



# Squash Club de Verrières-le-Buisson

## Projet Pédagogique

Gymnase de la Vallée à la Dame  
54 Rue d'Amblainvilliers  
91370 Verrières-le-Buisson  
01 69 20 12 47  
[info.squash.verrieres@gmail.com](mailto:info.squash.verrieres@gmail.com)

# Sommaire

<b>1</b>	<b>CONTROLE DU DOCUMENT</b> .....	<b>3</b>
1.1	RÉSUMÉ .....	3
1.2	LISTE DE DISTRIBUTION .....	3
1.3	HISTORIQUE DES CHANGEMENTS.....	3
1.4	DOCUMENTS ASSOCIÉS .....	3
<b>2</b>	<b>PREAMBULE</b> .....	<b>4</b>
2.1	LA FFSQUASH ET L'ECOLE DES JEUNES .....	4
2.2	LE SQUASH À L'ÉCOLE.....	4
<b>3</b>	<b>SPECIFICITES ET CONDITIONS</b> .....	<b>5</b>
3.1	L'EFFECTIF ET L'ÂGE.....	5
3.2	SPÉCIFICITÉ DE L'ACTIVITÉ RAQUETTES .....	5
3.3	LES FONDAMENTAUX POUR L'ÉLÈVE.....	5
3.4	LES PRINCIPES D'ACTION .....	5
3.5	NIVEAU ET CONNAISSANCE DE LA DISCIPLINE .....	5
3.6	LIEU.....	6
3.7	LES CONDITIONS DE PRATIQUE .....	6
3.8	MATÉRIEL.....	6
3.9	ENCADREMENT .....	7
<b>4</b>	<b>OBJECTIFS</b> .....	<b>8</b>
4.1	OBJECTIFS GÉNÉRAUX.....	8
4.2	DURÉE DES CYCLES .....	8
4.3	OBJECTIFS DE FIN DE FORMATION .....	8
<b>5</b>	<b>LES MOYENS</b> .....	<b>9</b>
5.1	L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE.....	9
5.2	ORGANISATION .....	9
5.3	PROGRAMMATION DES SÉANCES .....	9
<b>6</b>	<b>MISE EN OEUVRE</b> .....	<b>10</b>
6.1	LES MISES EN ŒUVRE PEDAGOGIQUES .....	10
6.2	REPERES SUR LE COURT.....	19
6.3	FICHE TYPE POUR LES ARBITRES .....	20
6.4	FICHE RECAPITULATIVE D'OBSERVATION DU NIVEAU 1 .....	21
6.5	FICHE RECAPITULATIVE D'OBSERVATION DU NIVEAU 2 .....	22
6.6	FICHE RECAPITULATIVE D'OBSERVATION DU NIVEAU 3 .....	23
6.7	FICHE RECAPITULATIVE D'OBSERVATION DU NIVEAU 4 .....	24
6.8	DIPLOME DU JOUEUR NIVEAU 1 .....	25
6.9	DIPLOME DU JOUEUR NIVEAU 2 .....	26
6.10	DIPLOME DU JOUEUR NIVEAU 3 .....	27
6.11	DIPLOME DU JOUEUR NIVEAU 4 .....	28
<b>7</b>	<b>GLOSSAIRE</b> .....	<b>29</b>

# 1 CONTROLE DU DOCUMENT

La dernière version de ce document est stockée sous forme électronique. Toute copie imprimée doit être considérée comme une copie non contrôlée.

## 1.1 RÉSUMÉ

Le présent document a pour objet de proposer un projet pédagogique destiné à la pratique du Squash pour les élèves du collège Jean Moulin de Verrières-le-Buisson, sis au 6, allée des Dauphines 91370.

Ce contenu, initialisé en 2016, tient désormais compte des objectifs et critères d'éligibilité de l'appel à projets « Développer le Squash scolaire », lancé le 27 septembre 2022.

## 1.2 LISTE DE DISTRIBUTION

De		Date	Tel/Fax/Email
Roland Bassibey		06/10/2022	rbassibey@free.fr
A	Action *	Date due	Tel/Fax/Email
Bastien Lescoublet	A/R		bastienlescoublet@ffsquash.com
Guillaume Coste	A/R		guillaumecoste@ffsquash.com
Claude Deschamps	A/R		claudedeschamps@ac-versailles.fr
Serge Fauveau	A/R		sergefauveau@gmail.com
Nicolas Nguyen	A/R		nicolas.nguy@googlemail.com

\* Action: Approuve, Révise, Informé.

## 1.3 HISTORIQUE DES CHANGEMENTS

Le journal des modifications suivant contient l'enregistrement des modifications apportées à ce document:

Version	Date	Auteur	Vérfié par	Approuvé	Description
0.1	08/12/2016	R.Bassibey	B.Lacote		Version initiale
0.2	21/12/2016	R.Bassibey	B.Lacote		Prise en compte des remarques
0.2c	05/03/2017	R.Bassibey	Y.Francillon		Prise en compte des remarques
0.3	06/10/2022	R.Bassibey	R.Bassibey		Prise en compte appel à projets

## 1.4 DOCUMENTS ASSOCIÉS

Document	Description	Url
Présentation du Collège Jean Moulin de Verrières-le-Buisson	Site internet	<a href="http://www.clg-moulin-verrieres.ac-versailles.fr/">http://www.clg-moulin-verrieres.ac-versailles.fr/</a>
Présentation du Squash Club de Verrières-le-Buisson	Site internet	<a href="https://www.squash-verrieres.fr/">https://www.squash-verrieres.fr/</a>
Présentation de la Fédération Française de Squash	Site internet	<a href="http://www.ffsquash.com/">http://www.ffsquash.com/</a>
Jeux de raquettes à l'école (docjeuraq.docx)	Document FFT	
CQP - Les Fondamentaux techniques (Les Différents Coups techniques).pptx	Document FFSquash	

## 2 PREAMBULE

Le contenu du présent chapitre figure à titre informatif et permet au lecteur d'apprécier la politique volontariste de la Fédération Française de Squash auprès des jeunes.

### 2.1 LA FFSQUASH ET L'ÉCOLE DES JEUNES

L'École des Jeunes s'adresse **aux enfants et adolescents jusqu'à 18 ans**. Dans la continuité du Mini-Squash, l'objectif de la Fédération à travers ce concept est de proposer aux jeunes, un apprentissage du squash par étape, grâce à une évolution progressive des contenus pédagogiques d'entraînement. Au sein de son club, le jeune joueur va ainsi développer ses compétences technico-tactiques, physiques et mentales spécifiques à la discipline ainsi que ses compétences d'arbitrage.

L'École des Jeunes doit être une véritable école de la vie où les valeurs sportives de notre sport en seront le ciment.

Le squash a besoin d'attirer de jeunes enfants, le concept de l'École Française de Squash va donner l'image d'un sport complet pratiqué aussi bien par les enfants que par les adultes.

#### **A chacun son parcours, à chacun son sport.**

Durant cette période cruciale d'apprentissage, le jeune, à l'aide de son moniteur de squash, va définir ses objectifs d'avenir dans l'activité, rester uniquement dans le plaisir du jeu et la convivialité du groupe ou bien s'investir plus intensément dans la pratique de son sport et rechercher à intégrer l'élite du squash français.

En fonction de sa motivation et de ses ambitions, le jeune pourra pratiquer le squash de 1 à 10 fois par semaine au sein de son école de squash. Groupe loisir, groupe compétition, groupe élite, à chacun son rythme de pratique.

#### **A chacun son niveau de progression, à chacun sa médaille.**

### 2.2 LE SQUASH À L'ÉCOLE

Le 17 mars 2016, la commission mixte nationale UNSS/Squash composée du directeur des sports UNSS, de trois professeurs d'EPS et de trois représentants FFSquash, s'est réunie afin de fixer les modalités des compétitions scolaires dans les districts, les académies et du championnat de France. Ainsi, l'année scolaire 2016/2017 marquera la première année où sera unifiée une activité UNSS squash dans tout l'hexagone. Celle-ci se clôtura par un premier Championnat de France UNSS, pour collèges et lycées, organisé en mai 2017. D'autres championnats sont régulièrement organisés depuis.

Les professeurs d'EPS intéressés par cette action sont invités à contacter Guillaume COSTE [par mail](#) pour toute information complémentaire.

[Téléchargez](#) le Compte-rendu de la commission mixte nationale UNSS/squash du 17 mars 2016

[Téléchargez](#) la Convention 2017-2020.

Le présent projet pédagogique du SCVB s'inscrit pleinement dans celui de la FFSquash « Développer le Squash scolaire » et permettra au collège Jean Moulin de bénéficier de la gratuité des services décrits dans le présent document durant la saison 2022 – 2023, soit à partir du 1er septembre 2022 jusqu'au 31 août 2023.

Ces aspects sont décrits dans la convention signée entre le collège Jean Moulin, le SCVB et la Fédération Française de Squash.

## 3 SPECIFICITES ET CONDITIONS

### 3.1 L'EFFECTIF ET L'ÂGE

Le présent projet pédagogique concerne toutes les classes, de 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> du Collège Jean Moulin de Verrières-le-Buisson ou bien des enfants âgés de 11 ans à 14 ans, à plus ou moins 1 an.

Le planning ainsi que la liste des classes sont joints en annexe (A produire et à valider conjointement avec le collège Jean Moulin).

### 3.2 SPÉCIFICITÉ DE L'ACTIVITÉ RAQUETTES

Les activités de raquettes sont des activités :

- D'opposition, duelle, en interaction avec un adversaire ;
- De communication entre les joueurs à l'aide d'une balle frappée par une raquette ;
- A cibles de jeu qu'il faut repérer et utiliser selon des règles précises ;
- Où le joueur doit gérer différents statuts dans un milieu instable, envoyeur, renvoyeur, échangeur avec ou sans rebond de balle.

### 3.3 LES FONDAMENTAUX POUR L'ÉLÈVE

Il s'agit de définir à quoi est confronté tout pratiquant engagé dans une activité de raquette :

- Défendre et attaquer dans la même action, la trajectoire de la balle étant difficile à prévoir pour l'élève, il cherche à frapper sans vouloir attaquer l'espace adverse ;
- Gérer dans la même frappe la continuité et ou la rupture de l'échange, lorsque la frappe est acquise chez l'élève, son souci est de ne pas perdre le point, il veut prolonger l'échange. Le joueur adverse est perçu comme partenaire et non comme adversaire ;
- Risquer de perdre ou de gagner le point dans la même frappe, la peur de perdre le point dissuade parfois l'élève d'attaquer. A l'inverse par l'utilisation de frappes fortes systématiques il risque souvent de perdre le point.

### 3.4 LES PRINCIPES D'ACTION

En défense :

- Se repérer précocement par rapport à la trajectoire de la balle pour pouvoir frapper et renvoyer vers l'espace disponible ;
- S'organiser pour pouvoir frapper, placer son corps et sa raquette pour intercepter la balle et utiliser la frappe pour atteindre la cible de jeu.

En attaque :

- Varier les trajectoires produites, en fonction de sa place sur le terrain, pour pousser l'adversaire à couvrir le plus d'espace possible ;
- En fonction de l'endroit de la frappe adverse et de la qualité de la balle délivrée, jouer où ne sera pas l'adversaire ;
- Etre capable de reconnaître les rôles d'attaquant et de défenseur et de passer de l'un à l'autre.

### 3.5 NIVEAU ET CONNAISSANCE DE LA DISCIPLINE

A l'intérieur d'une classe, les écarts de niveau peuvent être répartis de la façon suivante :

- Niveau 1 – Candide (ne connaît pas du tout le squash) ;
- Niveau 2 – Débutant (a déjà pratiqué un sport de raquettes) ;
- Niveau 3 – Intermédiaire (a déjà pratiqué 1 à 5 séances de squash en club ou présentant des qualités sportives dans les sports de balles ou ballons) ;
- Niveau 4 - Confirmé (enfant jouant déjà en club).

Appréciation du niveau	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>Trajectoires produites</b>	Directions non contrôlées	En "cloche" du mur frontal vers la vitre	Trajectoires croisées moins hautes	Trajectoires différenciées, croisées, décroisées.
<b>Réalisations</b>	- Attitude passive. - Trajectoires adverses non appréciées.	- Geste tardif. - Déplacements surtout vers l'avant.	- Renvois assurés. - Déplacements effectués dans toutes les directions.	- Varie ses renvois pour gêner. - Se replace après sa frappe.
<b>Centration</b>	L'objet frappé.	Renvoyer l'objet.	Assurer l'échange.	Gagner le point.
<b>Construction du point</b>	Frapper l'objet.	Recherche de l'échange.	Ne pas perdre le point.	Dominer l'échange.
<b>Compétences spécifiques à atteindre</b>	- Se familiariser avec le matériel. - S'approprier l'aire de jeu. - Se déplacer pour rencontrer et diriger sa balle.	- Se déplacer et frapper vers une cible. - Produire des trajectoires variées. - Jouer en rencontrant un adversaire.	- S'orienter pour atteindre une cible précise. - Produire des trajectoires différentes selon la cible visée. - Combiner deux trajectoires différentes en enchaînant deux frappes.	- Choisir le geste de renvoi le mieux adapté à la trajectoire adverse. - Jouer dans les espaces libres pour marquer. - S'opposer à un adversaire lors d'un tournoi.

### 3.6 LIEU

L'enseignement se déroulera au Squash Club de Verrières-le-Buisson (SCVB), 54 Rue d'Amblainvilliers.

### 3.7 LES CONDITIONS DE PRATIQUE

L'idéal est de bénéficier des 4 courts actuellement disponibles.

Les raquettes doivent correspondre à la culture et aux représentations de l'activité.

Le nombre d'élèves par atelier ne dépassera pas quatre pour permettre une qualité une quantité de pratique suffisante. Quatre élèves par terrain délimité étant la situation optimale.

Les balles utilisées seront choisies en fonction du matériel à disposition de l'enseignant, mais surtout selon le niveau de réalisation des enfants. Des balles en mousse peuvent être conseillées en tout début d'apprentissage pour aider à la lecture de trajectoires, ou des balles bleues seront le plus rapidement proposées aux enfants pour compléter leurs savoirs faire.

### 3.8 MATÉRIEL

Le matériel suivant sera utilisé :

- Raquettes 65/68 cm (budget : 10 à 40 €) ;
- Balles caoutchouc ;
- Balles mousse ;
- Lunettes de protection (budget : 12 à 25 €) ;
- Chaussures à semelles non marquantes (budget 20 à 60 €) ;
- Petit matériel du club.

Chaque enfant devra s'équiper en chaussures de sport en salle.

Le SCVB fournira raquettes et lunettes de protection aux élèves. Des chaussures non marquantes peuvent également être fournies en petite quantité. Les budgets ci-dessus restent indicatifs.

### 3.9 ENCADREMENT

La classe est placée sous la responsabilité du professeur des écoles. L'enseignement du Squash est assuré par un intervenant diplômé : M. [Roland Bassibey](#) ayant obtenu son Certificat de Qualification Professionnel (CQP).

Dans le cadre du projet « Développer le Squash scolaire », le SCVB peut former plusieurs (\*) Professeurs d'EPS du collège Jean Moulin à des contenus d'enseignement de la pratique du Squash.

Ces contenus concernent les aspects techniques, tactiques et l'arbitrage :

- Les fondamentaux : règles et espace de jeu, sécurité, prise de raquette, échauffement, du T au T (1H) ;
- Les coups de base et les coups avancés, les trajectoires, les cibles (2H) ;
- La tactique de jeu (1H) ;
- Arbitrage et Juge Arbitrage (1H).

L'objectif de ces formations est double :

1. Permettre aux Educateurs du SCVB de pouvoir s'appuyer sur un ou plusieurs Professeurs d'EPS afin de coanimer les phases d'apprentissage et d'évaluation ;
2. Permettre, à terme, aux Professeurs d'EPS d'encadrer des jeunes du collège en situation.

Ces formations seront intégralement prises en charge par le SCVB.

(\*) Le SCVB et le collège Jean Moulin élaboreront le planning de ces formations afin d'assurer la présence du plus grand nombre possible de participants. Le SCVB s'engage pour un minimum de 5H (1 cycle) et un maximum de 10H (2 cycles) de formation.

## 4 OBJECTIFS

### 4.1 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Contribuer au développement des capacités physiques et sportives des enfants scolarisés sur la commune de Verrières-le-Buisson, et plus particulièrement au collège Jean Moulin, par la pratique du Squash.

Sollicitation des aptitudes d'appréciation des trajectoires, de coordination, de prise de décision sous contraintes de temps, de dissociation segmentaire, d'équilibre.

Pratiquer une activité physique et sportive dans un lieu spécifique à la discipline sportive (courts de squash).

Apprentissage des règles de jeu, mise en situation d'arbitrage.

Faire respecter les valeurs morales du sport et du « fair-play ».

### 4.2 DURÉE DES CYCLES

Chaque classe bénéficiera d'un cycle de 10 séances intégrant une rencontre interclasses de 1 heure lors du dernier jour.

Chaque enfant aura donc un total de 11 heures de pratique à la fin de l'année scolaire.

Afin de pouvoir faire bénéficier de ces séances au plus grand nombre d'élèves possible, dans des bonnes conditions de sécurité, le SCVB préconise un maximum de 4 élèves par terrain, soit 16 élèves à un instant donné sur l'ensemble des terrains (V. [§ 3.7](#)).

Toutefois, cette durée d'apprentissage peut être réduite de moitié ou du tiers si un plus grand nombre d'élèves est pressenti. Par exemple :

- 32 élèves en 8 groupes de 4, effectuant des rotations sur les terrains ;
- ou 24 élèves en 6 groupes de 4, dont 2 groupes s'initiant aux règles du jeu et à l'arbitrage toutes les 20 mn, pendant que 4 groupes évoluent sur les terrains.

L'engagement du SCVB vaudra donc pour 22 séances pouvant regrouper un total de 32 à 64 élèves.

### 4.3 OBJECTIFS DE FIN DE FORMATION

Être capable de jouer un match (suivant le niveau de motricité) sur un terrain normal en maîtrisant différents Coups Techniques indispensables:

- Le Service ;
- La Parallèle ;
- Les Croisés ;
- Le Double-Mur.
- La Volée.

Savoir analyser une situation et la mise en place d'une réponse adaptée.

Respecter les autres enfants et savoir se faire respecter par la pratique de l'arbitrage.

Savoir utiliser les différents gestes du squash et principes techniques fondamentaux.

S'engager physiquement avec : volonté, concentration et maîtrise de soi pour tenter de faire basculer un rapport d'opposition en sa faveur.



## 5 LES MOYENS

### 5.1 L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE

#### La phase d'apprentissage des coups de base et des coups avancés (10 séances).

La mise en place d'exercices à partir des objectifs poursuivis facilite la progression des enfants.

Des ateliers par groupes de trois ou quatre joueurs seront privilégiés. A l'intérieur de chaque atelier, les enfants seront tour à tour, joueurs, partenaires, observateurs, arbitres. De plus, ils s'exprimeront sur les moyens qu'ils ont mis en œuvre pour réussir leurs exercices.

#### Trois types de situations peuvent être construits dans ces activités:

- Les exercices ou un entraîneur lanceur permet au joueur de découvrir et de mettre en place ses propres solutions face à un but poursuivi. Ces situations permettent de simplifier les informations pour le joueur ;
- Les situations de partenaires ou « gammes » permettront par la répétition de consolider des habiletés récemment acquises ;
- Enfin les matchs ou situations d'opposition avec des règles aménagées constitueront des moments de réinvestissement de nouvelles acquisitions.

#### La phase d'évaluation (1 à 2 séances).

Elle reprend la situation de référence dont certains paramètres peuvent être aménagés selon la progression des enfants.

Le but est de permettre à l'ensemble du groupe classe de faire émerger ses compétences. Les tournois seront organisés avec des groupes de niveaux homogènes. L'arbitrage et l'observation feront l'objet d'une préparation et d'une construction par les enfants en classe.

### 5.2 ORGANISATION

Répartition en sous-groupes de niveau suivant la situation de jeu.

Démonstration des situations à réaliser.

Apports techniques simples et progressifs limités aux éléments fondamentaux. (Exemple : éléments « du T au T », postures, attitudes, disponibilité, équilibre, rythme).

Enseignants et intervenant co-animent la séance. Lors des exercices, ils servent de personnes ressources aux besoins des enfants.

### 5.3 PROGRAMMATION DES SÉANCES

1. Le Service : placement, précision, régularité, varier entre service frappé et service lobé, introduction à la volée croisée longue ;
2. Précision de la Parallèle de coup droit : maîtrise du placement, de la préparation, de l'orientation et du geste de frappe, maîtrise des trajectoires en distribution au coup par coup ou en continu ;
3. Précision de la Parallèle de revers : maîtrise du placement, de la préparation, de l'orientation et du geste de frappe, maîtrise des trajectoires en distribution au coup par coup ou en continu ;
4. Les Parallèles courtes ou longues en coup droit ou en revers : travail du remplacement de l'avant du court et de l'arrière du court, travail sur la mise à distance et sur les appuis ;
5. Le Croisé : frappe et point d'impact, notion de dissociation entre le bras et le buste, trajectoires ;
6. Le Double-mur : intérêt tactique, déplacement, orientation, préparation, point d'impact, guidage de balle, alignement des épaules ;
7. La Volée : analyse de la trajectoire de la balle, préparation de raquette, orientation du buste, déplacement latéral, placement et frappe ;
8. Matches / arbitrage ;
9. Matches / arbitrage ;
10. Évaluation de la progression ;
11. Rencontre interclasses.

## 6 MISE EN OEUVRE

### 6.1 LES MISES EN ŒUVRE PEDAGOGIQUES

#### Démarche pédagogique.

La construction de la situation étant définie, il faut la faire vivre aux élèves. Il s'agit de permettre aux enfants de construire eux-mêmes leurs savoirs. Le principe de la démonstration est utilisé pour faire comprendre à l'enfant l'organisation de la situation.

Nous proposons une stratégie d'intervention en trois temps :

#### **1<sup>er</sup> temps : VIVRE LA SITUATION.**

Après un échauffement en liaison avec l'objectif poursuivi dans la séance, l'enseignant propose aux enfants le but de la situation, son organisation et les critères de réussite. Les enfants vivent alors tous la situation et mettent en œuvre des solutions en fonction du but qu'ils ont à atteindre.

#### **2<sup>ème</sup> temps : S'EXPRIMER SUR MON VECU.**

L'enseignant rassemble tout le groupe où une partie de la classe pour faire le bilan sur les critères de réussite et les solutions motrices des élèves. L'objectif est de faire émerger les moyens construits par les enfants. Ils peuvent s'exprimer de multiples façons, comme la démonstration, la parole, l'écriture, le dessin, la lecture d'une fiche d'observation etc...

Ces bilans peuvent être ensuite retravaillés en classe, donnant lieu à une approche de l'EPS plus transversale.

#### **3<sup>ème</sup> temps : UTILISER DES SOLUTIONS ADAPTEES.**

On propose la même situation aux enfants mais en y apportant des régulations.

Il s'agit, à partir des critères de réussite, de complexifier ou de simplifier la tâche selon le degré de réussite de chaque groupe d'enfants.

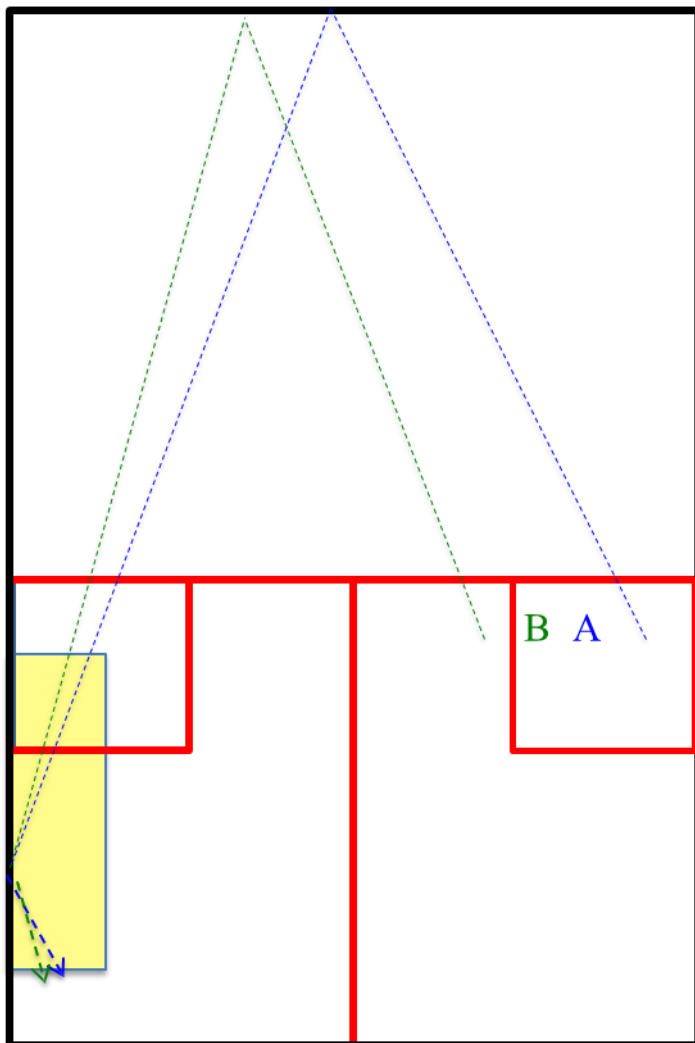
Chaque fin de séance comportera une partie jeu, plus ludique, qui tiendra compte du niveau global de la classe et des buts poursuivis.

Pour atteindre les objectifs et renforcer les savoirs acquis par les enfants, il est souhaitable de reproduire au moins deux fois de suite la même séance avec des aménagements liés aux régulations (cela porterait le nombre de séances sur les coups techniques à 14 et non plus à 7 comme décrit précédemment).

L'augmentation du nombre de séances sur les coups techniques ne sera pas prise en compte par le SCVB dans le cadre du projet « Développer le Squash scolaire ».

L'objectif du SCVB, pour l'année scolaire 2022 – 2023, est de permettre la découverte du Squash au plus grand nombre d'élèves et d'apporter les connaissances nécessaires à l'encadrement de la pratique du Squash aux enseignants du Collège Jean Moulin.

## THEME 1: LE SERVICE



### Exercices solos :

- Le serveur doit envoyer la balle depuis le carré de service vers le mur latéral.
- Réaliser l'exercice de chaque côté.

### Objectifs tactiques :

Le service permet de mettre la balle en jeu mais c'est aussi la première balle d'attaque. Celle-ci doit permettre d'éloigner l'adversaire du T, de le mettre en difficulté sur son retour de service à la volée ou après le rebond de la balle au sol.

### Objectifs techniques :

- Précision et régularité.
- Varier entre service frappé et service lobé.

### Consignes techniques :

- Viser le milieu (position du serveur face au mur latéral – « A ») ou les 2/3 (position du serveur face au T – « B ») du mur frontal.
- Viser en zone 3 sur le mur frontal pour un service lobé et en zone 2 pour un service frappé.
- Revenir au T sitôt le service effectué.

**Objectif mental :** Endurance à la concentration.

### Je réussis si :

- Ma balle atteint le mur latéral au-dessus de la zone cible.
- Mon service touche le mur latéral 5 fois sur 10 tentatives.

### Pour réussir :

- Je me place correctement, je joue sur les hauteurs et sur les longueurs.

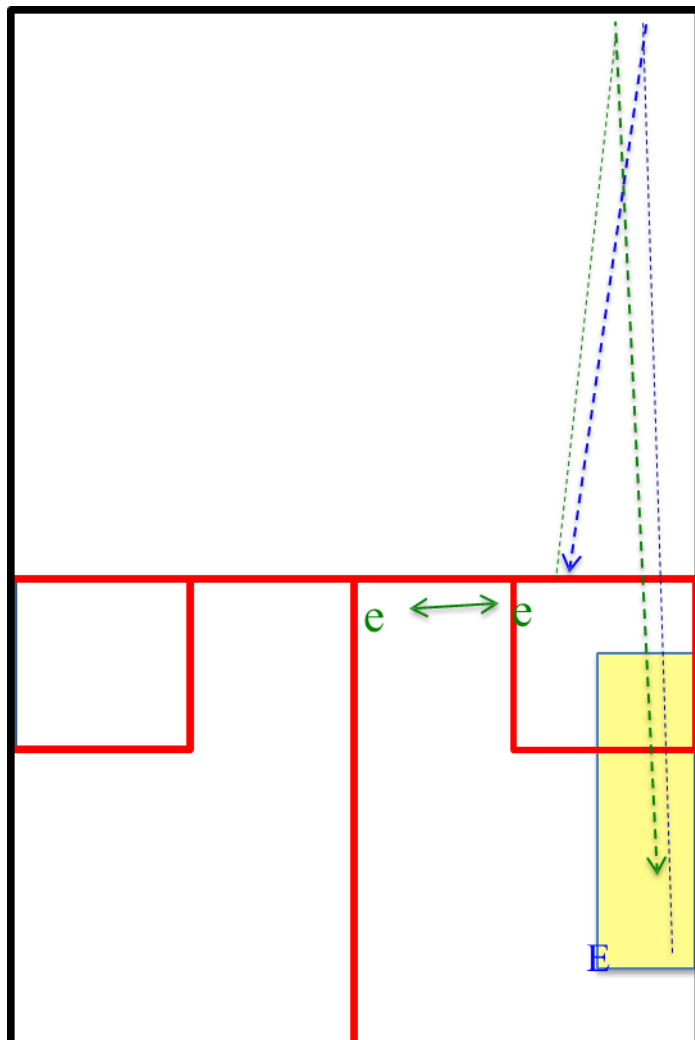
### Adaptations :

**J'y arrive alors je :** vise une zone différente à chaque frappe.

**C'est trop difficile alors je :** m'avance un peu plus vers le mur frontal. J'utilise une balle plus rapide.

**J'écris à propos de la situation :**

## THEMES 2 et 3 : LA PARALLELE (distribution)



### Exercice de distribution 1

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe.
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur ne distribue pas la balle tant que l'élève ne maîtrise pas la PAPA (regard sur la balle, position au T, prise de raquette).
- L'initiateur distribue au coup par coup.

### Objectifs techniques :

- Maîtrise de la PAPA (**en amont de la distribution**).
- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence.
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation.
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T.

### Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T.
- Retour au T après avoir frappé la balle.

**Note :** Pour le revers (des droitiers), même exercice du côté gauche du court.

### Je réussis si :

- Ma balle atteint la zone cible.
- Ma balle rebondit une 2<sup>ème</sup> fois au pied de la vitre.
- Ma balle atteint la zone cible. 5 fois sur 10 tentatives.

### Pour réussir :

- Je me place correctement, je vise la ligne de service ou au-dessus de celle-ci.

### Adaptations :

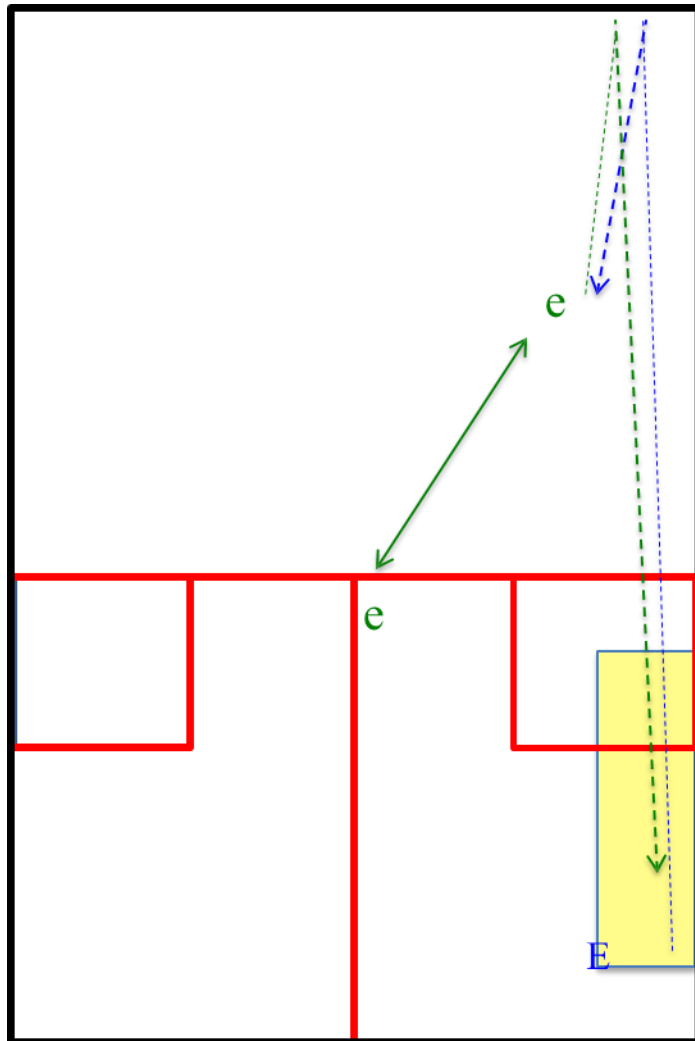
**J'y arrive alors je :**

- Réduit la taille de la cible.
- Frappe en distribution continue.
- Frappe en distribution en cloche / tendue.
- J'exécute une frappe courte devant la ligne médiane et vers une cible appropriée.

**C'est trop difficile alors je :**

- J'augmente la taille de la cible.
- Je frappe en distribution au coup par coup.

**J'écris à propos de la situation :**



## THEMES 2, 3 et 4 : LA PARALLELE (distribution)

### Exercice de distribution 2

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe.
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur ne distribue pas la balle tant que l'élève ne maîtrise pas la PAPA (regard sur la balle, position au T, prise de raquette).
- L'initiateur distribue au coup par coup.

### Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence.
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation.
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T.

### Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T.
- Retour au T après avoir frappé la balle.

**Note :** Pour le revers (des droitiers), même exercice du côté gauche du court.

### Je réussis si :

- Ma balle atteint la zone cible.
- Ma balle rebondit une 2<sup>ème</sup> fois au pied de la vitre.
- Ma balle atteint la zone cible.5 fois sur 10 tentatives.

### Pour réussir :

- Je me place correctement, je vise la ligne de service.

### Adaptations :

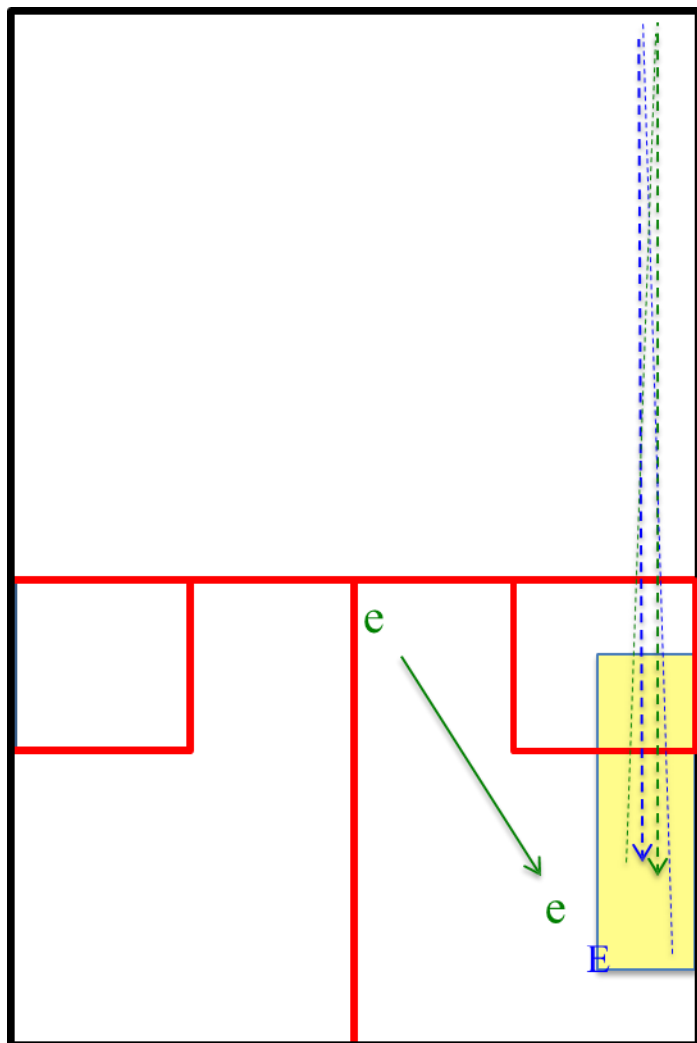
#### J'y arrive alors je :

- Réduit la taille de la cible.
- Frappe en distribution continue.
- Frappe en distribution en cloche / tendue / variée (avant et milieu) / aléatoire.
- J'exécute une frappe courte devant la ligne médiane et vers une cible appropriée.

#### C'est trop difficile alors je :

- J'augmente la taille de la cible.
- Je frappe en distribution au coup par coup.

**J'écris à propos de la situation :**



## THEMES 2, 3 et 4 : LA PARALLELE (distribution)

### Exercice de distribution 3

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe.
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur ne distribue pas la balle tant que l'élève ne maîtrise pas la PAPA (regard sur la balle, position au T, prise de raquette).
- L'initiateur distribue au coup par coup.

### Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence.
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation.
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T.

### Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T.
- Retour au T après avoir frappé la balle.

**Note :** Pour le revers (des droitiers), même exercice du côté gauche du court.

### Je réussis si :

- Ma balle atteint la zone cible.
- Ma balle rebondit une 2<sup>ème</sup> fois au pied de la vitre.
- Ma balle atteint la zone cible.5 fois sur 10 tentatives.

### Pour réussir :

- Je me place correctement, je vise la ligne de service.

### Adaptations :

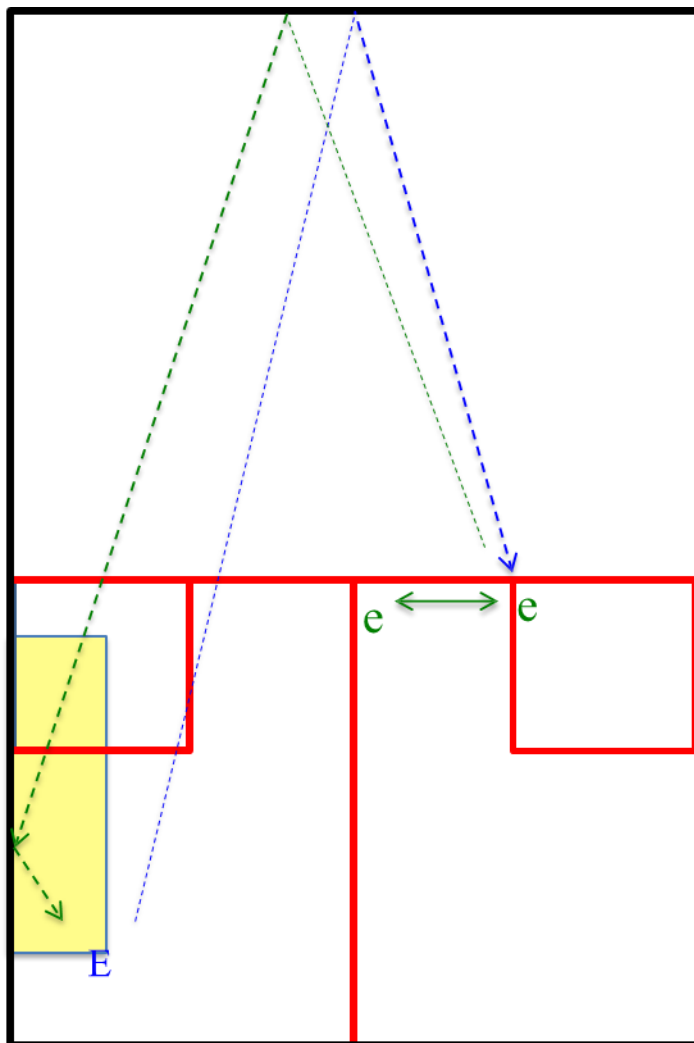
**J'y arrive alors je :**

- Réduit la taille de la cible.
- Frappe en distribution continue.
- Frappe en distribution en cloche / tendue / variée (milieu et arrière / avant, milieu et arrière) / aléatoire.
- J'exécute une frappe courte devant la ligne médiane et vers une cible appropriée.

**C'est trop difficile alors je :**

- J'augmente la taille de la cible.
- Je frappe en distribution au coup par coup.

**J'écris à propos de la situation :**



## THEME 5 : LE CROISE RENTRANT (distribution)

### Exercice de distribution 1

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe.
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur distribue au coup par coup.

### Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence.
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation.
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T.

### Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T.
- Retour au T après avoir frappé la balle.

**Note :** Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV.

### Je réussis si :

- Ma balle atteint le mur latéral au-dessus de la zone cible.
- Ma balle rebondit une 1<sup>ère</sup> fois sur le plancher au pied de la vitre.
- Ma balle atteint la zone cible. 5 fois sur 10 tentatives.

### Pour réussir :

- Je me place correctement, je vise la ligne de service.

### Adaptations :

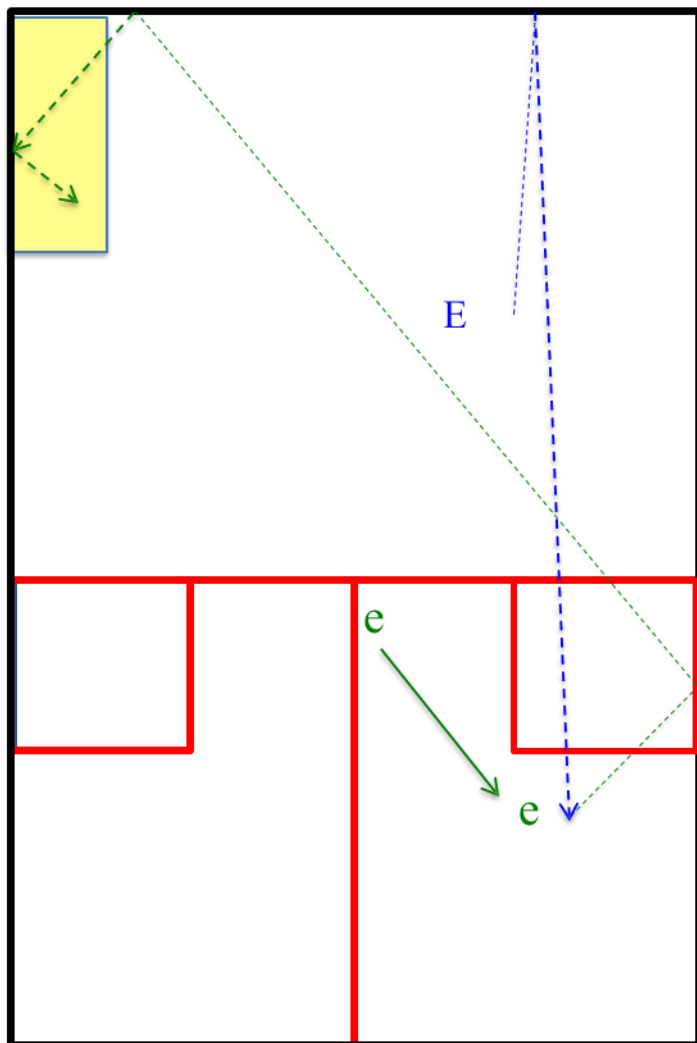
**J'y arrive alors je :**

- Réduit la taille de la cible.
- Frappe en distribution continue.
- Frappe en distribution en cloche / tendue.
- J'exécute une frappe courte devant la ligne médiane et vers une cible appropriée.

**C'est trop difficile alors je :**

- J'augmente la taille de la cible.
- Je frappe en distribution au coup par coup.

**J'écris à propos de la situation :**



## THEME 6 : LE DOUBLE-MUR (distribution)

### Exercice de distribution 1

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe.
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur distribue au coup par coup.

### Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence.
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation.
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T.

### Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T.
- Retour au T après avoir frappé la balle.

**Note :** Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV.

### Je réussis si :

- Ma balle atteint le mur latéral opposé au-dessus de la zone cible.
- Ma balle rebondit une 1<sup>ère</sup> fois sur le plancher dans la zone cible.
- Ma balle atteint la zone cible.5 fois sur 10 tentatives.

### Pour réussir :

- Je me place correctement, je vise le « coin droit du court d'à côté », la ligne de mes épaules se situe vers le point d'impact au mur frontal.

### Adaptations :

#### **J'y arrive alors je:**

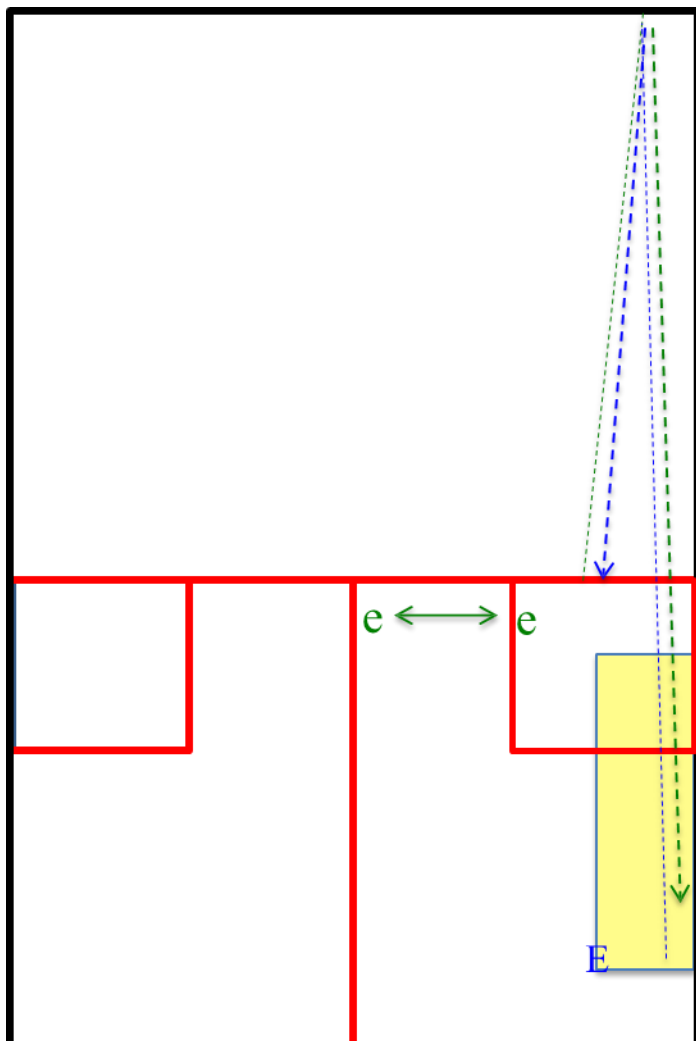
- Fait allonger la distribution de la balle pour jouer au plus près de la vitre.
- Frappe en distribution continue.
- Frappe en distribution en cloche / tendue.
- Frappe en double-mur sortant.

#### **C'est trop difficile alors je :**

- J'augmente la taille de la cible.
- Je frappe en distribution au coup par coup.

**J'écris à propos de la situation :**





## THEME 7 : VOLEE PARALLELE (distribution)

### Exercice de distribution 1

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe.
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur distribue au coup par coup.

### Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Augmentation de la vitesse de préparation de la raquette.

### Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé, avec le buste orienté face au mur latéral.
- Finir sa préparation de raquette le plus vite et le plus tôt possible.
- Vérifier le point d'impact toujours au niveau de l'épaule avant.

**Note :** Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV.

### Je réussis si :

- Ma balle atteint la zone cible.
- Ma balle rebondit une 2<sup>ème</sup> fois au pied de la vitre.
- Ma balle atteint la zone cible.5 fois sur 10 tentatives.

### Pour réussir :

- Je me déplace latéralement en pas chassés et je me place en appui inversé. Je vise la ligne de service.

### Adaptations :

**J'y arrive alors je:**

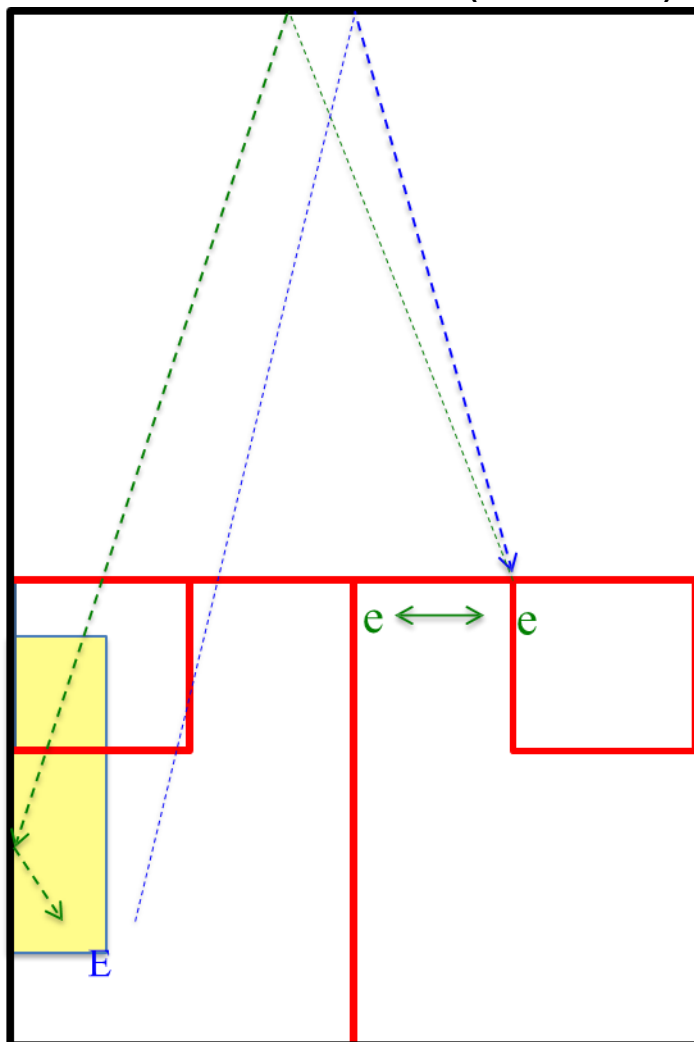
- Frappe en distribution continue.
- Frappe en distribution en cloche / tendue.
- Réduis la taille de la cible.
- J'exécute une frappe courte devant la ligne médiane et vers une cible appropriée.

**C'est trop difficile alors je :**

- J'augmente la taille de la cible.
- Je frappe en distribution au coup par coup.

**J'écris à propos de la situation :**

## THEME 7 : VOLEE CROISEE (distribution)



### Exercice de distribution 1

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe.
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur distribue au coup par coup.

### Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Augmentation de la vitesse de préparation de la raquette.

### Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé, avec le buste orienté face au mur latéral.
- Finir sa préparation de raquette le plus vite et le plus tôt possible.
- Vérifier le point d'impact toujours au niveau de l'épaule avant.

**Note :** Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV.

### Je réussis si :

- Ma balle atteint le mur latéral au-dessus de la zone cible.
- Ma balle rebondit une 1<sup>ère</sup> fois sur le plancher au pied de la vitre.
- Ma balle atteint la zone cible. 5 fois sur 10 tentatives.

### Pour réussir :

- Je me déplace latéralement en pas chassés et je me place en appui inversé. Je vise la ligne de service.

### Adaptations :

#### **J'y arrive alors je :**

- Frappe en distribution continue.
- Frappe en distribution en cloche / tendue.
- Réduis la taille de la cible.
- J'exécute une frappe courte devant la ligne médiane et vers une cible appropriée.

#### **C'est trop difficile alors je :**

- J'augmente la taille de la cible.
- Je frappe en distribution au coup par coup.

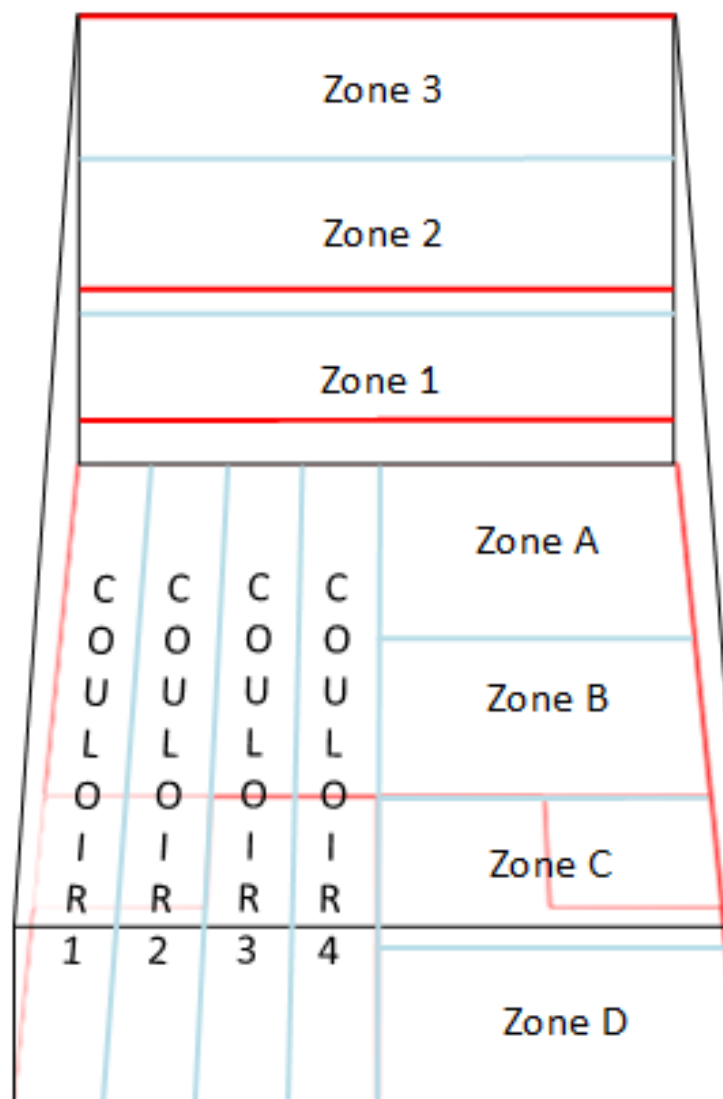
**J'écris à propos de la situation :**

## 6.2 REPERES SUR LE COURT

Nous allons utiliser des repères sur le court de squash dans certains des exercices proposés. Le court de squash est décomposé en zones : au sol et sur le mur frontal.

Le mur frontal se découpe en 3 zones.

Le sol se découpe en 4 zones du mur frontal à la vitre arrière et en 8 couloirs (4 à droite et 4 à gauche), d'un mur latéral à l'autre.



## 6.3 FICHE TYPE POUR LES ARBITRES

Date		Horaire		Court n°		Vainqueur		Score des Jeux			
TOURNOI :				TOUR :							
Joueur A		Joueur B		Arbitre		Marqueur		Durée			
CLT		CLT		/							
Début		Fin		Début		Fin		Début		Fin	
A 1 <sup>er</sup> Jeu B		A 2 <sup>ème</sup> Jeu B		A 3 <sup>ème</sup> Jeu B		A 4 <sup>ème</sup> Jeu B		A 5 <sup>ème</sup> Jeu B			
Nom		Nom		Nom		Nom		Nom		Nom	
/		/		/		/		/			



## 6.5 FICHE RECAPITULATIVE D'OBSERVATION DU NIVEAU 2

ECOLE :

CLASSE :

DATE :

NOMS et Prénoms	Se déplacer et frapper vers une cible.	Produire des trajectoires de différentes longueurs	Jouer en rencontrant un adversaire	Total / 30 pts

**NB :**

- Chaque balle bonne sur les 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> critères est notée 3 points ;
- La réussite sur le 3<sup>ème</sup> critère est notée 1 point sur le déroulement d'un jeu simple d'opposition ;
- Il faut marquer au moins 15 points pour réussir.
- L'observateur annonce le score de chacun des 2 premiers critères au bout de 10 frappes.

### 6.6 FICHE RECAPITULATIVE D'OBSERVATION DU NIVEAU 3

**ECOLE :**

**CLASSE :**

**DATE :**

NOMS et Prénoms	S'orienter pour atteindre une cible précise (engagement)	Produire des trajectoires différentes selon la cible visée (frappes après un déplacement)	Combiner deux trajectoires différentes en enchaînant deux frappes (après un déplacement)	Total / 30 pts

**NB :**

- Produire des trajectoires différentes : jouer haut ou bas, jouer long ou court ;
- Chaque balle bonne est notée 1 point ;
- Il faut marquer au moins 15 points pour réussir.
- L'observateur regarde les balles du joueur et comptabilise les scores pour chaque colonne sur 10 tentatives ou frappes.





## 6.8 DIPLOME DU JOUEUR NIVEAU 1

<p>Photo du groupe</p>	<p><b>ACTIVITE : Squash</b></p>
NOM :	Prénom :
Date de naissance :	<p><b>Compétences acquises</b></p> <p><i>Je connais bien le matériel.</i></p> <p><i>Je me déplace vers la balle.</i></p> <p><i>Je dirige la balle vers une cible</i></p> <p><i>Je joue avec trois règles simples.</i></p>
Date de l'évaluation :	
Nom du professeur d'EPS :	

## 6.9 DIPLOME DU JOUEUR NIVEAU 2

Photo du groupe	<b>ACTIVITE : Squash</b>	
NOM :	Prénom :	<b>Compétences acquises</b>  <i>Je produis des trajectoires en rapport avec différentes longueurs de balle.</i>  <i>Je rencontre un adversaire dans des jeux simples d'opposition.</i>
Date de naissance :		
Date de l'évaluation :		
Nom du professeur d'EPS :		

## 6.10 DIPLOME DU JOUEUR NIVEAU 3

Photo du groupe	<b>ACTIVITE : Squash</b>	
NOM :	Prénom :	<b>Compétences acquises</b>  <i>Je me place correctement pour jouer.</i>  <i>Je combine longueurs et hauteurs de balles différentes.</i>  <i>J'enchaîne deux frappes avec des trajectoires différentes.</i>
Date de naissance :		
Date de l'évaluation :		
Nom du professeur d'EPS :		

## 6.11 DIPLOME DU JOUEUR NIVEAU 4

Photo du groupe	<b>ACTIVITE : Squash</b>	
NOM :	Prénom :	<b>Compétences acquises</b>  <i>Je renvoie la balle vers un espace libre en maîtrisant sa direction.</i>  <i>J'affronte un adversaire au cours de jeux d'opposition.</i>
Date de naissance :		
Date de l'évaluation :		
Nom du professeur d'EPS :		

## 7 GLOSSAIRE

Termes	Définition
<b>Amorti</b>	Balle lente qui permet d'emmener le joueur adverse à l'avant du court. Celle-ci est jouée le plus près possible du Tin.
<b>Appui inversé</b>	Qualification que l'on donne au dernier appui lorsque, à droite du court, le joueur pose le pied droit devant et à gauche, le pied gauche devant.
<b>Appui traditionnel</b>	Qualification que l'on donne au dernier appui lorsque, à droite, le joueur pose le pied gauche devant et à gauche, le pied droit devant.
<b>CD</b>	Coup Droit.
<b>Croisé X</b>	Balle jouée d'un côté du court et qui permet d'emmener l'adversaire de l'autre côté du court.
<b>Dernier appui</b>	Dernier temps du déplacement.
<b>Double mur</b>	Trajectoire indirecte qui permet d'emmener l'adversaire à l'avant du court opposé.
<b>Guidage</b>	Temps identifié correspondant à la mise en direction du tamis vers la cible identifiée sur le mur.
<b>Lob</b>	Balle lente ayant une trajectoire en cloche et permettant d'emmener l'adversaire au fond du court et de se replacer.
<b>Mise à distance</b>	Espace entre le dernier appui et le point d'impact.
<b>PAA</b>	Préparation Active à l'Action (depuis le T).
<b>PAPA</b>	Position d'Attention et de Préparation à l'Action (idem PAA).
<b>Parallèle //</b>	Balle jouée de manière à être la plus proche des murs latéraux.
<b>Petit T</b>	Intersection de la ligne du carré de service avec la ligne médiane.
<b>Plan de frappe</b>	Plan représenté lors du point d'impact de la balle dans la raquette.
<b>Premier appui</b>	Premier temps du déplacement
<b>Proprioception</b>	Ensemble des récepteurs du corps qui permettent de maintenir l'équilibre de celui-ci dans l'espace.
<b>RV</b>	Revers.
<b>Synchronisation</b>	Coordination de plusieurs actions entre elles, en fonction du temps.
<b>T</b>	Lieu reconnu comme étant le centre du terrain. Le joueur doit se replacer au T afin de pouvoir aller jouer le coup suivant.
<b>Tin</b>	Limite de jeu inférieure sur le mur frontal (il s'agit souvent d'une plaque de tôle).