



Règles du Squash à l'école

Programme de Squash à l'École

Programme de Squash à l'École.....	1
Section 1. Règles du Squash pour Écoles	4
1.1 Objectif du programme	4
1.2 Avantages du Programme à l'École.....	5
1.3 Recette du succès	5
1.4 Sûreté avant tout.....	6
1.5 Équipement.....	6
1.6 Exigences de Squash Québec.....	7
Section 2. À l'école.....	8
2.1 Première visite et introduction.....	8
2.2 Squash 'modifié'	8
2.2.1 Activités au gymnase	9
2.2.2.1 Session 1 – Coup droit.....	12
2.2.2.2 Session 2 – Coup du Revers	13
2.2.2.3 Session 3 – Le service.....	14
2.2.2.4 Session 4 – Retour de Service	15
2.2.2.5 Jeux de Squash 'modifié'	16
Section 3. Au Club.....	19
3.1 Entraînement et Enseignement	19
3.2 Première leçon (Coup droit).....	19
3.3 Deuxième Leçon (Revers)	22
3.4 Troisième Leçon (Service / Retour de Service)	24
3.5 Sessions finales.....	26
Section 4. Matériel de Support	28
4.1 Exemple de lettre aux écoles.....	28
4.2 Liste d'Écoles.....	29
4.3 Offre promotionnelle d'équipement Black Knight.....	30
4.4 Politique de Certification des Lunettes de Protection de Squash Canada.....	31

Remerciements

Squash Québec voudrait remercier les différentes ressources utilisées pour créer le Programme à l'École 'Règles de Squash' :

Le Manuel d'Entraîneur de Squash, auteur Gail Pimm
Squash Canada Manuel d'Entraîneur Niveau 1
Mini Squash – Aussie Sports Coaching Program
Squash Ontario – Courting Schools

Squash Québec voudrait aussi remercier Black Knight pour leur support constant dans la promotion du squash.

Section 1. Règles du Squash pour Écoles

1.1 Objectif du programme

Le programme “Règles du Squash!” a été mis de l’avant avec l’objectif principal d’introduire le sport aux jeunes afin de générer une plus grande participation. Dans ce but, le programme fournit un cadre de base pour l’introduction au club et à l’école. En prenant cette approche, Squash Québec a préparé le matériel nécessaire pour les clubs avec et sans professionnel de squash pour approcher et établir contact avec des écoles et les supporter dans l’enseignement/l’entraînement au club et à l’école. Le succès de ce programme dépend fortement des efforts des professionnels et des clubs pour approcher les écoles et introduire le sport.

Les détails se présentent comme suit :

- a) Le programme fournit à l’entraîneur/enseignant les techniques de frappe de base.
- b) Démontrer à l’entraîneur/enseignant les coups et les progressions de jeu.
- c) Fournir des aides pédagogiques et activités à l’école pour améliorer la progression des élèves au club.

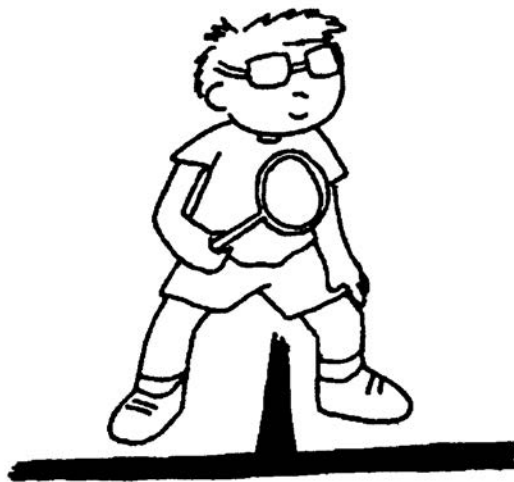
Squash Québec va fournir le support suivant pour le Programme à l’École ‘Règles du Squash’ :

- a) Liste des écoles à proximité.
- b) Vidéo d’introduction pour le premier cours.
- c) Échantillons de matériel pour l’enseignement à l’école et au club.
- d) Occasion d’acheter de l’équipement Black Knight à prix réduit.
- e) Conseils et appui.

1.2 Avantages du Programme à l'École

Il y a plusieurs raisons pour que les clubs approchent et entrent en contact avec des écoles pour participer au programme à l'école. Ces avantages incluent :

- a) Participation accrue du sport présente de potentiels nouveaux membres.
- b) Avantage financier en termes de revenus accrus puisque les facilités du club ont une plus grande utilisation, surtout pendant les temps morts.
- c) Revenus potentiels du programme junior, puisque plus de juniors sont exposés au sport.
- d) Revenu de commission potentiel par la vente de plus de leçons.



1.3 Recette du succès

Le succès du programme à l'école est fonction de l'engagement mis de l'avant par les clubs et les pros. Ceci dit, plusieurs détails doivent être couverts pour assurer le succès. Ceux-ci incluent :

- a) Lettre de présentation introduisant le programme et invitant les écoles au club. Les temps idéaux pour contacter les écoles sont les mois de septembre et janvier, puisque c'est à ce moment que les enseignants planifient les activités pour le semestre. Les élèves de 5^e à 9^e année sont visés pour le programme, et les lettres devraient s'adresser aux enseignants d'éducation physique et aux directeurs.
- b) Un suivi téléphonique et une visite à l'école pour introduire le sport aux enseignants et démontrer ce qu'ils pourraient faire à l'école. La vidéo 'introduction disponible devrait être montrée pour attirer l'attention des professeurs et des élèves.
- c) Analyse des coûts pour montrer que le programme est rentable et accessible.
- d) Inclure une brochure ou dépliant avec un plan des activités du club et des règlements pour que les enseignants puissent établir leurs attentes et promouvoir le programme.
- e) Fournir l'information à tous les membres qui sont professeurs ou qui travaillent à

l'école. C'est la meilleure façon de commencer la chaîne de communication et promotion.

1.4 Sûreté avant tout

La philosophie du programme à l'école 'Règles du Squash' est la sûreté d'abord et avant tout. Les élèves doivent savoir et comprendre que la sûreté est la priorité numéro 1. Les points importants de sûreté sont :

- a) LUNETTES DE PROTECTION (OBLIGATOIRE) – Voir la Politique de Squash Canada à la section 4.
- b) Les dangers des élans de raquettes en proximité d'autres
- c) Les dangers des adversaires dans le chemin de la balle
- d) Garder les planchers secs et enlever l'équipement du terrain
- e) Garder les portes fermées durant le jeu

Montrez le bon exemple en portant vos propres LUNETTES DE PROTECTION.

1.5 Équipement

Les besoins d'équipement vont varier selon la location, à l'école ou au club. Généralement, l'équipement minimum requis au club est 2 raquettes, 1 balle et 2 lunettes de protection par terrain. Au club, il ne devrait pas y avoir plus de 6 élèves par terrain.

Les investissements du club en équipement pour le programme à l'école et au club rendent le programme plus attrayant aux écoles, puisqu'ils réduisent au minimum leur investissement initial. Black Knight fournit une offre promotionnelle pour aider à l'approvisionnement d'équipement. Cette offre est détaillée à la section 4.3.

1.6 Exigences de Squash Québec

Squash Québec a mis de l'avant ce projet dans le but d'augmenter la participation et le niveau de jeu. Afin de surveiller le progrès et le succès du programme, Squash Québec souhaite que les informations suivantes lui soient reportées :

- a) Écoles visitées
- b) Nombre d'écoles participantes
- c) Nombre d'étudiants
- d) Les effets à l'adhésion à votre Club et à la participation au programme junior.
- e) Commentaires à propos du programme et suggestions pour l'amélioration.

Section 2. À l'école

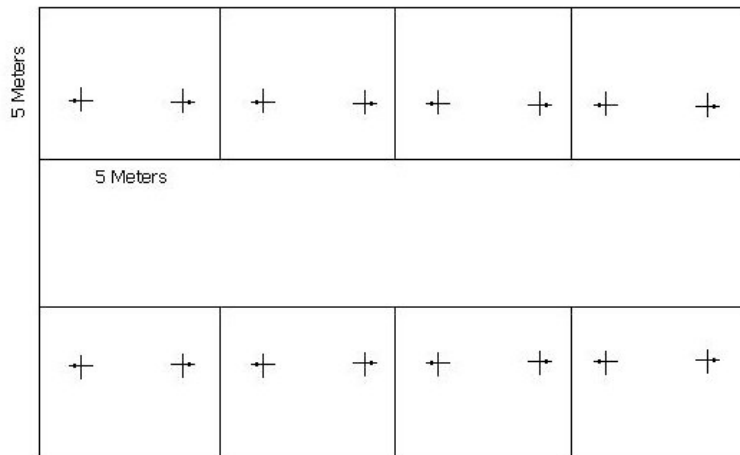
2.1 Première visite et introduction

L'introduction réussie d'un programme à l'école est souvent fonction du succès de la première visite. C'est le moment où il est important de capturer l'intérêt du professeur d'éducation physique et de démontrer la simplicité d'introduire le Squash comme une autre alternative aux programmes. Pour capturer l'intérêt de l'enseignant, il est fortement recommandé de présenter en premier la courte vidéo que Squash Québec a fournie.

Après la vidéo, une discussion sur ce qui peut être offert pour un programme à l'école devrait suivre. Il existe plusieurs possibilités pour un programme à l'école et le système présenté dans ce qui suit est seulement une approche parmi tant d'autres. Le matériel présenté ci-dessous est basé sur les activités à l'école et les visites au club. Il se peut que certaines écoles souhaitent seulement offrir une nouvelle activité parascolaire, auquel cas le programme devra être adapté. Dans tous les cas, une présentation organisée avec leçons et jeux que les enseignants peuvent utiliser devrait générer un intérêt des écoles.

2.2 Squash 'modifié'

Peu d'écoles possèdent des terrains de squash disponibles à l'école. Ainsi, une version modifiée du jeu est nécessaire pour que les élèves puissent jouer dans le gymnase ou à l'extérieur, si la température et l'espace le permettent. Le jeu de Squash 'modifié' a été développé par le programme d'entraînement australien afin d'introduire le squash dans les écoles. Squash Québec l'a inclut parmi les activités pouvant être faites dans l'environnement de l'école.



Exemple de disposition du gymnase

2.2.1 Activités au gymnase

Une session au gymnase est en général très efficace si une séquence comme celle présentée ci-dessous est suivie :

- a) Réchauffement physique
- b) Activité de développement des habiletés
- c) Activité de conclusion (Jeu modifié ou concours d'habiletés)

Développement des habiletés

Pour le développement des habiletés, la séquence de la leçon devrait suivre la progression IDEES.

Introduction

Démonstration

Explication – claire, précise et concise

Exercice

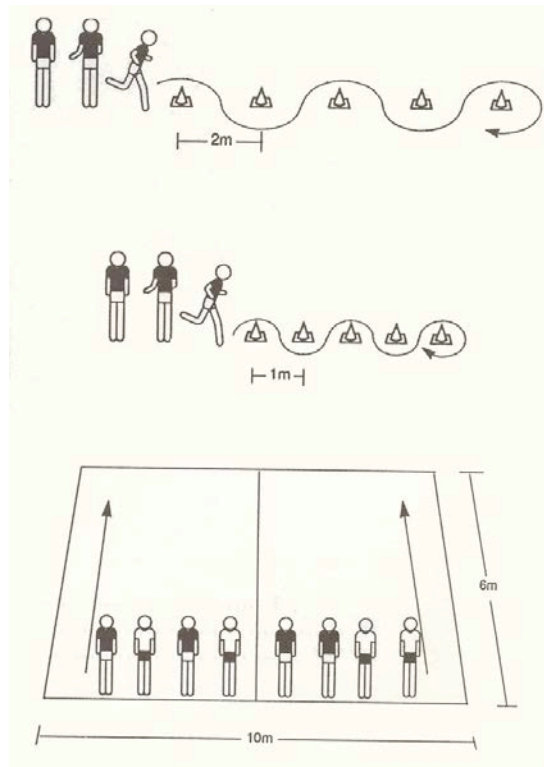
Sommaire – toujours quitter les élèves avec des exercices de pratique et des rappels des habiletés

Développement des habiletés / Progression des leçons est comme suit :

- a) Prise
- b) Coup droit
- c) Revers
- d) Service (facilités le permettant)
- e) Retour de service (facilités le permettant)

Réchauffement

À l'arrivée, les élèves sont en général excités de commencer la session. On devrait leur donner des activités de réchauffement en préparation de la phase de développement des habiletés. Des exercices comme du jogging, de l'étirement des muscles et des activités pour la mobilité des joints sont d'excellentes méthodes de réchauffement. N'oubliez pas d'inclure des activités amusantes si possible!!



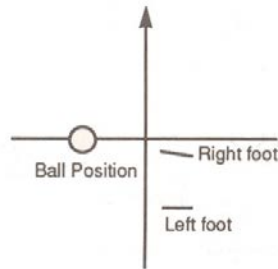
Exemples d'activités de réchauffement

Aides pédagogiques

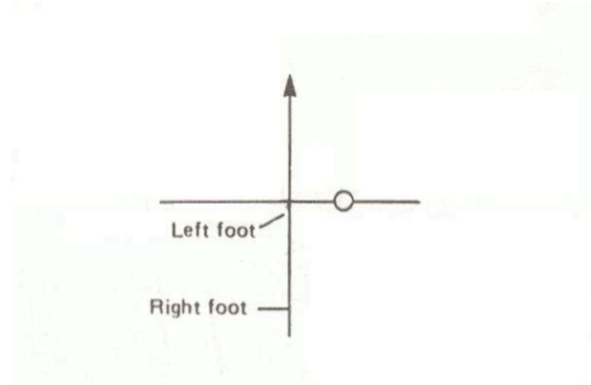
À l'école, le gymnase est le meilleur endroit pour les leçons. Par temps chaud, il serait possible d'aller à l'extérieur. Pour assurer la sûreté, le gymnase devrait être divisé en sections rectangulaires avec accès à un mur. Chaque élève reçoit un secteur pour sa pratique personnelle. La dimension du carré dépend de l'espace disponible dans le gymnase, mais un carré de 5-mètres par 5-mètres convient.

Dépendant du groupe d'âge et des habiletés des élèves, des aides d'apprentissage comme des marques au sol pourraient être nécessaires. Une des aides les plus simples est la Croix au Sol. C'est principalement une croix de 1 mètre placée sur le sol avec les

positions des pieds et de la balle, pour apprendre les techniques de frappe du coup droit et du revers. Demander aux étudiants d'utiliser du 'ruban' sur le sol pour faire la Croix est une activité amusante qui les aidera à se souvenir du bon positionnement.



Croisé du Revers (Joueur droitier)



Croisé du Coup Droit (Joueur droitier)

Une dernière aide pédagogique est une poignée coupée d'une vieille raquette de squash en bois. C'est une bonne façon d'enseigner la bonne prise.

2.2.2.1 Session 1 – Coup droit

La Prise – Avant de travailler sur le coup du coup droit, la prise de la raquette devrait être révisée avec les élèves. Les principes fondamentaux de la prise sont à la section 3.2.

Introduction au Coup Droit – L'objectif du coup du coup droit sur un terrain de squash est de frapper la balle pour qu'elle frappe le mur avant en premier, et retourne parallèlement au mur de côté avec une longueur tel que le deuxième bond de la balle meure près du mur arrière. Au gymnase, en utilisant des secteurs carrés et la Croix d'apprentissage, la balle devrait frapper le mur et retourner relativement en ligne droite.

Démonstration – Frapper plusieurs balles à partir de la Croix d'apprentissage, et qui reviennent dans une ligne droite.

Explication – Position par rapport à la balle

- a) Position latérale, pieds dans le positionnement de la Croix d'apprentissage
- b) Lancer la balle pour qu'elle frappe le sol à la position de la balle à une distance confortable loin du corps.

Jeu de pieds

- a) Avancer avec le pied gauche (pour les joueurs droitiers)

Élan

- a) Court élan arrière, coude plié

- b) Frapper la balle après le bond
- c) Accompagnement dans la direction de la balle
- d) Finition haute, position '1-heure'

Sommaire – Passez en revue l'élan et introduisez un jeu que les élèves peuvent jouer. Par exemple, un seau ou un cercle peut être placé sur le sol et dans lequel les élèves doivent frapper la balle. Un concours pour voir qui peut en frapper le plus est amusant pour tous.

2.2.2.2 Session 2 – Coup du Revers

Introduction au Revers - L'objectif du coup du revers sur un terrain de squash est de frapper la balle pour qu'elle frappe le mur avant en premier, et retourne parallèlement au mur de côté avec une longueur tel que le deuxième bond de la balle meure près du mur arrière. Au gymnase, en utilisant des secteurs carrés et la Croix d'apprentissage, la balle devrait frapper le mur et retourner relativement en ligne droite.

Démonstration - Frapper plusieurs balles à partir de la Croix d'apprentissage, et qui reviennent dans une ligne droite.

Explication – Position par rapport à la balle

- a) Position latérale, pieds dans le positionnement de la Croix d'apprentissage
- b) Lancer la balle pour qu'elle frappe le sol à la position de la balle à une distance confortable loin du corps.

Jeu de pieds

- a) Avancer avec le pied droit (pour les joueurs droitiers)

Élan

- a) Court élan arrière, coude plié
- b) Frapper la balle après le bond
- c) Accompagnement dans la direction de la balle
- d) Finition haute, position '12-heure'

Sommaire - Passez en revue l'élan et introduisez un jeu que les élèves peuvent jouer. Par exemple, un seau ou un cercle peut être placé sur le sol et dans lequel les élèves doivent frapper la balle. Un concours pour voir qui peut en frapper le plus est amusant pour tous.
for all.

2.2.2.3 Session 3 – Le service

Introduction au Service – Le service est un coup important pour plusieurs raisons. Premièrement, les joueurs peuvent seulement faire des points quand ils ont le service. Deuxièmement, le service est le seul moment dans une partie où le joueur a le contrôle complet de la balle, puisqu'il ne retourne pas un coup de l'adversaire. Finalement, un service efficace peut faire gagner le point, ou du moins placer le joueur dans une position d'avantage ou d'attaque.

Au gymnase, les élèves devront être mis en paires pour pratiquer le service. Chaque carré sera utilisé pour les services, en frappant des services d'un carré à l'autre.

Démonstration – Utilisant 2 carrés adjacents, frappez plusieurs services de la Croix d'apprentissage du coup droit dans un carré à un élève se tenant sur la Croix d'apprentissage du coup droit dans le carré adjacent.

Explication – Position (joueur droitier)

- a) L'élève se tient sur la Croix du coup droit avec son pied droit sur la croix et le pied gauche légèrement à gauche et en avant pour frapper un service vers le carré adjacent à gauche.
- b) Frapper à une distance confortable du corps, utiliser le nez comme référence. Une ligne tracée entre les gros orteils des pieds devrait aligner pour la direction du coup.

Élan

- a) La balle est tenue dans la main gauche du joueur et lancée juste en avant du pied gauche.
- b) La raquette est balancée d'un point bas, vers le haut dans un arc pour frapper la balle quand elle descend. La balle devrait être frappée à un point élevé sur le mur avant pour que le service se rende jusqu'à la Croix du coup droit du carré adjacent.
- c) Accompagnement dans la direction de la balle.
- d) De l'attention devrait être portée pour frapper la balle lentement afin que la balle ne se rende pas de l'autre côté du gymnase.

Exercice - Positions de pratique

- a) Les élèves plus jeunes peuvent se placer plus proche du mur avant et se reculer lorsqu'ils s'améliorent.
- b) Le partenaire devrait se tenir sur la Croix du coup droit dans le carré adjacent pour attraper la balle et la redonner au serveur. Les joueurs changent de place pour pratiquer. N'oubliez pas que le plaisir est la clé des activités. Un jeu comme un concours pour le plus grand nombre de services attrapés sur la Croix d'apprentissage aidera à garder l'intérêt des élèves.

Sommaire – Tester les étudiants sur les points clés du service.

2.2.2.4 Session 4 – Retour de Service

Introduction au Retour de Service – Le retour de service est un coup important comme le receveur essaie en général de déplacer l'adversaire du centre ou "T" vers un coin arrière. Le coup le plus efficace est un coup parallèle avec une bonne longueur.

Au gymnase, les élèves devront être pairés pour pratiquer le service et le retour de service. Chaque carré sera utilisé puisque des services seront frappés entre les carrés et les retours de services seront frappés du et vers le mur.

Démonstration – Utilisant 2 carrés adjacents, aligner les élèves sur le côté gauche du carré du revers. Un élève frappe plusieurs services de la Croix du coup droit d'un carré à la Croix du coup droit du carré adjacent. Dans ce cas, le receveur prendra une position pour un revers. Retourner le service avec un coup du revers.

Explication – Position (joueur droitier)

- a) Un élève se tient sur la Croix du coup droit avec le pied droit sur la croix et le pied gauche légèrement à gauche et en avant. Frapper un service à la Croix du coup droit du carré adjacent (à gauche).
- b) Le receveur se tient sur la Croix du coup droit du carré adjacent mais dans la position de frappe d'un revers.

Élan (Receveur)

- a) Retour d'un coup du revers.

- b) Expliquer la volée, où la balle est frappée plus haut dans les airs, à la hauteur et position des épaules.
- c) Accompagnement dans la direction de la balle.
- d) La balle revenant du mur devrait être en ligne droite.

Exercice - Positions de pratique

- a) Un partenaire pratique le service pendant que l'autre retourne le service.
- b) Les joueurs changent de place pour pratiquer les deux coups.

N'oubliez pas que le plaisir est la clé des activités. Un seau ou un cercle peut être placé sur le sol et que le receveur essaie de frapper. Un concours pour voir qui peut en frapper le plus aidera à garder l'intérêt des élèves.

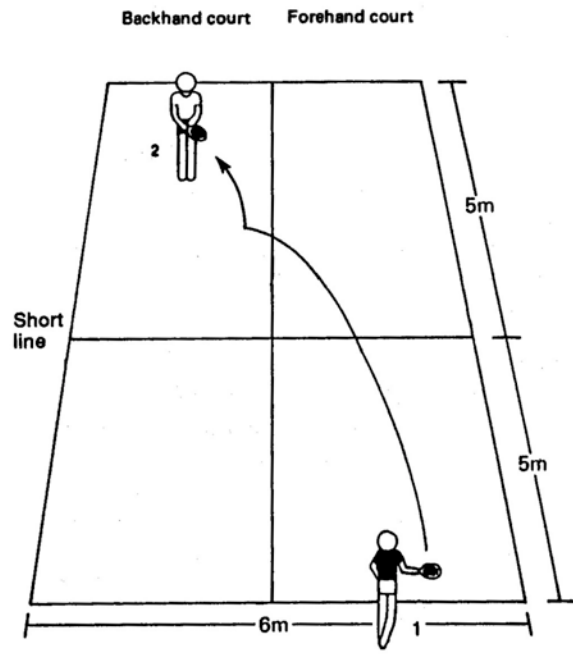
Sommaire – Réviser le but du retour de service et son importance en empêchant l'adversaire de garder une position d'avantage. Tester les élèves sur les points clés du retour de service.

2.2.2.5 Jeux de Squash 'modifié'

Alors que les élèves travaillent sur leurs habiletés, des jeux de squash 'modifié' peuvent être introduits quand le niveau de compétence le permet. Le Squash

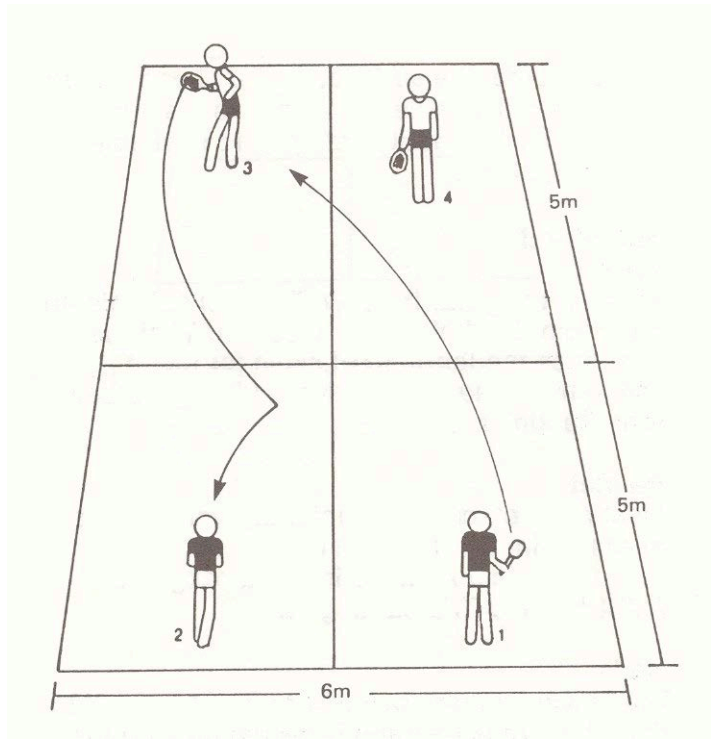
'Modifié' peut être joué en simple ou en double. Pour le jeu, les raquettes et lunettes de protection sont gardées, mais la balle est changée pour une balle de mousse. La surface de jeu est un rectangle de 10 mètres par 6 mètres avec 2 lignes divisant la surface. Le pointage est le même qu'au Squash régulier (voir Section 3.5)

Règlements : Le serveur doit être derrière la ligne de fond quand il frappe le service. Le service peut être frappé dans les airs ou après un bond, et dans la boîte en diagonale. Un point est fait chaque fois qu'un échange est gagné par le joueur (équipe) servant. Si le joueur (équipe) recevant gagne l'échange, il ne fait pas un point mais gagne le service.



Player 1 serves the ball to the forehand court diagonally opposite

Squash 'Modifié' en simple



Squash 'Modifié' en doubles

Section 3. Au Club

3.1 Entraînement et Enseignement

Pour le développement des compétences, la séquence des leçons devrait suivre la progression IDEES.

Introduction

Démonstration

Explication – claire, précise et concise

Exercice

Sommaire – toujours quitter les élèves avec des exercices de pratique et des rappels des habiletés

Développement des habiletés / Progression des leçons est comme suit :

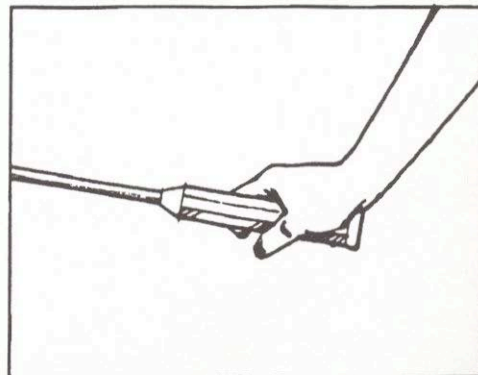
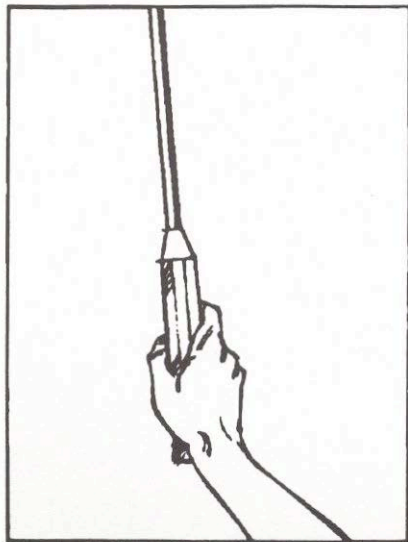
- a) Prise
- b) Coup droit
- c) Revers
- d) Service / Retour de service

3.2 Première leçon (Coup droit)

Évaluation – Typiquement, une des premières étapes pour le groupe visitant le club est l'évaluation des habiletés des enfants. Dépendant du groupe d'âge des élèves, l'évaluation peut consister à simplement balancer la balle sur la raquette (des 2 côtés) ou à frapper la balle (tout seul, en faisant bondir la balle).

Prise – La prise doit être considérée avant d'essayer de frapper la balle. Les points clés pour la prise sont :

- a) Serrer la main avec la poignée
- b) V entre l'index et le pouce, écart vers le gauche de la poignée (joueur droitier)
- c) Index légèrement écarté du majeur.



Prise vue du dessus, côté. Prenez note du poignet 'cassé'.

Introduction au coup du Coup Droit - L'objectif du coup du coup droit est de frapper la balle pour qu'elle frappe le mur avant en premier, et retourne parallèlement au mur de côté avec une longueur tel que le deuxième bond de la balle meure près du mur arrière. Il est à noter que la hauteur est plus importante que de frapper le mur arrière.

Démonstration – Frapper plusieurs balles de l'arrière de la boîte de service et finir avec un coup en parallèle de bonne longueur.

Explication – Position par rapport à la balle

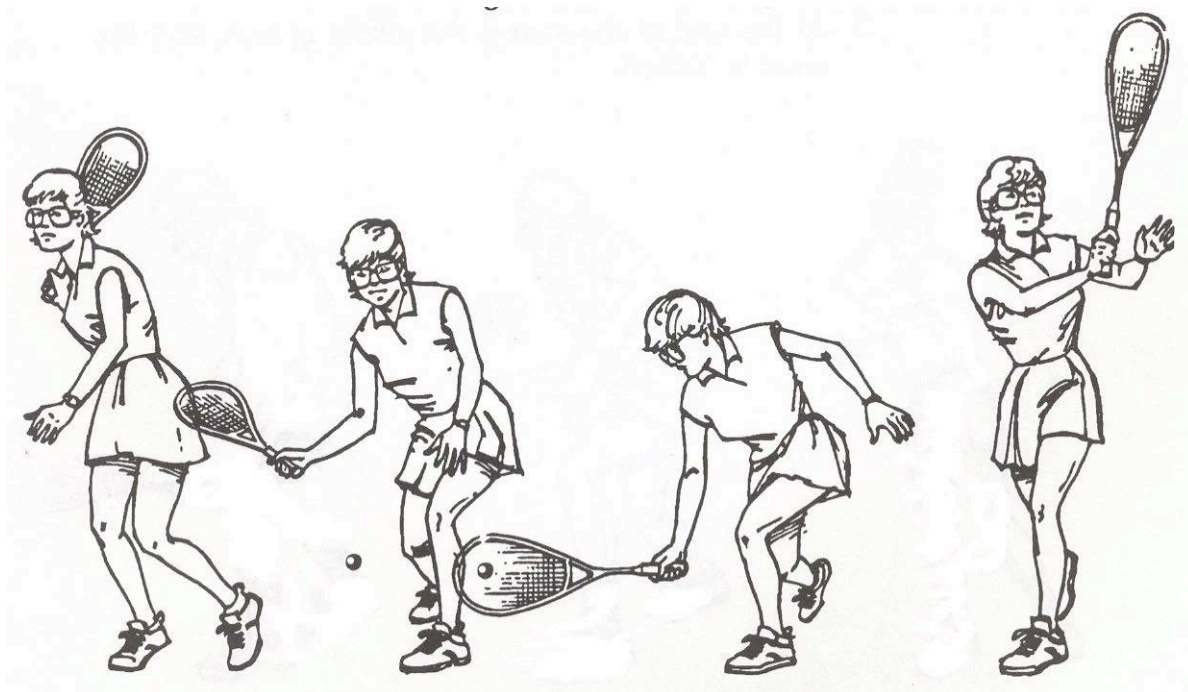
- a) Position latérale, corps et épaules face au mur de côté
- b) Frapper à une distance confortable du corps, utiliser le nez comme référence.

Jeu des pieds

- a) Avancer avec le pied gauche (joueur droitier)

Élan

- a) Court élan arrière, coude plié
- b) Accompagnement dans la direction de la balle
- c) Finition haute, position '1-heure'



Exercice - Positions d'envoi de la balle

- a) Envoi avec la main
- b) Envoi avec la raquette
- c) Envoi continu avec la raquette

N'oubliez pas, le plaisir est la clé des activités. Des jeux comme compter le nombre de coups continus sur le mur avant peuvent être introduits dépendant du niveau de jeu.

Sommaire – Parfois, l'élève peut avoir de la difficulté avec les envois de l'instructeur. Un envoi à lui-même peut aider au succès de l'élève. La Croix d'apprentissage décrite à la Section 2 peut être utilisée pour aider l'élève et comme outil de pratique pour les étudiants qui travaillent sur leur coup droit.

3.3 Deuxième Leçon (Revers)

Prise – La prise doit être considérée comme pour le coup droit. La prise pour le revers ne change pas. Les points clés pour la prise sont :

- a) Serrer la main avec la poignée
- b) V entre l'index et le pouce, écart vers le gauche de la poignée (joueur droitier)
- c) Index légèrement écarté du majeur

Introduction au coup du Revers - L'objectif du coup du revers est de frapper la balle pour qu'elle frappe le mur avant en premier, et retourne parallèlement au mur de côté avec une longueur tel que le deuxième bond de la balle meure près du mur arrière. Il est à noter que la hauteur est plus importante que de frapper le mur arrière.

Démonstration - Frapper plusieurs balles de l'arrière de la boîte de service et finir avec un coup en parallèle de bonne longueur.

Explication – Position par rapport à la balle

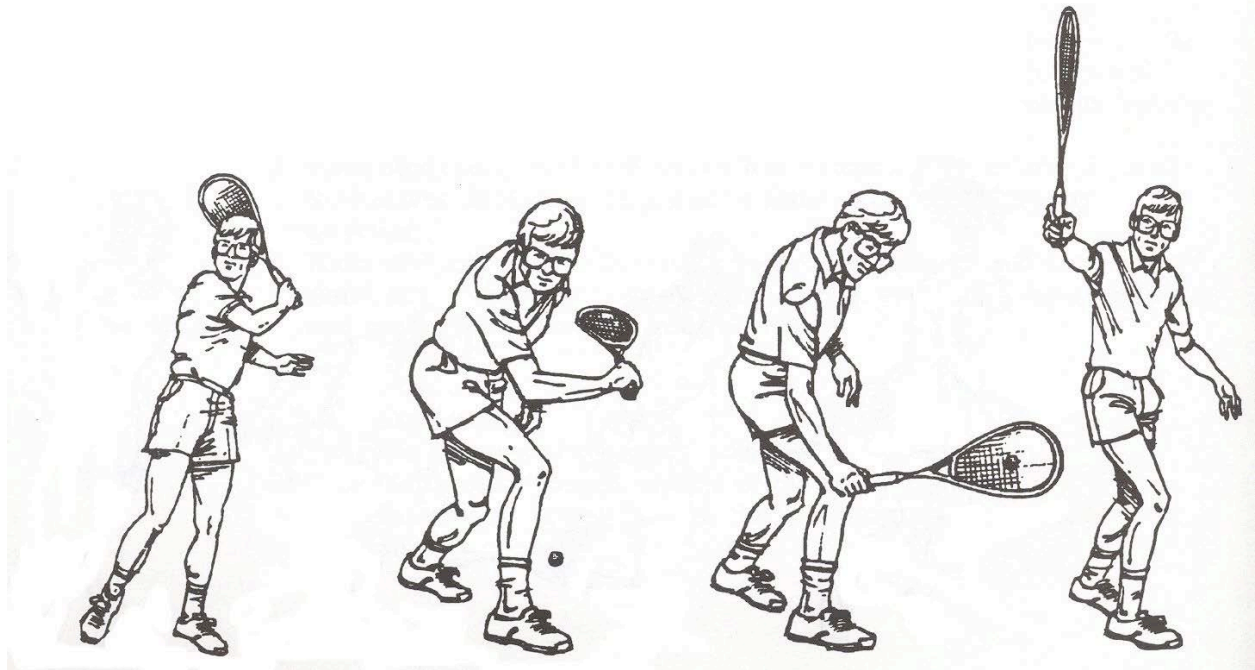
- a) Position latérale, corps et épaules face au mur de côté
- b) Frapper à une distance confortable du corps, utiliser l'épaule comme référence.

Jeu des pieds

- a) Avancer avec le pied droit (joueur droitier)

Élan

- a) Court élan arrière, coude plié
- b) Accompagnement dans la direction de la balle
- c) Finition haute, position '12-heure'



Exercice - Positions d'envoi de la balle

- a) Envoi avec la main
- b) Envoi avec la raquette
- c) Envoi continu avec la raquette

N'oubliez pas, le plaisir est la clé des activités. Des jeux comme compter le nombre de coups continus sur le mur avant peuvent être introduits dépendant du niveau de jeu.

Sommaire - Parfois, l'élève peut avoir de la difficulté avec les envois de l'instructeur. Un envoi à lui-même peut aider au succès de l'élève. La Croix d'apprentissage décrite à la Section 2 peut être utilisée pour aider l'élève et comme outil de pratique pour les étudiants qui travaillent sur leur revers.

3.4 Troisième Leçon (Service / Retour de Service)

SERVICE

Introduction au Service – Le service est un coup important pour plusieurs raisons. Premièrement, les joueurs peuvent seulement faire des points quand ils ont le service. Deuxièmement, le service est le seul moment dans une partie où le joueur a le contrôle complet de la balle, puisqu'il ne retourne pas un coup de l'adversaire. Finalement, un service efficace peut faire gagner le point, ou du moins placer le joueur dans une position d'avantage ou d'attaque.

Démonstration - Aligner les élèves sur le mur arrière et frapper plusieurs services du coup droit à la boîte du revers.

Explication – Position (joueur droitier)

- a) L'élève se tient le plus proche du centre 'T' que possible.
- b) Le pied droit est à l'intérieur de la boîte de service, le pied gauche légèrement en avant.
- c) Frapper à une distance confortable du corps, utiliser le nez comme référence. Une ligne tracée entre les gros orteils de chaque pied devrait aligner pour la direction du coup.

Élan

- a) La balle est tenue dans la main gauche du joueur et lancée juste en avant du pied gauche.
- b) La raquette est balancée d'un point bas, vers le haut dans un arc pour frapper la balle quand elle descend. La balle devrait être frappée à un point élevé sur le mur avant juste à côté du centre et légèrement sous la ligne du haut.
- c) Accompagnement dans la direction de la balle.
- d) La balle, en revenant du mur avant, va frapper le mur de côté derrière la ligne de service et atterrir dans le coin arrière du terrain.
- e) De l'attention devrait être portée pour frapper la balle lentement afin que la balle ne rebondisse pas sur le mur arrière.

Exercice - Positions de pratique

- a) Les plus jeunes élèves peuvent se placer plus près du mur avant et se reculer quand ils réussissent bien.
- b) Réviser les règles du service, incluant la faute de pied (1 pied doit être complètement dans la boîte au moment du contact), la balle frappée sur ou sous la ligne de service (faute), la balle frappée sur ou au dessus de la ligne du haut (faute), la balle frappée sur ou devant la ligne courte (faute) ou dans la boîte du serveur (faute).

N'oubliez pas, le plaisir est la clé des activités. Un jeu comme un concours pour le nombre de bons services (sur 10) aidera à garder l'intérêt des étudiants.

Sommaire – Réviser le but du service et son importance pour gagner un avantage. Tester les élèves sur les points clés du service.

Retour de service

Introduction au Retour de Service - Le retour de service est un coup important comme le receveur essaie en général de déplacer l'adversaire du centre ou "T" vers un coin arrière. Le coup le plus efficace est un coup parallèle avec une bonne longueur.

Démonstration – La position normale pour le retour de service est vers l'intérieur du coin arrière de la boîte de service. Démontrer avec un lancer de la balle pour simuler un service et frapper la balle avec une bonne longueur. Démontrer plusieurs situations, où la balle frappe ou non le mur de côté avant le retour.

Explication – Position (joueur droitier)

- a) Coin arrière de la boîte de service.

Élan

- a) Retourner comme pour un coup du revers ou du coup droit.
- b) Expliquer la volée, où la balle est frappée plus haut dans les airs, à la hauteur et position des épaules.
- c) Accompagnement dans la direction de la balle.

Exercice - Positions de pratique

- a) L'enseignant sert aux élèves.
- b) Séparer le groupe en deux, où la moitié sert et l'autre moitié retourne les services.

N'oubliez pas, le plaisir est la clé des activités. Un jeu d'équipe comme un concours du plus grand nombre de points au service ou retour de service (bon retour) aidera à garder l'intérêt des étudiants.

Sommaire – Réviser le but du retour de service et son importance pour empêcher l'adversaire de prendre une position d'avantage. Tester les élèves sur les points clés du

coup.

3.5 Sessions finales

Les différentes visites au club sont faites pour aider les habiletés des élèves et donner assez de compétences pour jouer des parties. Les dernières sessions peuvent contenir une courte revue, mais devraient être consacrées à des jeux et au plaisir. Pas tous les jeux ne doivent inclure une raquette si le niveau de jeu ne le permet pas. Par exemple, on peut créer des jeux d'équipe et des relais qui sont orientés mouvements, comme un relais de 'ramassage' de balles, des coins ou de différents endroits sur le terrain.

Jeux – Expliquer les règlements du pointage comme suit :

Un match de squash est habituellement un 'trois de cinq parties'. Chaque partie est de 9 points, sauf si le pointage arrive à 8-8. À 8-8 (huit partout), le receveur (non serveur) doit choisir de jouer jusqu'à 9 points (il appelle 1 point) ou jusqu'à 10 points (il appelle 2 points). Il n'y a pas d'exigence qu'un joueur gagne par 2 points. Les points sont marqués seulement par le serveur quand il gagne l'échange. Quand le receveur gagne l'échange, il devient le serveur. En gagnant le service, le joueur peut servir d'un côté ou de l'autre mais doit alterner s'il gagne l'échange.

Jeu standard – décrit ci-dessus

Calcutta – Chacun choisit son ordre de jeu d'un chapeau. Les deux premiers joueurs jouent 1 point et le gagnant reste. Le joueur 3 joue contre le gagnant du premier point et le gagnant reste, etc. Le jeu est joué jusqu'à un nombre désiré de points.



Sûreté – Rappelez au groupe la sûreté et la philosophie de Sûreté Avant Tout.

4.1 Exemple de lettre aux écoles

Le texte ci-dessous représente un exemple de lettre qui pourrait être envoyé aux administrateurs de l'école ou aux directeurs, afin d'introduire le programme. Même si c'est une méthode de contact, un appel téléphonique ou un entretien personnel est en général une méthode plus efficace pour introduire votre club et opportunités potentielles du programme.

-- _____ 20__

Cher _____,

Recherchez-vous des nouvelles activités plaisantes et excitantes pour vos élèves? Ici au [Nom du club], nous avons peut-être le type d'activité que vous recherchez. Le Squash est un sport stimulant et amusant sans contact et qu'on adopte pour la vie. Il combine l'activité cardiovasculaire avec la force et la flexibilité. Si ce type d'activité vous intéresse, un Programme à l'École est disponible et nous serions enchantés de vous rencontrer et de discuter de comment le programme pourrait être adapté aux besoins de votre école. N'hésitez pas à contacter [Nom du coordonnateur] au (xxx)-xxx-xxxx pour de plus amples informations.

Sincèrement,

[Nom]
Directeur du club

4.2 Liste d'Écoles

La liste la plus récente des écoles pour des régions spécifiques ou des commissions scolaires peut être trouvée sur plusieurs sites Web. Deux des sites les plus utiles sont :

<http://www.mels.gouv.qc.ca/scolaire/cs/index.asp?page=ecoles>

<http://www.fcsq.qc.ca/Commissions/Listes/index.html>

4.3 Offre promotionnelle d'équipement Black Knight



Offre du Programme Junior de Squash

Black Knight est supporteur de l'initiative de Squash Québec et veut aider les programmes de développement comme Règles du Squash! Programme pour École.

Black Knight fournira une offre globale pour le programme. Chaque forfait comprend: une raquette en aluminium, des lunettes de protection de base et une balle à point bleu.

Prix:

Entente spéciale Black Knight sur ensemble de 8 Raquettes, Balles et Lunettes pour débutants.

4.4 Politique de Certification des Lunettes de Protection de Squash Canada



EYEGUARD POLICIES

Revised March 1, 2009

Eyeguard Certification Policy

“That only protective eyewear appearing on the Squash Canada list of acceptable eyeguards meeting the ASTM designation F803 (Standard Specification for Eye Protectors for Use by Players of Racquet Sports), shall be allowable at any Squash Canada sanctioned event where the use of protective eyewear is mandatory.”

June 1997

Junior Eyeguard Policy

“That all juniors who are members in good standing of Squash Canada shall appropriately wear eyeguards which are on Squash Canada's list of acceptable protective eyewear, in any Squash Canada sanctioned events and on-court activities for which they receive funding from Squash Canada, or activities where they are members of Canadian team or Squad.”

January 1998

Doubles Policy

“That it is strongly recommended that all players shall appropriately wear eyeguards, which are on Squash Canada's list of acceptable protective eyewear in any Squash Canada sanctioned Doubles and Mixed Doubles Championships.”

January 1998

SPORTS EYE PROTECTORS *

that currently meet ASTM F803 **

I. Protectors into which a 3 mm prescription polycarbonate spectacle lens may be inserted:

Black Knight USA

Action Eyes

Eagle Eyewear, Inc.

REP 1 (S,L)

REP

Ektelon

Odyssey

Olympus

Liberty Optical Company

All Pro Rec Specs

Junior Rec Specs

Pro Guard Rec Specs

Sport-Lok,

Sportgoggle 2

Wrap 1, 2

Rem Optical

Sports Goggle 1

Sports Goggle 2

Sports Goggle 3

II. Plano protectors (for emmetropes or contact lens wearer):

Black Knight Canada

Kona (Model 119)

Lasers (Model 111)

Lynx (Model 122)

Maui (Model 119)

Sight Guard (Model 112)

Stiletto (Model 620 BS)

Stiletto (Model 620 KS)

Stiletto (Model 620 RS)

Stiletto (Model 620 SK)

Turbo Black (Model 114)

Turbo Blue (Model 114)

Turbo C2C Black (Model 114)

Turbo C2C White (Model 114)

Turbo RSR (Model 114)

Turbo RYR (Model 114)

Turbo SBS (Model 114)

Turbo YBY (Model 114)

Vista (Model 117)

Dunlop

I-Armor

Harrow

Shield Pro (Model R-16)

Head

Impulse

Master

Power Zone Shield II

PowerZone Jr.

Pro Elite

Pro Tech

Rave

Vision System

I.X. Optical, USA

Power-Pro

Speed-Pro

RX Optical Adapter for Prescription Lenses

Leader Sports Product, Inc.

Albany

Dallas

Maximum

New Yorker

Optiva

Phoenix

Prince

ProLite

R.A.D

Feather

Feather Junior

Neon Junior

Turbo

Turbo LX

III. Plano goggle-type protector (may be worn over street wear spectacles):

I-Mask

Leader Sports Product, Inc.

Vision II

TESTED EITHER BY INDEPENDENT LABORATORY OR MANUFACTURER TO ASTM F803 OR CSA RACKET SPORT EYEWEAR STANDARDS, LISTS MAY BE INCOMPLETE AND IS SUBJECT TO CHANGE.

(Data collected by Tom Woods, Michael Easterbrook, Paul Vinger & Squash Canada)



Black Knight Kona (Model 119)



Black Knight Lasers (Model 111)



Black Knight Lynx (Model 122)



Black Knight Maui (Model 119)



Black Knight Sight Guard (Model 112)



Black Knight Turbo Black (Model 114)



Black Knight Turbo Blue (Model 114)



Black Knight Turbo C2C Black (Model 114)



Black Knight Turbo C2C White (Model 114)



Black Knight Turbo RSR (Model 114)



Black Knight Turbo RYR (Model 114)



Black Knight Turbo SBS (Model 114)



Black Knight Turbo YBY (Model 114)



Black Knight Vista (Model 117)



Black Knight Stiletto (Model 620 BS)



Black Knight Stiletto (Model 620 KS)



Black Knight Stiletto (Model 620 RS)

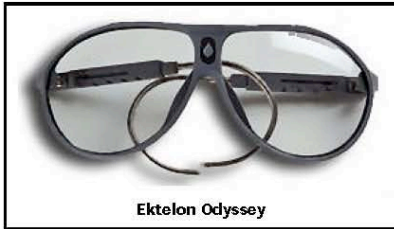


Black Knight Stiletto (Model 620 SK)

Revised March 1, 2009



Dunlop I-Armor



Ektelon Odyssey



Ektelon Olympus



Harrow, Shield Pro (Model R-16)



Head Impulse



Head Master



Head PowerZone Shield II



Head PowerZone Jr.



Head Pro Elite



Head Pro Tech



Head Rave



Head Vision System



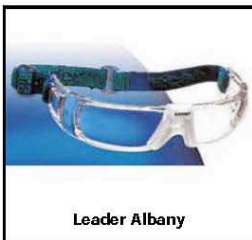
I-Mask



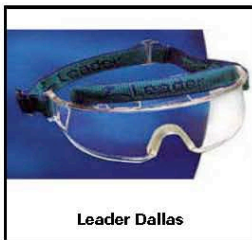
I.X. Optical, Power Pro



I.X. Optical, Speed Pro



Leader Albany



Leader Dallas



Leader New Yorker



Leader Phoenix



Leader Vision II



Prince Pro Lite



RAD Feather Junior



RAD Feather Junior



RAD Feather Junior II



RAD Neon



RAD Triumph



RAD Turbo Super LX



RAD Turbo Blue



RAD Turbo Purple