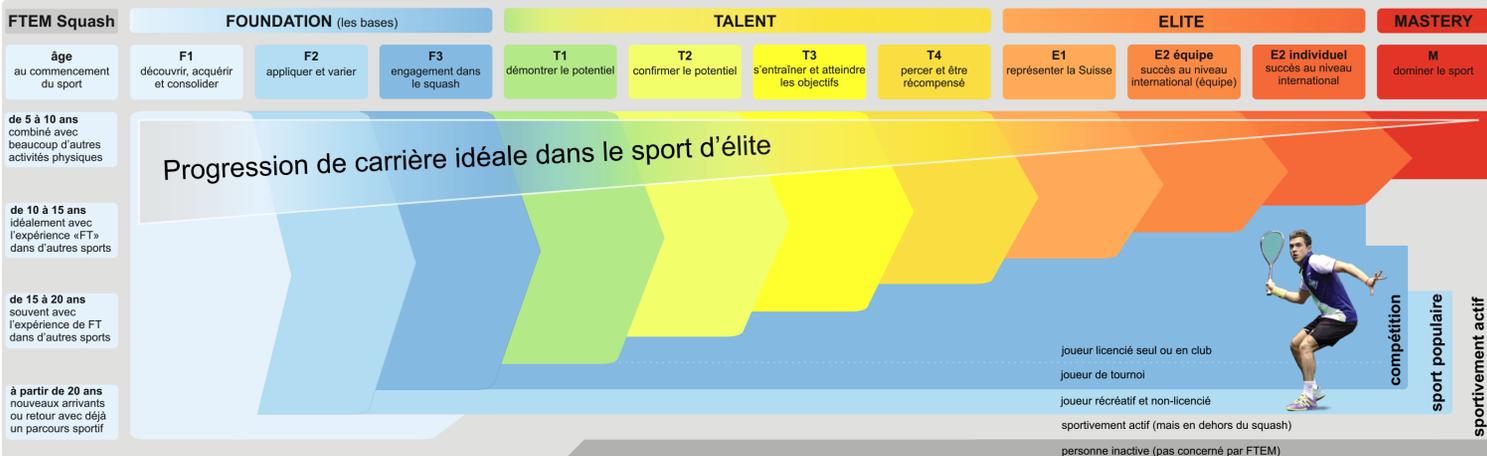


FTEM Squash

Le chemin pour devenir champion du monde et des informations intéressantes sur le Squash

Les phases FTEM (Fondation, Talent, Elite, Mastery) décrivent le chemin idéal vers le sommet mondial. Dans le modèle présenté, ce sont toutes les étapes à passer pour le développement envisageable de l'athlète. Les différentes phases peuvent être parcourues à différentes vitesses. Les voies sportives, les interruptions avec le retour dans les phases antérieures ou le passage du sport populaire vers le sport de performance (et inversement) sont possibles.



Le chemin qui mène au sommet est long et difficile...

critères principaux	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2 équipe	E2 individuel	M
structures et temps d'entraînement	Try Squash sport scolaire / J+S	offres J+S 1-3 heures/semaine	club / centre 2-4 heures/semaine	club 2-4 heures/semaine	cadre national R 6-12 heures/semaine	cadre national N 14-20 heures/semaine	+ sélection élite 16-22 heures/semaine	cadre national B 18-30 heures/semaine	travailler en tant que professionnel du squash à 100%		
évaluation de la performance	tests de jeu Kids et Greenhorn	tests de jeu Greenhorn et Bronze	tests de jeu Bronze et Silver	tests de jeu Silver et Gold	potentiel environ PISTE Top 60	potentiel environ PISTE Top 30	résultats, Talent Card National	classement national, Elite Card	résultats internationaux, succès aux CE / CM Swiss Olympic Card Bronze, Silver ou Gold		
compétition(s)	aucune compétition	premier concours, 1. SQUASH IT (Minis)	premiers tournois, SQUASH IT	coupe des nations u11/13, 1er CSJ	Junior Open (GPs) Tournois / Interclub	Super Series, CE u15/17, CS	CEJ / CMJ u19 CS / LNA	CE/CM par équipe, LNA, ligues étrangères	GE, CM, ligues, aussi actif sur le PSA-Tour	PSA World Open & Finale du PSA World Tour	

...le jeu devient plus intensif...

compétition(s) / an matches / jour	aucune 0	1-4 (un jour) 4-7	5-9 (2 jours) 2-3	10+ (2 jours) 2-3	14+ (2-3 jours) 1-3	16+ (2-4 jours) 1-3	20+ (2-4 jours) 1-2	15+ (2-5 jours) 1	Un professionnel joue environ 12-18 tournois durant 9 mois en plus des compétitions nationales, des matchs de ligue et des championnats.			
durée match (min) durée échange (sec)	5-10 1-8	5-10 2-10	15-35 5-30	15-45 5-45	20-55 5-60	25-70 5-90	30-80 5-120	40-90 5-120	La durée d'un match ne change pas beaucoup, mais les jeux sont beaucoup plus intenses. Les matchs fédéraux sont souvent plus courts.			
physique et psychologie	coordination de base et condition de base rière, apprendre, réaliser			aptitudes spécifiques montrer engagement	intensité faible sentir la motivation	intensité moyenne confirmer le potentiel	haute intensité consolider l'effort	très haute intensité processus de réussite	renforcer faiblesses réussir sous pression	un professionnel doit rester rapide dans les longs jeux et récupérer très rapidement. La compétence mental-tactique est aussi très importante.		

...et l'environnement change.

entraînements	entraînements poly-sports + spécifiques			en club	+ dans le centre de performance régional (RLZ)	+ dans le base de performance national (NSP)	+ promotion du sport d'élite dans l'armée	éventuellement ou temporairement à l'étranger / base sportive professionnelle			
responsable des entraînements	moniteurs J+S ou entraîneurs du club				entraîneur RLZ	entraîneur NSP	entraîneur nationale	entraîneur privé			
formation	école primaire			entrée «sport school» recommandée	«SO partner school» très recommandée	«SO partner school» très recommandée	semi-professionnel	sportif professionnel			
problèmes possibles	pas de court proche du lieu de résidence	pas de club proche du lieu de résidence	pas d'entraîneur de qualité	peu de soutien (parents et club)	formation & sport finances	finances, parents, lieu de résidence	finances, service militaire	organiser une vie de professionnel	vie en tour, financer une carrière	santé, planifier l'après-carrière	gérer les médias, succès, etc.
finances CHF/année	pas de revenus sportifs (sponsoring, prix, entrées) les dépenses pour le sport s'élevaient à environ 500 - 1'000,-			de 0 à 500 de 1'000 à 2'000	de 0 à 1'000 de 2'000 à 5'000	de 0 à 2'500 de 3'000 à 10'000	de 0 à 5'000 de 5'000 à 15'000	de 0 à 10'000 de 10'000 à 20'000	de 10'000 à 25'000 de 20'000 à 40'000	de 50'000 à 150'000 de 25'000 à 50'000	squash-millionnaire

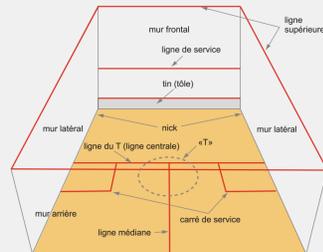
Un personnel qualifié est requis dans toutes les phases

formation d'entraîneurs	formation de base J+S (5-6 jours)	formation continue 1 J+S (FC1, 8 jours)	FC2 J+S: sport de performance (3-6)	Swiss Squash stage	formation des entraîneurs Suisse: entraîneur professionnel de sport de performance	formation: examen professionnel supérieur d'entraîneur de sport d'élite (diplôme)	«WSF Coaching Conference» u.a.	éventuellement plus de formations			
étapes de la carrière d'entraîneur	reconnaissance du moniteur J+S avec diverses possibilités de formation continue (FC) éventuellement formation antérieure (par exemple, 1418coach ou moniteur dans d'autres sports)			certificat entraîneur Swiss Squash	contrat «entraîneur Pool Swiss Squash»	examen entraîneur professionnel	contrat entraîneur NSP	diplôme entraîneur sport d'élite	entraîneur national Swiss Squash	par exemple, chef sport de performance	
connaissances d'arbitrage	acquisition des connaissances de base - seul et dans le club (règles du jeu, comptage des points, «Let»)			formation d'arbitre Swiss Squash (tâches, droits, devoirs, règles, appels)	formation d'arbitre national (gestion du jeu / des joueurs, approfondissements)						
fonctions possibles à Swiss Squash	responsable sport populaire	responsable formation J+S	chef compétition organisateur SQUASH IT	responsable de la relève, expert J+S	responsable formation, responsable arbitrage	«Coach Developers», «entraîneur Pool»	fundraising, coordinateur PSA	chef sport de performance, entraîneur national	spécialistes en santé, physiothérapie, nutrition, psychologie, finances, stratégie, gestion et plus		



Comment je joue au Squash?

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 rejoué

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».

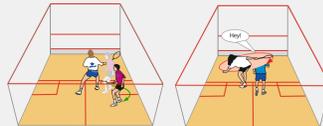
Décompte des points

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)

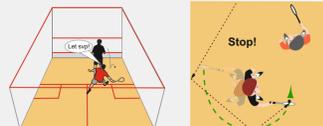
La sécurité

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. Chauffez-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.



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.

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



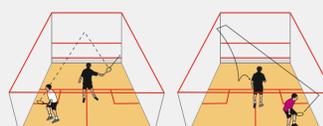
Règles de sécurité - Dans les situations de jeu suivantes, l'échange s'arrête à cause d'un «Let»:

- 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» (point à rejouer)
- «Stroke» (point gagnant)
- «No Lets» (on ne rejoue pas le point)

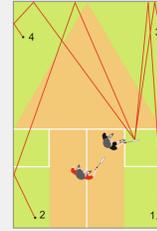
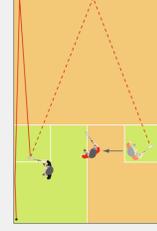
Si vous êtes dans la moitié arrière du terrain sur votre propre axe, et que vous vous tournez et jouez la balle au milieu du terrain. Stop! Vous pourriez tirer sur votre adversaire! Dites un «Let». (voir l'image de droite)



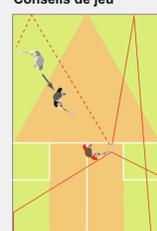
Faites pression sur vos adversaires - Essayez toujours d'être positionné au T. Faites attention, dans le jeu, à la longueur (paroi arrière inférieure). Jouez la balle près de la paroi et loin derrière l'adversaire (bonne largeur). Jouez la balle le plus tôt possible, restez en arrière que si nécessaire. Si possible, jouez la balle directement en l'air (volée). Attention aux attaques bien réalisées vers l'avant.

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.

Les bases



Conseils de jeu



Secteur A (tiers avant)

représente la chance. Le choix ou un combiné. De là, vous pouvez jouer soit une attaque ou des coups basiques.

Secteur B (tiers arrière)

représente le jeu de base. A partir de là, vous jouez les meilleures frappes de base comme le long de la ligne, croisé ou des coups de défense.

Secteur C (tiers moyen)

représente la chance. Le choix ou un combiné. De là, vous pouvez jouer soit une attaque ou des coups basiques.



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 chaussés de jogging)
- vêtements de sport (short et 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 bleue: 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



Le Squash en Suisse et dans le monde

Savez-vous que...

selon l'étude Sport Suisse 2014, 1,4% de la population (de 10 à 74 ans) joue au Squash? Joué en moyenne 15 fois par an pendant 1 heure. Cela signifie qu'environ 90 000 personnes jouent 1,3 million d'heures de squash par an.

Le premier court de Squash en Suisse a été fondé à Genève en 1936. A propos, ce court existe toujours. Il se tient à côté de la bâtiment actuel du Squash Club Genève. Le Squash Club Genève a également été le premier club de squash en Suisse, fondé en 1948.

Le 19 septembre 1973, la Swiss Squash Rackets Association (aujourd'hui Swiss Squash) est également créé à Genève. Les premiers championnats suisses ont eu lieu en 1975 tandis que le premier championnat Interclubs, seulement en 1979. Les premiers champions suisses ont été Nicky Henderson, de Genève, et Paul Kubli, de Rümlang. Gaby Huber-Schmohl et Nicolas Müller détiennent le record du nombre de championnats suisses gagnés.

L'urgence

Le Squash est probablement d'origine anglaise, du début du 19e siècle. Le jeu aurait été inventé dans les prisons en tant que «Balle-au-mur». Les premières références au squash sont publiées en 1890 dans un livre.

Le développement

Aujourd'hui, le Squash est dominé par des joueurs égyptiens. En Europe, l'Angleterre et la France produisent de très bons joueurs de Squash. Beaucoup de gens peuvent encore se souvenir des années 80 où le Pakistan & Khan dominaient ce sport. Jahangir Khan a en effet été champion du monde 17 fois. Il est resté vaincu pendant cinq ans, six mois et un jour sur un total de 555 matchs. C'est toujours un record du monde, même aujourd'hui!

Coup d'oeil sur le Squash

Où puis-je jouer au squash et que propose Swiss Squash?

Il existe environ 140 installations sportives en Suisse et plus de 500 courts de squash. Dans la plupart des établissements, il n'est pas nécessaire d'être membre pour pouvoir jouer, on peut simplement louer un court. Dans certaines installations, les clubs de squash proposent même des formations ou d'autres activités. Des tournois pour joueurs amateurs sont aussi organisés dans diverses installations (www.racket-trophy.ch).

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

- SQUASHIT - Séries de tournois juniors pour les jeunes de 6 à 20 ans (il y a généralement huit tournois par saison)
- Championnats suisses juniors (une fois par année, en juin)
- Tournois - Ranking Days, Ranking Nights ou tournoi de deux jours
- Interclubs - Compétition par équipes (hommes et femmes)
- Championnats nationaux
- Equipes 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 Elite et du Monde Elite.
- Tournois Internationaux Juniors (Swiss Junior Open - en décembre - www.swissjunioropen.ch)
- Formation - Swiss Squash organise des entraînements pour les entraîneurs et les arbitres.
- Intéressé par l'enseignement? Contactez l'association ou consultez www.junessesetsport.ch

Où puis-je regarder du Squash?

Le championnat suisse LNA-Interclub débutera en octobre et se terminera par des Play-Ofs en avril. Une fois par année, les championnats suisses individuels se déroulent dans différentes villes.

Zürich accueille le plus grand tournoi européen de Squash, la Grasshopper Cup (www.gc-cup.com). La Grasshopper Cup a été créée en 1979 et après de nombreuses années de pause, le tournoi a été relancé en 2012 et grandit chaque année. Les derniers vainqueurs ont été Ramy Ashour, Marwan Elshorbagy, Grégory Gaultier et Amr Shabana. Vous pouvez trouver diverses vidéos sur youtube sur les chaînes officielles de PSA Squash TV et SquashSkills.

Les gros tournois peuvent être suivis en streaming sur PSA World Tour (<https://psaworldtour.com/tv>) via Eurosport Player moyennant quelques frais.

Association Régionale Squash Romandie

Squash Romandie organise des tournois juniors, des mini-ligues pour joueurs amateurs, des tournois et 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>.

Try Squash

Le projet Try Squash a pour objectif de recruter de nouveaux joueurs de squash et de promouvoir le sport. Le Squash est présenté aux enfants par leurs professeurs pendant les cours obligatoires d'éducation physique. Les activités TrySquash sont dirigées par les clubs locaux. Swiss Squash soutient également les clubs avec des modèles, des programmes et du matériel.

Sponsors-Juniors & Partenariats

Les sponsors du Swiss Squash Juniors soutiennent une grande variété de projets juniors. Nos juniors sont très contents du soutien et le remercient d'avance. De plus amples informations sont disponibles sur www.squash.ch. Souhaitez-vous devenir un partenaire de Swiss Squash avec votre entreprise? Nous aimerions vous informer des possibilités.

toutes les informations sont disponibles sur notre site internet www.squash.ch

Squash et calories

Savez-vous que...

le squash est le brûleur de calories numéro 1? Dans aucun autre sport vous brûlez autant de calories! L'US Business Forbes Magazine a élu deux fois le squash comme le sport le plus sain. Les sports ont été classés selon des critères d'endurance cardiorespiratoire, de gain musculaire, d'endurance, de suppléance, de consommation de calories en 30 minutes et de risque de blessure.

Toutes les heures, vous brûlez environ 900 kcal / 3768 kJ en faisant du squash.

La balle de Squash

Savez-vous que...

la balle de squash pèse 24 g et a un diamètre de 39 mm?

La vitesse de balle la plus élevée jamais mesurée est de 281,6 km/h. La balle est creuse et contient du gaz de pétrole liquéfié, qui crée une surpression lorsqu'elle est chauffée. La balle doit être chauffée afin qu'elle atteigne sa pleine capacité à rebondir. Les balles de squash sont généralement noires. Par contre, on utilise des balles blanches pour les terrains à parois vitrées pour que les spectateurs puissent mieux voir.

Championnats d'Europe et du Monde

Swiss Squash envoie des délégations aux Championnats d'Europe et du Monde chaque fois que possible. Sur la photo de droite, l'équipe nationale junior moins de 15 ans au Championnat d'Europe 2018 à Malmö (Suède). Aux Championnats d'Europe juniors, on trouve généralement les CE en simple et en équipe avec une joueuse féminine et deux masculines. Aux championnats du monde juniors et élites, ainsi que les championnats d'Europe élites, les équipes ne sont pas mélangées, c'est-à-dire qu'il y a une catégorie féminine et une catégorie masculine. L'équipe nationale est composée de trois (ou quatre - CE masculin) joueurs ou joueuses. Les Championnats d'Europe ont lieu chaque année alors que les Championnats du Monde ont lieu tous les 2 ans. Le «PSA World Open» (CM) a lieu chaque année.



Jeux uniquement avec des chaussures d'intérieur! Ne portez pas de chaussures de jogging ou décontractées!

Les raisons?

- Risque de blessure! Les chaussures de jogging sont conçues pour le mouvement en avant. Ils offrent peu de stabilité latérale et ne conviennent donc pas aux mouvements de squash typiques (arrêts, mouvements latéraux et changements brusques de direction).
- Le risque de se tordre les chevilles et de se déchirer des ligaments est grand! De plus, ni le profil, ni la conclusion unique, ni l'amortissement sont faits pour les mouvements typiques du Squash.
- Les chaussures de jogging et les baskets laissent souvent des traces noires sur le sol de la salle et ces salétés peuvent engendrer des frais de nettoyage du court.

www.squash.ch

