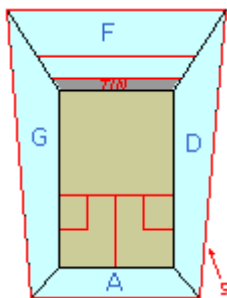


Les Règles simplifiées du Squash

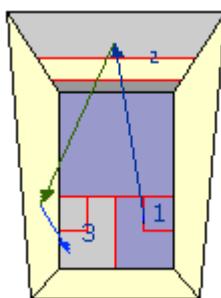


- 4 murs : mur frontal (F), mur arrière (A), mur gauche (G), mur droit (D)
- les joueurs frappent à tour de rôle la balle
- La balle doit atteindre le mur frontal soit directement soit indirectement
- Un rebond maximum au sol avant la frappe
- On peut jouer à la volée (V)
- Les limites permanentes de jeu sont : la ligne supérieure (S) , la ligne au dessus du TIN
- En dehors de ces lignes, la balle est faute
- Une balle qui touche la ligne est faute
- Entre chaque frappe les joueurs essaient de se replacer sur le T (ils essaient de jouer les balles de la moitié gauche avec les épaules face à gauche ®, les balles de la moitié droite avec les épaules face à droite (V)
- ON NE JOUE PAS LORSQUE L'ON RISQUE DE TOUCHER L'ADVERSAIRE AVEC LA RAQUETTE OU LA BALLE

LE COMPTAGE

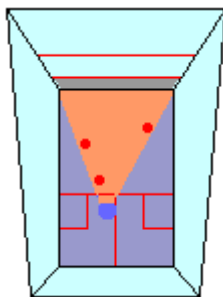
- Le premier serveur est désigné par tirage au sort (rotation de la raquette).
- Un match se déroule en trois jeux gagnants.
- Un jeu se déroule en 11 points comptage direct et 2 points d'écart.

LE SERVICE



- Il n'y a qu'un seul service
- Les lignes non permanentes : la ligne médiane du frontal ; les lignes au sol ne serviront que lors du service
- A chaque premier service, le serveur choisit son carré de service (1)
- Il doit envoyer la balle dans le rectangle opposé (3) après que sa balle ait rebondi entre la ligne médiane et la ligne supérieure (2)
- La balle doit rebondir d'abord sur le mur frontal puis éventuellement sur le mur latéral.
- Si l'on gagne l'échange, le service suivant est effectué dans le carré opposé
- Lorsque le receveur devient serveur, il choisit son carré
- Le ou les appuis doivent être entièrement à l'intérieur du carré

LE LET – LA GENE



Après avoir frappé la balle le joueur doit :

- essayer de se déplacer au T
- laisser à l'adversaire un accès direct vers la balle

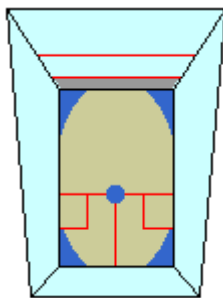
Le joueur stoppera son geste dans deux cas :

- lorsque l'adversaire trop près de lui, l'empêche de jouer la balle normalement (coup de raquette)
- lorsque l'adversaire se trouve entre la balle et le mur frontal (1)

TRIANGLE INTERDIT EN ORANGE

- L'échange sera remis (LET) dans le cas d'une gêne involontaire et ayant empêché une frappe non déterminante pour le gain de l'échange.
- L'échange sera gagné dans le cas d'une gêne délibérée et/ou ayant empêché une frappe déterminée par le gain de l'échange.

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX



Le squash est d'une approche très ludique. Ne vous méprenez pas, c'est un sport très technique.

Si vous désirez progresser rapidement et prendre ainsi plus de plaisir à le pratiquer, prenez quelques leçons avec l'un des 160 éducateurs brevetés d'Etat de squash ...vous ne le regretterez pas ! Les principes de base :

- se replacer au T
- envoyer la balle le plus loin possible du T : les deux coins avants, les deux coins arrières.
- Les trajectoires les plus efficaces sont celles collées aux murs latéraux appelées parallèles
- Jouer les balles ayant rebondi dans la moitié gauche avec les épaules face au mur gauche et vice versa
- S'arrêter pour frapper la balle
- Eviter de placer ses appuis dans la zone grisée (B)

Bien sur nous restons à votre disposition, bon match et surtout amusez-vous.

Sportivement,
L'équipe de Squash Vincennes