



LE SQUASH

UN SPORT POUR TOUS

Le squash est un sport de raquettes qui se joue sur un terrain entièrement entouré de murs. C'est un sport méconnu du grand public car il est peu médiatisé. Pourtant c'est une activité qui procure de nombreux bienfaits. **Pourquoi choisir le squash ?**
Voici 10 bonnes raisons de s'y mettre :

1) Une pratique ludique et accessible :

L'avantage du squash est la simplicité des règles et la facilité à pratiquer. Le principe est simple, il faut renvoyer la balle contre le mur frontal. Les murs latéraux et arrière permettent bien souvent aux balles mal frappées des débutants de rester dans les limites du court. Le jeu se poursuit donc sans interruption.

2) Un plaisir immédiat : Le débutant comprend très vite le jeu, ce qui lui permet de se mesurer rapidement à son adversaire et de prendre du plaisir. Le pratiquant de squash est rapidement placé en situation de réussite.

3) Une discipline adaptée à tous les publics :

Contrairement aux idées reçues, le squash n'est pas un sport élitiste. On trouve des joueurs de tout âge, sexe, milieu social, religion... Le squash convient à tout le monde et peut se pratiquer en famille.

4) Un sport unique : C'est le seul sport de raquettes où les deux joueurs partagent le même espace et ne sont pas séparés par un filet. Les joueurs doivent apprendre à partager l'espace de jeu et à respecter l'adversaire afin de jouer en toute sécurité.

5) Un sport physique et complet :

Le squash requiert des qualités physiques et stratégiques, endurance et esprit d'analyse, rapidité et réflexion. Ce sport fait travailler tout le corps et permet de brûler environ 900 calories en une heure de jeu. Mais son côté ludique vous permettra de vous amuser et de ne pas avoir la sensation de l'effort.



J'AIME LE SQUASH !

Avec la Ligue du Centre





6) Un jeu de réflexion et de stratégie :

Si au premier abord le débutant ne perçoit que le côté ludique et accessible du squash, il se rend vite compte des possibilités de l'activité. Le squash lie la puissance à l'intelligence et offre un nombre important de combinaisons pour chacun des coups.

7) Un sport à fort potentiel de développement :

Devenu sport numéro un en Angleterre, le squash se joue aujourd'hui partout dans le monde et ne cesse de faire des adeptes. En France, 250 000 pratiquants se sont déjà mis au squash.

8) De nombreux bienfaits pour la santé : Le squash a été élu « sport le plus sain » par le magazine américain FORBES. Le squash développe la souplesse, la rapidité et les réflexes. Il permet aussi d'améliorer les capacités cardio-pulmonaires et d'endurance.

9) Il se joue toute l'année : Praticué au sein de salles couvertes, le squash peut se jouer quelques soient les conditions climatiques. Grâce aux grands horaires d'ouverture des clubs, le squash peut être pratiqué à tout moment de la journée et également les week-ends.

10) Lutte contre le stress : Le squash est très bon pour relâcher la pression. La puissance des coups, la rapidité des déplacements et l'intensité du jeu en font un sport idéal pour décompresser. Le squash donne une impression de liberté et permet de se défouler tout en s'amusant. Si vous voulez des sensations immédiates, le squash est le sport qu'il vous faut !

Du squash pour tous !



Loisir



Compétition



Jeunes



Féminines



Vétérans

J'AIME LE SQUASH !

Avec la Ligue du Centre

