

CLÉ EN MAIN SQUASH

ENSEMBLE
pour une vie active!

Fédération du sport francophone de l'Alberta

Bureau 308, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton (Alberta) T6C 3N1

Tel.: 780 469-1367 | Téléc.: 780 469-1363 | Courriel: info@lafsfa.ca

Le squash, un sport...

Le squash a été conçu comme sport au XIXe siècle, en Angleterre. En 1883, ce sport intense est devenu indépendant et se répand dans le monde grâce aux migrations des Anglais. Le squash se développe comme sport et est connu au monde entier en 1967, quand l'*International Squash Rackets Federation* voit le jour. Cette fédération regroupe sept pays : l'Angleterre, l'Australie, l'Inde, le Pakistan, l'Afrique du Sud, la Nouvelle-Zélande, et l'Égypte.

Le squash jumelle l'habileté et la stratégie, ainsi que l'entraînement cardiologique. À la base, ce sport intérieur a été développé à partir d'au moins cinq sports de raquette différents. Un de ces cinq sports est le racquetball. Ceux-ci se différencient au niveau de la balle, de la raquette, et des lignes de démarcation. Le squash est un sport pour les jeunes comme pour les vieux. C'est un sport pour les souples et agiles, les endurants et résistants, ainsi que pour les vifs et malins. Le squash est pour tous!

Pour un match de squash, il faut...

JOUEURS

- ✓ 2 joueurs (simple) ou 4 joueurs (double) par terrain de squash. Les règlements et la grandeur du terrain (4 pieds plus large) peuvent varier au jeu de double.

MATÉRIEL

- ✓ 1 raquette de squash/joueur
- ✓ 1 balle **de squash**
- ✓ 1 paire de lunettes de sécurités/joueur
- ✓ 1 terrain approprié

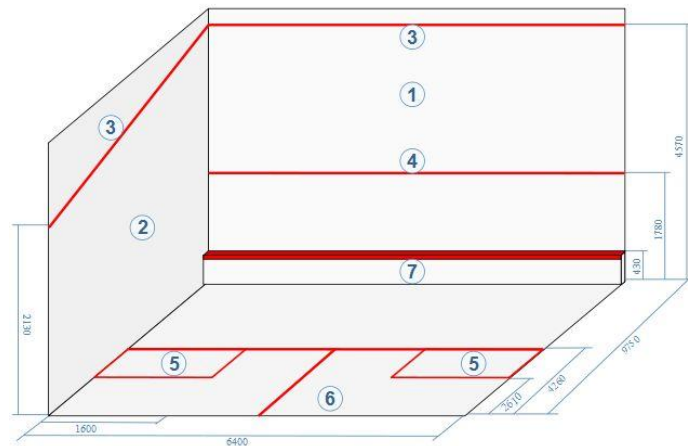
Fédération du sport francophone de l'Alberta

Bureau 308, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton (Alberta) T6C 3N1

Tel.: 780 469-1367 | Téléc.: 780 469-1363 | Courriel: info@lafsf.ca

TERRAIN – le terrain de squash est une salle rectangulaire, fermée de 4 murs

- 1- Mur frontal
- 2- Mur du côté
- 3- Lignes la zone « sortie »
- 4- Ligne de service
- 5- Boîte de service
- 6- Ligne médiane
- 7- Tôle – plaque sonore



RÈGLES DU SQUASH

World Squash Federation – règlements abrégés

*Un match de squash est composé de 3 ou 5 jeux. Pour vaincre, une équipe doit gagner au moins deux des trois jeux ou trois des cinq jeux.

- I. Pointage
 - i. Chaque jeu continue jusqu'à ce qu'une première équipe se rend à 11 points. Cependant, si le pointage est égal à 10 points chacun, le jeu continue jusqu'à ce qu'une équipe a un gain de 2 points.
 - ii. Point par échange : chaque joueur peut compter des points. Le joueur n'est pas obligé d'avoir le service pour compter un point.

Fédération du sport francophone de l'Alberta

Bureau 308, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton (Alberta) T6C 3N1

Tel.: 780 469-1367 | Téléc.: 780 469-1363 | Courriel: info@lafsa.ca

- iii. Le joueur ayant compté le dernier point prend le service.
Exemple : Joueur 1 = serveur, joueur 2 = receveur. Si joueur 1 gagne le rallye (compte 1 point), il continue de servir. Si joueur 2 gagne le rallye, il a maintenant le service. Ceci continue tout au long du match.

*Certains choisissent de modifier le nombre de points nécessaire pour gagner un jeu dans le match (au lieu de 11 points, certains montent à 15 points).

II. Réchauffement

- i. Les joueurs ont chacun 5 minutes de réchauffement, donc 2 minutes et demie de chaque côté. Pour préparer la balle pour le match, le réchauffement est important.

III. Service – début du match

- i. Le joueur qui commence le premier jeu avec le service est déterminé en faisant tourner une raquette.
- ii. Le jeu commence avec le premier service. Le serveur décide de quelle boîte il veut effectuer le service, ensuite à chaque point, il alterne de boîte.
- iii. Le joueur continue de faire le service jusqu'à ce qu'il perd un rallye.
- iv. Pour effectuer un bon service, le serveur doit avoir un pied à terre, dans la boîte de service. Le service doit frapper le mur devant, par-dessus la ligne de service et dessous la ligne de hors-jeu. Si la balle n'est pas touchée, elle devrait tomber dans le quart arrière du terrain, dans le coin opposé du serveur.

IV. Retour

- i. Le lancer-retour doit être effectué avant que la balle bondisse pour une deuxième fois.
- ii. La balle doit frapper le mur devant entre les lignes de jeu, mais PEUT frapper n'importe lequel des 3 autres murs avant de frapper le mur devant.
- iii. La balle ne peut pas toucher le plancher avant de toucher le mur devant.

Fédération du sport francophone de l'Alberta

Bureau 308, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton (Alberta) T6C 3N1

Tel.: 780 469-1367 | Téléc.: 780 469-1363 | Courriel: info@lafsfa.ca

- iv. Suivant le retour, les joueurs prennent leur tour à frapper la balle jusqu'à ce qu'un des joueurs ne fait pas un bon retour.

- V. « Let » : un let est un rallye indécis ou ce que le rallye ne compte pas; le même serveur sert encore. Un let est accordé quand :
 - i. Si la balle touche un article quelconque à terre où :
 - ii. Si le receveur arrête sa motion de frapper la balle parce qu'il ou elle a peur de frapper/blesser l'opposant.
 - iii. Si le receveur n'est pas prêt à frapper le retour de service et ne fais pas une tentative de le frapper.
 - iv. Si la balle brise.

- VI. Interférence
 - i. Lorsque c'est son tour à jouer la balle, il ou elle a le droit de ne pas

- VII. Contact balle-joueur
 - i. Si la balle frappe le joueur opposé, sa raquette ou ses vêtements avant de frapper le mur devant, le jeu est arrêté.

- VIII. Autres règlements
 - i. Lorsqu'un joueur manque son frappé, il ou elle peut essayer une deuxième fois de faire contact avec la balle.

Fédération du sport francophone de l'Alberta

Bureau 308, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton (Alberta) T6C 3N1

Tel.: 780 469-1367 | Téléc.: 780 469-1363 | Courriel: info@lafsf.ca