



CoDep 92
COMITE DEPARTEMENTAL
DES HAUTS DE SEINE DE SQUASH



Ecoles du 16^{ème} nord de Paris

Jeux de Squash à l'école élémentaire

Document validé en séance le 18 juin 2018 par Déborah Sarfati

CPC EPS - IEN 16B

3 impasse des Belles Feuilles

75116 PARIS

01 44 62 39 95 - 06 24 33 86 72

deborah.sarfati@ac-paris.fr

Sommaire

1	CONTROLE DU DOCUMENT	4
1.1	RÉSUMÉ.....	4
1.2	LISTE DE DISTRIBUTION.....	4
1.3	HISTORIQUE DES CHANGEMENTS	4
1.4	DOCUMENTS ASSOCIÉS	4
2	SPECIFICITES ET CONDITIONS	5
2.1	L'EFFECTIF ET L'ÂGE	5
2.2	LIEU	5
2.3	LES CONDITIONS DE PRATIQUE.....	5
2.4	MATÉRIEL	5
2.5	ENCADREMENT	5
2.6	PROGRAMMATION DES SÉANCES.....	5
3	OBJECTIFS	6
3.1	OBJECTIFS GÉNÉRAUX.....	6
3.2	DURÉE DES CYCLES.....	6
3.3	OBJECTIFS DE FIN DE FORMATION.....	6
4	LES MOYENS.....	7
4.1	L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE	7
4.2	ENFANTS DU 2 ^{ÈME} CYCLE	7
4.3	ENFANTS DU 3 ^{ÈME} CYCLE	7
4.4	ORGANISATION.....	8
5	FICHES DETAILLEES DES SÉANCES.....	9
5.1	CE2 - CM1 – CM2 – SEMAINE 1	9
5.1.1	Terrain N°1	9
5.1.2	Terrain N°2	9
5.1.3	Terrain N°3	10
5.1.4	Terrain N°4	10
5.1.5	Terrain N°5	11
5.1.6	Terrain N°6	11
5.1.7	CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 1 – SEANCE TYPE	12
5.2	CE2 - CM1 – CM2 – SEMAINE 2	13
5.2.1	Terrain N°1	13
5.2.2	Terrain N°2	13
5.2.3	Terrain N°3	14
5.2.4	Terrain N°4	15
5.2.5	Terrain N°5	15
5.2.6	Terrain N°6	16
5.2.7	CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 2 – SEANCE TYPE	17
5.3	CE2 - CM1 – CM2 – SEMAINE 3	18
5.3.1	Terrain N°1	18
5.3.2	Terrain N°2	19
5.3.3	Terrain N°3	19
5.3.4	Terrain N°4	20
5.3.5	Terrain N°5	21
5.3.6	Terrain N°6	21
5.3.7	CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 3 – SEANCE TYPE	22
5.4	CE2 - CM1 – CM2 – SEMAINE 4	23
5.4.1	Terrains N°1 à 6.....	23
5.4.2	CM1 – CM2 – Semaine 4 – SEANCE TYPE.....	23
6	GLOSSAIRE	24

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 les fiches pédagogiques destinées à la pratique du Squash pour les élèves de 2^{ème} et 3^{ème} cycles des Ecoles du 16^{ème} nord de Paris.

1.2 LISTE DE DISTRIBUTION

De	Date	Tel/Fax/Email	
Roland Bassibey		rbassibey@free.fr	
A	Action *	Date due	Tel/Fax/Email
Déborah Sarfati	A/R		deborah.sarfati@ac-paris.fr
Lucas Vauzelle	A/R		lucasvauzelle@gmail.com
Stéphane Broudin	I		stephane.broudin@club-internet.fr
Guillaume Coste	I		guillaumecoste@ffsquash.com
François Prince	I		fcpe@laposte.fr
Bruce Neuffer	I		bruceneuffer@ffsquash.com
Jean-Denis Barbet	I		jdbarbet@free.fr

* 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	Vérifié par	Approuvé par	Description
0.1	31/05/2018	R.Bassibey	D.Sarfati	D.Sarfati	Version initiale
1.0	18/06/2018	R.Bassibey			Version finale

1.4 DOCUMENTS ASSOCIÉS

Document	Description	Url
Manuel pédagogique Mini Squash (Copyright Fédération Française de Squash)	Document pdf FFSquash	http://www.ffsquash.com/medias/fichiers/Le%20Squash/Manuel-Pdagogique-Mini-Squash.pdf
Leçons de Squash pour enfants de 5 à 11 ans (avec l'aimable autorisation de Dominique Chiquet)	Site internet	http://squash.rolandbassibey.net/
Présentation de la Ligue d'Ile-de-France de Squash	Site internet	http://www.idfsquash.fr/
Présentation de la Fédération Française de Squash	Site internet	http://www.ffsquash.com/

2 SPECIFICITES ET CONDITIONS

2.1 L'EFFECTIF ET L'ÂGE

Les présentes fiches pédagogiques sont développées pour les classes de CE2, CM1 et CM2 des Ecoles élémentaires du 16^{ème} nord de Paris et pour des enfants âgés de 8 ans à 10 ans, à plus ou moins 1 an.

2.2 LIEU

L'enseignement se déroule sur les 6 terrains du Squash Club de Saint-Cloud, sis au 1 rue Royale - 92210 Saint-Cloud.

2.3 LES CONDITIONS DE PRATIQUE

Le nombre d'élèves par atelier ne dépasse pas 6 pour permettre une qualité et une quantité de pratique suffisante.

Les balles utilisées sont choisies en fonction du niveau de réalisation des enfants. Des balles en mousse sont 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.

2.4 MATÉRIEL

Le matériel est fourni par la Fédération Française de Squash, le club de Saint-Cloud, le Comité Départemental des Hauts-de-Seine et le Squash du Bois de Chaville.

2.5 ENCADREMENT

La classe est placée sous la responsabilité du maître ou de la maîtresse d'Ecole. L'enseignement du Squash est assuré par un intervenant diplômé : Lucas Vauzelle, titulaire d'un CQP de Moniteur de Squash. Chaque séance est également encadrée par un Moniteur de Squash bénévole et des parents d'élèves accompagnants.

2.6 PROGRAMMATION DES SÉANCES

Date		09H00 – 10H00	10H00 – 11H00
Période 1	22/03/2018	Ecole Michel-Ange CM2	Ecole Michel-Ange CM1
	29/03/2018		
	05/04/2018		
	12/04/2018		
Période 2	03/05/2018	Ecole Parc des Princes CM2	Ecole Michel-Ange CE2
	17/05/2018		
	24/05/2018		
	31/05/2018		

3 OBJECTIFS

3.1 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Contribuer au développement des capacités physiques et sportives des enfants scolarisés dans 2 Ecoles du 16^{ème} arrondissement nord de Paris, par la pratique du Squash.

3.2 DURÉE DES CYCLES

Chaque classe bénéficiera d'un cycle de 4 séances.

Chaque enfant aura donc un total d'environ 4 heures de pratique à la fin d'un cycle.

3.3 OBJECTIFS DE FIN DE FORMATION

Faire découvrir l'activité aux enfants grâce à des exercices adaptés et aux approches multiples du Mini-Squash et du Squash :

- 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 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.

Les activités sont organisées autour d'exercices adaptés pour :

- Améliorer les différentes habiletés.
- Améliorer la diversification du rythme des actions motrices.
- Augmenter l'acquisition d'habiletés motrices et l'apprentissage d'un grand nombre de techniques de base.
- Vérifier les dispositions pour l'endurance.
- Stimuler le besoin d'initiative, de responsabilisation, de justice (notion de droits et de devoirs).
- Faire apparaître le désir de compétition.
- Solliciter les aptitudes d'appréciation des trajectoires, de coordination, de prise de décision sous contraintes de temps, de dissociation segmentaire, d'équilibre.
- Apprendre des règles de jeu.
- Faire respecter les valeurs morales du sport.
- Respecter les autres enfants et savoir se faire respecter.

4 LES MOYENS

4.1 L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE

Dans le cas présent il s'agit de dispenser au plus 4 séances pour chaque classe concernée : 2 CM2, 1 CM1 et 1 CE2.

4.2 ENFANTS DU 2^{ÈME} CYCLE

Pour cette catégorie d'âge, la mise en place de jeux et d'exercices à partir des objectifs poursuivis facilite la progression des enfants. Des ateliers par groupes de trois à six enfants seront privilégiés. A l'intérieur de chaque atelier, les enfants seront tour à tour, joueurs, partenaires, observateurs.

Chaque séance s'appuie sur des exercices variés ainsi que sur le concept du Mini Squash, et s'organise comme suit :

Conception :

- Ludique (jeux, matchs aménagés, murs garants du retour de la balle).
- Développement (motricité générale, découverte des espaces, des trajectoires).
- Pédagogique (matériels adaptés).
- Sécurité (lunettes obligatoires, effectifs sur le terrain).

Nombre de séances : 4

Durée de séance : 45' à 1h = volume horaire conseillé pour élaborer tous les thèmes du développement en 1 séance.

Effectif : 6 enfants maximum sur 1 seul terrain => SECURITE.

Exercices :

- Terrains : 5 à 8 min par exercice maximum.
- Variés : Explorer tous les thèmes de développement (motricité, trajectoires, jeux et sports associés).
- Ludiques : toujours s'assurer de la notion de plaisir chez les enfants.
- Imagés : Concrétisation de l'exercice et des conseils pour les enfants (démonstration).
- En Atelier : Répartition des enfants et du matériel.
- Sécurisés : Surveillance perpétuelle et aménagement matériel et humain.

Le Matériel Pédagogique :

- Les raquettes pour enfant.
- Les lunettes.
- Les balles en mousse et les balles point bleu.
- Le petit matériel : lattes, cerceaux, ballons, tiges, plots, ...

4.3 ENFANTS DU 3^{ÈME} CYCLE

Pour les enfants du 3^{ème} cycle, trois types de situations peuvent être construits dans ces activités:

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

Chaque séance s'appuie sur le concept de l'apprentissage, et s'organise comme suit :

Conception :

- Découverte des règles, des fondamentaux tactiques et techniques de base.
- Découverte des coups de base (// = parallèle – X = croisé – DM = double mur).
- Développement des habiletés physiques générales.

- Développement des habilités mentales générales.
- Découverte de la compétition.
- Sécurité (lunettes obligatoires, effectifs sur le terrain).

Nombre de séances : 4.

Durée de séance : 45' à 1h = volume horaire conseillé pour élaborer tous les thèmes du développement en 1 séance.

Effectif : 4 à 6 enfants par terrain max. => SECURITE + RYTHME.

Exercices :

- Terrains : 5 à 8 min par exercice maximum.
- Thématiques : la séance doit élaborer un thème de maîtrise des trajectoires et le respecter.
- Répétés : le geste doit être reproduit un maximum de fois pour être maîtrisé et automatisé.
- Dynamiques : Les enfants doivent être toujours en mouvement (ateliers annexes).
- Évolutifs : Simplifier ou complexifier les exercices (cibles, distribution, position,...).
- Corrigés : Choisir un élément du T au T qui pose problème et le régler (PAPA,...).
- Imagés : Concrétisation de l'exercice et des conseils pour les enfants (démonstration).
- Ludiques : toujours s'assurer de la notion de plaisir chez les enfants (finir en jeu).
- Sécurisés : Surveillance perpétuelle et aménagement matériel et humain, et lunettes obligatoires.

Les éléments pédagogiques

- Le Matériel spécifique squash : Lunettes, balles point bleu, point rouge et 1 point jaune
- Le Kit Matériels : lattes, cerceaux, ballons, tiges, plots, ...
- Les Niveaux de « Balles » (évaluation continue)
- La Balle point bleu ou balle rapide de substitution – compétences à acquérir :

Objectifs pédagogiques : La prise, Le placement et le remplacement au T, le regard sur la balle, le service, le retour de service après rebond, la mise à distance, l'orientation, les trajectoires de base (//, X et DM) sans déplacement.

- La Balle point rouge ou balle un peu plus lente – compétences à acquérir

Objectifs pédagogiques : Le service des 2 côtés, le retour de service à la volée, l'équilibre, la préparation tôt, les trajectoires de base (//, X et DM) avec déplacement, la volée.

4.4 ORGANISATION

Répartition en 6 groupes (1 groupe par terrain) dès le début de la séance et suivant la situation de jeu.

Démonstration par l'éducateur de squash auprès des accompagnants des situations à réaliser pour chaque atelier. L'idéal étant de poursuivre les ateliers avec un accompagnant en permanence sur le terrain.

Apports techniques simples et progressifs limités aux éléments fondamentaux. (Exemple : prise de raquette, placement par rapport à la balle, éléments « du T au T », postures, attitudes, disponibilité, équilibre, rythme).

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

Chaque groupe d'enfants doit réaliser tous les ateliers prévus lors de la séance.



En cas d'aléas technique sur un terrain, supprimer l'atelier prévu sur celui-ci (jeu de préférence) et augmenter sur les autres terrains la durée nominale de chaque atelier prévu pour chaque groupe.

5 FICHES DETAILLÉES DES SÉANCES

5.1 CE2 - CM1 – CM2 – SEMAINE 1

5.1.1 Terrain N°1

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 1 – SEANCE TYPE

Contrôle

Le Journal

Jeux avec feuilles de magazines et avec des cerceaux (exercices adaptés pour les 6 – 12 ans)

1 – L'enfant lance la balle en cloche par-dessous l'épaule et essaie de faire rebondir la balle dans le cerceau et sur le journal à chaque lancer. L'enfant essaie de rattraper la balle d'une main après le 1^{er} rebond. Après un certain nombre d'impacts réussis, plier la feuille en 2.

2 – Même exercice en lançant la balle par-dessus l'épaule.



Objectif pédagogique

Développement du contrôle et du suivi de la balle.

Matériel

6 Balles en mousse moyenne, 6 feuilles de magazine format A4, 6 cerceaux, adhésif. Répartir les 6 feuilles ouvertes au sol (format A3) à 2 m des murs latéraux (3 feuilles). Fixer un cerceau en face de chaque feuille à 1,5 - 2 m de hauteur.

5.1.2 Terrain N°2

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 1 – SEANCE TYPE

Déplacement et Equilibre

Parcours

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

le « Labyrinthe » : progresser raquette en main, en pas chassés entre des piquets.

le « Passage Piétons » : passage raquette en main en levant les cuisses entre des haies.

le « Pas de Patineur » : passage raquette en main en pas nordique dans des cerceaux.

le « Funambule » : marcher à reculons et raquette en main entre les coupelles d'arrivée et de départ.

le « Crêpier » : effectuer tout le parcours le plus vite possible avec une balle posée sur la raquette.

Le « jongleur » : effectuer tout le parcours en marchant et en jonglant sans arrêt avec la balle.

Objectifs pédagogiques

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

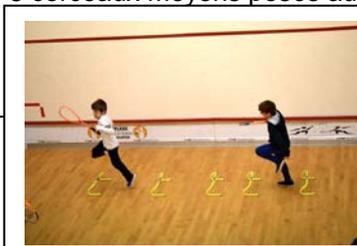
Placer l'enfant face à une multitude de techniques associant déplacements et équilibre sans faire tomber une balle placée sur la raquette.

Matériel

Parcours : 4 coupelles de délimitation (départ et arrivée), 6 piquets fixés au sol (+ adhésif) le long du latéral droit, 6 barrières au pied du frontal, 8 cerceaux moyens posés au pied du latéral gauche.

6 raquettes, 6 paires de lunettes,

6 petites balles en mousse.



5.1.3 Terrain N°3

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 1 – SEANCE TYPE

Trajectoires

Une balle

Jeux avec boîte de balles de tennis et balles légères (exercices adaptés pour les 6 - 11 ans)

- 1 – L'enfant jette pour lui-même la balle au-dessus de lui (0,5 – 1 m) et la réceptionne à la volée dans le réceptacle (main préférée).
- 2 – Même exercice en lançant la balle à 2 – 3 m de haut.
- 3 – L'enfant envoie la balle au sol, verticalement, et la réceptionne dans le réceptacle (main préférée) après le 1^{er} rebond.
- 4 – L'enfant se place à 2,5 m d'un mur latéral et envoie la balle en cloche par-dessous l'épaule, puis la réceptionne à la volée dans le réceptacle (main préférée).
- 5 – Même exercice que 4 mais en lançant par-dessus l'épaule.
- 6 – Mêmes exercices que 1 à 5 mais la boîte est tenue de la main non préférée.

Objectifs pédagogiques

Améliorer sa coordination par rapport à des trajectoires et des rebonds.
Développement du contrôle du lancer.

Matériel

6 boîtes de balles de tennis, 6 balles légères en caoutchouc-mousse.



5.1.4 Terrain N°4

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 1 – SEANCE TYPE

Longue et Courte

Les Cerceaux

Les enfants enchaînent des frappes de coup droit (CD) vers les cibles suivantes :

- 1 – L'enfant se place sur le côté entre les 2 coupelles posées à 2 m du mur latéral gauche, puis frappe la balle en CD en cloche 3 fois d'affilée, après le 1^{er} rebond. Il essaie d'atteindre le cerceau fixé (2 m) sur le mur latéral gauche. L'enfant passe à l'atelier suivant.
- 2 – L'enfant se place sur le côté entre les 2 coupelles posées à 2 m du mur latéral gauche, puis frappe la balle en CD en cloche 3 fois d'affilée, après le 1^{er} rebond. Il essaie d'atteindre le cerceau posé au sol à 2 m du mur latéral gauche. L'enfant passe à l'atelier suivant.
- 3 – L'enfant se place sur le côté entre les 2 coupelles posées à 2 m du mur latéral gauche, puis frappe la balle de CD en cloche 3 fois d'affilée, après le 1^{er} rebond. Il essaie d'atteindre sur la même frappe les 2 cerceaux, l'un fixé au mur latéral gauche (2 m) et l'autre posé au sol. L'enfant passe à l'atelier suivant.
- 4 - L'enfant se place dans le carré de service droit, face au mur latéral. Il exécute des frappes vers le mur frontal en // de CD, après le 1^{er} rebond et au-dessus de la ligne de service. L'enfant essaie d'enchaîner le plus grand nombre de frappes en continu dans le carré de service.

Objectif pédagogique

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

Matériel

4 cerceaux (+ adhésif), 6 coupelles, 6 balles en mousse moyennes,
6 raquettes et 6 paires de lunettes.



5.1.5 Terrain N°5

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 1 – SEANCE TYPE

Déplacements

La croix

L'enfant doit suivre un parcours, raquette en main :

L'enfant se place au T en Position d'Attention et de Préparation à l'Action (PAPA).

Chaque enfant réalise un parcours, à tour de rôle, en contournant les 4 cônes par l'extérieur.

Il doit marquer un arrêt au T lors de son remplacement.

Le 1^{er} pas de démarrage est explosif, que ce soit un pas vers l'avant ou vers l'arrière du terrain.

Le remplacement depuis l'arrière s'effectue en pas avant, le remplacement depuis l'avant s'effectue en pas arrière.

Objectifs pédagogiques

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

Travail de remplacement en marche arrière.

Matériel

4 cônes, 2 marques au sol, 1 raquette par enfant.



5.1.6 Terrain N°6

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 1 – SEANCE TYPE

Orientation

Le bon coin

Jeux avec balles bleues (exercice adapté pour les 6 - 11 ans)

1 – Raquette à plat, l'enfant jongle le plus longtemps possible en CD (paume de la main vers le haut) avec une balle en restant sur place.

2 – L'enfant alterne un jonglage de CD puis un jonglage de RV.

3 – L'enfant laisse tomber la balle au sol, effectue un contrôle après le 1^{er} rebond, puis jongle 2 fois et ainsi de suite (en CD ou en RV).

4 – Mêmes exercices que 1 à 3 mais en se déplaçant en ligne droite entre les murs latéraux.

Objectifs pédagogiques

Développement de l'orientation dans l'espace, du contrôle de la raquette.

Améliorer sa coordination par rapport à un objet se déplaçant en l'air.

Matériel

1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle bleue par enfant.



5.1.7 CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 1 – SEANCE TYPE

Ecole	Michel-Ange Parc des Princes	Matériel 1 paire de lunettes, 1 balle en mousse, 1 feuille et 1 cerceau (+ adhésif) par enfant (le journal) 1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 petite balle en mousse par enfant, 4 coupelles, 6 piquets (+ adhésif), 6 barrières, 8 cerceaux (parcours) 1 boîte et 1 balle par enfant (une balle) 1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle en mousse par enfant, 4 cerceaux (+ adhésif), 6 coupelles (les cerceaux) 1 raquette et 1 paire de lunettes par enfant, 4 cônes, 2 marques au sol, (la croix) 1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle bleue par enfant (le bon coin)	Durée de la séance
Date	29/03/2018 03/05/2018		
Nb élèves	28 (CM2) et 28 (CM1) 21 (CM2) et 22 (CE2)		
Classe	CM2 puis CM1 CM2 puis CE2		
Lieu	Squash Saint-Cloud		
Nb terrains	6		

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle et du suivi de la balle .	Le journal	L'éducateur se place face à une cible et les enfants autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
2			Les enfants (6 maxi) se répartissent sur le terrain N°1.	Les enfants réalisent l'exercice.	6
8	Recherche d' appuis, équilibre et contrôle de la mobilité .	Parcours	L'éducateur se place en début de parcours et les enfants le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10			Les enfants (6 maxi) forment une file d'attente au pied de la vitre et en début de parcours sur le terrain N°2	Les enfants enchaînent plusieurs parcours sans se gêner entre eux.	6
16	Améliorer sa coordination par rapport à des trajectoires et des rebonds	Une balle	L'éducateur se place au centre du terrain et les enfants autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
18			Les enfants (6 maxi) se répartissent sur le terrain N°3.	Les enfants réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
24	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Les cerceaux	L'éducateur se place face à la 1 ^{ère} cible et les enfants autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
26			Les enfants (6 maxi) démarrent au 1 ^{er} atelier et forment une file d'attente au pied de la vitre du terrain N°4.	Les enfants réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
32	Développement de l' équilibre et de la précision dans le déplacement	La croix	L'éducateur se place au T et les enfants au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration.	2
34			Les enfants (6 maxi) forment une file d'attente au pied de la vitre du terrain N°5	Les enfants réalisent l'exercice depuis le T, à tour de rôle.	6
40	Développement de l' orientation dans l'espace, du contrôle de la raquette .	Le bon coin	L'éducateur se place au centre du terrain et les enfants autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
42			Les enfants (6 maxi) se répartissent sur le terrain N°6.	Les enfants réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
					48

5.2 CE2 - CM1 – CM2 – SEMAINE 2

5.2.1 Terrain N°1

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 2 – SEANCE TYPE

Contrôle

Le Journal

Jeux avec feuilles de magazines et avec des cerceaux (exercices adaptés pour les 6 – 12 ans)

1 – L'enfant frappe la balle en CD et essaie de la faire rebondir dans le cerceau et sur le journal. L'enfant essaie de rattraper la balle d'une main après le 1^{er} rebond. Après un certain nombre d'impacts réussis, plier la feuille en 2.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la raquette et du suivi de la balle.



Matériel

6 raquettes et 6 paires de lunettes, 6 Balles en mousse moyenne, 6 feuilles de magazine format A4, 6 cerceaux, adhésif. Répartir les 6 feuilles ouvertes au sol (format A3) à 2 m et le long des murs latéraux (3 feuilles). Fixer un cerceau en face de chaque feuille à 1,5 - 2 m de hauteur.

5.2.2 Terrain N°2

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 2 – SEANCE TYPE

Déplacement et Equilibre

Parcours

Les enfants enchaînent un relais en opposition duelle associant les exercices de déplacements et d'équilibre suivants :

le « Pas de Patineur » : passage rapide en pas nordique dans des cerceaux.

le « Serpent » : passage rapide en pas chassés entre les coupelles.

Contourner le cône placé devant le mur frontal et revenir en courant vers la ligne d'arrivée avant la vitre.

Objectifs pédagogiques

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

Placer l'enfant face à une multitude de techniques associant déplacements et équilibre dans un laps de temps court (course simple, course avec raquette, puis avec une balle posée sur la raquette, enfin en jonglant avec la balle).

Matériel

Pour chacun des 2 parcours : 2 coupelles de délimitation (départ), 5 cerceaux moyens posés au sol, 6 coupelles, 1 cône de virage et 1 cône d'arrivée.

6 raquettes, 6 paires de lunettes, 6 petites balles en mousse.



5.2.3 Terrain N°3

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 2 – SEANCE TYPE

Coordination et différenciation

2 balles

Jeux avec boîte de balles de tennis et balles différentes (exercices adaptés pour les 6 - 11 ans)

1 – L'enfant jette pour lui-même chaque balle (ping-pong et en caoutchouc-mousse) au-dessus de lui (0,5 – 1 m) et la réceptionne à la volée dans le réceptacle (main préférée).

2 – Même exercice en lançant chaque balle à 2 – 3 m de haut.

3 – L'enfant envoie chaque balle au sol, verticalement, et la réceptionne dans le réceptacle (main préférée) après le 1^{er} rebond.

4 – L'enfant se place à 2,5 m d'un mur latéral et envoie chaque balle en cloche par-dessous l'épaule, puis la réceptionne à la volée dans le réceptacle (main préférée).

5 – Même exercice que 4 mais en lançant par-dessus l'épaule.

6 – 2 enfants sont face à face (4 m). L'un tient une balle de ping-pong dans sa main préférée et une boîte dans l'autre main. L'autre enfant tient une balle en caoutchouc-mousse dans sa main préférée et une boîte dans l'autre main. Chacun envoie sa balle par en-dessous et simultanément vers son partenaire qui doit l'intercepter à la volée dans sa boîte. Et ainsi de suite.

Evolution : changer de main pour lancer et pour intercepter.

Objectifs pédagogiques

Améliorer son orientation, sa coordination et sa différenciation par rapport à des objets se déplaçant en l'air.

Développement du contrôle du lancer.

Matériel

6 boîtes de balles de tennis, 6 balles légères en caoutchouc-mousse, 6 balles de ping-pong.



5.2.4 Terrain N°4

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 2 – SEANCE TYPE

Longue et Courte

Les Cerceaux

Les enfants enchaînent des frappes de revers (RV) vers les cibles suivantes :

1 – L'enfant se place sur le côté entre les 2 coupelles posées à 2 m du mur latéral gauche, puis frappe la balle en RV en cloche 3 fois d'affilée, après le 1^{er} rebond. Il essaie d'atteindre le cerceau fixé (2 m) sur le mur latéral droit. L'enfant passe à l'atelier suivant.

2 – L'enfant se place sur le côté entre les 2 coupelles posées à 2 m du mur latéral droit, puis frappe la balle en CD en cloche 3 fois d'affilée, après le 1^{er} rebond. Il essaie d'atteindre le cerceau posé au sol à 2 m du mur latéral droit. L'enfant passe à l'atelier suivant.

3 – L'enfant se place sur le côté entre les 2 coupelles posées à 2 m du mur latéral droit, puis frappe la balle de CD en cloche 3 fois d'affilée, après le 1^{er} rebond. Il essaie d'atteindre sur la même frappe les 2 cerceaux, l'un fixé au mur latéral droit (2 m) et l'autre posé au sol. L'enfant passe à l'atelier suivant.

4 - L'enfant se place dans le carré de service gauche, face au mur latéral. Il exécute des frappes vers le mur frontal en // de RV, après le 1^{er} rebond et au-dessus de la ligne de service. L'enfant essaie d'enchaîner le plus grand nombre de frappes en continu dans le carré de service.

Objectif pédagogique

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

Matériel

4 cerceaux (+ adhésif), 6 coupelles, 6 balles en mousse moyennes,
6 raquettes et 6 paires de lunettes.



5.2.5 Terrain N°5

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 2 – SEANCE TYPE

Haute et Basse

Le Service

Action :

L'enfant doit poser un pied dans le carré de service droit ou gauche et doit envoyer une balle avec la raquette sur le mur frontal pour la faire retomber sur le côté opposé.

Varié le point de chute de la balle afin de simplifier la tâche pour l'enfant (en avant de la ligne médiane et / ou plus ou moins proche de l'arrière du court).

Objectif pédagogique

Apprendre à servir.

Matériel

1 raquette et une paire de lunettes par enfant, 2 balles bleues,
3 bandes de marquage et 1 cerceau (cible) de chaque côté du terrain.



5.2.6 Terrain N°6

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 2 – SEANCE TYPE

Placement

Jeu

Jeux à plusieurs frappes successives pour améliorer le placement dans diverses situations

L'enfant est placé derrière la ligne médiane sur le $\frac{1}{4}$ de court droit. L'éducateur, placé à gauche, lui envoie un croisé. L'enfant se place pour frapper en // ou en croisé de CD.

L'objectif principal pour l'enfant est de percevoir le placement voulu pour frapper les différents coups.

Pour la // de CD, le pied d'appui avant est au même niveau que la balle.

L'éducateur renvoie systématiquement la balle vers l'enfant. Le but est de faire durer l'échange le plus longtemps possible.

L'enfant doit adopter une préparation de raquette précoce pour sa frappe. Il positionne correctement ses pieds et contrôle la balle en étant sous pression.

Objectif pédagogique

Développement du placement avant la frappe de balle.

Matériel

1 raquette et 1 paire de lunettes par enfant, 1 balle bleue.



5.2.7 CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 2 – SEANCE TYPE

Ecole	Michel-Ange Parc des Princes
Date	05/04/2018 17/05/2018
Nb élèves	30 (CM2) et 29 (CM1) 19 (CM2) et 23 (CE2)
Classe	CM2 puis CM1 CM2 puis CE2
Lieu	Squash Saint-Cloud
Nb terrains	6 (5)

Matériel
1 raquette, 1 paire de lunettes, 1 balle en mousse, 1 feuille et 1 cerceau (+ adhésif) par enfant (le journal)
4 cônes, 12 coupelles, et 10 cerceaux (parcours), 1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 petite balle en mousse par enfant
1 boîte, 1 balle de ping-pong et 1 et 1 balle en caoutchouc-mousse par enfant (2 balles)
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle en mousse par enfant, 4 cerceaux (+ adhésif), 6 coupelles (les cerceaux)
1 raquette et 1 paire de lunettes par enfant, 2 cerceaux (+adhésif) et 6 bandes de marquage (le service)
1 raquette et 1 paire de lunettes par enfant, 1 balle bleue (jeu)

Durée de la séance
48 mn

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle et du suivi de la balle.	Le journal	L'éducateur se place face à une cible et les enfants autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
2			Les enfants (6 maxi) se répartissent sur le terrain N°1.	Les enfants réalisent l'exercice.	6
8	Recherche d' appuis, équilibre et contrôle de la mobilité.	Parcours	L'éducateur se place en début de parcours avec un enfant, les autres enfants se répartissent le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec l'enfant	2
10			Les enfants (6 maxi) forment 2 files d'attente au pied de la vitre et en début de parcours sur le terrain N°2	Les enfants enchaînent un relais en opposition duelle.	6
16	Améliorer sa coordination par rapport à des trajectoires et des rebonds	2 balles	L'éducateur se place au centre du terrain et les enfants autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
18			Les enfants (6 maxi) se répartissent sur le terrain N°3.	Les enfants réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
24	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement.	Les cerceaux	L'éducateur se place face à la 1 ^{ère} cible et les enfants autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
26			Les enfants (6 maxi) démarrent au 1 ^{er} atelier et forment une file d'attente au pied de la vitre du terrain N°4.	Les enfants réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
32	Développement de l' équilibre et de la précision dans le déplacement	Le service	L'éducateur se place dans le carré de service droit et les enfants au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration.	2
34			Les enfants (6 maxi) forment 2 files d'attente derrière chaque carré de service du terrain N°5	Les enfants réalisent l'exercice, à tour de rôle.	6
40	Développement de l' orientation dans l'espace, du contrôle de la raquette.	Jeu (non appliqué le 17/05/2018)	L'éducateur se place sur le carré de service gauche, 1 enfant se place derrière le carré de service droit, les autres enfants se répartissent le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec l'enfant.	2
42			Les enfants (6 maxi) se répartissent le long de la vitre du terrain N°6.	Les enfants réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	6
					48

5.3 CE2 - CM1 – CM2 – SEMAINE 3

5.3.1 Terrain N°1

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 3 – SEANCE TYPE

Contrôle

Le crêpier

Exercice d'interception d'une balle avec la raquette pour ressentir la fermeté du poignet

Les enfants se placent à 3 m l'un en face de l'autre (par groupe de 2, 4 ou 6) ou bien en triangle (par groupe de 3).

Du plat de la raquette, l'enfant envoie une balle ou un ballon en cloche (CD) vers son partenaire. La balle ou le ballon est intercepté en CD du plat de la raquette après le 1^{er} rebond, il renvoie la balle ou le ballon en CD vers son partenaire, et ainsi de suite.

Adopter des trajectoires variées pour faire déplacer l'intercepteur en pas de côté.

Le poignet doit être ferme afin d'absorber l'énergie du ballon.

Alterner CD et RV en incluant un déplacement. Evolutions :

- Intercepter la balle ou le ballon à la volée.
- En triangle, 2 enfants envoient simultanément la balle ou le ballon vers leur vis-à-vis, et ainsi de suite.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la raquette et du suivi de la balle.

Matériel

6 raquettes et 6 paires de lunettes, 3 balles en mousse moyennes, 3 ballons de hand-ball en plastique.



5.3.2 Terrain N°2

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 3 – SEANCE TYPE

Contrôle et orientation

Le gardien du mur

Exercice à 2. Créer un enjeu entre joueurs.

Délimiter 2 buts de 2 m de large au pied du mur frontal. Chaque enfant défend son but avec une raquette dans chaque main.

Le tireur se place derrière la ligne médiane entre le carré de service et le T.

Objectifs pédagogiques

Développement du contrôle de la raquette et orientation.

Matériel

4 cônes, 4 raquettes, 2 paires de lunettes, 8 balles en mousse, 8 bandes délimitation au sol.



5.3.3 Terrain N°3

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 3 – SEANCE TYPE

Contrôle et orientation

Le volleyeur

Exercice à 2. Créer un enjeu entre joueurs.

Chaque enfant se place derrière la ligne médiane dans chaque ½ terrain. L'enfant frappe un ballon en volée avec la paume de la main, en se plaçant sur le côté et vers le mur frontal. Il essaie de rattraper son ballon des deux mains, à la volée.

Alterner les frappes avec chaque main.

Frapper au-dessus de la ligne de service.

Objectif pédagogique

Développement de l'orientation du corps, du contrôle et du suivi de la balle.

Matériel

2 ballons paille.



5.3.4 Terrain N°4

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 3 – SEANCE TYPE

Coordination et différenciation

L'intercepteur

Exercices d'interception (exercices adaptés pour les 11 ans)

Les 2 enfants sont face à face (3 m). L'un tient une balle de squash dans chaque main. Il envoie les balles simultanément par en-dessous et en cloche vers son partenaire qui doit les intercepter à la volée de chaque main. Et ainsi de suite.

Le lancer doit être parfaitement dosé pour augmenter les chances d'intercepter chaque balle.

Evolutions:

- Varier la hauteur et la vitesse des trajectoires.
- Utiliser une balle différente (squash, racquetball) dans chaque main pour augmenter la difficulté.
- Varier la distance de lancer pour augmenter ou diminuer la difficulté.
- Lancer simultanément la balle de racquetball vers le sol (un seul rebond) et l'autre balle en cloche. Ce type de lancer est un exercice en soi (différenciation). Des lancers et des interceptions réussis augmentent la cohésion du duo.
- Intercepter les 2 balles de squash avec un volant de badminton dans chaque main.
- Intercepter 2 balles de ping-pong lancées simultanément en volée ou au sol avec un volant de badminton dans chaque main. L'enfant a droit à autant de rebonds avant que chaque balle ne roule au sol.

Objectifs pédagogiques

Améliorer son orientation, sa coordination et sa différenciation par rapport à des objets se déplaçant en l'air.

Développement du contrôle du lancer.

Matériel

6 balles de squash, 6 balles de ping-pong, 3 balles de racquetball, 6 volants de badminton.



5.3.5 Terrain N°5

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 3 – SEANCE TYPE

Déplacements et équilibre

Le jongleur

Contrôle de la balle pendant le déplacement

- 1 – L'enfant se déplace sur la largeur, puis sur la longueur, puis autour du court en jonglant avec la balle en mousse.
- 2 - Raquette à plat, l'enfant jongle le plus longtemps possible en CD (paume de la main vers le haut) avec une balle en restant sur place.
- 3 – L'enfant alterne un jonglage de CD puis un jonglage de RV.
- 4 – L'enfant laisse tomber la balle au sol, effectue un contrôle après le 1^{er} rebond, puis jongle 2 fois et ainsi de suite (en CD ou en RV).

Objectifs pédagogiques

Développement de l'orientation dans l'espace, du contrôle de la raquette.
Placer l'enfant face à plusieurs situations qui associent déplacements, équilibre et concentration.

Matériel

1 raquette, 1 paire de lunettes, 1 balle en mousse et 1 balle en caoutchouc-mousse par enfant.



5.3.6 Terrain N°6

Aller à CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 3 – SEANCE TYPE

Plusieurs trajectoires

Le match aménagé

Jeux en 3 points

En duel, les enfants sont confrontés à une situation de jeu type match sur un terrain aménagé au $\frac{3}{4}$ de sa longueur.

Objectif pédagogique

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

Matériel

1 raquette et 1 paire de lunettes par enfant, 1 balle en mousse, 4 lignes de délimitation.



5.3.7 CE2 - CM1 – CM2 – Semaine 3 – SEANCE TYPE

Ecole	Parc des Princes Michel-Ange
Date	24/05/2018
Nb élèves	18 (CM2) et 25 (CE2)
Classe	CM2 puis CE2
Lieu	Squash Saint-Cloud
Nb terrains	6

Matériel
1 raquette et 1 paire de lunettes par enfant, 3 balles en mousse, 3 ballons de hand-ball en plastique (le crêpier)
4 cônes, 4 raquettes, 2 paires de lunettes, 8 balles en mousse, 8 bandes délimitation au sol (le gardien du mur)
2 ballons paille (le volleyeur)
6 balles de squash, 6 balles de ping-pong, 3 balles de racquetball, 6 volants de badminton (l'intercepteur)
1 raquette, 1 paire de lunettes, 1 balle en mousse et 1 balle en caoutchouc-mousse par enfant (le jongleur)
1 raquette et 1 paire de lunettes par enfant, 1 balle en mousse (match aménagé)

Durée de la séance
48 mn

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la raquette et du suivi de la balle .	Le crêpier	L'éducateur et 1 enfant se placent l'un en face de l'autre (3 m) sur la largeur du terrain, les autres enfants autour d'eux.	L'éducateur fait une démonstration avec l'enfant et avec les évolutions.	2
2			Les enfants (6 maxi) se répartissent en groupes de 2 ou 3 sur le terrain N°1.	Les enfants réalisent l'exercice.	6
8	Développement du contrôle de la raquette et orientation .	Le gardien du mur	L'éducateur se place sur la ligne médiane et un enfant dans les buts, les autres enfants se répartissent le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec l'enfant	2
10			Les enfants (6 maxi) se répartissent en groupes de 2 ou 3 sur le terrain N°2	Les enfants réalisent l'exercice à tour de rôle.	6
16	Développement de l' orientation du corps , du contrôle et du suivi de la balle .	Le volleyeur	L'éducateur se place sur la ligne médiane et les enfants au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration.	2
18			Les enfants (6 maxi) se répartissent en groupes de 2 le long de la vitre du terrain N°3.	Les enfants de chaque groupe réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
24	Développement du contrôle du lancer et de l' interception .	L'intercepteur	L'éducateur et 1 enfant se placent l'un en face de l'autre (3 m) sur la largeur du terrain, les autres enfants autour d'eux.	L'éducateur fait une démonstration avec l'enfant et avec les évolutions.	2
26			Les enfants (6 maxi) se répartissent en groupes de 2 ou 3 sur le terrain N°4.	Les enfants réalisent l'exercice.	6
32	Développement de l' orientation dans l'espace, du contrôle de la raquette .	Le jongleur	L'éducateur se place au milieu du court et les enfants au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
34			Les enfants (6 maxi) se répartissent sur le terrain N°5	Les enfants réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
40	Découverte du match de squash adapté au niveau et à l'âge de l'enfant.	Le match aménagé	L'éducateur se place sur le carré de service gauche, 1 enfant se place sur le carré de service droit, les autres enfants se répartissent le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec l'enfant.	2
42			Les enfants (6 maxi) se répartissent en groupes de 2 le long de la vitre du terrain N°6.	Chaque groupe réalise un jeu en 3 points.	6
					48

5.4 CE2 - CM1 – CM2 – SEMAINE 4

5.4.1 Terrains N°1 à 6

Jeu

Jeux pour éviter les erreurs non forcées

Les enfants disputent un jeu normal.

La grande majorité des échanges chez les enfants débutants sont perdus sur des erreurs non forcées.

Evolution: utiliser une balle qui rebondit beaucoup et lentement.

Le retour de service est le coup le plus crucial: un geste de frappe court et lent avec une préparation précoce facilitera la prise d'information avec la balle et fera commettre moins d'erreurs non forcées.

Ce jeu confirme le fait que la plupart des matchs sont perdus en commettant trop d'erreurs non forcées. Il est important que les enfants intègrent cette notion car ils sont impatients et ont tendance à commettre trop d'erreurs lorsqu'ils commencent à jouer au squash.

Objectifs pédagogiques

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

Confronter l'enfant à des situations typiques du jeu de squash.

Matériel

1 raquette et une paire de lunettes par enfant, 1 balle bleue et 1 balle en caoutchouc-mousse par terrain.



5.4.2 CM1 – CM2 – Semaine 4 – SEANCE TYPE

Ecole	Michel-Ange Parc des Princes
Date	12/04/2018 31/05/2018
Nb élèves	26 (CM2) et 26 (CM1) 19 (CM2) et 23 (CE2)
Classe	CM2 puis CM1 CM2 puis CE2
Lieu	Squash Saint-Cloud
Nb terrains	6

Matériel
1 raquette et une paire de lunettes par enfant, 1 balle en mousse et 1 balle en caoutchouc-mousse par terrain.

Durée de la séance
52 mn

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Confronter l'enfant à des situations typiques du jeu de squash .	Jeux	L'éducateur se place pour servir, un enfant se place pour retourner le service, les autres enfants se placent le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec l'enfant et avec l'évolution.	2
2			Les enfants (6 maxi) se répartissent en 2 ou 3 groupes de 2 sur chaque terrain. Les enfants qui ne jouent pas se placent le long de la vitre.	Chaque groupe d'enfants réalise un jeu en 3 points, à tour de rôle. Après 20 – 30 mn de séance, l'éducateur change la constitution des groupes, par niveau.	50
					52

6 GLOSSAIRE

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