

Adultes Débutants

1^{ère} séance de pratique

Initiation et découverte de la pratique



L'Adulte Débutant : Evaluation Diagnostic

- Méconnaissance de l'activité.
- Méconnaissance du geste technique
- Antécédents sportifs variables selon l'individu
- Motivation, coordination et dissociation motrices plus ou moins développés selon l'individu

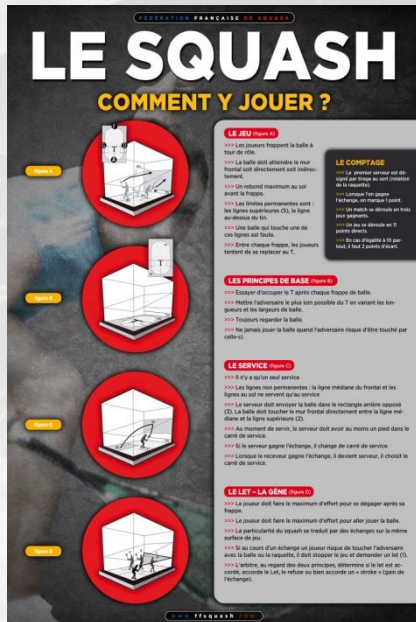
L'Adulte Débutant : Le Concept

- Présenter les règles du jeu simplifiées
- Expliquer la tactique de base
- Introduire la technique de base : La prise et le geste

Les Règles du jeu Simplifiées

Deux supports pour apprendre les règles du jeu et jouer en sécurité

L'affiche des [règles du jeu simplifiées](#)



L'affiche [pour un squash en toute sécurité](#)



Les Règles du jeu Simplifiées

- **Le Jeu**
 - Les joueurs frappent la balle à tour de rôle
 - La balle doit atteindre le mur frontal (directement ou en utilisant les murs latéraux ou la vitre arrière)
 - Un rebond maximum au sol
- **Les Limites**
 - Les lignes supérieures et la ligne au dessus du Tin
 - Les lignes sont fautes
- **Le Service**
 - 1 seul service
 - 1 pied dans le carré minimum
 - Le serveur doit envoyer la balle au dessus de la ligne médiane sur le mur fontral
 - La balle doit retomber dans le rectangle arrière opposé
 - Si le serveur gagne l'échange, il change de côté pour servir
 - Lorsque le receveur gagne l'échange, il devient serveur et choisit son côté pour servir
- **Le Comptage**
 - Match en 3 jeux gagnants de 11 points directs avec 2 points d'écart
- **La Gêne – Le LET**
 - Si au cours d'un échange, un joueur risque de toucher l'adversaire avec la balle ou la raquette ou s'il est gêné par celui-ci dans son déplacement, il doit stopper le jeu et demander un LET
 - Un LET, un NO LET ou un STROKE est accordé par l'arbitre en fonction de la situation

La Tactique de Base

1- Regarder la Balle

2- Occuper le T

3- Déplacer son adversaire du T

- ❖ Jouer sur les largeurs de balle
- ❖ Jouer sur les longueurs de balle
- ❖ Jouer dans les espaces libres

La Technique de Base

La Prise

- Faire découvrir la prise unique pour CD et RV
- Deux critères de réalisation :
 - le V formé par le pouce et l'index en coïncidence avec l'arrêt intérieure du manche de la raquette
 - le glissement des doigts vers la tête de raquette écartant l'index des autres doigts (index au dessus du pouce sur le manche de la raquette).
- **Outils Pédagogiques** :
 - Les représentations des gestes de la vie quotidienne :
 - Le *REVOLVER* avec le doigt sur la gâchette
 - La *POÊLE*
 - Utiliser un marqueur qui trace le prolongement de l'arrêt intérieure du manche de la raquette sur la main

La Technique de Base

Le Placement au moment de la Frappe

- Face au mur latéral pour effectuer une parallèle
- La jambe gauche (côté droit) est **légèrement** avancée, en quinconce, par rapport à la jambe droite (largeur d'épaule)
- Poids du corps réparti sur les 2 jambes

Le Geste de Frappe

1. La préparation

- Tout le bras : le geste part de l'épaule, puis le coude et fin de geste, poignet
- Le tamis s'élève naturellement vers l'arrière du court (ouverture vers le ciel)
- Le coude est bas, le poignet à hauteur d'épaule et le bras fléchi autour de 90°

2. La Frappe

- Frappe déclenchée dans un mouvement arrondi, puis d'arrière vers l'avant, le bras amène la tête de raquette percuter la balle

3. La Fin de geste

- Accompagnement du geste en direction de la cible au mur frontal en fin de geste

• Outils Pédagogiques :

- Les représentations des gestes de la vie quotidienne : *Le RICOCHET*

Les Fondamentaux techniques :

Le « T au T »

C'est l'espace temps (1 à 3 secondes) qui sépare le départ du T d'un joueur à son retour sur ce même T après qu'il ait exécuté sa frappe de balle. C'est la plus petite partie d'une séquence de squash.

Les Eléments du T au T

1. *La position d'attention et de préparation à l'action « P.A.P.A. »*

- Regard sur la balle – suivi de l'action
- La position du joueur et de sa raquette (prise et position de la tête de raquette)
- La réaction - pliométrie

2. *Le déplacement*

- L'organisation des appuis du T à la zone de frappe

3. *La préparation de raquette*

- Position de raquette armée : tamis en arrière à hauteur d'épaule, flexion du coude
- L'amplitude : Le bras tiré vers l'arrière (amplitude variable en fonction du niveau)

4. *L'orientation*

- Orientation du bassin et du buste face au mur latéral
- Orientation des pieds perpendiculaire au mur latéral
- Dissociations segmentaires (bassin / buste / bras)

5. *Le placement des appuis*

- Avant dernier et dernier appuis (distance corps / balle)
- Recherche de l'équilibre (distance inter-appuis, position des pieds en quinconces)

6. *La frappe de balle*

- La descente du bras
- Le guidage
- Le point d'impact tamis / balle
- La fin du geste

7. *Le remplacement*

- L'organisation des appuis de la zone de frappe au T

De l'« Action Réfléchie » à l'« Automatisation »

- **« Action Réfléchie »**

Chez le débutant, ces 7 actions sont dites « réfléchies » c'est à dire, qu'il est obligé d'y penser pour les réaliser.

- **« Automatisation »**

Un joueur plus expérimenté qui réalise ces actions inconsciemment, les a donc « automatisées ».

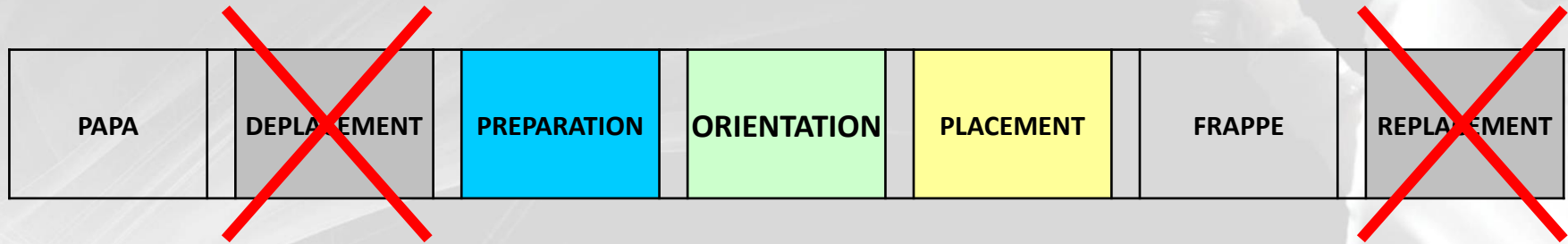
Le processus de l'action réfléchie est bien plus lent que celui d'une action automatisée. Il en résulte que, souvent, le débutant se trouve dans l'obligation d'en supprimer certaines pour pouvoir jouer la balle avant le doublé de cette dernière, ou alors de les réaliser dans un ordre différent de l'ordre idéal.

Coordination et Juxtaposition du T au T

- « **Coordination** »

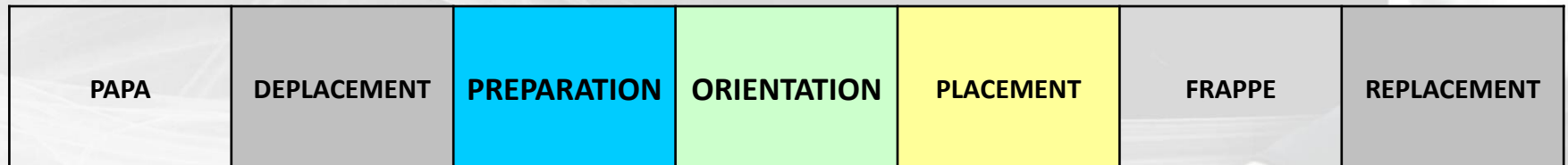
Mise en ordre des éléments du T au T pour réaliser des actions coordonnées

Suppression des déplacements pour simplifier les apprentissages



- « **Juxtaposition** »

Fluidité dans l'enchaînement des éléments du T au T



Bilan

SAVOIRS	SAVOIR-FAIRE	SAVOIR-ETRE
<ul style="list-style-type: none">• Connaissance de la tactique et de la technique de base• Connaissance des règlements	<ul style="list-style-type: none">• Maîtriser les démonstrations de bases<ul style="list-style-type: none">• Garantir la sécurité• Adapter son discours aux différents publics	<ul style="list-style-type: none">• Etre Communicatif, enthousiaste• Etre clair et concis• Répondre aux attentes

