1. LE CONCEPT DU MINI-SQUASH

- Tous les droits du concept original "Mini-Squash" reviennent à la Fédération Française de Squash.

- Teaser Officiel de la nouvelle campagne de communication du programme Mini-Squash mis en place par la Fédération Française de Squash, dont les 2 champions Grégory GAULTIER et Camille SERME sont les parrains officiels. Le Mini Squash s'adresse aux enfants de 4 à 7 ans. La fédération a créé un concept pédagogique permettant de ne plus considérer le squash comme un sport uniquement réservé aux adultes, compte-tenu du caractère éducatif et ludique de ce sport. Clubs, éducateurs, parents, la fédération vous accompagne grâce à un nouveau KIT Mini-Squash très complet : matériel pédagogique et technique adaptés, supports de communication modernes. Organisez votre séance pour les enfants de 4 à 7 ans dans des conditions optimales. son slogan : "Le Mini-Squash, un jeu d'enfant !".

- https://youtu.be/HEhXxTU15bo

1. LE CONCEPT DU MINI-SQUASH

- La Fédération Française de Squash est heureuse de vous présenter le Mini-Squash qui s'adresse aux enfants de 4 à 7 ans.

- Le Mini-Squash permet de ne plus considérer le Squash uniquement comme un sport d'adultes, ce qui est, somme toute, normal quand on connaît le caractère éducatif et ludique de ce sport.

- L'objectif est de séduire les jeunes enfants en démontrant que notre sport peut être pratiqué très tôt et qu'il est surtout formateur.

- Le Mini-Squash permet à l'enfant d'entrer dans l'activité grâce à des approches multiples :
  - *Une approche ludique* : Les exercices d'une séance de Mini-Squash sont tous organisés sous forme de jeux simples, multiples et variés.
  - *Une approche éducative* : Pour l'enfant, le Mini-Squash pratiqué en club va lui permettre de développer ses capacités motrices, intellectuelles, affectives et sociales, sans dénaturer le sport codifié.
  - *Une approche sécuritaire* : L'encadrement du Mini-Squash est assuré par un adulte formé et diplômé qui veille à l'effectif approprié, au bon déroulement de la séance et au respect de l'intégrité physique des enfants dont le port de lunettes de protection est obligatoire.
  - *Une approche pédagogique* : Afin de garantir dans une séance le respect des trois approches précédemment citées, l'espace de jeu et le matériel pédagogique proposés au Mini-Squash sont adaptés à l'enfant, son âge et son niveau afin de lui permettre d'évoluer dans les meilleures conditions.

2. L'ENFANT DE 4-7 ANS : LA MOYENNE ENFANCE

- Caractéristiques de la Moyenne Enfance :
  - *L'aspect physique* : La croissance évolue plus lentement qu'au stade de la Petite Enfance (0 à 3 ans), l'enfant pèse entre 30 et 35 kilogrammes et a une taille d'environ 130 centimètres. La récupération au niveau du souffle se fait lentement mais il est capable de fournir des efforts plus intenses. Ses muscles sont encore en développement et ses os ne sont pas solides car leur croissance n'est pas finie. Les ligaments sont élastiques. Potentialité concernant la vitesse ainsi que la souplesse : grande amplitude articulaire.
  - *L'aspect moteur* : La coordination fondamentale (marcher, courir, rattraper, lancer) est à construire. La latéralisation et les dissociations segmentaires ne sont pas acquises.
  - *L'aspect affectif* : Il construit sa personnalité, et cherche à réussir seul ce qu'il entreprend ou du moins de tenter les choses. Ils veulent être aimé, adorent jouer, bouger, être en compagnie d'autres enfants.
  - *L'aspect social* : Il est égocentrique, dans l'âge du rêve et du conte. Il recherche l'autre, il n'a pas de préjugés.
  - *L'aspect cognitif* : Il se repère d'une façon plus précise dans l'espace et le temps. Son système de traitement de l'information est limité et demeure plus lent.

- Quelles interventions ?
  - La pédagogie du jeu doit être mise en avant.
  - Il est nécessaire de développer des habiletés motrices générales (courir, sauter, lancer, renvoyer et attraper) tout en développant les capacités physiques générales adaptées à l'âge de l'enfant (vitesse, coordination).
  - L'éducateur doit donner des repères clairs, tant sur les consignes que sur le comportement à adopter.

3. LE MANUEL PEDAGOGIQUE

- Ce recueil de plus de 70 exercices permettra à l'éducateur de découvrir l'apprentissage du Mini-Squash et de préparer facilement ses séances.

- Il constitue une aide aux éducateur pour former nos futurs champions.

- Il s'agit d'un véritable outil qui répertorie la plupart des exercices consacrés au Mini-Squash.

- Tous les thèmes nécessaires au développement moteur de l'enfant y sont répertoriés.

- L'éducateur doit prendre conscience qu'il n'y a rien d'exhaustif, et qu'il devra inventer, adapter, faire évoluer les jeux et exercices en fonction de son imagination, du niveau, de l'âge et la progression des enfants.

- Il ne doit jamais oublier que le jeu doit être omniprésent dans chaque exercice, pour le plus grand plaisir de l'enfant.

- Merci aux professionnels qui ont collaboré à la conception de ce manuel. Ils permettent, par leur compétence et leur motivation, de croire en l'avenir du Squash.

4. LA SÉANCE DE MINI-SQUASH

- Le volume horaire conseillé : 45 minutes minimum (afin d'explorer tous les thèmes pédagogiques nécessaires au développement de l'enfant) à 1 heure maximum (les enfants de 4 à 7 ans manquent progressivement d'attention et de concentration au fur et à mesure de la séance).

- L'effectif : 8 enfants sur un seul court maximum afin de garantir un maximum de dynamisme durant la séance tout en préservant la sécurité des enfants.

- Les exercices :
  - *Courts :* 5 à 10 min par exercice maximum afin de conserver tout au long de la séance la motivation chez l'enfant.
  - *Variés :* Afin d'explorer tous les thèmes de développement de l'enfant en une seule séance (motricité, maîtrise des trajectoires, jeux et sports associés).
  - *Ludiques :* Le jeu doit être omniprésent afin de toujours assurer la notion de plaisir chez les enfants.
  - *Imagés :* Les exercices et les consignes doivent être le plus simple possible et développer l'imagination et la créativité chez l'enfant.
  - *En Ateliers :* La répartition des enfants et du matériel doit être optimisée afin d'assurer un temps effectif de jeu important de l'enfant en toute sécurité.
  - *Sécurisés :* L'éducateur doit être en mesure de surveiller en permanence les enfants dont il a la charge et la responsabilité et doit veiller au bon déroulement de la séance et au respect de l'intégrité physique des enfants dont le port de lunettes de protection est obligatoire.

5. LES THEMATIQUES ET EXERCICES

- Au regard des caractéristiques des enfants de 4 à 7 ans présentées précédemment, il est primordial pour l'éducateur de proposer dans le contenu de ses séances de Mini-Squash des situations qui permettront à l'enfant de développer sa coordination générale, son analyse et son traitement des trajectoires et ce, au maximum sous la forme ludique.

- Ainsi, tous les exercices proposés dans le Manuel Pédagogique sont rattachés à un thème de développement associé au besoin de l'enfant.

- Les 3 thèmes principaux mis en avant dans le Manuel sont :
  - La Motricité
  - Les Trajectoires
  - Les Jeux et Sports Associés

- Pour chacun de ces thèmes, seront déclinés des objectifs de développement et des exercices multiples et variés.

- L'éducateur devra sans cesse alimenter les différentes thématiques en proposant des exercices et des évolutions d'exercices nouveaux.

A. LA MOTRICITE

- La motricité se définit par le mouvement sous toutes ses formes.

- Elle est garante d'une bonne coordination et de bonnes dissociations segmentaires chez l'enfant.

- Associé à la construction d'une technique gestuelle propre au Squash, le développement moteur a pour objectif d'apporter à l'enfant les bases minimum lui permettant de pratiquer l'activité tout en s'amusant.

- Cette motricité devra être riche et variée pour que l'enfant soit capable, plus tard, d'adapter ses actions et ses mouvements quelques soit la situation de jeu.

- En Mini-Squash, la motricité sera privilégiée sous la forme de jeu, en variant le plus possible les situations.

- Dans ce manuel nous avons classé ce travail en 3 axes indissociables :
    1. Déplacements
    2. Equilibre
    3. Déplacements et Equilibre

Déplacements La Navette

Action

Les enfants partent de la vitre arrière et doivent apporter une coupelle près du mur frontal. A leur retour, ils prennent une balle en mousse et repartent pour la déposer sur la coupelle. Le gagnant est celui qui est revenu le premier vers la vitre arrière.

Evolutions

- Selon l'âge de l'enfant, augmenter le nombre d'aller-retour.
- Sous forme de course duels ou relais.

Objectif pédagogique

Travailler la vitesse de déplacement avec une tâche à remplir en fin de course.

Matériel

Coupelles, balles en mousse.

Déplacements Le Serpent

Action

Il s’agit d’un slalom en ligne entre les cônes.

Evolutions

- Varier l’espacement entre les plots en fonction de l’âge.
- Combiné avec un travail des membres supérieurs (crêpier, balance,…).
- Sous forme de course duels ou relais.

Objectif pédagogique

Acquisition de toutes les variétés de course.

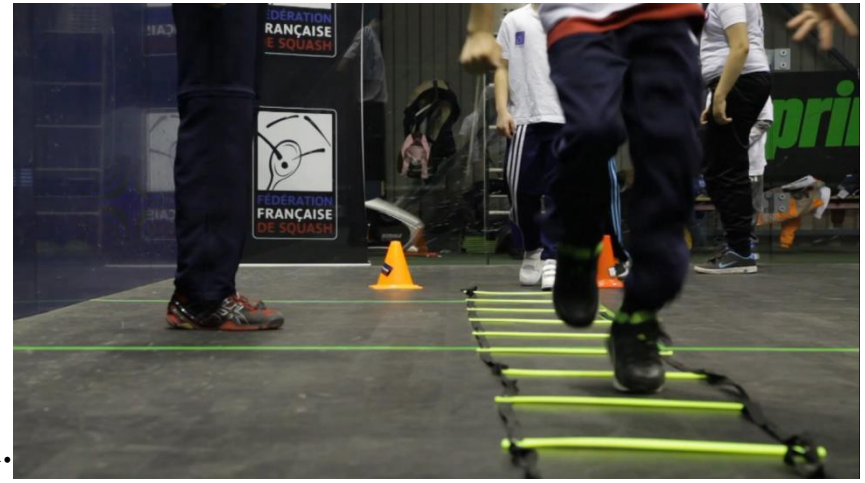
Matériel

Cônes.

Déplacements Le Passage Piéton

Action

Disposez des lignes sur le sol, espacées d'une trentaine de centimètres. Les enfants doivent poser un seul pied au sol entre chaque ligne et aller le plus vite possible.



Evolutions

- Varier l'espacement entre les lignes.
- Sous forme de course duels ou relais.

Objectif pédagogique

Développement de la vitesse et de la coordination.

Matériel

Lignes de délimitation ou échelle de rythme.

Déplacements Le Pas de Géant

Action

Les enfants doivent se déplacer de fente en fente en posant le pied avant derrière une ligne de délimitation. Possibilités de duels ou de relais.

Evolutions

- Combiné avec l'exercice du « Chapeau Chinois ».
- Combiné avec un travail des membres supérieurs (crêpier, balance,…).
- Sous forme de course duels ou relais.

Objectif pédagogique

Renforcement musculaire.

Travail des amplitudes articulaires.

Matériel

Lignes de délimitation ou échelle de rythme.

Déplacements Le Labyrinthe

Action

L’enfant doit se déplacer en pas chassés devant une ligne de délimitation puis passer à la ligne suivante. Les lignes peuvent être alignées ou en décalage. Les lignes doivent être disposées de manière à créer «un mur» de plus de 50 cm.

Evolutions

- Possibilité d’ajouter une cible à viser en fin de course.
- Combiné avec un travail des membres supérieurs (crêpier, balance,…).
- Sous forme de course duels ou relais.

Objectif pédagogique

La variation des déplacements pour que l’enfant ne soit pas limité et restrictif dans ses courses de futur joueur.

Matériel

Lignes de délimitation ou piquets.

Déplacements

Le Pas de Dégagement

Action

Disposer plusieurs cerceaux, les uns derrières les autres, sur le sol. Les enfants doivent se déplacer en pas chassés de part et d'autre du cerceau avant de passer au suivant.

Evolutions

- Combiné avec un travail des membres supérieurs (crêpier, balance,…).
- Sous forme de course duels ou relais.

Objectif pédagogique

Donner à l'enfant le réflexe de se placer de côté.

Matériel

Cerceaux.

Déplacements La Boule de Feu

Action

L'éducateur se place dos au mur frontal et l'enfant juste devant lui. Le premier lance le ballon tandis que le deuxième doit reculer jusqu'à la vitre sans que le ballon ne le rattrape. Si celui-ci le touche, il a perdu. La difficulté de l'exercice réside en la vitesse de la balle.

Evolution

Varier la vitesse de l'envoi.

Objectif pédagogique

Travail de replacement en marche arrière et d'évaluation d'une vitesse.

Matériel

Boule de gainage.

Déplacements La Locomotive

Action
Les enfants doivent se déplacer sur deux lignes sans les toucher.

Evolution
Sous forme de course duels ou relais

Objectif pédagogique
Renforcement de la latéralité et du travail en extension.

Matériel
Lignes de délimitation ou échelle de rythme

Déplacements Le Dribbleur

Action

L’enfant doit suivre un parcours, raquette en main, en poussant une balle au sol.

Evolutions

- Varier la position de la raquette : en coup droit (paume vers le mur frontal) ou en revers (dos de la main vers le mur frontal) ou encore en combinant les deux.
- Avec une cible à atteindre au sol ou sur le mur.
- Sous forme de courses duels ou relais.

Objectif pédagogique

Prédominance latérale et adresse.

Matériel

Raquettes, balles en mousse, cibles.

Equilibre La Gargouille

Action

Les enfants se déplacent en aller-retour dans le sens de la longueur du court, à un rythme pas trop rapide. L'éducateur doit frapper dans les mains et les enfants doivent s'immobiliser immédiatement. Le dernier à se stabiliser est éliminé. Le vainqueur est le roi des Gargouilles.

Evolutions

- Avec une coupelle sur la tête pour accentuer la recherche d'équilibre.
- Avec obligation d'être en position de fente avant.

Objectif pédagogique

C'est la future stabilité pendant la frappe de balle qui est travaillée avec cet exercice. L'éducateur peut aider l'enfant à trouver son équilibre en l'orientant vers une position de fente.

Matériel

Coupelles.

Equilibre

1, 2, 3 Squash

Action

L'éducateur est positionné au niveau du mur frontal, dos aux enfants qui se sont eux collés à la vitre arrière. Il compte à haute voix en annonçant : "1, 2, 3 Squash" pendant que les enfants se déplacent rapidement vers le mur frontal. Dès qu'il a annoncé le mot "Squash", il se retourne et les enfants doivent s'immobiliser immédiatement. L'enfant qui bouge encore lorsque l'éducateur se retourne, revient au départ (vitre arrière). Celui qui arrive en premier au mur frontal a gagné et prend la place de l'éducateur.

Evolutions

- Avec une coupelle sur la tête pour accentuer la recherche d'équilibre.
- Avec obligation d'être en position de fente avant.

Objectif pédagogique

C'est la future stabilité pendant la frappe de balle qui est travaillée avec cet exercice. L'éducateur peut aider l'enfant à trouver son équilibre en l'orientant vers une position de fente.

Matériel

Coupelles.

Equilibre

Le Funambule

Action

L’enfant doit évoluer sur une ligne, sans marcher à côté, comme sur un fil.

Evolutions

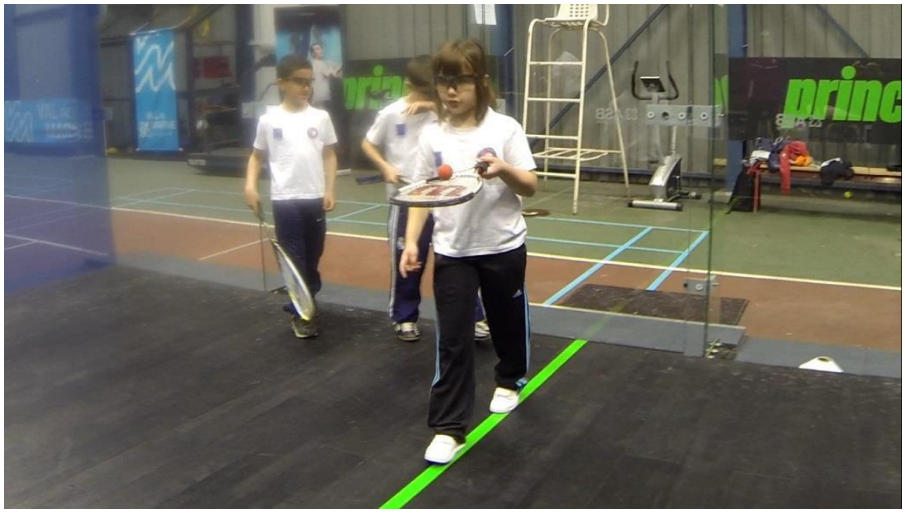
- L’enfant fait passer la raquette d’une main à l’autre autour de son bassin.
- Avec une balle sur le tamis de la raquette.
- Avec une raquette et une balle dans chaque main.
- Varier les formes de déplacement (marche arrière, pas chassés,…).

Objectif pédagogique

Travail de l’équilibre et de la concentration.

Matériel

Lignes au sol, raquettes, balles.



Equilibre L’Equilibriste

Action

L’enfant se déplace avec une raquette tenue verticalement dans la paume de sa main.

Evolutions

- Avec une raquette dans chaque main.
- Sous forme de course duel ou relais.

Objectif pédagogique

Travail de la précision et de la proprioception.

Matériel

Raquettes.

Equilibre

Les Etoiles

Action

Cet exercice est très simple. Les enfants doivent se déplacer en marche avant, en marche arrière, de plus en plus vite, tout en regardant vers le haut. Des coupelles de délimitations éviteront aux enfants d'avoir peur des murs.

Objectif pédagogique

Apprendre à l'enfant à se déplacer sans regarder devant lui, et sans avoir ses points de repères habituels.

Matériel

Coupelles.

Equilibre

Le Crêpier

Action

L’enfant se déplace avec une balle sur le tamis, et ne doit pas la laisser tomber.

Evolutions

- Varier les déplacements et les vitesses (marche avant, arrière, course,…).
- Combiner avec un parcours de motricité (slalom, haies,…).
- Sous forme de course duel ou relais.

Objectif pédagogique

Développement de la proprioception et du contrôle de la raquette.

Matériel

Balles en mousse, raquettes, cônes.

Equilibre La Balance

Action

L’enfant tient une raquette dans chaque main et l’éducateur ou un autre enfant lui dépose une balle en mousse sur chaque tamis. Il doit ainsi faire un aller-retour sans faire tomber les balles. Il sera aidé d’un équipier qui devra lui remettre les balles tombées.

Evolutions

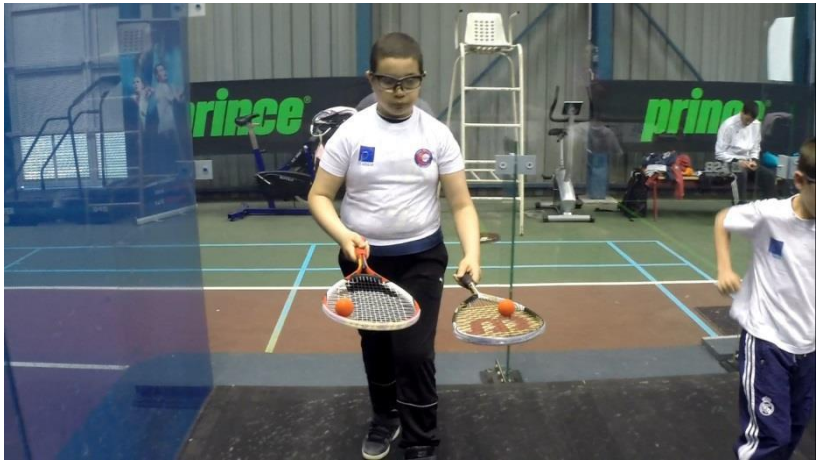
- Varier les déplacements et les vitesses (marche avant, arrière, course,…).
- Combiner avec un parcours de motricité (slalom, haies,…).
- Sous forme de course duel ou relais.

Objectif pédagogique

Faire acquérir à l’enfant des indépendances et lui faire exécuter plusieurs tâches à la fois pour lui permettre de sectoriser ses actions.

Matériel

Raquettes, balles en mousse.



Equilibre

Le Dos à Dos

Action

Les enfants se placent 2 par 2, dos à dos. L'éducateur dispose une boule de gainage entre eux. Ils doivent se déplacer sans que celui-ci ne tombe.

Evolution

Sous forme de course duel ou relais.

Objectif pédagogique

Développement de l'équilibre et de la précision dans le déplacement.

Matériel

Boule de gainage.

Equilibre

La Bombe

Action

Les enfants se placent en file indienne. Ils doivent faire passer le ballon, le plus vite possible, sans bouger les jambes, c'est à dire uniquement en pivotant le buste. Au signal de l'éducateur (frappe des mains, dos à l'action), celui qui à la bombe dans les mains est éliminé.

Evolution

Varier les formes de passage du ballon (par-dessus la tête ou entre les jambes).

Objectif pédagogique

Dissociation des membres inférieurs et supérieurs

Matériel

Grosse balle en mousse ou ballon paille.

Déplacements et Equilibre — La Danseuse

Action

Les enfants doivent se déplacer sur les pointes de pieds. Une répétition générale est conseillée pour bien expliquer la position du pied.

Evolutions

- Sous forme de course duel ou relais.
- Combiné avec un travail des membres supérieurs (crêpier, balance,…).

Objectif pédagogique

Cela permet à l'enfant de sentir cette position du pied qui favorisera ses démarrages et sa qualité de course. Travail proprioceptif.

Matériel

Aucun.

Déplacements et Equilibre — Le Cloche Pied

Action

L’enfant doit sauter à cloche-pied au dessus d’une rangée de lignes. A chaque passage l’enfant doit changer de pied. Cet exercice ne doit pas durer trop longtemps pour les très jeunes enfants.

Evolution

Sous forme de course duels ou relais

Objectif pédagogique

Recherche d’appuis et de poussées. Travail d’équilibre.

Matériel

Lignes de délimitations.

Déplacements et Equilibre — Le Kangourou

Action

Les enfants doivent sauter à pieds joints dans des cerceaux disposés sur le sol. Comme le cloche-pied, cet exercice ne devra pas être trop long.

Evolutions

- Varier l'espacement entre les cerceaux.
- Sous forme de course duels ou relais.

Objectif pédagogique

Renforcement musculaire et équilibre.

Matériel

Cerceaux.

Déplacements et Equilibre

Le Pas de Patineur

Action

L'éducateur dispose des cerceaux au sol sur deux lignes décalées. L'enfant doit se déplacer en sautant et poser les pieds l'un après l'autre dans les cerceaux.

Evolutions

- Varier l'espacement entre les cerceaux.
- Sous forme de course duels ou relais.

Objectif pédagogique

Recherche d'appuis, équilibre et contrôle de la mobilité.

Matériel

Cerceaux.

Déplacements et Equilibre

Le Chapeau Chinois

Action

Les enfants mettent sur la tête une coupelle de délimitation. Ils doivent se déplacer sans la faire tomber. On peut également compliquer l'exercice en plaçant une balle en mousse sur la coupelle. Possibilité de duels ou de relais.

Evolutions

- Varier les déplacements et les vitesses (marche avant, arrière, course, pas chassés,…).
- Sous forme de course duel ou relais.
- Avec une balle en mousse sur la coupelle.
- Combiné avec l'exercice de l'Œuf à la coque.

Objectif pédagogique

Pour l'enfant, il s'agit de maintenir son buste droit, tout en travaillant avec ses jambes. Plus tard, cela lui permettra d'avoir une indépendance jambe-tronc naturelle.

Matériel

Coupelles, balles en mousse.

Déplacements et Equilibre

L’ Œuf à la Coque

Action

On place une coupelle en face de chaque enfant, dans le sens de la longueur ou de la largeur du court. Les enfants ont chacun une balle dans la main et doivent aller la déposer en équilibre sur la coupelle. Ensuite, ils doivent revenir le plus rapidement au point de départ. Très vite, il faudra inciter l’enfant à rester à distance de la coupelle. Pour cela, on pourra placer un cerceau dans lequel il devra placer un seul pied.

Evolutions

- Combiné avec l’exercice du « Chapeau Chinois ».
- Sous forme de course duels ou relais.

Objectif pédagogique

Travail de la vitesse de déplacement, de la forme de déplacement et appréciation des distance.

Recherche d’équilibre, du contrôle et de la stabilité du buste.

Concentration et application pour poser la balle.

Matériel

Coupelles, cerceaux, lignes, balles en mousse.

Déplacements et Equilibre — Le Miroir

Action

Deux enfants se mettent face à face en situation de fente. Un chef est désigné. En sautant sur place il change de jambe d'appui, son partenaire devra l'imiter le plus simultanément possible. L'éducateur peut donner lui-même le signal du changement d'appuis.

Objectif pédagogique

Renforcement de la tonicité musculaire, concentration et vitesse de réaction à un stimuli visuel.

Matériel

Aucun

Déplacements et Equilibre

Le Copieur

Action

Deux enfants se mettent face à face. A tour de rôle, l'un des deux est le chef. Il doit se déplacer en pas chassés sur un certain périmètre et l'autre doit l'imiter le plus fidèlement possible.

Objectif pédagogique

Variation des déplacements et travail du temps d'observation ainsi que de la prise d'informations.

Matériel

Lignes de délimitation.

Déplacements et Equilibre — Parcours Mini de Bronze

Action

Les enfants enchaînent un parcours qui associe les exercices de déplacements et d'équilibre suivants :

- le « Serpent » (passage entre des cônes et / ou des coupelles).
- le « Passage Piétons » (passage entre des lignes de délimitations).
- le « Funambule » (Marcher les pieds sur des lignes au sol).
- le « Labyrinthe » (Progresser en pas chassés entre des piquets).
- l'« Equilibriste » (Avancer avec une raquette tenue verticalement sur la paume de la main).

Objectif pédagogique

Placer l'enfant face à une multitude de techniques de déplacements et d'équilibre sans balle dans un temps court.

Matériel

Raquette, cônes et / ou coupelles, piquets.

Déplacements et Equilibre

Parcours Mini d'Argent

Action

Les enfants enchaînent un parcours de plusieurs exercices qui associent déplacements et équilibre :

- la « Navette » (courir le plus vite possible pour déposer une balle sur une coupelle).
- le « Kangourou » (Bondir à pieds joints dans des cerceaux).
- le « Pas de Patineur » (Sauter un pied après l'autre dans des cerceaux écartés).
- le « Chapeau Chinois » (avancer sans faire tomber une coupelle placée sur la tête).
- le « Chapeau Chinois en marche arrière » (Progresser en reculant sans faire tomber la coupelle).

Objectif pédagogique

Placer l'enfant face à une multitude de techniques qui associe déplacements et équilibre sans balle le plus vite possible.

Matériel

Raquette, coupelles, cerceaux.

Déplacements et Equilibre

Parcours Mini d’Or

Action

Les enfants enchaînent un parcours de plusieurs exercices qui associent déplacements et équilibre sans faire tomber une balle placée sur le tamis :

- le « Crêpier » (avancer le plus vite possible).
- le « Serpent » (faire un slalom balle sur le tamis).
- le « Funambule » (marcher les pieds sur la ligne avec une balle sur le tamis).
- le « Chapeau Chinois » (avancer sans faire tomber la coupelle placée avec balle sur le tamis).
- le « Chapeau Chinois en marche arrière » (Progresser en reculant avec la balle sur le tamis).

Objectif pédagogique

Placer l’enfant face à une multitude de techniques qui associe déplacements et équilibre sans faire tomber une balle placée sur la raquette.

Matériel

Raquette, balles, coupelles, cerceaux.

B. LES TRAJECTOIRES

- L'appréciation des trajectoires variées que propose le squash est la deuxième partie de l'apprentissage du Mini-Squash.

- L'objectif de l'éducateur consiste à proposer des exercices qui permettront à l'enfant d'appréhender toutes les variations de trajectoires aussi bien au niveau cognitif qu'au niveau technique.

- Les variations de ces trajectoires peuvent se décliner en 3 dominantes :
  - *Les variations spatiales* : prise en compte des positions et des trajectoires de la balle dans les différents espaces de jeu (longueur, hauteur et largeur)
  - *Les variations temporelles* : prise en compte du temps de vol de balle (vitesse de la balle) ou du moment de la frappe (vitesse de prise de balle)
  - *Les variations évènementielles* : prise en compte des différents événements liés à la configuration de l'espace de jeu (utilisation des murs)

- Les lancer / rattraper pourront être faits à la main dans un premier temps, et avec les raquettes adaptées ensuite.

- La notion d'opposition (tactique) devra être souvent présente dans les exercices.

- Pour chaque dominante de variation, l'enfant devra maîtriser les différentes trajectoires associées:
  - ***Variations spatiales*** :
    - Longue et courte
    - Droite et gauche
    - Haute et basse
  - ***Variations temporelles*** :
    - Vite et lente
    - Tôt et tard
    - Avant et après
  - ***Variations évènementielles*** :
    - Directe et indirecte
    - Rentrante et sortante

- L'éducateur devra, tout au long de ses cycles, favoriser la maîtrise de chacune de ces trajectoires spécifiques à l'activité, sans mettre de côté la trajectoire opposée, pour ainsi permettre à l'enfant d'appréhender au mieux ces variations.

Longue et Courte Le Passe Cerceau

Action

Un enfant doit envoyer (à la main) une balle à travers un cerceau (maintenu par un portique, bâton + cônes) et la faire retomber dans un autre cerceau placé au sol. Un autre enfant de l'autre côté du cerceau doit frapper avec sa raquette la balle après qu'elle ait rebondi au sol. Le cerceau maintenu par le portique devra être placé à hauteur des yeux de l'enfant. Il faudra placer les enfants dans le sens de la largeur du court.

Evolutions

- Varier la position du cerceau au sol
- Le lanceur frappe la balle avec la raquette
- Le frappeur doit viser une cible.

Objectif pédagogique

Dosage de la vitesse de bras et de l'accompagnement.

Matériel

Raquettes, balles en mousse, piquets, cônes cerceaux.

Longue et Courte

Le Plus Loin, Plus Forte

Action

Le but pour l'enfant est de lancer une balle en mousse dans une cible sur le mur frontal en étant placé derrière une ligne matérialisée au sol. Plusieurs lignes de délimitation sont placés au sol, espacées d'1m, de plus en plus loin du mur frontal. L'enfant aura le droit de reculer à la ligne suivante chaque fois qu'il aura touché la cible. Le gagnant est celui qui aura franchi le plus d'étapes.

Evolutions

- Ajouter une cible au sol pour faire évoluer les trajectoires (croisée ou parallèle).
- Avec la raquette.
- Plutôt que de lancer la balle, il doit renvoyer une balle envoyée par l'éducateur.

Objectif pédagogique

Recherche de longueur et d'amplitude

Matériel

Lignes de délimitation, cerceaux, balles en mousse, raquettes.

Longue et Courte Le Petit Volley

Action

On place un cerceau maintenu par des plots de fixation et deux bâtons au milieu du court. Deux enfants sont à égale distance du cerceau, face à face. Ils ont dix balles chacun et doivent faire passer le maximum de balles dans le cerceau.

Evolutions

- Varier la distance entre les enfants.
- Défi chronométré

Objectif pédagogique

Habituer l'enfant à des trajectoires courtes et longues.

Matériel

Plots de fixation, piquets, cerceaux, balles en mousse, lignes de délimitation.

Droite et Gauche Le But Parallèle

Action

L'enfant, partant du «T», doit aller chercher une balle en mousse placée sur la droite ou la gauche légèrement en avant du « T » et doit l'envoyer à la main dans un but, matérialisé par 2 piquets, placé contre le tin à droite ou à gauche du mur frontal, dans l'angle.

Evolutions

- Envoi avec la raquette.
- Renvoi d'une balle envoyée par l'éducateur placé le dos collé au frontal.

Objectif pédagogique

Découverte de la trajectoire parallèle.

Matériel

Plots et piquets, balles en mousse, raquettes

Droite et Gauche Le But Croisé

Action

L'enfant, partant du «T», doit aller chercher une balle en mousse placée sur la droite ou la gauche légèrement en avant du « T » et doit l'envoyer à la main dans un but, matérialisé par 2 piquets, placé contre le tin au milieu du mur frontal.

Evolutions

- Envoi avec la raquette.
- Renvoi d'une balle envoyée par l'éducateur placé le dos collé au frontal.

Objectif pédagogique

Découverte de la trajectoire croisée.

Matériel

Plots et piquets, balles en mousse, raquettes.

Droite et Gauche Les 6 Cerceaux

Action

L'enfant part du « T » et se déplace pour aller frapper une balle qu'un autre enfant placé dos au mur latéral, fait rebondir au sol dans un cerceau.

Evolutions

- L'enfant peut revenir au « T » après avoir frappé la balle.
- Alterner une balle frappée à droite et une balle frappée à gauche.
- L'exercice peut être fait sans raquette, l'enfant devant réceptionner les balles à la main.
- Disposer 6 cerceaux : 3 à droite et 3 à gauche avec 1 à l'avant du court, 1 au milieu et 1 à l'arrière

Objectif pédagogique

Alternance de frappe avec déplacements à droite et à gauche.

Matériel

Raquettes, balles en mousse, cerceaux.

Droite et Gauche

Le Coup de Poignet

Action

L’éducateur envoie une balle dans un cerceau sur le côté droit ou gauche de l’enfant. Ce dernier, partant du « T », devra la redresser vers le mur frontal (sans la reculer). Il faudra placer des cibles à droite ou à gauche de l’éducateur et inciter l’enfant à ne pas donner des coups trop violents.

Objectif pédagogique

Apprendre à l’enfant à se servir de son poignet et à le contrôler pour redresser une balle qui l’a dépassé.

Matériel

Cerceaux, raquettes, balles en mousse, cibles.

Haute et Basse La Grenade

Action

L’enfant doit envoyer la balle dans un cerceau placé sur le mur à 1m50 du sol et la réceptionner dans ses mains.

Evolutions

- Sous forme de courses duels.
- Sous forme de tournante (permet de faire en sorte que le lanceur et le réceptionneur ne soient pas les mêmes).

Objectif pédagogique

L’enfant doit viser une cible haute et comprendre la trajectoire descendante de la balle pour essayer de la rattraper.

Matériel

Balles en mousse, cerceaux, ruban adhésif.

Haute et Basse

La Boule de Glace

Action

Les enfants se mettent face à face. L'un des deux tient un plot et l'autre une balle. Le dernier envoie la balle vers le premier qui doit la réceptionner dans le plot. La distance entre les deux enfants peut varier et le lancer peut se faire avec une raquette. Il convient de demander aux lanceurs d'envoyer la balle en cloche. Une ligne disposée devant les enfants leur évitera de trop s'approcher.

Objectif pédagogique

Appréciation de la trajectoire haute et interception.

Adresse dans le lancer.

Matériel

Balles en mousse, plots, lignes de délimitation.

Haute et Basse

La Guerre de tranchées

Action

2 équipes de 2 enfants (un receveur et un lanceur): Chaque équipe (avec 2 balles) défend son carré de service et attaque l'autre. Un cerceau est placé sur chaque mur latéral au-dessus du carré de service. Le lanceur doit viser le cerceau opposé et le receveur doit intercepter la balle à la volée avec une épuisette. Il convient de demander aux lanceurs d'envoyer la balle en cloche. L'équipe gagnante est celle qui réalise le plus d'interceptions et de coups au but.

Evolutions

- Personne ne doit quitter son carré de service tant que les balles sont accessibles.
- Défi chronométré.

Objectif pédagogique

Appréciation de la trajectoire haute et interception.

Adresse dans le lancer.

Matériel

2 épuisettes, 4 balles en mousse, 2 cerceaux.

Haute et Basse — Le Service

Action

L’enfant doit poser un pied dans un cerceau posé au sol à droite ou à gauche du court et doit envoyer une balle avec la raquette sur le mur frontal pour la faire retomber sur le côté opposé.

Evolution

Varier la position du cerceau afin de simplifier la tâche pour l’enfant (en avant du carré de service et / ou plus ou moins proche du milieu du court).

Objectif pédagogique

Apprendre à servir

Matériel

Cerceaux, raquettes, balles en mousse.

Haute et Basse — Le Lobeur

Action

Un enfant part du « T », doit frapper une balle lancée par l'éducateur et cette dernière doit toucher le mur frontal au-dessus des autres enfants positionnés côte à côte dans la partie avant droite ou gauche, raquette levée en l'air.

Evolutions

- L'enfant lance la balle à la main.
- Varier le côté du lancé (coup droit / revers) et la position des enfants sur le frontal (parallèle ou croisé).
- L'éducateur lance la balle sur le mur et se positionne derrière l'enfant.
- Jeu défi (Si les enfants arrive à toucher la balle en tendant leur raquette en l'air, ils marquent un point, sinon, c'est le lanceur qui marque le point).

Objectif pédagogique

L'enfant s'exercera grâce à cet exercice, aux lobs croisés, parallèles, en coup droit et en revers.

Matériel

Raquettes, balles en mousse.

Vite et Lente Le Doseur

Action

Les enfants se placent au milieu du court, face au mur latéral et doivent faire rouler la balle jusqu'à celui-ci en la poussant avec la raquette. Le but est de toucher le mur et que la balle reste le plus près possible de celui-ci.

Evolutions

- Même exercice mais avec pour consigne cette fois-ci que la balle en revenant doit se rapprocher au maximum de la ligne du milieu sans la dépasser.
- Faire rouler la balle à la main.
- Sous forme de défi.

Objectif pédagogique

Apprendre à contrôler la vitesse du bras et

comprendre son incidence sur la longueur de la balle.

Matériel

Raquettes, balles en mousse, lignes de délimitation.

Vite et Lente L'Horloge

Action

Deux équipes d'effectif équilibré :

Les horlogers : Les enfants se placent en cercle relativement espacés (ils représentent les heures d'une horloge) et doivent se passer la balle et faire tourner la balle (la balle représente le temps qui passe). Le but des horlogers est de faire faire un maximum de tour à la balle.

Les chasseurs de temps : Les enfants doivent courir en relai le plus vite possible en faisant le tour de l'horloge. Le temps s'arrête lorsque tous les chasseurs de temps ont fait le tour.

L'équipe qui gagne est celle qui réalise le plus grand nombre de tour en courant ou avec la balle.

Evolution

Faire l'exercice avec une raquette et une balle et faire rouler la balle au sol.

Objectif pédagogique

Dosage de la vitesse du bras et développement de l'adresse (accompagnement).

Matériel

Raquettes, balles en mousse ou ballons paille.

Vite et Lente L'Amorti

Action

Les enfants se succèdent au « T », une balle à la main. Ils doivent se rapprocher de l'angle avant (droit et / ou gauche), lancer la balle sur le mur frontal et la faire rebondir dans un cerceau placé au sol à 50 cm du tin.

Evolutions

- Demander aux enfants de revenir au « T » et ce, en marche arrière.
- Sous forme de duels en posant un cerceau à droite et à gauche, en mettant deux enfants au « T » (Le gagnant étant celui qui réussi à mettre la balle dans le cerceau et qui revient le premier au « T »).

Objectif pédagogique

Apprendre à l'enfant à s'arrêter après une course, à viser et à ralentir son bras.

Matériel

Cerceaux, balles en mousse.

Vite et Lente — La Patate

Action

Il s'agit du contraire de l'exercice de « l'amorti ». Le but pour l'enfant est de lancer une balle en mousse sur le mur frontal en étant placé derrière une ligne matérialisée au sol. L'éducateur disposera des cibles sur la longueur du court, le but étant que l'enfant lance la balle le plus fort possible afin qu'elle retombe sur la cible la plus éloignée dans la longueur.

Evolutions

- Disposer des cibles basses sur le mur frontal pour favoriser la puissance à la hauteur.
- Reculer la position de l'enfant pour le lancer.
- Varier la disposition des cibles au sol (trajectoire croisée ou parallèle).
- Plutôt que de lancer la balle, il doit renvoyer une balle envoyée par l'éducateur.

Objectifs pédagogiques

Recherche de puissance et de vitesse.

Travail d'accompagnement du bras.

Matériel

Lignes de délimitation ou échelle de rythme, balles en mousse, cerceaux.

Tôt et Tard — Le Hockeyeur

Action

L'enfant part du « T » avec sa raquette, doit frapper une balle envoyée en roulant par l'éducateur à droite ou à gauche du « T » et atteindre des buts placés contre les murs selon les angles du double-mur, de la parallèle et du croisé.

Evolution

Annoncer les cibles à atteindre pour que l'enfant prenne la balle en conséquence (plus tôt et plus devant ou plus tard et plus derrière).

Objectif pédagogique

Apprendre les différents moments de frappe avec les trajectoires obtenues, et les accompagnements.

Matériel

Plots, balles en mousse, raquettes.

Tôt et Tard La Demi-volée

Action

L’enfant se déplace en position armée, doit frapper, sans reculer, une balle envoyée par l’éducateur et déclencher son geste très tôt tout de suite après le rebond.

Evolution

Réaliser l’exercice dans différentes zones du court (avant / arrière ou droite / gauche) et demander différents coups (frappe ou amorti).

Objectif pédagogique

Apprendre à l’enfant la possibilité de jouer tôt une balle après rebond. Si cet exercice est réalisé dans la partie avant (amortie), on pourra facilement montrer à l’enfant qu’en jouant la balle tôt, cela empêchera un autre enfant de la rattraper.

Matériel

Plots, raquettes, balles en mousse.

Tôt et Tard Le Balayeur

Action

L'enfant placé au « T », face au mur frontal et doit frapper des balles disposées à 1m autour de lui (6 balles : de chaque côté, 1 devant, 1 à son niveau et 1 derrière) en ne faisant pas plus d'un pas. Les balles devant doivent être jouées en croisé, les balles à son niveau en parallèle et les balles derrières en double mur.

Evolution

Disposer des cibles sur les murs et / ou au sol.

Objectif pédagogique

Familiariser l'enfant aux différents plans de frappes et de leur incidence.

Matériel

Balles en mousse, raquettes, cibles.

Avant et Après Le Volleyeur

Action

L'enfant part du « T » et doit frapper à la volée une balle envoyée par l'éducateur, sans sortir d'une zone délimitée par 2 lignes, avancée et reculée d'un mètre par rapport à la ligne médiane.

Evolutions

- Varier les lancers en essayant de provoquer la sortie de l'enfant de la zone pour l'inciter à attendre ou prendre plus tôt la balle.
- Sans raquette et avec un ballon paille.

Objectif pédagogique

Etude des trajectoires hautes et importance

de leur interception pour éviter de reculer.

Matériel

Lignes de délimitation, raquettes, balles en mousse, ballon paille.

Avant et Après

La Volée ou Eliminé

Action

L'enfant est placé en position «retour de service». L'éducateur lance la balle vers le coin arrière. Le lancer doit obliger l'enfant à frapper la balle à la volée, sinon elle tombe et devient injouable. Dans ce cas l'enfant sera éliminé (plusieurs essais).

Evolutions

- Placer une cible pour que l'enfant redresse sa trajectoire de balle vers le mur frontal.
- Lancer la balle plus fort pour montrer à l'enfant que dans ce cas, il peut la frapper en retour de vitre.

Objectif pédagogique

Apprendre à jouer la balle avant qu'elle ne rebondisse dans la partie arrière.

Matériel

Raquettes, balles en mousse, cibles.

Avant et Après

Le Gardien de la Ligne

Action

L'enfant part du «T» et doit intercepter, avant qu'elle ne franchisse la ligne médiane, une balle envoyée en roulant sur la droite ou sur la gauche par l'éducateur lui faisant face (dos au mur frontal).

Evolutions

- L'enfant ne se contente pas de stopper la balle, il doit la renvoyer à l'éducateur.
- Placer différentes cibles sur le mur et / ou au sol à atteindre.

Objectif pédagogique

Prise de conscience que, pour une même balle, l'enfant peut prendre plusieurs décisions afin de réaliser un même objectif.

Matériel

Raquettes, balles en mousse, cibles.

Avant et Après

Le Gardien du Mur

Action

L’enfant part du « T » et doit intercepter, avant qu’elle ne touche le mur latéral, une balle que l’éducateur (qui lui fait face, dos au mur frontal) fait rouler vers ce mur.

Evolutions

- Interception après que la balle ait touché le mur.
- Varier avant et après à l’annonce de l'éducateur.
- Variant la vitesse de la balle, on pourra laisser l’enfant faire son choix.
- Avec la raquette et frappe de balle.

Objectif pédagogique

L’enfant se retrouve confronté à une situation typique du jeu de squash. Plus tôt il saura gérer cette notion d’avant et après, moins il connaîtra de problèmes à postériori. L’envoi de l’éducateur conditionne l’avant et l’après.

Matériel

Raquettes, balles en mousse.

Avant et Après

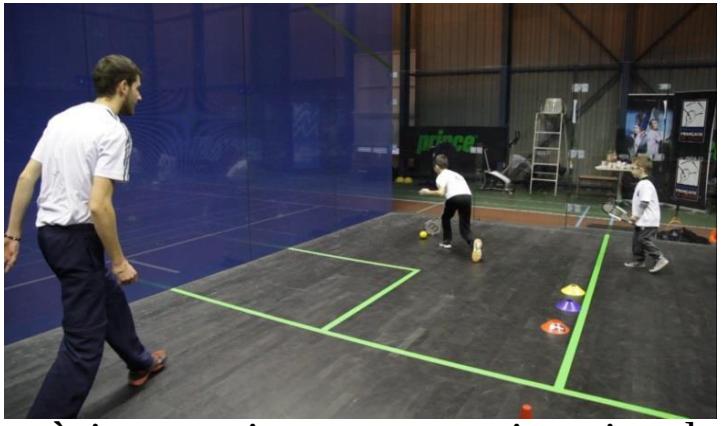
Le Gardien de la Vitre

Action

Un enfant se place au «T», face au mur frontal et l'éducateur est face à la vitre arrière, près d'un mur latéral au niveau de la ligne médiane. Ce dernier envoie une balle roulée vers l'arrière du court et l'enfant doit l'intercepter avant qu'elle ne touche la vitre.

Evolutions

- Réaliser l'exercice en position revers et coup droit.
- L'enfant ne se contente pas de toucher la balle, il doit la renvoyer à l'éducateur.
- Possibilité pour l'enfant de frapper la balle après la vitre arrière.
- Placer une cible (but) dans la trajectoire d'une parallèle.



Objectif pédagogique

Apprendre à l'enfant à se déplacer vers l'arrière du court et à intervenir sur une trajectoire de balle en prenant en considération la vitre arrière. Travail de transfert du poids du corps.

Matériel

Raquettes, balles en mousse, cibles.

Directe et Indirecte Le Double But

Action

L'enfant, partant du «T», doit aller chercher une balle en mousse placée sur la droite ou la gauche légèrement en avant du « T », doit l'envoyer à la main et la faire passer dans deux buts, matérialisés par 2 piquets, l'un placé contre le mur latéral à 50 cm de l'angle et l'autre contre le mur frontal à 50 cm de ce même angle.

Evolutions

- Envoi avec la raquette.
- Renvoi d'une balle envoyée par l'éducateur placé le dos collé au frontal.

Objectif pédagogique

Découverte de la trajectoire indirecte et des prémices du double-mur.

Matériel

Plots et piquets, balles en mousse, raquettes.

Directe et Indirecte

Le Double Mur d'Attaque

Action

L'enfant doit envoyer une balle sur le mur latéral et le mur frontal et la faire rebondir dans un cerceau posé au sol, dans un angle avant, à 50 cm du latéral et 20 cm du frontal.

Evolutions

- Avec ou sans la raquette.
- Avec une balle en mousse ou un ballon paille.
- Changer le côté d'exercice.
- L'enfant peut partir du « T » ou rester près de l'angle.

Objectif pédagogique

L'enfant apprend ainsi à se servir des murs pour faire rebondir la balle à un endroit précis.

Matériel

Cerceaux, raquettes, balles en mousse ou ballon paille.

Directe et Indirecte

Le Double Cerceau

Action

L’enfant doit envoyer une balle dans d’un cerceau fixé au mur. Cette dernière après avoir rebondit sur le mur doit repartir en passant à travers à un autre cerceau placé en face du premier.

Evolution

Un autre enfant peut attendre que la balle soit passée à travers les cerceaux et la frapper à la volée ou au rebond en visant une cible.

Objectif pédagogique

L’enfant découvre qu’il peut viser un endroit avec l’intention de faire rebondir la balle à un autre endroit.

Matériel

Cerceaux souples et cerceaux rigides, plots, piquets, balles en mousse.

Rentrante et Sortante Le Volleyeur Sortant

Action

L'élève part du « T » et doit intercepter, avant qu'elle ne touche le mur latéral, une balle lancée par l'éducateur vers ce mur au niveau de la ligne médiane.

Evolutions

- Réaliser l'exercice en position revers et coup droit.
- Avec la raquette, l'enfant doit frapper la balle.
- Placer des cibles au sol et / ou sur les murs.

Objectif pédagogique

Apprendre à l'enfant à intervenir sur une trajectoire haute sortante.

Matériel

Raquette, balles en mousse, cibles.

Rentrante et Sortante Le Volleyeur Rentrant

Action

L’élève part du « T » et doit intercepter, après qu’elle ait touché le mur latéral, une balle lancée par l’éducateur vers ce mur au niveau de la ligne médiane.

Evolutions

- Réaliser l’exercice en position revers et coup droit.
- Avec la raquette, l’enfant doit frapper la balle.
- Placer des cibles au sol et / ou sur les murs.

Objectif pédagogique

Apprendre à l’enfant à intervenir sur une trajectoire haute rentrante.

Matériel

Raquettes, balles en mousse, cibles.

Rentrante et Sortante

Le Petit Ricochet

Action

L’enfant part du «T» et doit réceptionner à la main une balle envoyée sur le mur frontal et le mur latéral (rebond au sol après avoir touché les deux murs) par l’éducateur.

Evolutions

- Placer une ligne de délimitation au sol pour aider l’enfant à ne pas se précipiter sur la balle.
- Avec la raquette, l’enfant doit renvoyer la balle en la frappant ou en la faisant rouler.
- Placer des cibles au sol et / ou sur les murs.
- Varier les coups demandés à l’enfant.
- Associer cet exercice avec l’exercice du « Lobeur ».

Objectif pédagogique

Apprendre à l’enfant à contrôler son déplacement sur un double changement de trajectoire sur la partie avant du court.

Matériel

Raquettes, balles en mousse, cibles, lignes de délimitation.

Rentrante et Sortante

Le Grand Ricochet

Action

L’enfant part du «T» et doit réceptionner à la main une balle envoyée sur le mur latéral et la vitre arrière (rebond au sol après avoir touché les deux murs) par l’éducateur.

Evolutions

- Placer une ligne de délimitation au sol pour aider l’enfant à ne pas se précipiter sur la balle.
- Avec la raquette, l’enfant doit renvoyer la balle en la frappant ou en la faisant rouler.
- Placer des cibles au sol et / ou sur les murs.
- Varier les coups demandés à l’enfant.

Objectif pédagogique

Apprendre à l’enfant à contrôler son déplacement sur double changement de trajectoire sur la partie arrière du court.

Matériel

Raquettes, balles en mousse, cibles, lignes de délimitation.

Rentrante et Sortante La Petite Fuyante

Action

L'enfant part du «T» et doit réceptionner à la main une balle envoyée sur le mur latéral et le frontal (rebond au sol après avoir touché les deux murs) par l'éducateur.

Evolutions

- Placer une ligne de délimitation au sol pour aider l'enfant à ne pas se précipiter sur la balle.
- Avec la raquette, l'enfant doit renvoyer la balle en la frappant ou en la faisant rouler.
- Placer des cibles au sol et / ou sur les murs.
- Varier les coups demandés à l'enfant.
- Associer cet exercice avec l'exercice du « lobeur ».

Objectif pédagogique

Apprendre à l'enfant à contrôler son déplacement sur une trajectoire rentrante dans la partie avant du court. Maîtrise des distances à respecter.

Matériel

Raquettes, balles en mousse, cibles, lignes de délimitation.

Rentrante et Sortante La Grande Fuyante

Action

L'enfant part du «T» et doit réceptionner à la main, avant qu'elle ne touche la vitre arrière, une balle envoyée sur le mur latéral vers l'arrière du court (rebond au sol après avoir touché le mur) par l'éducateur.

Evolutions

- Placer une ligne de délimitation au sol pour aider l'enfant à ne pas se précipiter sur la balle.
- Avec la raquette, l'enfant doit renvoyer la balle en la frappant ou en la faisant rouler.
- Placer des cibles au sol et / ou sur les murs.
- Varier les coups demandés à l'enfant.

Objectif pédagogique

Apprendre à l'enfant à contrôler son déplacement sur une trajectoire rentrante dans la partie arrière du court. Maîtrise des distances à respecter.

Matériel

Raquettes, balles en mousse, cibles, lignes de délimitation.

Plusieurs Trajectoires La Cueillette

Action

L'enfant part du « T » et doit aller chercher des balles en mousse posées sur des coupelles placées sur le court (3 à l'avant droit, 3 à l'avant gauche, 2 à l'arrière droit, 2 à l'arrière gauche) et les ramener dans un cerceau placé à côté du « T ».

Evolutions

- Demander à l'enfant de revenir en marche arrière lorsqu'il va à l'avant du court et en marche avant quand il va à l'arrière du court pour créer des automatismes de déplacements liés à l'activité.
- Défi chronométré.

Objectif pédagogique

Apprendre à l'enfant à se déplacer vers les différentes zones du court.

Matériel

Lignes de délimitation, balles en mousse, coupelles, cerceaux.

Plusieurs Trajectoires Le Petit Chien

Action

Les enfants se succèdent au « T » et l'éducateur leur fait face. L'enfant doit rattraper la balle lancée par l'éducateur après son rebond au sol et lui ramener en passant par le « T ».

Evolution :

Varier les zones et les vitesses d'envoi de la balle.

Objectifs pédagogiques

Apprendre à l'enfant à se déplacer dans les différentes zones du court.

Apprécier des trajectoires diverses pour capter une balle.

Matériel

Balles en mousse ou ballons paille.

Plusieurs Trajectoires La Balle Folle

Action

Les enfants se succèdent au « T » et l'éducateur leur fait face. L'enfant doit rattraper la balle de réaction lancée par l'éducateur après son rebond au sol et lui ramener en passant par le « T ».

Evolutions :

- Varier les zones et les vitesses d'envoi de la balle.
- L'enfant peut se lancer la balle en solo au sol ou sur le mur latéral.

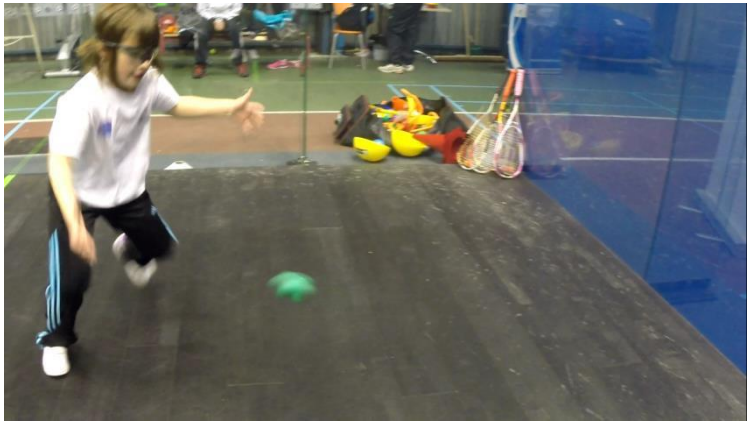
Objectifs pédagogiques

Apprécier des trajectoires diverses pour capter une balle.

Prendre de l'information sur la trajectoire variable de la balle et être réactif

Matériel

Balles de réaction.



Plusieurs Trajectoires Le Panier de Balle

Action

L'enfant part du « T » et doit frapper des balles envoyées par l'éducateur placé face à lui (dos au mur frontal).

Evolutions

- Varier les trajectoires de lancer : Longue et courte, droite et gauche, haute et basse, vite et lente, tôt et tard, avant et après, directe et indirecte, rentrante et sortante.
- Placer des cibles au sol et / ou sur les murs.
- Varier les coups demandés à l'enfant.
- Sans raquette avec un ballon paille.
- Faire rouler la balle avec la raquette.

Objectifs pédagogiques

Apprendre à l'enfant à se déplacer dans les différentes zones du court.

Apprécier des trajectoires diverses pour capter une balle.

Matériel

Raquettes, balles en mousse, cibles.

Plusieurs Trajectoires Le Petit Malin

Action

L'enfant part du « T » et doit frapper des balles envoyées par l'éducateur placé face à lui (dos au mur frontal) sans qu'elles ne tombent dans une zone interdite déterminée par le placement des autres enfants.

Evolutions

- A chaque fois qu'une balle retombe dans la zone interdite le point est donné aux autres enfants qui garderont la balle.
- Varier la zone interdite (lieu, taille et nombre).
- Varier la zone du lancer (coup droit / revers, devant / derrière).
- Système de comptage des points.

Objectif pédagogique

Eveil tactique et maîtrise des trajectoires.

Matériel

Raquettes, balles en mousse.

Plusieurs Trajectoires La Main Nue

Action

En duel, les enfants doivent envoyer une balle en mousse sur le frontal l'un après l'autre sans que ce dernier ne la rattrape avant son deuxième rebond.

Evolutions

- Autoriser un deuxième rebond chez les plus jeunes.
- Modifier le choix de la balle (mousse, ballon paille).
- Sous forme de tournante, à chaque fois qu'un enfant perd, il est éliminé de la partie.

Objectif pédagogique

Ce jeu développe la combativité, l'opposition, le sens tactique, la recherche de variations de trajectoires pour gagner.

Matériel

Balle en mousse ou Ballon paille.

Plusieurs Trajectoires

Le Match Aménagé

Action

En duel, les enfants sont confrontés à une situation de jeu type match sur un terrain aménagé adapté à leur niveau et / ou leur âge.

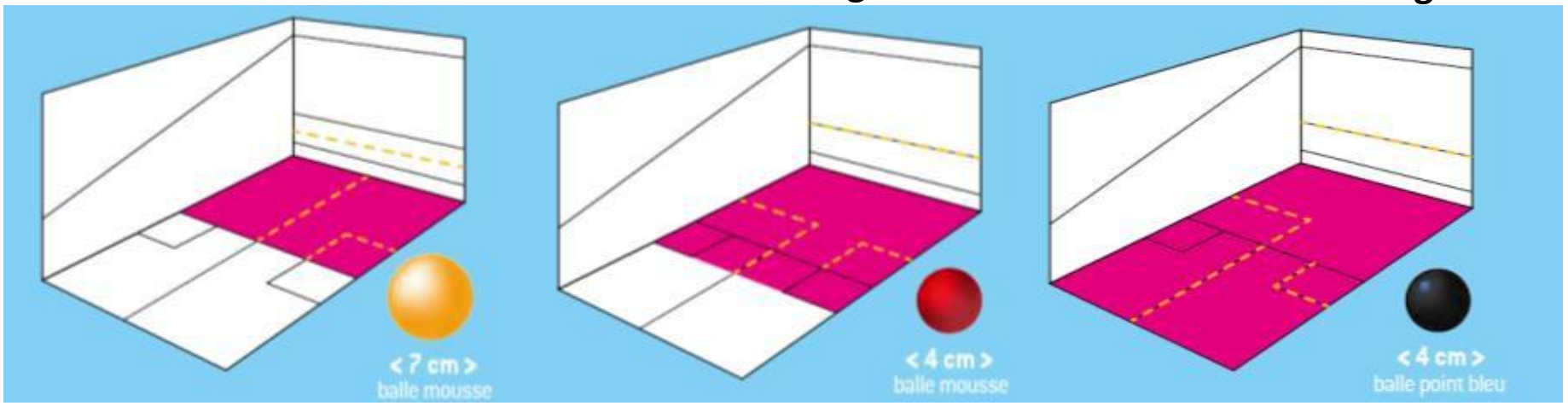
Objectif pédagogique

Découverte du match de squash adapté au niveau et à l'âge de l'enfant.

Matériel

Raquette, Balle, ligne de délimitation, ruban adhésif.

Le Jeu devant | **Le Jeu ¾ longueur** | **Le Service Aménagé**



C. LES JEUX ET SPORTS ASSOCIES

- Il s'agit à travers cette thématique de proposer une nouvelle alternative de développement aux enfants tout en s'amusant.

- Afin ne pas spécialiser trop tôt l'enfant à développer une coordination et un traitement des trajectoires exclusivement propres au squash, il est fondamental de le confronter à des déplacements, des équilibres et des trajectoires toujours nouveaux et variés.

- Cette thématique contribuera au développement de sa vie physique future au-delà du squash.

- Associer ces nouvelles formes de déplacements et de traitement des trajectoires à des activités sportives ou des jeux connus par les enfants permet aussi d'alimenter la motivation de ces derniers.

- L'éducateur devra faire preuve d'imagination et de créativité pour trouver des aménagements matériels et du court qui permettront à l'enfant d'avoir l'impression de faire autre chose.

Jeu Associé

La Balle au Prisonnier

Action

Deux équipes, chacune dans leur camp délimité par la ligne médiane. Le but est de toucher un enfant de l'équipe adverse pour l'éliminer. L'éliminé devra rejoindre la prison qui se situe derrière le camp adverse. L'équipe gagnante est celle qui a éliminé toute l'équipe adverse.

Evolution

Agrémenter le jeu en laissant la possibilité de jouer avec les murs latéraux.

Objectif pédagogique

Apprendre à viser, appréciation des trajectoires, vitesse de dégagement.

Matériel

Balle mousse ou ballon paille.

Sport Associé Le Foot

Action

Deux équipes, chacune dans leur camp délimité par la ligne médiane. Le but est de marquer dans le camp adverse avec les pieds.

Evolution

Agrémenter le jeu en laissant la possibilité de jouer avec les murs latéraux.

Objectif pédagogique

Travail collectif, vitesse et variation des déplacements.

Matériel

Ballon paille.

Sport Associé Le Hockey

Action

Deux équipes, chacune dans leur camp délimité par la ligne médiane. Le but est de marquer dans le camp adverse avec la raquette en faisant rouler la balle au sol.

Evolution

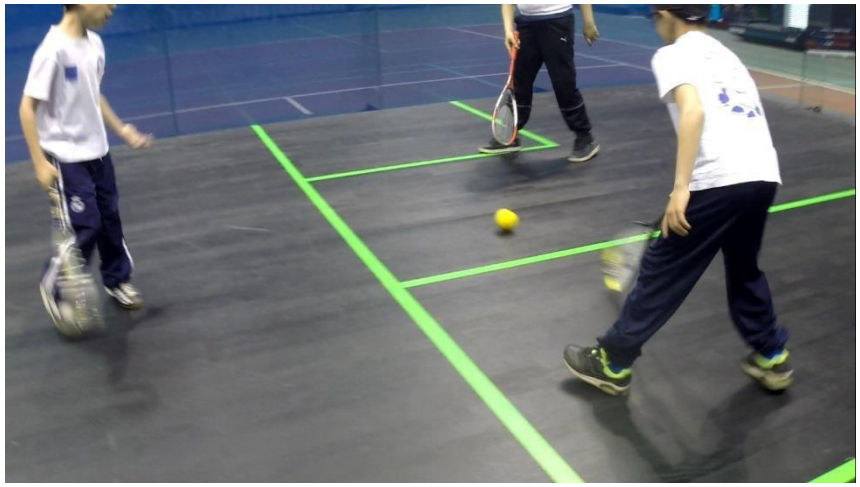
Agrémenter le jeu en laissant la possibilité de jouer avec les murs latéraux.

Objectif pédagogique

Travail collectif, vitesse et variation des déplacements.

Matériel

Ballon paille.



Sport Associé Le Hand

Action

Deux équipes, chacune dans leur camp délimité par la ligne médiane. Le but est de marquer des buts dans le camp adverse avec les mains.

Evolutions

- Agrémenter le jeu en laissant la possibilité de jouer avec les murs latéraux.
- Autoriser ou non le dribble de façon codifiée.

Objectif pédagogique

Travail collectif, vitesse et variation des déplacements.

Matériel

Ballon paille.

6. LES TESTS “MINI”

- Les tests « Mini » ont un double objectif dans le processus d’apprentissage :
  - *Un objectif pédagogique* : les tests permettent à l’éducateur et à l’enfant par des moyens mesurables de situer le niveau de l’enfant dans sa progression dans l’activité et ce, dans toutes les thématiques de développement du Mini-Squash.
  - *Un objectif motivationnel* : les tests permettent à l’éducateur de récompenser l’enfant lorsqu’il a progressé dans l’activité, l’enfant donne ainsi un sens à ses apprentissages et cela agrémente sa motivation.

- Les tests « Mini » sont évolutifs en fonction du niveau et / ou de l’âge de l’enfant. Il existe trois tests progressifs de difficultés différentes :
  - *Mini de Bronze*
  - *Mini d’Argent*
  - *Mini d’Or*

- Pour favoriser la reconnaissance de la progression de l’enfant, la réussite à ces tests peut être associée à la remise de récompenses (diplômes et médailles brochées) disponible auprès de la Fédération.

- En fonction du niveau de progression des enfants, le passage des tests peut être organisé dans des délais plus ou moins longs.