



Collège Jean Moulin
Verrières-Le-Buisson



SQUASH CLUB VERRIERES LE BUISSON

2024-2025

Découverte du Squash au collège

Squash Club de Verrières-le-Buisson

54 Rue d'Amblainvilliers

1 rue Royale

91370 VERRIERES-LE-BUISSON

01 69 20 12 47

<https://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	5
3	OBJECTIFS	6
3.1	OBJECTIFS GÉNÉRAUX	6
3.2	DURÉE DES CYCLES	6
3.3	OBJECTIFS DE FIN DE FORMATION	6
4	LES MOYENS	7
4.1	ENCADREMENT	7
4.2	L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE	7
4.3	ÉLÈVES DU 4 ^{ÈME} CYCLE	8
4.4	ORGANISATION	9
4.5	CONTENU DES SÉANCES	10
5	FICHES DÉTAILLÉES DES SÉANCES	11
5.1	SÉANCE 1	11
5.2	SÉANCE 2	19
5.3	SÉANCE 3	24
5.4	SÉANCE 4	28
5.5	SÉANCE 5	33
5.6	SÉANCE 6	37
5.7	SÉANCE 7	41
5.8	SÉANCE 8	44
5.9	SÉANCE 9	47
6	ANNEXES	50
6.1	GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION – JONGLAGE	50
6.2	GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION – “LE CRÉPIER”	51
6.3	GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION – SERVICE	52
6.4	GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION COMPLÈTE – COMPÉTENCES EN 4 ^{ÈME} ...	53
6.5	GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION SIMPLIFIÉE – COMPÉTENCES EN 4 ^{ÈME} ...	54
6.6	TABLEAUX DE GESTION D'UN TOURNOI	54
6.7	MODÈLE DE DIPLOME REMIS AUX ÉLÈVES	55
6.8	PHOTO – 4 ^{ÈME} A	56
6.9	PHOTO – 4 ^{ÈME} B	57
6.10	PHOTO – 4 ^{ÈME} C	58
6.11	PHOTO – 4 ^{ÈME} D	59
6.12	PHOTO – 4 ^{ÈME} E	60
7	GLOSSAIRE	61

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 pratique du Squash pour les élèves de 4^{ème} du collège Jean Moulin de Verrières-le-Buisson.

1.2 LISTE DE DISTRIBUTION

De		Fonction	Tel/Fax/Email
Roland Bassibey		Moniteur de Squash	rbassibey@free.fr
A	Action *	Fonction	Tel/Fax/Email
Steven Roy	A/R	Professeur EPS Principal	steven.roy@ac-versailles.fr
Claude Deschamps	A/R	Professeur EPS	claudio.deschamps@ac-versailles.fr
Fabienne Pradeau	A/R	Professeur EPS	fabienne.pradeau@ac-versailles.fr
Virginie Mazieras	A/R	Professeur EPS	Virginie.mazieras@ac-versailles.fr
Serge Fauveau	A/R	Président SCVB	sergefauveau@gmail.com
Nicolas Nguyen	I	Vice Président SCVB	nicolas.nguy@googlemail.com
Damien Pierrepont	I	Secrétaire SCVB	damien_le_celtic@hotmail.com
Nicolas Migny	I	Trésorier SCVB	elnikko@hotmail.com
Emile Benizeau	I	Développement FFSquash	emilebenizeau@ffsquash.com
Mathieu Amélie	I	Développement IdFSquash	secretariat@idfsquash.fr

* Action: Approuve, Révise, 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	11/11/2024	R.Bassibey	S.Roy		Version initiale
0.2	08/04/2025	R.Bassibey			Version complétée
1.0	13/06/2025	R.Bassibey	S.Fauveau		Version finale

1.4 DOCUMENTS ASSOCIÉS

Document	Description	Url
Pratique du Squash au Collège (document pdf)	Site internet	SCVB-Projet-Pédagogique-V1.0
Les coups de base au Squash	Site internet	https://squash.rolandbassibey.net/blog/category/les-coups-de-base/
Présentation de la Fédération Française de Squash	Site internet	http://www.ffsquash.com/
Présentation de la Ligue d'Ile-de-France de Squash	Site internet	https://idfsquash.fr/#gsc.tab=0
Présentation du Squash Club de Verrières-le-Buisson	Site internet	https://www.squash-verrieres.fr/

2 SPECIFICITES ET CONDITIONS

2.1 L'EFFECTIF ET L'ÂGE

Les présentes fiches pédagogiques sont développées pour des classes de 4^{ème} et pour des enfants âgés de 13 ans, à plus ou moins 1 an.

Le présent projet s'inscrit pleinement dans celui de la FFSquash « Développer le Squash scolaire » et permettra au collège Jean Moulin de bénéficier de la gratuité des activités décrites dans ce document durant la saison 2024 – 2025, soit à partir du 4 novembre 2024 jusqu'au 7 avril 2025.

Ces aspects sont décrits dans la convention signée entre le collège Jean Moulin, le SCVB et la Fédération Française de Squash.

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.

Certaines séances débiteront ou se termineront dans le gymnase « rouge » mitoyen au club (V. [Programmation des séances](#)). Cette disposition est consécutive à la réservation des terrains anticipée au printemps 2024 pour d'autres établissements scolaires et Comités d'Entreprise.

2.3 LES CONDITIONS DE PRATIQUE

Le nombre d'élèves par atelier ne dépasse pas 6 pour permettre une qualité et une quantité de pratique suffisante.

Les balles utilisées sont des « 2 points jaunes » préalablement chauffées (3 x 14 balles) pour aider à la lecture de trajectoires.

2.4 MATÉRIEL

Le Squash Club de Verrières-le-Buisson fournit tout le matériel, dont une partie est financée par la Ligue d'Ile-De-France de Squash.

2.5 ENCADREMENT

La classe est placée sous la responsabilité du Professeur d'EPS. L'enseignement du Squash est assuré par un intervenant diplômé : Roland Bassibey, titulaire d'un CQP de Moniteur de Squash. Un Agent Service Civique du club préalablement formé pour encadrer de jeunes pratiquants, pourrait renforcer l'équipe en place.

2.6 PROGRAMMATION DES SEANCES

4 ^{ème} E – Mme MAZIERAS Cycle 2 du 4 Novembre au 20 Décembre			Chevauchement	Conséquence / Remarque
1	Vendredi 8 Novembre	10h35-12h25	EAM Meudon 10H30-11H15	Echauffement + Volées en gymnase
2	Vendredi 15 Novembre	10h35-12h25	EAM Meudon 10H30-11H15	Echauffement + Volées en gymnase
3	Vendredi 22 Novembre	10h35-12h25	EAM Meudon 10H30-11H15	Echauffement + Volées en gymnase
4	Lundi 25 Novembre	15h05 – 17h00		
5	Vendredi 29 Novembre	10h35-12h25	EAM Meudon 10H30-11H15	Echauffement + Volées en gymnase
6	Vendredi 6 Décembre	10h35-12h25	EAM Meudon 10H30-11H15	Echauffement + Volées en gymnase
7	Lundi 9 Décembre	15h05 – 17h00		
8	Vendredi 13 Décembre	10h35-12h25	EAM Meudon 10H30-11H15	Echauffement + Volées en gymnase
9	Vendredi 20 Décembre	10h35-12h25	EAM Meudon 10H30-11H15	Echauffement + Volées en gymnase

4 ^{ème} C – M. ROY Cycle 2 du 4 Novembre au 20 Décembre			Chevauchement	Conséquence / Remarque
1	Lundi 4 Novembre	10h35-12h25	CE MBDA 12H-13H30	Fin de séance en gymnase
2	Jeudi 14 Novembre	13h-14h55	CE Safran 12H-13H30	Echauffement + Volées en gymnase
3	Lundi 18 Novembre	10h35-12h25	CE MBDA 12H-13H30	Fin de séance en gymnase
4	Lundi 25 Novembre	10h35-12h25	CE MBDA 12H-13H30	Fin de séance en gymnase
5	Jeudi 28 Novembre	13h-14h55	CE Safran 12H-13H30	Echauffement + Volées en gymnase
6	Lundi 2 Décembre	10h35-12h25	CE MBDA 12H-13H30	Fin de séance en gymnase
7	Lundi 9 Décembre	10h35-12h25	CE MBDA 12H-13H30	Fin de séance en gymnase
8	Jeudi 12 Décembre	13h-14h55	CE Safran 12H-13H30	Echauffement + Volées en gymnase
9	Lundi 16 Décembre	10h35-12h25	CE MBDA 12H-13H30	Fin de séance en gymnase

4 ^{ème} B – M. DESCHAMPS Cycle 3 du 6 Janvier au 14 Février			Chevauchement	Conséquence / Remarque
1	Jeudi 9 Janvier	10h35-12h25	CE Safran 12H00-13H30	Fin de séance en gymnase
2	Lundi 13 Janvier	15h05-17h00		
3	Jeudi 16 Janvier	10h35-12h25	CE Safran 12H00-13H30	Fin de séance en gymnase
4	Jeudi 23 Janvier	10h35-12h25	CE Safran 12H00-13H30	Fin de séance en gymnase
5	Lundi 27 Janvier	15h05-17h00		
6	Jeudi 30 Janvier	10h35-12h25	CE Safran 12H00-13H30	Fin de séance en gymnase
7	Jeudi 6 Février	10h35-12h25	CE Safran 12H00-13H30	Fin de séance en gymnase
8	Lundi 10 Février	15h05-17h00		
9	Jeudi 13 Février	10h35-12h25	CE Safran 12H00-13H30	Fin de séance en gymnase

4 ^{ème} D – M. DESCHAMPS Cycle 3 du 6 Janvier au 14 Février			Chevauchement	Conséquence / Remarque
1	Lundi 6 Janvier	15h05-17h00		
2	Vendredi 10 Janvier	10h35-12h25	EAM Meudon 10H30-11H15	Echauffement + Volées en gymnase
3	Vendredi 17 Janvier	10h35-12h25	EAM Meudon 10H30-11H15	Echauffement + Volées en gymnase
4	Lundi 20 Janvier	15h05-17h00		
5	Vendredi 24 Janvier	10h35-12h25	EAM Meudon 10H30-11H15	Echauffement + Volées en gymnase
6	Vendredi 31 Janvier	10h35-12h25	EAM Meudon 10H30-11H15	Echauffement + Volées en gymnase
7	Lundi 3 Février	15h05-17h00		
8	Vendredi 7 Février	10h35-12h25	EAM Meudon 10H30-11H15	Echauffement + Volées en gymnase
9	Vendredi 14 Février	10h35-12h25	EAM Meudon 10H30-11H15	Echauffement + Volées en gymnase

4 ^{ème} A – Mme PRADEAU Cycle 4 du 03 Mars au 11 Avril		
1	Lundi 3 Mars	15h05-17h00
2	Vendredi 7 Mars	15h05-17h00
3	Lundi 10 Mars	15h05-17h00
4	Lundi 17 Mars	15h05-17h00
5	Vendredi 21 Mars	15h05-17h00
6	Lundi 24 Mars	15h05-17h00
7	Lundi 31 Mars	15h05-17h00
8	Vendredi 4 Avril	15h05-17h00
9	Lundi 7 Avril	15h05-17h00

3 OBJECTIFS

3.1 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Contribuer au développement des capacités physiques et sportives des enfants scolarisés sur la commune de Verrières-le-Buisson, et plus particulièrement au collège Jean Moulin, par la pratique du Squash.

Sollicitation des aptitudes d'appréciation des trajectoires, de coordination, de prise de décision sous contraintes de temps, de dissociation segmentaire, d'équilibre.

Pratiquer une activité physique et sportive dans un lieu spécifique à la discipline sportive (courts de squash).

Apprentissage des règles de jeu, mise en situation d'arbitrage.

Faire respecter les valeurs morales du sport et du « fair-play ».

3.2 DURÉE DES CYCLES

Chaque classe bénéficiera d'un cycle de 9 séances de 2 heures chacune.

Chaque élève aura donc un total d'au moins 18 heures de pratique à la fin d'un cycle.

Le contenu des présentes fiches pédagogiques sera complété par de nouvelles activités en cas d'augmentation du nombre d'heures d'un cycle.

3.3 OBJECTIFS DE FIN DE FORMATION

Être capable de jouer un match (suivant le niveau de motricité) sur un terrain normal en maîtrisant différents Coups Techniques indispensables :

- Le Service ;
- La Parallèle ;
- Les Croisés ;
- Le Double-Mur ;
- La Volée.

Savoir analyser une situation et la mise en place d'une réponse adaptée.

Respecter les autres élèves et savoir se faire respecter par la pratique de l'arbitrage.

Savoir utiliser les différents gestes du squash et principes techniques fondamentaux.

S'engager physiquement avec : volonté, concentration et maîtrise de soi pour tenter de faire basculer un rapport d'opposition en sa faveur.

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 ;
- Apprendre les règles de jeu ;
- Faire respecter les valeurs morales du sport.

4 LES MOYENS

4.1 ENCADREMENT

La classe est placée sous la responsabilité du professeur des écoles. L'enseignement du Squash est assuré par un intervenant diplômé : M. [Roland Bassibey](#) ayant obtenu son Certificat de Qualification Professionnel (CQP).

Dans le cadre du projet « Développer le Squash scolaire », le SCVB a formé (*) les 4 Professeurs d'EPS du collège Jean Moulin à des contenus d'enseignement de la pratique du Squash.

Ces contenus ont concerné les aspects techniques, tactiques et l'arbitrage.

Ces formations ont eu pour objectif de :

1. Permettre aux Educateurs du SCVB de pouvoir s'appuyer sur un ou plusieurs Professeurs d'EPS afin de coanimer les phases d'apprentissage et d'évaluation ;
2. Permettre, à terme, aux Professeurs d'EPS d'encadrer des jeunes du collège en situation.

Ces formations ont intégralement été prises en charge par le SCVB. En juillet 2024 la FFSquash a décerné à chaque professeur le **diplôme d'Enseignant Squash Scolaire & Universitaire (ESSU)**.

(*) Ces formations ont débuté en juin 2023 pour se terminer en septembre 2023. Le SCVB s'est engagé pour 10H de formation par Professeur d'EPS.

4.2 L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE

Dans le présent projet il s'agit de dispenser 9 séances pour chacune des 5 classes de 4^{ème} du collège.

La phase d'apprentissage des coups de base et du retour de service (2 à 6 séances).

La mise en place d'exercices à partir des objectifs poursuivis facilite la progression des enfants.

Des ateliers par groupes de quatre ou six joueurs seront privilégiés. A l'intérieur de chaque atelier, les élèves seront tour à tour, joueurs, partenaires, observateurs, arbitres. De plus, ils s'exprimeront sur les moyens qu'ils ont mis en œuvre pour réussir leurs exercices.

Trois types de situations peuvent être construits dans ces activités :

- Les exercices ou un entraîneur lanceur permet au joueur de découvrir et de mettre en place ses propres solutions face à un but poursuivi. Ces situations permettent de simplifier les informations pour le joueur ;
- Les situations de partenaires ou « gammes » permettront par la répétition de consolider des habiletés récemment acquises ;
- Enfin les matchs ou situations d'opposition avec des règles aménagées constitueront des moments de réinvestissement de nouvelles acquisitions.

La phase d'évaluation (1 à 2 séances).

Elle reprend la situation de référence dont certains paramètres peuvent être aménagés selon la progression des élèves.

Le but est de permettre à l'ensemble du groupe classe de faire émerger ses compétences.

Dès la 3^{ème} séance une grille d'auto-évaluation ([V. en Annexes](#)) est complétée par tous les élèves sur les exercices en solo ou en duo (volées, jonglage, services, etc.).

Les tournois seront organisés avec des groupes de niveaux homogènes. L'arbitrage et l'observation feront l'objet d'une préparation et d'une construction par les élèves en classe.

4.3 ÉLÈVES DU 4^{ÈME} CYCLE

Pour ces élèves, trois types de situations peuvent être construits dans les activités :

- Les situations de partenaires ou « gammes » permettront par la répétition de consolider des habiletés récemment acquises ;
- Les exercices où un éducateur lanceur permet à l'élève de découvrir et de mettre en place ses propres solutions face à un but poursuivi. Ces situations permettent de simplifier les informations pour l'élève ;
- Enfin les jeux en situations d'opposition avec des règles aménagées constitueront des moments de réinvestissement de nouvelles acquisitions.

Chaque séance s'appuie sur le concept de l'apprentissage, et s'organise comme suit :

Conception :

- Découverte des règles, des fondamentaux tactiques et techniques de base.
- Découverte des coups de base (// = parallèle – X = croisé – DM = double mur).
- Développement des habiletés physiques générales.
- Développement des habiletés mentales générales.
- Découverte de la compétition.
- Sécurité (lunettes obligatoires, effectifs sur le terrain).

Nombre de séances : 8 par classe.

Durée de séance : 2H = volume horaire conseillé pour élaborer tous les thèmes du développement en 1 séance.

Effectif : 4 à 6 élèves par terrain max. => SECURITE + RYTHME.

Exercices :

- Terrains : 15 à 20 min par exercice, maximum.
- Thématiques : la séance doit élaborer un thème de maîtrise des trajectoires et le respecter.
- Répétés : le geste doit être reproduit un maximum de fois pour être maîtrisé et automatisé.
- Dynamiques : Les élèves doivent être toujours en mouvement (ateliers annexes).
- Évolutifs : Simplifier ou complexifier les exercices (cibles, distribution, position, ...).
- Corrigés : Choisir un élément du T au T qui pose problème et le régler (PAPA, ...).
- Imagés : Concrétisation de l'exercice et des conseils pour les élèves (démonstrations).
- Ludiques : toujours s'assurer de la notion de plaisir chez les élèves (finir en auto-évaluation ou en jeux).
- Sécurisés : Surveillance perpétuelle et aménagement matériel et humain, et lunettes obligatoires.

Les éléments pédagogiques

- Le Matériel spécifique squash : raquettes, lunettes, balles 2 points jaunes préchauffées.
- Le Kit Matériels : lattes, cerceaux, coupelles, ...
- Les Niveaux de « Balles » (évaluation continue des compétences) :
 - La **Balle point bleu** :
 1. Je tiens ma raquette avec la bonne prise.
 2. Je sais servir d'un côté.
 3. Je sais retourner le service de mon adversaire après le rebond de la balle au sol.
 4. Je ne quitte pas la balle des yeux.
 5. Je me place à bonne distance de la balle.
 6. Je prépare ma raquette avant de frapper la balle.
 7. Je frappe la balle avec un geste qui part de l'épaule.
 8. J'oriente mes épaules face au mur latéral pour faire ma parallèle.
 9. Je renvoie des balles en parallèle derrière la ligne de service depuis le milieu ou l'avant du court.
 10. Je renvoie des balles en croisé derrière la ligne de service depuis l'avant du court.
 11. Je renvoie des balles en double mur depuis le milieu du court.

12. Je me replace au T après avoir frappé la balle.
- La **Balle point rouge** :
 1. Je sais servir à droite comme à gauche.
 2. Je sais retourner le service de mon adversaire à la volée.
 3. Je prépare ma raquette pendant mon déplacement.
 4. Je me déplace entre la frappe et le rebond de la balle sur le frontal.
 5. Je me déplace avec peu d'appuis.
 6. Je suis arrêté avant de frapper la balle.
 7. Je suis en équilibre avant, pendant et après la frappe de ma balle.
 8. Je renvoie des balles en parallèle avec un déplacement vers l'arrière.
 9. Je renvoie des balles en parallèle, rebond derrière le carré de service.
 10. Je renvoie des balles en croisé de l'arrière du court.
 11. Je renvoie des balles en double mur depuis l'arrière du court avant que la balle ne touche la vitre arrière.
 12. Je prends des balles à la volée.
 13. J'accompagne et je finis mon geste dans la direction de ma cible sur le mur frontal.
 14. Je me replace au T les pieds orientés face au frontal, le regard toujours sur la balle.
 15. Je me replace rapidement au T après avoir frappé la balle.

4.4 ORGANISATION

Répartition en 5 groupes (1 groupe par terrain et 1 dans le couloir) dès le début de la séance et suivant la situation de jeu.

Démonstration par l'éducateur des situations à réaliser pour chaque atelier. L'idéal étant de poursuivre les ateliers avec un accompagnant en permanence sur le terrain.

Apports techniques simples et progressifs limités aux éléments fondamentaux. (Exemple : prise de raquette, placement par rapport à la balle, éléments « du T au T », postures, attitudes, disponibilité, équilibre, rythme).

Enseignants et intervenants coaniment la séance. Lors des exercices, ils servent de personnes ressources aux besoins des élèves.

Chaque groupe d'élèves doit réaliser tous les ateliers prévus lors de la séance.

4.5 CONTENU DES SÉANCES

1. Présentation et historique du Squash, chiffres clés, dimensions du terrain, remise et notions sur la prise de raquette, présentation et notion d'échauffements articulaire et musculaire, **règles de sécurité**, frappe solo en **Parallèles** de CD et de RV, ateliers sur les 4 terrains (sur la largeur) et le couloir (jonglage et **volées**), introduction au **service** et au **retour de service** ;
2. Echauffements articulaire et musculaire, remise et rappel sur prise de raquette, rappel sur les règles de sécurité, frappe solo en **Parallèles** de CD et de RV, ateliers sur les 4 terrains (en duo sur la largeur puis sur la longueur) et le couloir (jonglage et **volées**), comptage des coups, rappel sur le **service** et le **retour de service**, auto-évaluations ;
3. Echauffements articulaire et musculaire, remise et rappel sur prise de raquette, rappel sur les règles de sécurité, frappe solo en **Parallèles** de CD et de RV, ateliers sur les 4 terrains (en duo sur la largeur puis sur la longueur) et le couloir (jonglage et **volées**), rappel sur le **service** et le **retour de service**, **jeux** aménagés sur $\frac{3}{4}$ de terrain ou tout le terrain, auto-évaluations ;
4. Echauffements articulaire et musculaire, rappel sur prise de raquette, rappel sur les règles de sécurité, frappe **Parallèles** en duo de CD et de RV, ateliers sur les 4 terrains (sur la longueur uniquement) et le couloir (jonglage et **volées**), rappel sur le **service** et le **retour de service**, **jeux** aménagés sur $\frac{3}{4}$ de terrain ou tout le terrain et introduction à la frappe **croisée**, introduction à l'**arbitrage**, auto-évaluations ;
5. Echauffements articulaire et musculaire, rappel sur les règles de sécurité, frappe en duo de CD et de RV, précision de la **Parallèle** de RV : maîtrise du placement, de la préparation, de l'orientation et du geste de frappe, ateliers sur les 4 terrains (sur la longueur) et le couloir (jonglage et **volées**), rappel sur le **service** et le **retour de service**, introduction et atelier sur le **croisé rentrant**, **jeux** sur tout le terrain avec **arbitrage**, auto-évaluations ;
6. Echauffements articulaire et musculaire, rappel sur les règles de sécurité, frappe en duo de CD et de RV, précision de la **Parallèle** de RV : notions de trajectoires sur la longueur et la largeur, ateliers sur les 4 terrains (sur la longueur) et le couloir (jonglage et **volées**), rappel sur le **service** et le **retour de service**, **jeux** sur tout le terrain avec **arbitrage**, introduction et atelier sur le **croisé rentrant**, introduction et atelier sur le **double mur**, auto-évaluations ;
7. Echauffements articulaire et musculaire, rappel sur les règles de sécurité, frappe en duo de CD et de RV, précision de la **Parallèle** de CD et de RV : notions de trajectoires sur la longueur et la largeur, notions de vitesse de tête de raquette et d'accompagnement pour les **amorties**, ateliers sur les 4 terrains (sur la longueur) et le couloir (jonglage et **volées**), rappel sur le **service** et le **retour de service**, **jeux** aménagés sur tout le terrain avec **arbitrage**, notion « **du T au T** », introduction et atelier sur le **croisé rentrant**, introduction et atelier sur le **double mur**, auto-évaluations ;
8. Echauffements articulaire et musculaire, rappel sur les règles de sécurité, introduction et atelier sur le **croisé rentrant**, introduction et atelier sur le **double mur**, **matchs** / **arbitrage**.
9. Echauffements articulaire et musculaire, rappel sur les règles de sécurité, **matchs** / **arbitrage**.

Démarche pédagogique.

La programmation des séances ci-dessus constitue un retour d'expérience avec les classes de 4^{ème} et de 3^{ème}. Ces contenus peuvent varier d'une classe à une autre. Le professeur d'EPS peut alors choisir de complexifier ou de simplifier la tâche selon le degré de réussite de chaque groupe d'élèves.

La construction de la situation étant définie, il faut la faire vivre aux élèves afin de leur permettre de construire eux-mêmes leurs savoirs. Le principe de la démonstration est utilisé pour faire comprendre à l'élève l'organisation de la situation.

Pour les élèves les plus avancés, chaque séance sera scindée avec des ateliers spécifiques, puis une large partie dédiée au jeu, plus ludique, qui tiendra compte du niveau global de la classe et des buts poursuivis.

5 FICHES DETAILLEES DES SÉANCES

5.1 SÉANCE 1

5.1.1 Terrain N°1

Aller à Séance 1 – SEANCE TYPE

Présentation

L'éducateur se présente et expose les principaux éléments relatifs au Squash :

Présentation de sa propre expérience et de son vécu par rapport au Squash.

[Historique de la discipline](#), situation par rapport aux autres sports dans le monde et en France.

Palmarès mondial et situation de l'Ecole Française de Squash et de ses champion(ne)s.

Dimensions du terrain, fondamentaux techniques et tactiques, comptage des points.

Questions - Réponses.

Objectifs pédagogiques

Connaissances générales sur le Squash.

Sensibiliser l'élève sur les bienfaits de la discipline.

Matériel

5.1.2 Terrain N°1 ou gymnase

Aller à Séance 1 – SEANCE TYPE



Echauffements

L'éducateur expose les bienfaits de l'échauffement articulaire et musculaire :

Pour l'échauffement articulaire, **toutes les articulations** sont sollicitées en partant du bas (chevilles, genoux, hanches, rachis, épaules, coudes, poignets, cou). Cette routine dure entre 3 à 5 mn.

Pour l'échauffement musculaire, vu leur nombre, les élèves sont répartis autour du terrain et réalisent uniquement le **test de la chaise** durant deux minutes d'affilée.

Si l'échauffement se déroule en gymnase (V. photos ci-dessous), les élèves effectuent des **longueurs de terrain en courant** (normalement, puis en ramenant les talons aux fesses, puis en effectuant une montée de genoux, puis en pas chassés, puis en pas de côté, puis en pas arrière, puis en impulsion, et enfin en pas croisés).

Cet échauffement peut être complété par une longueur **en fentes avant**. Ces fentes doivent être réalisées les pieds installés à la largeur des épaules (conservation de l'équilibre). Il faut ensuite effectuer un pas vers l'avant avec l'une des jambes et descendre pour atteindre un angle d'environ 90 degrés aux genoux (sollicitation des fessiers et des ischios). Le pied installé derrière est sur le bout des orteils tandis que celui de devant est bien à plat.

Objectifs pédagogiques

Connaitre les bases de l'échauffement et se préparer à l'effort physique.

Systématiser ce processus avant chaque séance.



5.1.3 Terrain N°1 ou gymnase

Aller à Séance 1 – SEANCE TYPE



Prise de raquette

- La prise est un **élément fondamental** de la technique de chaque joueur sur laquelle il faut travailler dès le premier instant où celui-ci prend une raquette.
- L'éducateur montre la technique correcte pour une prise, avec le positionnement de chaque doigt. Ce qui permet de **tenir et de contrôler la raquette** avec facilité et dextérité sur le coup droit et le revers.
- La prise en squash diffère de celle du tennis, car elle n'est ni plate, ni serrée et n'utilise pas toute la poignée de la raquette. Cela nécessite que la raquette soit tenue en grande partie et **contrôlée par votre pouce et votre index**, les trois autres doigts soutenant la poignée de la raquette.
- La poignée de la raquette doit reposer sur la partie charnue de votre main, sous le petit doigt. Lorsque vous tenez la raquette, le point bas du **V formé par votre pouce et votre index** doit être aligné sur la ligne intérieure du cou de la raquette de sorte que votre main se place légèrement sur la partie supérieure de la poignée.
- **Augmentez le contrôle en prolongeant l'index autour** de la partie supérieure de la poignée.
- Lorsque vous agrippez la poignée, votre **index** est **positionné à l'écart de vos trois doigts**, comme pour appuyer sur une gâchette. Cela vous donnera un contrôle accru de la tête de la raquette et vous empêchera de « matraquer » la balle, ce qui est fréquent chez les joueurs débutants.
- **Evitez de trop serrer la raquette, restez détendu** et raffermissez la prise lorsque vous démarrez le geste de frappe. Plus vous frappez la balle, plus votre prise sera ferme.

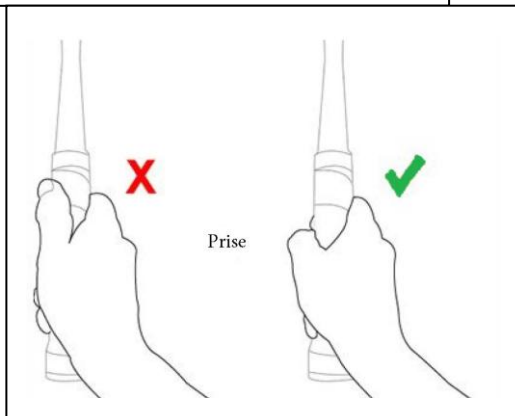
Objectifs pédagogiques

Prendre le temps de travailler sur une prise neutre pour pouvoir passer facilement d'une frappe à l'autre, du coup droit (CD) et du revers (RV).

Perception de sensation au niveau de la main, en particulier de l'action et de la crispation musculaire engendrées selon la puissance engagée sur le type de frappe (rapide, lente).

Matériel

1 raquette par élève.



5.1.4 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 1 – SEANCE TYPE



Longue et Courte

Les Cerceaux

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

1 – L'élève se place sur le côté, face au mur frontal et à 4 m du mur latéral gauche, puis frappe la balle en CD en cloche, après le 1^{er} rebond. Il essaie d'atteindre le cerceau fixé (2 m) sur le mur latéral gauche et compte les coups au but.

2 – Evolutions :

- Raccourcir ou allonger les trajectoires de balles.
- Frapper en continu et compter ses frappes ainsi que les coups au but.
- L'élève se place sur le côté, face à la vitre et à 4 m du mur latéral gauche, puis frappe la balle en RV en cloche, après le 1^{er} rebond. Il essaie d'atteindre le cerceau fixé (2 m) sur le mur latéral gauche et compte les coups au but.

Objectif pédagogique

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

Fléchir sur ses appuis afin de passer la tête de raquette sous la balle, lors de chaque frappe.

S'adapter à la qualité du rebond entre une balle chaude et une balle froide.

Matériel

4 cerceaux (+ adhésif), 4 balles 2 points jaunes.

4 raquettes et 4 paires de lunettes.



5.1.5 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à Séance 1 – SEANCE TYPE



Volée parallèle

Les élèves se répartissent tous les 2 mètres, raquette en main :

1 – L'élève se place sur le côté, face au fond du couloir et à 1 m - 1,5 m de la baie vitrée sur sa gauche, puis frappe la balle en volée de CD. Il essaye d'atteindre la cible fixée (à 1,5 m sur la vitre) plusieurs fois d'affilée et compte les coups au but. Dans le gymnase, les élèves se répartissent le long des murs.

2 – Evolutions :

- Plus facile : laisser tomber la balle au sol puis la frapper vers la cible. Alternner les frappes en volée de CD et demi-volée de CD.
- Plus difficile : frapper en continu en se rapprochant le plus possible de la cible, tout en comptant ses frappes ainsi que les coups au but.

3 – L'élève se place sur le côté, face à la porte d'entrée du couloir et à 1 m - 1,5 m de la baie vitrée sur sa droite, puis frappe la balle en volée de RV. Il essaye d'atteindre la cible plusieurs fois d'affilée et compte les coups au but.

4 - Evolutions : Idem 2, mais en RV.

5 – (A partir de séance 2) : Deux élèves se placent l'un en face de l'autre (2 m) et réalisent des frappes en volée parallèle vers une cible. Ils essaient d'atteindre la cible plusieurs fois d'affilée, comptent les frappes en continu ainsi que les coups au but.

Objectifs pédagogiques

Développement de l'orientation du corps, du contrôle et du suivi de la balle.

Travail de remplacement en marche arrière.

Matériel

1 cible collée à la vitre, 1 raquette et 1 balle 2 points jaunes par élève.



5.1.6 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à Séance 1 – SEANCE TYPE



Orientation et Contrôle

Jonglage

Les élèves se répartissent le long du couloir, raquette en main :

1 – Raquette à plat, l'élève jongle le plus longtemps possible en CD (paume de la main vers le haut) avec une balle, tout en restant sur place.

2 – L'élève alterne un jonglage de CD puis un jonglage de RV.

3 – L'élève laisse tomber la balle au sol, effectue un contrôle après le 1^{er} rebond, puis jongle 2 fois et ainsi de suite (en CD ou en RV).

4 – (A partir de séance 2) : Mêmes exercices que 1 à 3 mais en se déplaçant le long du couloir. Compter les coups en continu.

5 – Evolution pour travailler la fermeté du poignet et le contrôle de la raquette :

- Pour élèves avancés, faire le « tour du monde » avec la raquette ; la balle est frappée un peu plus haut, puis lors de sa chute la tête de raquette en effectue le tour, dans le sens horaire ou anti horaire. La balle doit être récupérée sur le tapis sans aucune interférence. Exercice à faire en CD puis en RV.
- Pour élèves très avancés, faire le double « tour du monde » dans le sens horaire ou anti horaire, en CD puis en RV.

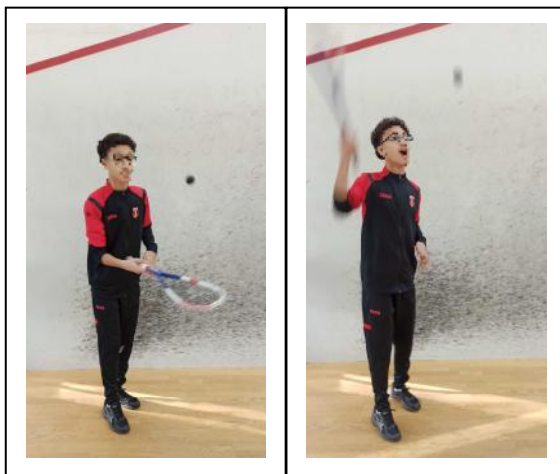
Objectifs pédagogiques

Développement de l'orientation dans l'espace, du contrôle de la raquette.

Améliorer sa coordination par rapport à un objet se déplaçant en l'air.

Matériel

1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle 2 points jaunes par élève.



5.1.7 Séance 1 – SEANCE TYPE

Collège	Jean Moulin
Date	08/11/24 (4 ^{ème} E), 14/11/24 (4 ^{ème} C), 06/01/25 (4 ^{ème} D), 09/01/25 (4 ^{ème} B), 03/03/25 (4 ^{ème} A)
Nb élèves	24 (4 ^{ème} E), 24 (4 ^{ème} C), 22 (4 ^{ème} D), 27 (4 ^{ème} B), 28 (4 ^{ème} A)
Classe	4 ^{ème} E et C puis 4 ^{ème} B et D puis 4 ^{ème} A
Lieu	Squash Club de Verrières-le- Buisson
Nb terrains	4

Matériel
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle 2 points jaunes par élève (frappes // sur le court et jonglage dans couloir)
1 cerceau sur latéral gauche (parallèle solo CD et RV sur la largeur)
1 cible sur la vitre du couloir (volées solo de CD et de RV)

Durée de la séance
2H

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Présentation, historique du Squash, chiffres clés.		L'éducateur se place au centre du court et les élèves autour de lui.		20
20					
20	Se préparer à l'effort.	Echauffement	L'éducateur se place au pied du mur latéral gauche et les élèves face à lui sur 3 rangs.	L'éducateur réalise les mouvements en même temps que les élèves	10
30	Description de la prise	Prise	L'éducateur se place au centre du court et les élèves autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration.	3
33			Les élèves se répartissent sur le court.	Les élèves vérifient leur prise, l'éducateur corrige les imperfections.	7
40	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Geste de Frappe	L'éducateur se place au centre du court et les élèves autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration.	3
43			Les élèves se répartissent sur le court.	Les élèves réalisent lentement leur geste de frappe sans se gêner entre eux.	7
50		Longue et courte	L'éducateur se place face au mur frontal sur la partie droite du court, à environ 4 m de son cerceau, les élèves face à lui.	L'éducateur fait une démonstration en CD et en RV sur chaque court.	2
52			Les élèves se positionnent par rapport à leur cerceau, et font face au mur frontal (droitiers).	Les élèves réalisent l'exercice sans se gêner entre eux. Frappes en RV en fin de séance.	18
70	Développement de l' orientation du corps , du contrôle et du suivi de la balle .	Volée parallèle	L'éducateur se place sur le côté de la cible et face à l'élève.	L'éducateur fait une démonstration de frappe en volée de CD vers la cible.	2
72			L'élève prend la place de l'éducateur.	L'élève réalise l'exercice, l'éducateur corrige les imperfections de chacun.	8
80			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	2
82			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	8
90		Jonglage	L'éducateur se place au milieu du couloir et face à l'élève.	L'éducateur fait une démonstration de jonglage en CD.	2
92			Les élèves se répartissent dans le couloir.	Les élèves réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	8
100			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	2
102			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	8
					110

Pour élèves avancés (Voir séances suiv.)	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Haute et basse	Les élèves se répartissent sur le court en 2 groupes. Chacun se positionne pour servir depuis le carré de droite, puis à gauche.	Les élèves réalisent des frappes en volée croisée pour servir.	20
		Longue et courte	Les élèves forment une file d'attente derrière le carré de service gauche. Un autre élève se positionne pour recevoir le service, au milieu de son rectangle à droite.	Après avoir réalisé une frappe en volée croisée de CD, chaque serveur va remplacer le renvoyeur qui a cherché à réaliser une frappe parallèle au mur latéral droit.	20
	Eviter les erreurs non forcées.	Jeux	Le serveur est sur le $\frac{1}{4}$ côté gauche, le renvoyeur sur le $\frac{1}{4}$ côté droit. Evolution : changer de côté pour le service.	Les élèves disputent un échange, le perdant regagne la file d'attente des serveurs.	30
			2 joueurs sur le terrain.	Les 2 élèves disputent un jeu en 3, 5 ou 7 points.	30
	Développement du contrôle du lancer .	L'intercepteur	L'éducateur et l'élève se positionnent de face à 2,5 m l'un de l'autre.	L'éducateur et l'élève s'envoient et réceptionnent à tour de rôle les balles à la volée.	2
			Le 2 ^{ème} élève prend la place de l'éducateur	Les 2 élèves réalisent l'exercice, l'éducateur corrige les imperfections de chacun.	8

5.2 SÉANCE 2

5.2.1 Terrain N°1 ou gymnase

Aller à Séance 2 – SEANCE TYPE

Echauffements

Echauffement articulaire et musculaire.

5.2.2 Terrain N°1 ou gymnase

Aller à Séance 2 – SEANCE TYPE

Prise de raquette

Rappel sur [la prise](#), **élément fondamental** de la technique de chaque joueur sur laquelle il faut travailler dès le premier instant où celui-ci prend une raquette.

5.2.3 Gymnase

Aller à Séance 2 – SEANCE TYPE



Longue et Courte

Montante et descendante

Les élèves enchaînent des frappes de part et d'autre d'une barrière:

1 – Le binôme réalise des échanges en frappant la balle **lentement**. L'échange peut démarrer en **volée amortie**. Avant de réaliser sa frappe en cloche par-dessus la barrière, l'élève se place sur le côté, puis fléchit ses appuis afin de bien passer sa tête de raquette sous la balle. Le but est de pouvoir frapper en continu le plus longtemps possible (notion de « Rallye » : point durant lequel les joueurs ont parcouru beaucoup de terrain et multiplié les frappes de balle).

2 – Evolutions :

- Raccourcir ou allonger volontairement les trajectoires de balles.
- Frapper en volée amortie.

Objectif pédagogique

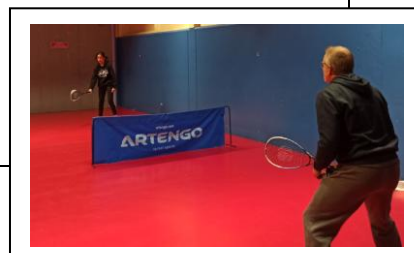
Dosage de la vitesse de bras et de l'accompagnement.

Fléchir sur ses appuis afin de passer la tête de raquette sous la balle, lors de chaque frappe.

S'adapter à la qualité du rebond d'une balle froide.

Matériel

Par binôme : 1 séparation d'aire de jeu, 2 raquettes et 1 balle 2 points jaunes.



5.2.4 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 2 – SEANCE TYPE

Longue et Courte

Les Cerceaux

Les élèves enchaînent des frappes en coup droit (CD) et en revers (RV) vers les cibles

5.2.5 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 2 – SEANCE TYPE



Longue et Courte

Montante et descendante

Les élèves enchaînent des frappes le long des murs latéraux :

1 – Les deux binômes réalisent des frappes le long de chaque mur latéral (désignées « Parallèle »). Un binôme démarrera donc en revers (RV) Chaque élève se place sur le côté, face à son mur latéral, avant de réaliser sa frappe en cloche vers le mur frontal. Le but est de pouvoir frapper en continu le plus longtemps possible (notion de « Rallye » : point durant lequel les joueurs ont parcouru beaucoup de terrain et multiplié les frappes de balle).

2 – Evolutions :

- Raccourcir ou allonger volontairement les trajectoires de balles.
- Frapper en continu et compter ses frappes ainsi que les coups à l'arrière du carré de service (CD).
- Frapper en continu et compter ses frappes ainsi que les coups dans le carré de service (RV).

Objectif pédagogique

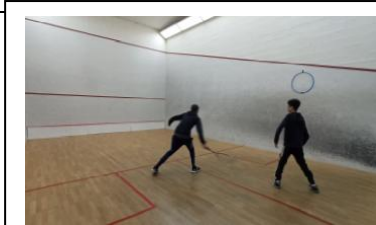
Dosage de la vitesse de bras et de l'accompagnement.

Fléchir sur ses appuis afin de passer la tête de raquette sous la balle, lors de chaque frappe.

S'adapter à la qualité du rebond entre une balle chaude et une balle froide.

Matériel

Par élève : 1 raquette et 1 paires de lunettes. 1 balle 2 points jaunes par binôme.



5.2.6 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à Séance 2 – SEANCE TYPE

Volée parallèle

Les élèves se répartissent le long du couloir, raquette en main.



5.2.7 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à Séance 2 – SEANCE TYPE

Orientation et Contrôle

Jonglage

Les élèves se répartissent le long du couloir, raquette en main.

5.2.8 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à Séance 2 – SEANCE TYPE



Contrôle

Le crêpier

Exercice d'interception d'une balle avec la raquette pour ressentir la fermeté du poignet

Deux élèves sont placés de profil, à 2,5 m l'un de l'autre. Du plat de la raquette, le lanceur envoie la balle en cloche (CD) vers son partenaire qui intercepte en CD sans faire tomber la balle, et ainsi de suite. Compter les coups en continu.

Le poignet doit être assez ferme afin de maintenir l'ouverture de raquette lors de l'accompagnement de la balle dans sa trajectoire descendante et d'en absorber l'énergie lors du contact avec le tamis.

Evolutions (Compter les coups en continu.) :

- Même exercice en RV.
- Le lanceur adopte des trajectoires variées pour faire déplacer son partenaire en pas de côté.
- Alternner CD pour le lanceur et RV pour l'intercepteur, et inversement.

Objectifs pédagogiques

Développement de l'orientation dans l'espace, du [contrôle de la raquette](#) (extrapolation).

Améliorer sa coordination par rapport à un objet se déplaçant en l'air.

Matériel

1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle 2 points jaunes par binôme.



5.2.9 Séance 2 – SEANCE TYPE

Collège	Jean Moulin
Date	15/11/24 (4 ^{ème} E), 18/11/24 (4 ^{ème} C), 10/01/25 (4 ^{ème} D), 13/01/25 (4 ^{ème} B), 07/03/25 (4 ^{ème} A)
Nb élèves	25 (4 ^{ème} E), 25 (4 ^{ème} C), 22 (4 ^{ème} D), 25 (4 ^{ème} B), 26 (4 ^{ème} A)
Classe	4 ^{ème} E et C puis 4 ^{ème} B et D puis 4 ^{ème} A
Lieu	Squash Club de Verrières-le- Buisson
Nb terrains	4

Matériel
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle 2 points jaunes par élève (frappes // sur le court et jonglage dans couloir)
1 cerceau sur latéral gauche (parallèle solo CD et RV sur la largeur)
1 cible sur la vitre du couloir (volées solo et duo de CD et de RV)
1 séparation d'aire de jeu, 1 raquette par élève et 1 balle 2 points jaunes pour deux (frappes en amortie dans le gymnase)

Durée de la séance
2H

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Se préparer à l'effort.	Echauffement	L'éducateur se place au pied du mur latéral gauche et les élèves face à lui sur 3 rangs.	L'éducateur réalise les mouvements en même temps que les élèves	10
10	Description de la prise	Prise	L'éducateur se place au centre du court (ou du gymnase) et les élèves autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration.	3
13			Les élèves se répartissent sur le court (ou dans le gymnase).	Les élèves vérifient leur prise, l'éducateur corrige les imperfections.	7
20	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Longue et courte	L'éducateur et un élève se placent de part et d'autre de la barrière, à environ 6 à 8 m de distance.	L'éducateur fait une démonstration en CD et en RV avec l'élève.	2
22			Les élèves se répartissent en binômes dans tout le gymnase .	Les élèves réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	8
20		Longue et courte	L'éducateur se place face au mur frontal sur la partie droite du court, à environ 4 m de son cerceau, les élèves face à lui.	L'éducateur fait une démonstration en CD et en RV sur chaque court.	2
22			Les élèves se positionnent par rapport à leur cerceau, et font face au mur frontal (droitiers).	Les élèves réalisent l'exercice sans se gêner entre eux. Frappes en RV en fin de séance.	8
30		Montante et descendante	L'éducateur se place face au mur latéral au niveau du carré de service, les élèves se placent au pied la vitre.	L'éducateur fait une démonstration sur chaque court, en CD et en RV.	2
32			Les 2 binômes se positionnent par rapport à leur carré de service, face au mur latéral.	Les élèves réalisent l'exercice sur chaque moitié de terrain, sans se gêner entre eux.	8
40	Développement de l' orientation du corps , du contrôle et du suivi de la balle .	Volée parallèle	L'éducateur se place sur le côté de la cible et face à l'élève.	L'éducateur fait une démonstration de frappe en volée de CD vers la cible.	2
42			L'élève prend la place de l'éducateur.	L'élève réalise l'exercice, l'éducateur corrige les imperfections de chacun.	8
50			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	2
52			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	8
60			L'éducateur se place face à un élève (2 m).	L'éducateur et l'élève frappent à tour de rôle en volée // vers la cible.	2

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
62			Le 2 ^{ème} élève prend la place de l'éducateur	Les 2 élèves réalisent l'exercice, l'éducateur corrige les imperfections de chacun.	8
70		Jonglage	L'éducateur se place au milieu du couloir et face à l'élève.	L'éducateur jongle en CD.	2
72			Les élèves se répartissent dans le couloir.	Les élèves réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	8
80			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	2
82			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	8
90	Développement de l' orientation dans l'espace, du contrôle de la raquette .	Le crêpier	L'éducateur et l'élève se positionnent de profil à 4 m l'un de l'autre.	L'éducateur et l'élève s'envoient et réceptionnent à tour de rôle la balle à la volée.	2
92			Le 2 ^{ème} élève prend la place de l'éducateur	Les 2 élèves réalisent l'exercice, l'éducateur corrige les imperfections de chacun.	8
100			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	2
102			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV. Puis alternativement en CD et en RV.	8
110					
Pour élèves avancés (Voir séances suiv.)	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Haute et basse	Les élèves se répartissent sur le court en 2 groupes. Chacun se positionne pour servir depuis le carré de droite, puis à gauche.	Les élèves réalisent des frappes en volée croisée pour servir.	20
		Longue et courte	Les élèves forment une file d'attente derrière le carré de service gauche. Un autre élève se positionne pour recevoir le service, au milieu de son rectangle à droite.	Après avoir réalisé une frappe en volée croisée de CD, chaque serveur va remplacer le renvoyeur qui a cherché à réaliser une frappe parallèle au mur latéral droit.	20
	Eviter les erreurs non forcées.	Jeux	Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit. Evolution : changer de côté pour le service.	Les élèves disputent un échange, le perdant regagne la file d'attente des serveurs.	30
			2 joueurs sur le terrain.	Les 2 élèves disputent un jeu en 3, 5, 7 ou 11 points.	30
	Développement du contrôle du lancer .	L'intercepteur	L'éducateur et l'élève se positionnent de face à 2,5 m l'un de l'autre.	L'éducateur et l'élève s'envoient et réceptionnent à tour de rôle les balles à la volée.	2
			Le 2 ^{ème} élève prend la place de l'éducateur	Les 2 élèves réalisent l'exercice, l'éducateur corrige les imperfections de chacun.	8

5.3 SÉANCE 3

5.3.1 Terrain N°1 ou gymnase

Aller à Séance 3 – SEANCE TYPE

Echauffements

Echauffement articulaire et musculaire.

5.3.2 Terrain N°1 ou gymnase

Aller à Séance 3 – SEANCE TYPE

Prise de raquette

L'éducateur rappelle la technique correcte pour [la prise](#), avec le positionnement de chaque doigt. Ce qui permet de **tenir et de contrôler la raquette** avec facilité et dextérité sur le coup droit et le revers.

5.3.3 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 3 – SEANCE TYPE

Longue et Courte

Les Cerceaux

Les élèves enchaînent des frappes en coup droit (CD) et en revers (RV) vers les cibles

5.3.4 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 3 – SEANCE TYPE

Longue et Courte

Montante et descendante

Les élèves enchaînent des frappes le long des murs latéraux.

5.3.5 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 3 – SEANCE TYPE



Haute et Basse

Le Service

Action :

L'élève doit poser un pied dans le carré de service droit ou gauche et doit envoyer une balle avec la raquette sur le mur frontal pour la faire retomber sur le côté opposé.

Viser en zone 3 sur le mur frontal pour un service lobé et en zone 2 pour un service frappé.

Viser le milieu (position du serveur face au mur latéral) ou les 2/3 (position du serveur face au T) du mur frontal.

Compter les services valables et ceux atteignant les cerceaux.

Evolution (plus facile) : le service est aménagé avec des carrés et la ligne médiane avancés.

Objectif pédagogique

[Apprendre à servir](#) et découverte de la volée croisée.

Apprendre à visualiser une trajectoire de balle et ses différents points d'impact.

Matériel

Par élève : 1 balle 2 points jaunes, 1 raquette et 1 paires de lunettes.

1 cerceau positionné sur le « point d'impact idéal » de chaque mur latéral.



5.3.6 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à Séance 3 – SEANCE TYPE

Volée parallèle

Les élèves se répartissent le long du couloir, raquette en main.

5.3.7 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à Séance 3 – SEANCE TYPE

Orientation et Contrôle

Jonglage

Les élèves se répartissent le long du couloir, raquette en main.

5.3.8 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à Séance 3 – SEANCE TYPE

Contrôle

Le crêpier

Exercice d'interception d'une balle avec la raquette pour ressentir la fermeté du poignet.

5.3.9 Séance 3 – SEANCE TYPE

Collège	Jean Moulin
Date	22/11/24 (4 ^{ème} E), 25/11/24 (4 ^{ème} C), 16/01/25 (4 ^{ème} B), 17/01/25 (4 ^{ème} D), 10/03/25 (4 ^{ème} A)
Nb élèves	20 (4 ^{ème} E), 24 (4 ^{ème} C), 25 (4 ^{ème} B), 24 (4 ^{ème} D), 25 (4 ^{ème} A)
Classe	4 ^{ème} E et C puis 4 ^{ème} B et D puis 4 ^{ème} A
Lieu	Squash Club de Verrières-le-Buisson
Nb terrains	4

Matériel
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle 2 points jaunes par élève (frappes // sur le court et jonglage dans couloir)
1 cerceau sur latéral gauche (parallèle solo CD et RV sur la largeur)
1 cible sur la vitre du couloir (volées solo de CD et de RV)
1 cerceau sur chaque latéral (service depuis côté gauche et côté droit)

Durée de la séance
2H

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Se préparer à l'effort.	Echauffement	L'éducateur se place au pied du mur latéral gauche et les élèves face à lui sur 3 rangs.	L'éducateur réalise les mouvements en même temps que les élèves	10
10	Description de la prise	Prise	L'éducateur se place au centre du court et les élèves autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration.	3
13			Les élèves se répartissent sur le court.	Les élèves vérifient leur prise, l'educateur corrige les imperfections.	7
20	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Longue et courte	L'éducateur se place face au mur frontal sur la partie droite du court, à environ 4 m de son cerceau, les élèves face à lui.	L'educateur fait une démonstration en CD et en RV sur chaque court.	2
22			Les élèves (4 maxi) se positionnent par rapport à leur cerceau, et font face au mur frontal (droitiers).	Les élèves réalisent l'exercice sans se gêner entre eux. Frappes en RV en fin de séance.	8
30		Montante et descendante	L'educateur se place face au mur latéral au niveau du carré de service, les élèves se placent au pied la vitre.	L'educateur fait une démonstration sur chaque court, en CD et en RV.	2
32			Les 2 binômes se positionnent par rapport à leur carré de service, face au mur latéral.	Les élèves réalisent l'exercice sur chaque moitié de terrain, sans se gêner entre eux.	8
40		Haute et basse	L'educateur se positionne pour servir depuis le carré de droite, puis dans le carré de gauche.	L'educateur réalise une frappe en volée croisée de CD.	2
42			Les élèves se répartissent en 2 groupes derrière chaque carré de service.	Les élèves réalisent des frappes en volée croisée de CD.	8
50	Développement de l' orientation du corps , du contrôle et du suivi de la balle .	Volée parallèle	L'educateur se place sur le côté de la cible et face à l'élève.	L'educateur fait une démonstration de frappe en volée de CD vers la cible.	2
52			L'élève prend la place de l'educateur.	L'élève réalise l'exercice, l'educateur corrige les imperfections de chacun.	8
60			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	2
62			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	8
70			L'educateur se place face à un élève (2 m).	L'educateur et l'élève frappent à tour de rôle en volée // vers la cible.	2
72			Le 2 ^{ème} élève prend la place de l'educateur	Les 2 élèves réalisent l'exercice, l'educateur corrige les imperfections de chacun.	8

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
80	Développement de l' orientation dans l'espace, du contrôle de la raquette .	Jonglage	L'éducateur se place au milieu du couloir et face à l'élève.	L'éducateur jongle en CD.	2
82			Les élèves se répartissent dans le couloir.	Les élèves réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	8
90			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	2
92			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	8
100		Le crêpier	L'éducateur et l'élève se positionnent de profil à 4 m l'un de l'autre.	L'éducateur et l'élève s'envoient et réceptionnent à tour de rôle la balle à la volée.	2
102			Le 2 ^{ème} élève prend la place de l'éducateur	Les 2 élèves réalisent l'exercice, l'éducateur corrige les imperfections de chacun.	8
100			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	2
102			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV. Puis alternativement en CD et en RV.	8
					110
Pour élèves avancés (Voir séances suiv.)	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Haute et basse	Les élèves se répartissent sur le court en 2 groupes. Chacun se positionne pour servir depuis le carré de droite, puis à gauche.	Les élèves réalisent des frappes en volée croisée pour servir.	20
		Longue et courte	Les élèves forment une file d'attente derrière le carré de service gauche. Un autre élève se positionne pour recevoir le service , au milieu de son rectangle à droite.	Après avoir réalisé une frappe en volée croisée de CD, chaque serveur va remplacer le renvoyeur qui a cherché à réaliser une frappe parallèle au mur latéral droit.	20
	Eviter les erreurs non forcées.	Jeux	Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit. Evolution : changer de côté pour le service.	Les élèves disputent un échange, le perdant regagne la file d'attente des serveurs.	30
	Eviter les erreurs non forcées	Jeux	2 joueurs sur le terrain, 2 élèves à l' arbitrage derrière la vitre.	Les 2 élèves disputent un jeu en 3, 5, 7 ou 11 points. Les arbitres indiquent le score et l'emplacement du service, ils mettent à jour la feuille de match au fur et à mesure.	30
	Développement du contrôle du lancer .	L'intercepteur	L'éducateur et l'élève se positionnent de face à 2,5 m l'un de l'autre.	L'éducateur et l'élève s'envoient et réceptionnent à tour de rôle les balles à la volée.	2
			Le 2 ^{ème} élève prend la place de l'éducateur	Les 2 élèves réalisent l'exercice, l'éducateur corrige les imperfections de chacun.	8

5.4 SÉANCE 4

5.4.1 Terrain N°1 ou gymnase

Aller à 4ème – 3ème – Séance 4 – SEANCE TYPE

Echauffements

Echauffement articulaire et musculaire.

5.4.2 Terrain N°1 ou gymnase

Aller à 4ème – 3ème – Séance 4 – SEANCE TYPE

Prise de raquette

L'éducateur rappelle la technique correcte pour [la prise](#), avec le positionnement de chaque doigt. Ce qui permet de **tenir et de contrôler la raquette** avec facilité et dextérité sur le coup droit et le revers.

5.4.3 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à 4ème – 3ème – Séance 4 – SEANCE TYPE

Longue et Courte

Montante et descendante

Les élèves enchaînent des frappes le long des murs latéraux.

5.4.4 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à 4ème – 3ème – Séance 4 – SEANCE TYPE

Haute et Basse

Le Service

Apprendre à servir et découverte de la volée croisée.

5.4.5 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à 4ème – 3ème – Séance 4 – SEANCE TYPE



Longue et Courte

Le retour de service

Action :

L'élève se place au milieu de son rectangle, les pieds orientés de chaque côté du carré de service droit ou gauche et doit renvoyer le service en parallèle de CD depuis les zones 2 ou 3 du mur frontal. Autant que possible les distributeurs réalisent des services en CD qui touchent le mur latéral opposé. Compter les retours de service franchissant la ligne médiane et ceux à l'arrière du carré de service.

Objectif pédagogique

[Balle renvoyée en réponse au service.](#)

Apprendre à bien se déplacer et s'orienter pour opérer une frappe en parallèle ou en volée //.

Matériel

Par élève : 1 balle 2 points jaunes, 1 raquette et 1 paires de lunettes.

4 cerceaux par mur latéral, dont 1 positionné sur le « point d'impact idéal ».



5.4.6 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à 4ème – 3ème – Séance 4 – SEANCE TYPE

Volée parallèle

Les élèves se répartissent le long du couloir, raquette en main.

5.4.7 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à 4ème – 3ème – Séance 4 – SEANCE TYPE

Orientation et Contrôle

Jonglage

Les élèves se répartissent le long du couloir, raquette en main.

5.4.8 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à 4ème – 3ème – Séance 4 – SEANCE TYPE

Contrôle

Le crêpier

Exercice d'interception d'une balle avec la raquette pour ressentir la fermeté du poignet.

5.4.9 Couloir d'accès aux courts

Aller à 4ème – 3ème – Séance 4 – SEANCE TYPE



Coordination et différenciation

L'intercepteur

Les 2 élèves sont face à face (2,5 m). L'un tient une balle de squash dans chaque main. Il envoie les balles simultanément par en-dessous et en cloche vers son partenaire qui doit les intercepter à la volée de chaque main. Et ainsi de suite.

Le lancer doit être parfaitement dosé pour augmenter les chances d'intercepter chaque balle.

Evolutions:

- a) Varier la hauteur et la vitesse des trajectoires.
- b) Varier la distance de lancer pour augmenter ou diminuer la difficulté.

(A partir de séance 5).

- c) Utiliser une balle différente (squash, racquetball) dans chaque main pour augmenter la difficulté.
- d) Lancer simultanément la balle de racquetball vers le sol (un seul rebond) et l'autre balle en cloche. Ce type de lancer est un exercice en soi (différenciation). Des lancers et des interceptions réussis **augmentent la cohésion du duo**.
- e) Intercepter les 2 balles de squash avec un volant de badminton dans chaque main.
- f) Intercepter 2 balles de ping-pong lancées simultanément en volée ou au sol avec un volant de badminton dans chaque main. L'enfant a droit à autant de rebonds avant que chaque balle ne roule au sol.

Objectifs pédagogiques

Améliorer son orientation, sa coordination et sa différenciation par rapport à des objets se déplaçant en l'air.

Développement du contrôle du lancer.

Matériel (par binôme)

2 balles de squash, de ping-pong, 1 balle de racquetball, 2 volants de badminton.



5.4.10 4^{ème} – 3^{ème} – Séance 4 – SEANCE TYPE

Collège	Jean Moulin
Date	25/11/24 (4 ^{ème} E), 28/11/24 (4 ^{ème} C), 20/1/25 (4 ^{ème} D), 23/1/25 (4 ^{ème} B), 17/03/25 (4 ^{ème} A)
Nb élèves	23 (4 ^{ème} E), 26 (4 ^{ème} C), 22 (4 ^{ème} D), 25 (4 ^{ème} B), 25 (4 ^{ème} A)
Classe	4 ^{ème} E et C puis 4 ^{ème} B et D puis 4 ^{ème} A
Lieu	Squash Club de Verrières-le-Buisson
Nb terrains	4

Matériel
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle 2 points jaunes par élève (frappes // sur le court et jonglage dans couloir)
4 cerceaux sur chaque latéral (service depuis côté gauche et côté droit)
1 cible sur la vitre du couloir (volées solo de CD et de RV)
Par binôme et pour « l'Intercepteur » : 2 balles de squash, de ping-pong, 1 balle de racquetball et 2 volants de badminton.

Durée de la séance
2H

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Se préparer à l'effort.	Echauffement	L'éducateur se place au pied du mur latéral gauche et les élèves face à lui sur 3 rangs.	L'éducateur réalise les mouvements en même temps que les élèves	10
10	Description de la prise	Prise	L'éducateur se place au centre du court et les élèves autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration.	2
12			Les élèves se répartissent sur le court.	Les élèves vérifient leur prise, l'educateur corrige les imperfections.	3
15	Dosage de la vitesse de bras et de l'accompagnement.	Montante et descendante	L'educateur se place face au mur latéral au niveau du carré de service, les élèves se placent au pied la vitre.	L'educateur fait une démonstration sur chaque court, en CD et en RV.	2
17			Les 2 binômes se positionnent par rapport à leur carré de service, face au mur latéral.	Les élèves réalisent l'exercice sur chaque moitié de terrain, sans se gêner entre eux.	13
30		Haute et basse	L'educateur se positionne pour servir depuis le carré de droite, puis dans le carré de gauche.	L'educateur réalise une frappe en volée croisée de CD.	2
32			Les élèves se répartissent en 2 groupes derrière chaque carré de service.	Les élèves réalisent des frappes en volée croisée de CD.	8
40		Longue et courte	L'educateur se positionne pour recevoir le service, au milieu de son rectangle à droite.	L'educateur réalise en CD une frappe parallèle au mur latéral droit.	2
42			Les élèves forment une file d'attente derrière le carré de service gauche. Un élève se place en CD dans le rectangle de droite.	Après avoir réalisé une frappe en volée croisée de CD, chaque serveur va remplacer le renvoyeur qui a cherché à réaliser une frappe parallèle au mur latéral droit.	8
50	Développement de l'orientation du corps, du contrôle et du suivi de la balle.	Volée parallèle	L'educateur se place sur le côté de la cible et face à l'élève.	L'educateur fait une démonstration de frappe en volée de CD vers la cible.	2
52			L'élève prend la place de l'educateur.	L'élève réalise l'exercice, l'educateur corrige les imperfections de chacun.	3
55			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	2
57			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV	3

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
60			L'éducateur se place face à un élève (2 m).	L'éducateur et l'élève frappent à tour de rôle en volée // vers la cible.	2
62			Le 2 ^{ème} élève prend la place de l'éducateur	Les 2 élèves réalisent l'exercice, l'éducateur corrige les imperfections de chacun.	8
70		Jonglage	L'éducateur se place au milieu du couloir et face à l'élève.	L'éducateur jongle en CD.	2
72			Les élèves se répartissent dans le couloir.	Les élèves réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	8
80	Idem ci-dessus		Idem ci-dessus mais en RV	2	
82	Idem ci-dessus		Idem ci-dessus mais en RV	8	
90	Développement de l' orientation dans l'espace, du contrôle de la raquette .	Le crêpier	L'éducateur et l'élève se positionnent de profil à 4 m l'un de l'autre.	L'éducateur et l'élève s'envoient et réceptionnent à tour de rôle la balle à la volée.	2
92			Le 2 ^{ème} élève prend la place de l'éducateur	Les 2 élèves réalisent l'exercice, l'éducateur corrige les imperfections de chacun.	3
95			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV. Puis alternativement en CD et en RV.	5
100	Développement du contrôle du lancer .	L'intercepteur	L'éducateur et l'élève se positionnent de face à 2,5 m l'un de l'autre.	L'éducateur et l'élève s'envoient et réceptionnent à tour de rôle les balles à la volée.	2
102			Le 2 ^{ème} élève prend la place de l'éducateur	Les 2 élèves réalisent l'exercice, l'éducateur corrige les imperfections de chacun.	8
					110
Pour élèves avancés	Découverte du double-mur	Directe et indirecte	Les élèves constituent une file d'attente au T, l'éducateur se place sur le ¼ avant gauche (double-mur de CD).	L'éducateur distribue au coup par coup des balles croisées directes, l'élève frappe vers le mur latéral droit puis regagne la file d'attente.	20
	Eviter les erreurs non forcées.	Jeux	Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit. Evolution : changer de côté pour le service.	Les élèves disputent un échange, le perdant regagne la file d'attente des serveurs.	30
	Eviter les erreurs non forcées	Jeux	2 joueurs sur le terrain, 2 élèves à l' arbitrage derrière la vitre.	Les 2 élèves disputent un jeu en 3, 5, 7 ou 11 points. Les arbitres indiquent le score et l'emplacement du service, ils mettent à jour la feuille de match au fur et à mesure.	60

5.5 SÉANCE 5

5.5.1 Terrain N°1 ou gymnase

Aller à Séance 5 – SEANCE TYPE

Echauffements

Echauffement articulaire et musculaire.

5.5.2 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 5 – SEANCE TYPE

Longue et Courte

Montante et descendante

Les élèves enchaînent des frappes le long des murs latéraux.

5.5.3 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 5 – SEANCE TYPE

Haute et Basse

Le Service

Apprendre à servir et découverte de la volée croisée.

5.5.4 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 5 – SEANCE TYPE

Longue et Courte

Le retour de service

Apprendre à renvoyer la balle, en réponse au service.

5.5.5 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à Séance 5 – SEANCE TYPE

Volée parallèle

Les élèves se répartissent le long du couloir, raquette en main.

5.5.6 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à Séance 5 – SEANCE TYPE

Orientation et Contrôle

Jonglage

Les élèves se répartissent le long du couloir, raquette en main.

5.5.7 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à Séance 5 – SEANCE TYPE

Contrôle

Le crêpier

Exercice d'interception d'une balle avec la raquette pour ressentir la fermeté du poignet.

5.5.8 Couloir d'accès aux courts

Aller à Séance 5 – SEANCE TYPE



Coordination et différenciation

L'intercepteur

Améliorer son orientation, sa coordination et sa différenciation par rapport à des objets se déplaçant en l'air.



5.5.9 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 5 – SEANCE TYPE



Jeu

Jeux pour éviter les erreurs non forcées

Les élèves disputent un jeu sur ¾ du terrain. Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit.

La grande majorité des échanges chez les élèves débutants sont perdus sur des erreurs non forcées.

Le retour de service est le coup le plus crucial: un geste de frappe court et lent avec une préparation précoce facilitera la prise d'information avec la balle et fera commettre moins d'erreurs non forcées.

Ce jeu confirme le fait que la plupart des matchs sont perdus en commettant trop d'erreurs non forcées. Il est important que les élèves intègrent cette notion car ils sont impatients et ont tendance à commettre trop d'erreurs lorsqu'ils commencent à jouer au squash.

Objectifs pédagogiques

Découverte du match de squash adaptée au niveau et à l'âge de l'élève.

Confronter l'élève à des situations typiques du jeu de squash.

Matériel

1 raquette et une paire de lunettes par élève, 1 balle 2 points jaunes par terrain.



5.5.10 Séance 5 – SEANCE TYPE

Collège	Jean Moulin
Date	29/11/24 (4 ^{ème} E), 02/12/24 (4 ^{ème} C), 24/01/25 (4 ^{ème} D), 27/01/25 (4 ^{ème} B), 21/03/25 (4 ^{ème} A)
Nb élèves	24 (4 ^{ème} E), 23 (4 ^{ème} C), 25 (4 ^{ème} D), 24 (4 ^{ème} B), 27 (4 ^{ème} A)
Classe	4 ^{ème} E et C puis 4 ^{ème} B et D puis 4 ^{ème} A
Lieu	Squash Club de Verrières-le-Buisson
Nb terrains	4

Matériel
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle 2 points jaunes par élève (frappes // sur le court et jonglage dans couloir)
4 cerceaux sur chaque latéral (service depuis côté gauche et côté droit)
1 cible sur la vitre du couloir (volées solo de CD et de RV)
Par binôme et pour « l'Intercepteur » : 2 balles de squash, de ping-pong, 1 balle de racquetball et 2 volants de badminton.

Durée
2H

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Se préparer à l'effort.	Echauffement	L'éducateur se place au pied du mur latéral gauche et les élèves face à lui sur 3 rangs. Pour la « chaise », tout le monde se répartit, le dos au murs latéraux.	L'éducateur réalise les mouvements en même temps que les élèves	10
10	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Montante et descendante	Les 2 binômes se positionnent par rapport à leur carré de service, face au mur latéral.	Les élèves réalisent l'exercice sur chaque moitié de terrain (à droite en CD, à gauche en RV), sans se gêner entre eux.	10
20		Haute et basse	Les élèves se répartissent sur le court en 2 groupes. Chacun se positionne pour servir depuis le carré de droite, puis à gauche.	Les élèves réalisent des frappes en volée croisée pour servir.	10
30		Longue et courte	Les élèves forment une file d'attente derrière le carré de service gauche. Un autre élève se positionne pour recevoir le service, au milieu de son rectangle à droite.	Après avoir réalisé une frappe en volée croisée de CD, chaque serveur va remplacer le renvoyeur qui a cherché à réaliser une frappe parallèle au mur latéral droit.	20
50	Développement de l' orientation dans l'espace, du contrôle de la raquette .	Volée parallèle	L'élève se place sur le côté de la cible.	L'élève frappe en volée de CD ou de RV vers la cible.	5
55			Les 2 élèves se positionnent de face à 2 m l'un de l'autre.	Les élèves frappent à tour de rôle en volée // vers la cible.	5
60		Jonglage	Les élèves se répartissent dans le couloir.	Les élèves réalisent l'exercice en CD et en RV, sans se gêner entre eux.	5
65		Le crêpier	Les 2 élèves se positionnent de profil à 4 m l'un de l'autre.	Les élèves s'envoient et réceptionnent à tour de rôle la balle à la volée.	5
70			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV. Puis alternativement en CD et en RV.	5
75	Développement du contrôle du lancer .	L'intercepteur	Les 2 élèves se positionnent de face à 2,5 m l'un de l'autre.	Les élèves s'envoient et réceptionnent à tour de rôle les balles à la volée.	10
85	Eviter les erreurs non forcées	Jeux	Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit.	Les élèves disputent un échange, le perdant regagne la file d'attente des serveurs.	35

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
					110
Pour élèves avancés	Eviter les erreurs non forcées.	Jeux	Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit. Evolution : changer de côté pour le service.	Les élèves disputent un échange, le perdant regagne la file d'attente des serveurs.	20
	Eviter les erreurs non forcées	Jeux (tournoi progressif)	2 joueurs par terrain, 2 élèves à l' arbitrage derrière la vitre.	Les 2 élèves disputent un jeu en 5 points. Les arbitres indiquent le score et l'emplacement du service, ils mettent à jour la feuille de match au fur et à mesure, puis à l'issue du match, restituent le score au Juge-Arbitre.	60

5.6 SÉANCE 6

5.6.1 Terrain N°1 ou gymnase

Aller à Séance 6 – SEANCE TYPE

Echauffements

Echauffement articulaire et musculaire.

5.6.2 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 6 – SEANCE TYPE

Haute et Basse

Le Service

Apprendre à servir et découverte de la volée croisée.

5.6.3 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 6 – SEANCE TYPE

Longue et Courte

Le retour de service

Apprendre à renvoyer la balle, en réponse au service.

5.6.4 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à Séance 6 – SEANCE TYPE

Volée parallèle

Les élèves se répartissent le long du couloir, raquette en main.

5.6.5 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à Séance 6 – SEANCE TYPE

Orientation et Contrôle

Jonglage

Les élèves se répartissent le long du couloir, raquette en main.

5.6.6 Couloir d'accès aux courts ou gymnase

Aller à Séance 6 – SEANCE TYPE

Contrôle

Le crêpier

Exercice d'interception d'une balle avec la raquette pour ressentir la fermeté du poignet.

5.6.7 Couloir d'accès aux courts

Aller à Séance 6 – SEANCE TYPE

Coordination et différenciation

L'intercepteur

Améliorer son orientation, sa coordination et sa différenciation par rapport à des objets se déplaçant en l'air.

5.6.8 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 6 – SEANCE TYPE

Jeu

Jeux pour éviter les erreurs non forcées

Les élèves disputent un [jeu sur ¾ du terrain](#). Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit.

5.6.9 Terrain N°2

Aller à Séance 6 – SEANCE TYPE

Longue et courte

Le croisé rentrant

Découverte de la trajectoire croisée.

Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation.

5.6.10 Terrain N°2

Aller à Séance 6 – SEANCE TYPE



Directe et indirecte

Le double mur

Découverte de la trajectoire indirecte.

L'élève se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe.

L'éducateur distribue depuis le coin avant gauche au coup par coup et doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.

L'élève doit accepter de se laisser dépasser par la balle avant de la frapper entre son pied d'appui et la vitre.

L'éducateur indique des consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T.

La balle est jouée sur le mur latéral de droite (coup-droit) afin d'atteindre le mur frontal puis l'une des deux cibles placées au sol. Plus la cible atteinte est proche du coin gauche, plus le nombre de points est élevé ; le 1^{er} élève à 11 points a gagné.

Evolutions :

- Allonger la balle en distribution pour jouer plus près de la vitre.
- Distribution au coup par coup / Distribution continue.
- Distribution en cloche / tendue / aléatoire.
- L'éducateur distribue depuis le coin avant droit et l'élève frappe en revers.
- Auto-distribution : l'élève lance la balle vers l'arrière du latéral, pour lui-même.

Objectifs pédagogiques

Découverte du [double-mur](#).

Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation.

Matériel

1 raquette et une paire de lunettes par élève, 1 balle 2 points jaunes, 2 cibles au sol



5.6.11 Séance 6 – SEANCE TYPE

Collège	Jean Moulin
Date	06/12/24 (4 ^{ème} E), 09/12/24 (4 ^{ème} E), 30/01/25 (4 ^{ème} B), 31/01/25 (4 ^{ème} D), 24/03/25 (4 ^{ème} A)
Nb élèves	24 (4 ^{ème} E), 23 (4 ^{ème} C), 27 (4 ^{ème} B), 26 (4 ^{ème} D), 24 (4 ^{ème} A)
Classe	4 ^{ème} E et C puis 4 ^{ème} B et D puis 4 ^{ème} A
Lieu	Squash Club de Verrières-le- Buisson
Nb terrains	4

Matériel
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle 2 points jaunes par élève (frappes // sur le court et jonglage dans couloir)
4 cerceaux sur chaque latéral (service depuis côté gauche et côté droit)
1 cible sur la vitre du couloir (volées solo de CD et de RV)
Par binôme et pour « l'Intercepteur » : 2 balles de squash, de ping-pong, 1 balle de racquetball et 2 volants de badminton.
2 cibles au sol pour l'atelier double-mur

Durée
2H

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Se préparer à l'effort.	Echauffement	L'éducateur se place au pied du mur latéral gauche et les élèves face à lui sur 3 rangs. Pour la « chaise », tout le monde se répartit, le dos au murs latéraux.	L'éducateur réalise les mouvements en même temps que les élèves	10
10	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Haute et basse	Les élèves se répartissent sur le court en 2 groupes. Chacun se positionne pour servir depuis le carré de droite, puis à gauche.	Les élèves réalisent des frappes en volée croisée pour servir.	10
20		Longue et courte	Les élèves forment une file d'attente derrière le carré de service gauche. Un autre élève se positionne pour recevoir le service, au milieu de son rectangle à droite.	Après avoir réalisé une frappe en volée croisée de CD, chaque serveur va remplacer le renvoyeur qui a cherché à réaliser une frappe parallèle au mur latéral droit.	20
40	Développement de l' orientation dans l'espace, du contrôle de la raquette .	Volée parallèle	L'élève se place sur le côté de la cible.	L'élève frappe en volée de CD ou de RV vers la cible.	5
45			Les 2 élèves se positionnent de face à 2 m l'un de l'autre.	Les élèves frappent à tour de rôle en volée // vers la cible.	5
50		Jonglage	Les élèves se répartissent dans le couloir.	Les élèves réalisent l'exercice en CD et en RV, sans se gêner entre eux.	5
55		Le crépier	Les 2 élèves se positionnent de profil à 4 m l'un de l'autre.	Les élèves s'envoient et réceptionnent à tour de rôle la balle à la volée.	5
60			Idem ci-dessus	Idem ci-dessus mais en RV. Puis alternativement en CD et en RV.	5
65	Développement du contrôle du lancer .	L'intercepteur	Les 2 élèves se positionnent de face à 2,5 m l'un de l'autre.	Les élèves s'envoient et réceptionnent à tour de rôle les balles à la volée.	10
75	Eviter les erreurs non forcées	Jeux	Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit.	Les élèves disputent un échange, le perdant regagne la file d'attente des serveurs.	35
					110
Pour élèves avancés	Découverte du double-mur	Directe et indirecte	Les élèves constituent une file d'attente au T, l'éducateur se place sur le ¼ avant gauche.	L'éducateur distribue au coup par coup des balles croisées directes, l'élève frappe vers le mur latéral droit puis regagne la file d'attente.	20

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
Pour élèves avancés	Eviter les erreurs non forcées.	Jeux	Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit. Evolution : changer de côté pour le service.	Les élèves disputent un échange, le perdant regagne la file d'attente des serveurs.	20
	Eviter les erreurs non forcées	Jeux (tournoi progressif)	2 joueurs par terrain, 2 élèves à l' arbitrage derrière la vitre.	Les 2 élèves disputent un jeu en 5 points. Les arbitres indiquent le score et l'emplacement du service, ils mettent à jour la feuille de match au fur et à mesure, puis à l'issue du match, restituent le score au Juge-Arbitre.	60
	Découverte du croisé rentrant .	Longue et courte	Les élèves constituent une file d'attente au T, l'éducateur se place à l'arrière du carré de service gauche	L'éducateur distribue au coup par coup des balles croisées directes, l'élève frappe vers le mur frontal puis regagne la file d'attente.	20

5.7 SÉANCE 7

5.7.1 Terrain N°1 ou gymnase

Aller à Séance 7 – SEANCE TYPE

Echauffements

Echauffement articulaire et musculaire.

5.7.2 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 7 – SEANCE TYPE

Haute et Basse

Le Service

Apprendre à servir et découverte de la volée croisée.

5.7.3 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 7 – SEANCE TYPE

Longue et Courte

Le retour de service

Apprendre à renvoyer la balle, en réponse au service.

5.7.4 Couloir d'accès aux courts

Aller à Séance 7 – SEANCE TYPE

Coordination et différenciation

L'intercepteur

Améliorer son orientation, sa coordination et sa différenciation par rapport à des objets se déplaçant en l'air.

5.7.5 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 7 – SEANCE TYPE

Jeu

Jeu sur ¼ du terrain. Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit.

Evolution : le serveur est sur le ¼ côté droit, le renvoyeur sur le ¼ côté gauche.

5.7.6 Terrain N°2

Aller à Séance 7 – SEANCE TYPE

Longue et courte

Le croisé rentrant

Découverte de la trajectoire croisée.

Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation.

5.7.7 Terrain N°2

Aller à Séance 7 – SEANCE TYPE

Directe et indirecte

Le double mur

Découverte de la trajectoire indirecte.

Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation.

5.7.8 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 7 – SEANCE TYPE



Jeu

Jeux pour éviter les erreurs non forcées (Voir les différents formats de tableaux en §6.5)

Les élèves disputent un jeu normal sur tout le terrain.

Ils peuvent marquer un point à la condition que chacun ait frappé au moins 2 coups, incluant le service et le retour de service. Ils doivent coopérer ensemble dès le début de l'échange.

La grande majorité des échanges chez les débutants sont perdus sur des erreurs non forcées.

Evolutions:

- Ligne médiane avancée (de 1m à 1,5m) pour les services trop courts.
- Utiliser une balle qui rebondit beaucoup et lentement.

Le retour de service est le coup le plus crucial: un geste de frappe court et lent avec une préparation précoce facilitera la prise d'information avec la balle et fera commettre moins d'erreurs non forcées.

Ce jeu confirme le fait que la plupart des matchs sont perdus en commettant trop d'erreurs non forcées.

Il est important que les élèves intègrent cette notion car ils sont impatients et ont tendance à commettre trop d'erreurs non forcées lorsqu'ils commencent à jouer au squash.

Objectifs pédagogiques

Découverte du match de squash adaptée au niveau et à l'âge de l'élève.

Confronter l'élève à des situations typiques du jeu de squash.

Apprendre à arbitrer, à tenir la feuille d'arbitrage et à reporter les résultats sur le tableau du tournoi.

Matériel

1 raquette et une paire de lunettes par élève, 1 balle 2 points jaunes ou une balle rapide (point rouge ou point bleu) par terrain.



5.7.9 Séance 7 – SEANCE TYPE

Collège	Jean Moulin
Date	09/12/24 (4 ^{ème} E), 12/12/24 (4 ^{ème} C), 03/02/25 (4 ^{ème} D), 06/02/25 (4 ^{ème} B), 31/03/25 (4 ^{ème} A)
Nb élèves	23 (4 ^{ème} E), 22 (4 ^{ème} C), 22 (4 ^{ème} D), 25 (4 ^{ème} B), 26 (4 ^{ème} A)
Classe	4 ^{ème} E et C puis 4 ^{ème} B et D puis 4 ^{ème} A
Lieu	Squash Club de Verrières-le- Buisson
Nb terrains	4

Matériel
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle 2 points jaunes par élève (frappes // sur le court et jonglage dans couloir)
4 cerceaux sur chaque latéral (service depuis côté gauche et côté droit)
Par binôme et pour « l'Intercepteur » : 2 balles de squash, de ping-pong, 1 balle de racquetball et 2 volants de badminton.
2 cibles au sol pour l'atelier double-mur

Durée de la séance
2H

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Se préparer à l'effort.	Echauffement	L'éducateur se place au pied du mur latéral gauche et les élèves face à lui sur 3 rangs. Pour la « chaise », tout le monde se répartit, le dos au murs latéraux.	L'éducateur réalise les mouvements en même temps que les élèves	10
10	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Haute et basse	Les élèves se répartissent sur le court en 2 groupes. Chacun se positionne pour servir depuis le carré de droite, puis à gauche.	Les élèves réalisent des frappes en volée croisée pour servir.	20
30		Longue et courte	Les élèves forment une file d'attente derrière le carré de service gauche. Un autre élève se positionne pour recevoir le service, au milieu de son rectangle à droite.	Après avoir réalisé une frappe en volée croisée de CD, chaque serveur va remplacer le renvoyeur qui a cherché à réaliser une frappe parallèle au mur latéral droit.	20
50	Eviter les erreurs non forcées	Jeux	Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit. Evolution : changer de côté pour le service.	Les élèves disputent un échange, le perdant regagne la file d'attente des serveurs.	35
85	Eviter les erreurs non forcées	Jeux	2 joueurs sur le terrain, 2 élèves à l'arbitrage derrière la vitre.	Les 2 élèves disputent un jeu en 3, 5, 7 ou 11 points. Les arbitres indiquent le score et l'emplacement du service, ils mettent à jour la feuille de match au fur et à mesure.	25
					110
Pour élèves avancés	Découverte du double-mur	Directe et indirecte	Les élèves constituent une file d'attente au T, l'éducateur se place sur le ¼ avant gauche.	L'éducateur distribue au coup par coup des balles croisées directes, l'élève frappe vers le mur latéral droit puis regagne la file d'attente.	20
	Découverte du croisé rentrant .	Longue et courte	Les élèves constituent une file d'attente au T, l'éducateur se place à l'arrière du carré de service gauche	L'éducateur distribue au coup par coup des balles croisées directes, l'élève frappe vers le mur frontal puis regagne la file d'attente.	20
Pour élèves habiles	Développement du contrôle du lancer .	L'intercepteur	Les 2 élèves se positionnent de face à 2,5 m l'un de l'autre.	Les élèves s'envoient et réceptionnent à tour de rôle les balles à la volée.	15

5.8 SÉANCE 8

5.8.1 Terrain N°1 ou gymnase

Aller à Séance 8 – SEANCE TYPE

Echauffements

Echauffement articulaire et musculaire.

5.8.2 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 8 – SEANCE TYPE

Haute et Basse

Le Service

Apprendre à servir et découverte de la volée croisée.

5.8.3 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 8 – SEANCE TYPE

Longue et Courte

Le retour de service

Apprendre à renvoyer la balle, en réponse au service.

5.8.4 Terrain N°2

Aller à Séance 8 – SEANCE TYPE

Longue et courte

Le croisé rentrant

Découverte de la trajectoire croisée.

Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation.

5.8.5 Terrain N°2

Aller à Séance 8 – SEANCE TYPE

Directe et indirecte

Le double mur

Découverte de la trajectoire indirecte.

Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation.

5.8.6 Terrains N°1, 3 et 4

Aller à Séance 8 – SEANCE TYPE

Jeu

Jeu sur ¼ du terrain. Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit.

Evolution : le serveur est sur le ¼ côté droit, le renvoyeur sur le ¼ côté gauche.

5.8.7 Terrains N°1, 2, 3 et 4

[Aller à Séance 8 – SEANCE TYPE](#)

Jeu

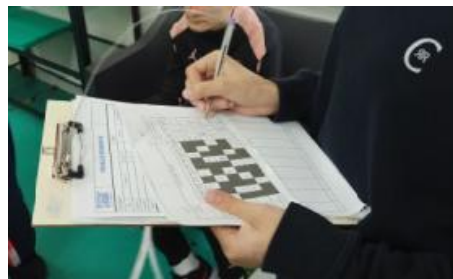
Jeux pour éviter les erreurs non forcées (Voir les différents formats de tableaux en §6.5)

Deux élèves disputent un jeu normal sur tout le terrain.

Deux élèves arbitrent le match et complètent la feuille d'arbitrage au fur et à mesure.

Evolutions:

- Ligne médiane avancée (à 1,5m) pour les services trop courts.
- Jeu en « mort subite » sur un coup technique particulier (ex : le double-mur).



5.8.8 Séance 8 – SEANCE TYPE

Collège	Jean Moulin
Date	13/12/24 (4 ^{ème} E), 16/12/24 (4 ^{ème} C), 07/02/25 (4 ^{ème} D), 10/02/25 (4 ^{ème} B), 04/04/25 (4 ^{ème} A)
Nb élèves	25 (4 ^{ème} E), 20 (4 ^{ème} C), 27 (4 ^{ème} D), 25 (4 ^{ème} B), 26 (4 ^{ème} A)
Classe	4 ^{ème} E et C puis 4 ^{ème} B et D puis 4 ^{ème} A
Lieu	Squash Club de Verrières-le- Buisson
Nb terrains	4

Matériel
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle 2 points jaunes par élève, 4 cerceaux sur chaque latéral (service depuis côté gauche et côté droit)
4 cerceaux sur chaque latéral (service depuis côté gauche et côté droit)
Par binôme, 2 raquettes, 2 paires de lunettes et 1 balle 2 points jaunes (jeu).
2 cibles au sol pour l'atelier double-mur

Durée de la séance
2H

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Se préparer à l'effort.	Echauffement	L'éducateur se place au pied du mur latéral gauche et les élèves face à lui sur 3 rangs. Pour la « chaise », tout le monde se répartit, le dos au murs latéraux.	L'éducateur réalise les mouvements en même temps que les élèves	10
10	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Haute et basse	Les élèves se répartissent sur le court en 2 groupes. Chacun se positionne pour servir depuis le carré de droite, puis à gauche.	Les élèves réalisent des frappes en volée croisée pour servir.	15
25		Longue et courte	Les élèves forment une file d'attente derrière le carré de service gauche. Un autre élève se positionne pour recevoir le service, au milieu de son rectangle à droite.	Après avoir réalisé une frappe en volée croisée de CD, chaque serveur va remplacer le renvoyeur qui a cherché à réaliser une frappe parallèle au mur latéral droit.	15
40	Eviter les erreurs non forcées	Jeux	Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit. Evolution : changer de côté pour le service.	Les élèves disputent un échange, le perdant regagne la file d'attente des serveurs.	25
65	Eviter les erreurs non forcées	Jeux	2 joueurs sur le terrain, 2 élèves à l'arbitrage derrière la vitre.	Les 2 élèves disputent un jeu en 3, 5, 7 ou 11 points. Les arbitres indiquent le score et l'emplacement du service, ils mettent à jour la feuille de match au fur et à mesure.	45
					110
Pour élèves avancés	Découverte du double-mur	Directe et indirecte	Les élèves constituent une file d'attente au T, l'éducateur se place sur le ¼ avant gauche.	L'éducateur distribue au coup par coup des balles croisées directes, l'élève frappe vers le mur latéral droit puis regagne la file d'attente.	20
	Découverte du croisé rentrant .	Longue et courte	Les élèves constituent une file d'attente au T, l'éducateur se place à l'arrière du carré de service gauche	L'éducateur distribue au coup par coup des balles croisées directes, l'élève frappe vers le mur frontal puis regagne la file d'attente.	20

5.9 SÉANCE 9

5.9.1 Terrain N°1 ou gymnase

Aller à Séance 9 – SEANCE TYPE

Echauffements

Echauffement articulaire et musculaire.

5.9.2 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 9 – SEANCE TYPE

Haute et Basse

Le Service

Apprendre à servir et découverte de la volée croisée.

5.9.3 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 9 – SEANCE TYPE

Longue et Courte

Le retour de service

Apprendre à renvoyer la balle, en réponse au service.

5.9.4 Terrains N°3 et 4

Aller à Séance 9 – SEANCE TYPE

Jeu

Jeu sur ¼ du terrain. Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit.

Evolution : le serveur est sur le ¼ côté droit, le renvoyeur sur le ¼ côté gauche.

5.9.5 Terrains N°1, 2, 3 et 4

Aller à Séance 9 – SEANCE TYPE

Jeu

Jeux pour éviter les erreurs non forcées (Voir les différents formats de tableaux en §6.5)

Deux élèves disputent un jeu normal sur tout le terrain.

Deux élèves arbitrent le match et complètent la feuille d'arbitrage au fur et à mesure.



5.9.6 Séance 9 – SEANCE TYPE

Collège	Jean Moulin
Date	08/11/24 (4 ^{ème} E), 14/02/25 (4 ^{ème} D), 07/04/25 (4 ^{ème} A)
Nb élèves	24 (4 ^{ème} E), 23 (4 ^{ème} D), 25 (4 ^{ème} A)
Classe	4 ^{ème} E, puis 4 ^{ème} D, puis 4 ^{ème} A
Lieu	Squash Club de Verrières-le-Buisson
Nb terrains	4

Matériel
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle 2 points jaunes par élève, 4 cerceaux sur chaque latéral (service depuis côté gauche et côté droit)
4 cerceaux sur chaque latéral (service depuis côté gauche et côté droit)
Par binôme, 2 raquettes, 2 paires de lunettes et 1 balle 2 points jaunes (jeu).
2 cibles au sol pour l'atelier croisé rentrant

Durée de la séance
2H

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Se préparer à l'effort.	Echauffement	L'éducateur se place au pied du mur latéral gauche et les élèves face à lui sur 3 rangs. Pour la « chaise », tout le monde se répartit, le dos au murs latéraux.	L'éducateur réalise les mouvements en même temps que les élèves	10
10	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Haute et basse	Les élèves se répartissent sur le court en 2 groupes. Chacun se positionne pour servir depuis le carré de droite, puis à gauche.	Les élèves réalisent des frappes en volée croisée pour servir.	15
25		Longue et courte	Les élèves forment une file d'attente derrière le carré de service gauche. Un autre élève se positionne pour recevoir le service, au milieu de son rectangle à droite.	Après avoir réalisé une frappe en volée croisée de CD, chaque serveur va remplacer le renvoyeur qui a cherché à réaliser une frappe parallèle au mur latéral droit.	15
40	Eviter les erreurs non forcées	Jeux	Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit. Evolution : changer de côté pour le service.	Les élèves disputent un échange, le perdant regagne la file d'attente des serveurs.	25
65	Eviter les erreurs non forcées	Jeux	2 joueurs sur le terrain, 2 élèves à l'arbitrage derrière la vitre.	Les 2 élèves disputent un jeu en 3, 5, 7 ou 11 points. Les arbitres indiquent le score et l'emplacement du service, ils mettent à jour la feuille de match au fur et à mesure.	45
					110

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Se préparer à l'effort.	Echauffement	L'éducateur se place au pied du mur latéral gauche et les élèves face à lui sur 3 rangs. Pour la « chaise », tout le monde se répartit, le dos au murs latéraux.	L'éducateur réalise les mouvements en même temps que les élèves	10
Séance en format ateliers (1 atelier par court)	Double-mur rentrant en auto-distribution	Directe et indirecte	L'éducateur place des cibles dans les coins avant du court. Les élèves constituent une file sur le ¼ côté gauche. Evolution : changer de côté pour le double-mur.	L'élève tourne le dos à sa cible. Il prépare sa raquette puis lance sa balle en cloche vers le coin arrière droit. Il frappe après le rebond vers le mur latéral droit en guidant sa balle vers le coin avant droit du court adjacent. Puis il regagne la file d'attente.	30
	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Longue et courte	Les élèves forment une file d'attente derrière le carré de service. Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit. Evolution : changer de côté pour le service.	Après avoir réalisé une frappe en volée croisée de CD, chaque serveur va remplacer le renvoyeur qui a cherché à réaliser une frappe parallèle au mur latéral droit.	30
		Montante et descendante	Les 2 binômes se positionnent par rapport à leur carré de service, face au mur latéral.	Les élèves réalisent l'exercice sur chaque moitié de terrain (à droite en CD, à gauche en RV), sans se gêner entre eux.	30
	Eviter les erreurs non forcées	Jeux	Le serveur est sur le ¼ côté gauche, le renvoyeur sur le ¼ côté droit. Evolution : changer de côté pour le service.	Les élèves disputent un échange, le perdant regagne la file d'attente des serveurs.	30
40	Eviter les erreurs non forcées	Jeux	2 joueurs sur le terrain, 2 élèves à l'arbitrage derrière la vitre.	Les élèves disputent un tournoi organisé en 4 poules et des jeux en 3, 5 ou 7 points. Les arbitres indiquent le score et l'emplacement du service, ils mettent à jour la feuille de match et les résultats de leur poule, au fur et à mesure.	70
					110

6.1 GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION – JONGLAGE

[illegible]

Maîtrise technique	Entre 0 et 9	Entre 10 et 19	Entre 20 et 29	30 ou plus
--------------------	--------------	----------------	----------------	------------

6.2 GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION – “LE CRÊPIER”

[illegible]

Valider 7 fois
le niveau pour
passer au
suivant !

6.3 GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION – SERVICE

[illegible]

Systeme de comptage : 1pt = Service réglementaire / 10pts = Service réglementaire touchant le mur frontal et le mur latéral / 100pts : Service réglementaire touchant le mur frontal et le mur latéral au niveau du cerceau

6.4 GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION COMPLÈTE – COMPÉTENCES EN 4ÈME

Compétences Squash 4ème		Maîtrise insuffisante 	Maîtrise fragile 	Maîtrise satisfaisante 	Très Bonne maîtrise 
Tactique utilisée		CHANCEUX Le joueur joue systématiquement sur son adversaire. Il ne cherche pas à marquer. Il marque seulement sur faute adverse. 1-2pts	VOLONTAIRE Le joueur commence à varier ses frappes notamment en profondeur. Il marque sur des frappes variées ou sur des fautes adverses. 2-3pts	ADAPTABLE Le joueur varie ses frappes en profondeur et en latéralité. Le joueur marque en utilisant des stratégies stéréotypées. Il fait courir son adversaire en jouant loin de lui. 3-4pts	STRATEGIE Le joueur varie ses frappes en profondeur et en latéralité. Il marque en s'adaptant au placement de l'adversaire. Il exploite les espaces libres. 4-5pts
Efficacité dans la construction du point (technique)	Déplacements	Joueur statique, se déplace très peu et reste à l'endroit de sa frappe. 0pt	Se déplace vers l'avant et vers l'arrière, se replace au T de temps en temps. 0,5pt	Se déplace de plus en plus sur le terrain et se replace souvent au T 1pt	Se déplace sur tout le terrain et se replace systématiquement au T. 2pts
	Variation des trajectoires	Les parallèles CD et revers ne sont pas maîtrisés. 0pt	Maîtrise partiellement les parallèles CD. Les parallèles revers ne sont pas utilisés (l'élève « force » son CD). Les longueurs de balles varient peu. 0,5pt	Maîtrise les parallèles CD et quelques fois en revers. Les longueurs de balles varient entre la zone intermédiaire et la zone avant. 1pt	Maîtrise les parallèles CD et réussit souvent en revers. Les longueurs de balles sont variées. 2pts
	Exercices techniques couloirs	0 ou 1 exercice validé sur 6 0pt	2 ou 3 exercices validés sur 6 0,5pt	4 ou 5 exercices validés sur 6 1pt	6 exercices validés sur 6 2pts
	Service	Moins de 50% des services sont réglementaires. 0pt	Au moins 50% des services sont réglementaires 0,5pt	Les services sont réglementaires et quelques-uns mettent en difficulté l'adversaire 1pt	Les services réglementaires sont maîtrisés, l'élève réussit à mettre en difficulté l'adversaire dès le service 2pts
Respecter et faire respecter les règles fondamentales du squash.		Joue/arbitre en oubliant les règles essentielles du squash et ne s'en préoccupe pas. 1pt	Joue/Arbitre en oubliant les règles mais accepte les fautes si ces dernières sont approuvées par l'enseignant, jeu souvent arrêté. 2pts	Applique les règles fondamentales du squash avec quelques hésitations dans les annonces et/ou dans le remplissage de la feuille. 3pts	Applique les règles fondamentales et assume chacune de ses décisions. La feuille est correctement remplie et les annonces sont claires. 4pts
S'inscrire dans un projet de jeu pour rechercher le gain du match		Aucune rencontre gagnée dans le tournoi (ou 1 pour groupe de 6) 0,5pt	Gagne 1 ou 2 rencontres (2 ou 3 pour un groupe de 6) 1pt	Gagne ses rencontres sauf 1 ou 2 matchs. 2pts	Gagne toutes ses rencontres 3pts

6.5 GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION SIMPLIFIÉE – COMPÉTENCES EN 4ÈME



Auto évaluation
squash.pdf

6.6 TABLEAUX DE GESTION D'UN TOURNOI



Tableau 12.docx



Tableau 16.docx



Tableau 24.docx



Tableaux
3-4-5-6.docx



J-Moulin-Feuille-M
atch-4ème-C.docx



J-Moulin-Tournoi-6
-4ème-C.docx



Poule de 3.pdf



Poule de 4.pdf



Poule de 5.pdf



Situation mort
subite.pdf

6.7 MODÈLE DE DIPLOME REMIS AUX ÉLÈVES

DIPLOME DU JOUEUR NIVEAU 2

Photo de la classe	ACTIVITE : Squash 	Logo SCVB
NOM : Prénom :	Compétences acquises <i>Je sais servir de manière réglementaire.</i> <i>Je produis des trajectoires en rapport avec différentes longueurs de balle.</i> <i>Je rencontre un adversaire dans des jeux simples d'opposition.</i>	Logo Collège Jean Moulin
Date de l'évaluation :		
Nom du professeur d'EPS :		

6.8 PHOTO – 4ÈME A



6.9 PHOTO – 4ÈME B



6.10 PHOTO – 4ÈME C



6.11 PHOTO – 4ÈME D



6.12 PHOTO – 4ÈME E



7 GLOSSAIRE

Termes	Définition
Amorti	Balle lente qui permet d'emmener le joueur adverse à l'avant du terrain. Celle-ci est jouée le plus près possible du Tin.
Appui inversé	Qualification que l'on donne au dernier appui lorsque, à droite du terrain, le joueur pose le pied droit devant et à gauche, le pied gauche devant.
Appui traditionnel	Qualification que l'on donne au dernier appui lorsque, à droite, le joueur pose le pied gauche devant et à gauche, le pied droit devant.
CD	Coup Droit.
Croisé (X)	Balle jouée d'un côté du terrain et qui permet d'emmener l'adversaire de l'autre côté du terrain.
Dernier appui	Dernier temps du déplacement.
Double mur (DM)	Trajectoire indirecte qui permet d'emmener l'adversaire à l'avant du terrain opposé.
Guidage	Temps identifié correspondant à la mise en direction du tamis vers la cible identifiée sur le mur.
Lob	Balle lente ayant une trajectoire en cloche et permettant d'emmener l'adversaire au fond du terrain et de se replacer.
Mise à distance	Espace entre le dernier appui et le point d'impact dans la raquette.
PAPA	Position d'Attention et de Préparation à l'Action.
Parallèle (//)	Balle jouée de manière à être la plus proche des murs latéraux.
Petit T	Intersection de la ligne du carré de service avec la ligne médiane.
Plan de frappe	Plan vertical (ou incliné) représenté lors du point d'impact dans la raquette.
Premier appui	Premier temps du déplacement
Proprioception	Ensemble des récepteurs du corps qui permettent de maintenir l'équilibre de celui-ci dans l'espace.
RV	Revers.
Synchronisation	Coordination de plusieurs actions entre elles, en fonction du temps.
T	Lieu reconnu comme étant le centre du terrain. Le joueur doit se replacer au T afin de pouvoir aller jouer le coup suivant.
Tin	Limite de jeu inférieure sur le mur frontal (il s'agit souvent d'une plaque de tôle).