

Année scolaire – 2025 - 2026

Jeux de Squash à l'école élémentaire

SQUASH CLUB VERRIERES-LE-BUISSON

54 Rue d'Amblainvilliers

91370 VERRIERES-LE-BUISSON

Tel : 01 69 20 12 47

info.squash.verrieres@gmail.com

www.squash-verrieres.fr

Sommaire

1	CONTROLE DU DOCUMENT	3
1.1	RÉSUMÉ	3
1.2	LISTE DE DISTRIBUTION	3
1.3	HISTORIQUE DES CHANGEMENTS	3
1.4	DOCUMENTS ASSOCIÉS	3
2	SPECIFICITES ET CONDITIONS	4
2.1	L'EFFECTIF ET L'ÂGE	4
2.2	LIEU	4
2.3	LES CONDITIONS DE PRATIQUE	4
2.4	MATÉRIEL	4
2.5	ENCADREMENT	4
2.6	PROGRAMMATION DES SEANCES	4
3	OBJECTIFS	5
3.1	OBJECTIFS GÉNÉRAUX	5
3.2	DURÉE DES CYCLES	5
4	LES MOYENS	6
4.1	L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE	6
4.2	ENFANTS DU 2 ^{ÈME} CYCLE	6
4.3	ORGANISATION	6
5	FICHES DETAILLEES DES SÉANCES	7
5.1	CP - CE1 – CE2	7
5.1.1	Terrain N°1	7
5.1.2	Terrain N°2	8
5.1.3	Terrain N°3	9
5.1.4	Terrain N°4	10
5.1.5	CP - CE1 – CE2 – SEANCE TYPE	11

1 CONTROLE DU DOCUMENT

La dernière version de ce document est stockée sous forme électronique. Toute copie imprimée doit être considérée comme une copie non contrôlée.

1.1 RÉSUMÉ

Le présent document a pour objet de proposer les fiches pédagogiques destinées à la découverte du Squash pour les élèves du 2^{ème} cycle de l'Ecole Elémentaire David Régnier – Paul Fort à Verrières-le-Buisson.



Ces séances, organisées et animées par le Squash Club de Verrières-le-Buisson, dans la structure d'accueil du club.

1.2 LISTE DE DISTRIBUTION

De		Fonction	Tel/Fax/Email
Roland Bassibey		Moniteur Squash	rbassibey@free.fr
A	Action *	Fonction	Tel/Fax/Email
Hawa Soumaré	A/R	Directrice Ecole	0910390e@ac-versailles.fr
Nicolas Nguyen	I	Président SCVB	nicolas.nguy@googlemail.com
Serge Fauveau	A/R	Vice Président SCVB	sergefauveau@gmail.com
Damien Pierrepont	I	Secrétaire SCVB	damien_le_celtic@hotmail.com
Nicolas Migny	I	Trésorier SCVB	elnikko@hotmail.com
Océane Michelot	I	Formation Ligue IdF	oceane-michelot@outlook.fr
Emile Benizeau	I	Resp. Administratif FFSquash	emilebenizeau@ffsquash.com
Guillaume Coste	I	DTN adjoint FFSquash	guillaumecoste@ffsquash.com

* Action: Approuve, Révisé, Informé.

1.3 HISTORIQUE DES CHANGEMENTS

Le journal des modifications suivant contient l'enregistrement des modifications apportées à ce document:

Version	Date	Auteur	Vérifié par	Approuvé par	Description
0.1	26/01/2026	R.Bassibey	N.Nguyen	N.Nguyen	Version initiale

1.4 DOCUMENTS ASSOCIÉS

Document	Description	Url
Manuel pédagogique Mini Squash (Copyright Fédération Française de Squash)	Document FFSquash	http://www.ffsquash.com/medias/fichiers/Le%20Squash/Manuel-Pdagogique-Mini-Squash.pdf
Leçons de Squash pour enfants de 6 à 9 ans	Document par âge	http://squash.rolandbassibey.net/
Ligue d'Ile-de-France de Squash	Site internet	http://www.idfsquash.fr/
Fédération Française de Squash	Site internet	http://www.ffsquash.com/

2 SPECIFICITES ET CONDITIONS

2.1 L'EFFECTIF ET L'ÂGE

Les présentes activités sont développées pour les classes de CP, CE1 et CE2, des Ecoles élémentaires de Verrières-le-Buisson et pour des enfants âgés de 6 à 8 ans, à plus ou moins 1 an.

2.2 LIEU

L'enseignement se déroule sur les 4 terrains du Squash Club de Verrières-le-Buisson, sis au 54 Rue d'Amblainvilliers, 91370 - Verrières-le-Buisson.

2.3 LES CONDITIONS DE PRATIQUE

Le nombre d'élèves par atelier ne dépasse pas 7 pour permettre une qualité et une quantité de pratique suffisante.

Les balles utilisées sont choisies en fonction du niveau de réalisation des enfants. Des balles en mousse sont conseillées en tout début d'apprentissage pour aider à la lecture de trajectoires, ou des balles adaptées seront le plus rapidement proposées aux enfants pour compléter leurs savoirs faire.

2.4 MATÉRIEL

Le Squash Club de Verrières-le-Buisson fournit tout le matériel.

2.5 ENCADREMENT

La classe est placée sous la responsabilité du Professeur des Ecoles. L'enseignement du Squash est assuré par un intervenant diplômé : Roland Bassibey, titulaire d'un CQP de Moniteur de Squash. Chaque séance peut également être encadrée par un Moniteur de Squash bénévole et des parents d'élèves accompagnants.

2.6 PROGRAMMATION DES SEANCES

DATE	HORAIRES	Enseignants	Classe	Effectifs	Accompagnants	Envoi photos
Mardi 3 février 2026	9h15-10h30	M.Akpahounzo	CE1A	25		
Mardi 10 février 2026		Mme Chatelain	CE2A	24		
Mardi 17 février 2026		Mme Le-Gallic	CE1C	25		
Mardi 10 mars 2026		Mme Bouvier	CE1B	26		
Mardi 17 mars 2026		Mme Blanc	CPA	22		
Mardi 24 mars 2026		Mme Isoir	CPB	23		
Mardi 31 mars 2026		Mme Souques	CPC	23		

3 OBJECTIFS

3.1 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Contribuer au développement des capacités physiques et sportives des enfants scolarisés dans les Ecoles Elémentaires de Verrières-le-Buisson, par la pratique du Squash.

Faire découvrir l'activité aux enfants grâce à des exercices adaptés et aux approches multiples du Squash :

- Une approche ludique : Les exercices d'une séance sont tous organisés sous forme de jeux simples, multiples et variés.
- Une approche éducative : Pour l'enfant, le Squash pratiqué va lui permettre de développer ses capacités motrices, intellectuelles, affectives et sociales, sans dénaturer le sport codifié.
- Une approche sécuritaire : L'encadrement du Squash est assuré par un adulte formé et diplômé qui veille à l'effectif approprié, au bon déroulement de la séance et au respect de l'intégrité physique des enfants dont le port de lunettes de protection est obligatoire (si jeux avec frappes de balles).
- Une approche pédagogique : Afin de garantir dans une séance le respect des trois approches précédemment citées, l'espace de jeu et le matériel pédagogique proposés au Squash sont adaptés à l'enfant, son âge et son niveau afin de lui permettre d'évoluer dans les meilleures conditions.

Les activités sont organisées autour d'exercices adaptés pour :

- Améliorer les différentes habiletés.
- Améliorer la diversification du rythme des actions motrices.
- Augmenter l'acquisition d'habiletés motrices et l'apprentissage d'un grand nombre de techniques de base.
- Vérifier les dispositions pour l'endurance.
- Stimuler le besoin d'initiative, de responsabilisation, de justice (notion de droits et de devoirs).
- Faire apparaître le désir de compétition.
- Solliciter les aptitudes d'appréciation des trajectoires, de coordination, de prise de décision sous contraintes de temps, de dissociation segmentaire, d'équilibre.
- Faire respecter les valeurs morales du sport.
- Respecter les autres enfants et savoir se faire respecter.
- Les enfants à besoins éducatifs particuliers (EBEP).

3.2 DURÉE DES CYCLES

La durée des jeux et des activités, hors pauses et préparatifs, n'excédera pas 60 minutes.

4 LES MOYENS

4.1 L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE

Dans le cas présent il s'agit de dispenser une séance d'une heure pour chaque classe concernée : du CP au CE2.

4.2 ENFANTS DU 2^{ÈME} CYCLE

Pour cette catégorie d'âge, la mise en place de jeux et d'exercices à partir des objectifs poursuivis facilite la progression des enfants. Des ateliers par groupes de 5 à 7 enfants seront privilégiés. A l'intérieur de chaque atelier, les enfants seront tour à tour, joueurs, partenaires, observateurs.

Chaque séance s'appuie sur des exercices variés ainsi que sur le concept du Mini Squash, et s'organise comme suit :

Conception :

- Ludique (jeux, parcours, lancers, défis).
- Développement (motricité générale, découverte des espaces, des trajectoires).
- Pédagogique (matériels adaptés).
- Sécurité (lunettes obligatoires, effectifs sur le terrain).

Nombre de séances : 7

Durée de séance : 50 mn à 1H = volume horaire conseillé pour élaborer tous les thèmes du développement en 1 séance.

Effectif : 7 enfants maximum sur 1 seul terrain => SECURITE.

Exercices :

- Terrains : 10 à 15 min par exercice maximum.
- Variés : Explorer tous les thèmes de développement (motricité, trajectoires, jeux et sports associés).
- Ludiques : toujours s'assurer de la notion de plaisir chez les enfants.
- Imagés : Concrétisation de l'exercice et des conseils pour les enfants (démonstration).
- En Atelier : Répartition des enfants et du matériel.
- Sécurisés : Surveillance perpétuelle et aménagement matériel et humain.

Le Matériel Pédagogique :

- Les raquettes pour enfant, les boîtes de balles de tennis ;
- Les balles en mousse, caoutchouc mousse, les balles orange pour débutants ;
- Le petit matériel : échelle de rythme, cerceaux, tiges, plots, coupelles,...

4.3 ORGANISATION

Dès le début de la séance, les accompagnants sont désignés pour chaque court. Démonstration, auprès des accompagnants, des situations à réaliser pour chaque jeu.

Répartition en 4 groupes (1 groupe par terrain) dès le début de la séance.



L'idéal est de disposer du **même accompagnant sur chaque terrain durant toute la séance**. Cette personne, préalablement informée, accueille chaque groupe et évite un temps d'attente. Ainsi, le groupe réalise l'ensemble des acquisitions prévues dans le laps de temps. Les parents désireux de suivre leur enfant durant toute la séance, peuvent le faire, à la condition d'avoir un même accompagnant, en permanence, sur chaque court.

Apports techniques simples limités aux éléments fondamentaux. (Exemple : prise de raquette en coup droit ou à plat, placement par rapport à la balle, postures, attitudes, disponibilité, équilibre, rythme).

Enseignants et intervenants co-animent la séance. Lors des jeux, ils servent de personnes ressources aux besoins des enfants.

Chaque groupe d'enfants doit réaliser tous les jeux prévus lors de la séance.

5 FICHES DETAILLEES DES SÉANCES

5.1 CP - CE1 – CE2

5.1.1 Terrain N°1

Trajectoires

Une balle

Jeux avec boîte de balles de tennis et balles légères (exercices adaptés pour les 6 - 11 ans)

1. L'enfant envoie la balle au sol, verticalement, et la réceptionne dans le réceptacle (main préférée) après le 1^{er} rebond.
2. L'enfant jette pour lui-même la balle au-dessus de lui (0,5 – 1 m) et la réceptionne à la volée dans le réceptacle (main préférée).
3. Même exercice en lançant la balle à 2 – 3 m de haut.
4. L'enfant se place à 2,5 m d'un mur latéral et envoie la balle en cloche par-dessous l'épaule, puis la réceptionne à la volée dans le réceptacle (main préférée).
5. Même exercice que 4 mais en lançant par-dessus l'épaule.
6. Mêmes exercices que 1 à 5 mais la boîte est tenue de la main non préférée.
7. L'enfant se positionne à 1,5 m, face à un coin du court et envoie la balle en cloche par-dessous l'épaule afin qu'elle rebondisse sur les 2 parois, puis la réceptionne à la volée ou après le rebond dans le réceptacle (notion de trajectoire indirecte)

Objectifs pédagogiques

Améliorer sa coordination par rapport à des trajectoires et des rebonds.

Développement du contrôle du lancer.

Matériel

5 à 7 boîtes de balles de tennis, 5 à 7 balles légères en caoutchouc-mousse.



5.1.2 Terrain N°2

Déplacement et Equilibre

Parcours

Les enfants enchaînent 2 fois un parcours en relais associant les exercices de déplacements et d'équilibre suivants :

- montées de genoux en avant, sur la pointe des pieds ;
- le « Pas de Patineur » : passage rapide en pas nordique dans des cerceaux ;
- le « Serpent » : passage rapide en pas chassés entre les coupelles.

Evolutions : course avec raquette, puis avec une balle posée sur la raquette (« Le Crêpier »), puis en jonglant avec la balle (« Le Jongleur »), enfin à reculons avec la balle posée sur la raquette (« Le Funambule »).

Objectifs pédagogiques

Recherche d'appuis, équilibre et contrôle de la mobilité.

Placer l'enfant face à plusieurs techniques associant déplacements et équilibre dans un laps de temps court (course simple, course avec raquette, puis avec une balle posée sur la raquette, enfin en jonglant avec la balle).

Matériel

Pour chacun des 2 parcours : 2 plots de départ, 1 échelle de rythme, 1 plot de virage, 5 cerceaux moyens fixés au sol, 4 socles lestés et 4 jalons (arrivée après le 4^{ème} jalon).

5 à 7 raquettes, 5 à 7 balles de mini-squash orange.



5.1.3 Terrain N°3

Longue et Courte

Les Cerceaux

Les enfants enchaînent des frappes de coup droit (CD) vers les cibles suivantes :

1 – L'enfant se place sur le côté entre les 2 coupelles posées à 2 m du mur latéral gauche, puis frappe la balle en CD en cloche 3 fois d'affilée, après le 1^{er} rebond. Il essaie d'atteindre le cerceau fixé (1,5 m) sur le mur latéral gauche. L'enfant passe à l'atelier suivant.

2 – L'enfant se place sur le côté entre les 2 coupelles posées à 2 m du mur latéral gauche, puis frappe la balle en CD en cloche 3 fois d'affilée, après le 1^{er} rebond. Il essaie d'atteindre le cerceau posé au sol à 2 m du mur latéral gauche. L'enfant passe à l'atelier suivant.

3 – L'enfant se place sur le côté entre les 2 coupelles posées à 2 m du mur latéral gauche, puis frappe la balle de CD en cloche 3 fois d'affilée, après le 1^{er} rebond. Il essaie d'atteindre sur la même frappe les 2 cerceaux, l'un fixé au mur latéral gauche (1,5 m) et l'autre posé au sol à 2 m. L'enfant passe à l'atelier suivant.

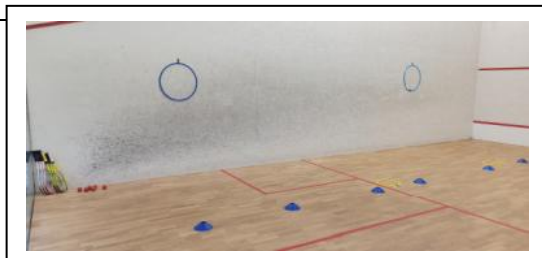
4 - L'enfant se place dans le carré de service droit, face au mur latéral. Il exécute des frappes vers le mur frontal en // de CD, après le 1^{er} rebond et au-dessus de la ligne de service. L'enfant essaie d'enchaîner le plus grand nombre de frappes en continu dans le carré de service.

Objectif pédagogique

Dosage de la vitesse de bras et de l'accompagnement.

Matériel

4 cerceaux (+ adhésif), 6 coupelles, 6 balles légères en caoutchouc-mousse, 5 à 7 raquettes de mini-squash et 5 à 7 paires de lunettes.



5.1.4 Terrain N°4

Contrôle

Le Journal

Jeux avec feuilles de magazines et avec des cerceaux (exercices adaptés pour les 6 – 12 ans)

1 – L'enfant lance la balle en cloche par-dessous l'épaule et essaie de faire rebondir la balle dans le cerceau et sur le journal à chaque lancer. L'enfant essaie de rattraper la balle d'une main après le 1^{er} rebond. Après un certain nombre d'impacts réussis, plier la feuille en 2.

2 – Même exercice en lançant la balle par-dessus l'épaule.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle et du suivi de la balle.

Matériel

5 à 7 balles en mousse moyenne, 5 à 7 feuilles format A4, 5 à 7 cerceaux, adhésif.

Répartir les feuilles ouvertes au sol à 2 m des murs latéraux. Fixer un cerceau en face de chaque feuille à 1,5 - 2 m de hauteur.



5.1.5 CP - CE1 – CE2 – SEANCE TYPE

Ecole	David Régnier – Paul Fort
Date	Voir tableau en § 2.6
Nb élèves	Voir tableau en § 2.6
Classe	Voir tableau en § 2.6
Lieu	Squash Club de Verrières-le-Buisson
Nb terrains	4

Matériel
1 boîte et 1 balle en caoutchouc mousse par enfant (Une Balle)
1 raquette et 1 balle orange par enfant, 5 plots, 2 échelles de rythme, 10 cerceaux, 8 jalons (Parcours)
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle en caoutchouc mousse par enfant, 4 cerceaux (+ adhésif), 6 coupelles (Les Cerceaux)
1 balle en mousse, 1 feuille et 1 cerceau par enfant (+ adhésif) par enfant (Le Journal)

Durée de la séance
50 mn à 1H

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle et du suivi de la balle .	Le journal	L'éducateur ou l'accompagnant se place face à une cible et les enfants le long de la vitre.	L'éducateur ou l'accompagnant fait une démonstration avec les évolutions.	3
3			Les enfants (7 maxi) se répartissent sur le terrain N°4.	Les enfants réalisent l'exercice.	12
15	Recherche d' appuis, équilibre et contrôle de la mobilité .	Parcours	L'éducateur ou l'accompagnant se place en début de parcours et les enfants le long de la vitre.	L'éducateur ou l'accompagnant fait une démonstration avec les évolutions.	3
18			Les enfants (7 maxi) forment une file d'attente au pied de la vitre et en début de parcours sur le terrain N°2	Les enfants enchaînent plusieurs parcours sans se gêner entre eux.	12
30	Améliorer sa coordination par rapport à des trajectoires et des rebonds	Une balle	L'éducateur ou l'accompagnant se place au centre du terrain les enfants le long de la vitre.	L'éducateur ou l'accompagnant fait une démonstration avec les évolutions.	3
33			Les enfants (7 maxi) se répartissent sur le terrain N°1.	Les enfants réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	12
45	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Les cerceaux	L'éducateur ou l'accompagnant se place face à la 1 ^{ère} cible et les enfants le long de la vitre.	L'éducateur ou l'accompagnant fait une démonstration avec les évolutions.	3
48			Les enfants (7 maxi) démarrent au 1 ^{er} atelier et forment une file d'attente au pied de la vitre du terrain N°3.	Les enfants réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	12
					60