



Semaine Olympique et Paralympique – 2025

Jeux de Squash à l'école élémentaire

SQUASH CLUB VERRIERES-LE-BUISSON

54 Rue d'Amblainvilliers

91370 VERRIERES-LE-BUISSON

Tel : 01 69 20 12 47

info.squash.verrieres@gmail.com

www.squash-verrieres.fr

Sommaire

1	CONTROLE DU DOCUMENT	3
1.1	RÉSUMÉ	3
1.2	LISTE DE DISTRIBUTION	3
1.3	HISTORIQUE DES CHANGEMENTS	3
1.4	DOCUMENTS ASSOCIÉS	3
2	SPECIFICITES ET CONDITIONS	4
2.1	L'EFFECTIF ET L'ÂGE	4
2.2	LIEU	4
2.3	LES CONDITIONS DE PRATIQUE	4
2.4	MATÉRIEL	4
2.5	ENCADREMENT	4
2.6	PROGRAMMATION DES SEANCES	4
3	OBJECTIFS	5
3.1	OBJECTIFS GÉNÉRAUX	5
3.2	DURÉE DES CYCLES	5
4	LES MOYENS	6
4.1	L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE	6
4.2	ENFANTS DU 2 ^{ÈME} CYCLE	6
4.3	ENFANTS DU 3 ^{ÈME} CYCLE	6
4.4	ORGANISATION	7
5	FICHES DETAILLÉES DES SÉANCES	8
5.1	CP - CE1 – CE2	8
5.1.1	Terrain N°1	8
5.1.2	Terrain N°2	9
5.1.3	Terrain N°3	10
5.1.4	Terrain N°4	11
5.1.5	CP - CE1 – CE2 – SEANCE TYPE	12
5.2	CM1 – CM2	13
5.2.1	Terrain N°1	13
5.2.2	Terrain N°2	14
5.2.3	Terrain N°3	15
5.2.4	Terrain N°4	16
5.2.5	Couloir	17
5.2.6	CM1 – CM2 – SEANCE TYPE	18
6	GLOSSAIRE	19

1 CONTROLE DU DOCUMENT

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

1.1 RÉSUMÉ

Le présent document a pour objet de proposer les fiches pédagogiques destinées à la découverte du Squash pour les élèves de 2^{ème} et 3^{ème} cycles des Ecoles de Verrières-le-Buisson.



Ces séances, organisées et animées par le Squash Club de Verrières-le-Buisson, s'inscrivent dans le cadre de la Semaine Olympique et Paralympique.

1.2 LISTE DE DISTRIBUTION

De		Date	Tel/Fax/Email
Roland Bassibey			rbassibey@free.fr
A	Action *	Date due	Tel/Fax/Email
Serge Fauveau	A/R	Président SCVB	sergefauveau@gmail.com
Nicolas Nguyen	I	Vice Président	nicolas.nguy@googlemail.com
Damien Pierrepont	I	Secrétaire	damien_le_celtic@hotmail.com
Nicolas Migny	I	Trésorier SCVB	elnikko@hotmail.com
Agathe Férot	I	Relations clubs	agatheferot@ffsquash.com
Emile Benizeau	I	Resp. Adminis.	emilebenizeau@ffsquash.com
Mathieu Amélie	I	Développement	secretariat@idsquash.fr
Guillaume Coste	I	DTN adjoint	guilleumecoste@ffsquash.com

* 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
1.0	19/04/2025	R.Bassibey	S.Fauveau	S.Fauveau	Version définitive

1.4 DOCUMENTS ASSOCIÉS

Document	Description	Url
Manuel pédagogique Mini Squash (Copyright Fédération Française de Squash)	Document FFSquash	http://www.ffsquash.com/medias/fichiers/Le%20Squash/Manuel-Pdagogique-Mini-Squash.pdf
Leçons de Squash pour enfants de 7 à 11 ans	Document par âge	http://squash.rolandbassibey.net/
Ligue d'Ile-de-France de Squash	Site internet	http://www.idfsquash.fr/
Fédération Française de Squash	Site internet	http://www.ffsquash.com/

2 SPECIFICITES ET CONDITIONS

2.1 L'EFFECTIF ET L'ÂGE

Les présentes activités sont développées pour les classes de CP, CE1, CE2, CM1 et CM2 des Ecoles élémentaires de Verrières-le-Buisson et pour des enfants âgés de 6 à 10 ans, à plus ou moins 1 an.

2.2 LIEU

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

2.3 LES CONDITIONS DE PRATIQUE

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

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

2.4 MATÉRIEL

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

2.5 ENCADREMENT

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

2.6 PROGRAMMATION DES SEANCES

JOUR	HORAIRES	CLASSE	Nb élèves
Lundi 31 Mars	9h00-10h00	3ème classe (CE2)	16
	10h25-11h30	CM1B	26
	HORAIRES	CLASSE	
Mardi 1er avril	9h00-10h00	CE1	28
	10h25-11h30	CE2	27
	14h00-15h00	CM1A	23
	15h25-16h30	CPC	23
	HORAIRES	CLASSE	
Jeudi 3 avril	14h00-15h00	CE1B	29
	15h25-16h30	CPB	23
	HORAIRES	CLASSE	
Vendredi 4 avril	9h00-10h00	CM1	28
			223

HONORE D'ESTIENNE D'ORVES

PAUL FORT - DAVID REGNIER

STEINER - WALDORF

NOTRE DAME ASSOMPTION

3 OBJECTIFS

3.1 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Contribuer au développement des capacités physiques et sportives des enfants scolarisés dans 3 Ecoles de Verrières-le-Buisson, par la pratique du Squash.

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

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

Les activités sont organisées autour d'exercices adaptés pour :

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

3.2 DURÉE DES CYCLES

Chaque classe bénéficiera d'une séance d'une heure.

4 LES MOYENS

4.1 L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE

Dans le cas présent il s'agit de dispenser une séance d'une heure pour chaque classe concernée : du CP au CM2.

4.2 ENFANTS DU 2^{ÈME} CYCLE

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

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

Conception :

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

Nombre de séances : 6

Durée de séance : 1H à 1H05 = volume horaire conseillé pour élaborer tous les thèmes du développement en 1 séance.

Effectif : 6 enfants maximum sur 1 seul terrain => SECURITE.

Exercices :

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

Le Matériel Pédagogique :

- Les raquettes pour enfant (ou pour adulte, selon les capacités de l'enfant).
- Les lunettes.
- Les balles en mousse, caoutchouc mousse, les balles orange pour débutants.
- Le petit matériel : échelle de rythme, cerceaux, cônes, tiges, plots, ...

4.3 ENFANTS DU 3^{ÈME} CYCLE

Pour les enfants du 3^{ème} cycle, trois types de situations peuvent être construits dans ces activités:

- Les exercices où un éducateur lanceur permet à l'enfant de découvrir et de mettre en place ses propres solutions face à un but poursuivi. Ces situations permettent de simplifier les informations pour l'enfant ;
- Les situations de partenaires ou « gammes » permettront par la répétition de consolider des habiletés récemment acquises ;
- Enfin les défis 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 et compréhension du coup droit et du revers (pour les enfants les plus avancés).
- Développement des habiletés physiques générales.
- Développement des habiletés mentales générales.

- Sécurité (lunettes obligatoires, effectifs sur le terrain).

Nombre de séances : 3.

Durée de séance : 1H à 1H05 = volume horaire conseillé pour élaborer tous les thèmes du développement en 1 séance.

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

Exercices :

- Terrains : 10 à 15 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 certain nombre de fois pour être automatisé.
- Dynamiques : Les enfants doivent être toujours en mouvement (ateliers annexes).
- Évolutifs : Simplifier ou complexifier les exercices (cibles, distribution, position,...).
- Imagés : Concrétisation de l'exercice et des conseils pour les enfants (démonstration).
- Ludiques : toujours s'assurer de la notion de plaisir chez les enfants (jeux, défis).
- Sécurisés : Surveillance perpétuelle et aménagement matériel et humain, et lunettes obligatoires.

Les éléments pédagogiques

- Le Matériel spécifique squash : Lunettes, balles orange et 2 points jaunes (pour le jonglage)
- Le Kit Matériels : lattes, cerceaux, ballons, tiges, plots, ...
- Les Niveaux de « Balles » (évaluation continue).
- La Balle point bleu ou balle rapide de substitution – compétences à acquérir :

Objectifs pédagogiques : La prise, Le déplacement, le regard sur la balle, la mise à distance, l'orientation, les trajectoires de base (// et DM) sans déplacement.

4.4 ORGANISATION

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

Démonstration par l'éducateur de squash auprès des accompagnants 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, postures, attitudes, disponibilité, équilibre, rythme).

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

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



En cas d'effectif supérieur à 24 élèves, un 5^{ème} groupe évoluera dans le couloir pour effectuer des exercices de jonglage ou des séries de volées vers les cibles pré-positionnées.

5 FICHES DETAILLÉES DES SÉANCES

5.1 CP - CE1 – CE2

5.1.1 Terrain N°1

Longue et Courte

Les Cerceaux

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

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

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

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

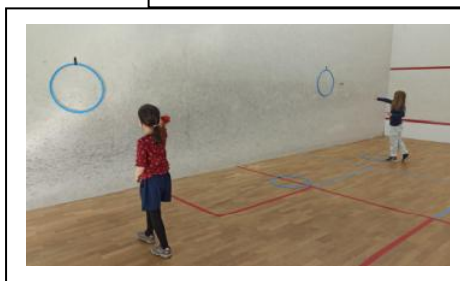
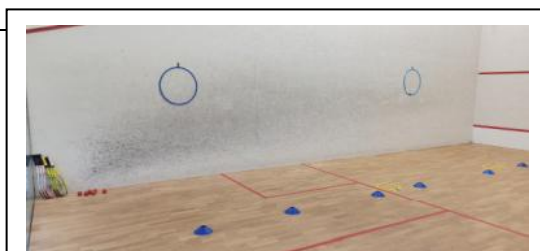
4 - L'enfant se place dans le carré de service droit, face au mur latéral. Il exécute des frappes vers le mur frontal en // de CD, après le 1^{er} rebond et au-dessus de la ligne de service. L'enfant essaie d'enchaîner le plus grand nombre de frappes en continu dans le carré de service.

Objectif pédagogique

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

Matériel

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



5.1.2 Terrain N°2

Trajectoires

Une balle

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

1 – L'enfant jette pour lui-même la balle au-dessus de lui (0,5 – 1 m) et la réceptionne à la volée dans le réceptacle (main préférée).

2 – Même exercice en lançant la balle à 2 – 3 m de haut.

3 – L'enfant envoie la balle au sol, verticalement, et la réceptionne dans le réceptacle (main préférée) après le 1^{er} rebond.

4 – L'enfant se place à 2,5 m d'un mur latéral et envoie la balle en cloche par-dessous l'épaule, puis la réceptionne à la volée dans le réceptacle (main préférée).

5 – Même exercice que 4 mais en lançant par-dessus l'épaule.

6 – Mêmes exercices que 1 à 5 mais la boîte est tenue de la main non préférée.

7 – L'enfant se positionne à 1,5 m, face à un coin du court et envoie la balle en cloche par-dessous l'épaule de manière à ce qu'elle rebondisse sur les 2 parois, puis la réceptionne à la volée dans le réceptacle (notion de trajectoire indirecte)

Objectifs pédagogiques

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

Développement du contrôle du lancer.

Matériel

6 boîtes de balles de tennis, 6 balles légères en caoutchouc-mousse.



5.1.3 Terrain N°3

Déplacement et Equilibre

Parcours

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

le « Labyrinthe » : progresser en pas chassés entre des piquets.

le « Passage Piétons » : passage en levant les cuisses entre les barreaux d'une échelle.

le « Pas de Patineur » : passage rapide en pas nordique dans des cerceaux.

le « Serpent » : passage rapide entre les coupelles.

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

Objectifs pédagogiques

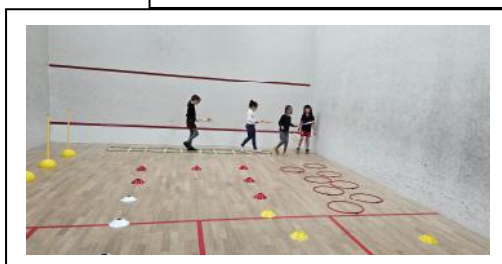
Recherche d'appuis, équilibre et contrôle de la mobilité.

Placer l'enfant face à plusieurs techniques associant déplacements et équilibre sans faire tomber une balle placée sur la raquette.

Matériel

Parcours : 4 cônes pour le départ et l'arrivée, 8 piquets fixés sur leur socle le long du latéral droit, 1 échelle de rythme, 8 cerceaux moyens posés au pied du latéral gauche, 19 coupelles.

6 raquettes de mini-squash, 6 paires de lunettes, 6 balles de mini-squash orange.



5.1.4 Terrain N°4

Contrôle

Le Journal

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

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

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

Objectif pédagogique

Développement du contrôle et du suivi de la balle.

Matériel

6 Balles en mousse moyenne, 6 feuilles de magazine format A4, 6 cerceaux, adhésif. Répartir les 6 feuilles ouvertes au sol (format A3) à 2 m des murs latéraux (3 feuilles). Fixer un cerceau en face de chaque feuille à 1,5 - 2 m de hauteur.



5.1.5 CP - CE1 – CE2 – SEANCE TYPE

Ecole	Steiner, HEO, NDA et PF-DR
Date	31/03, 1 et 03/04/25
Nb élèves	Voir tableau en § 2.6
Classe	Voir tableau en § 2.6
Lieu	Squash Club de Verrières-le-Buisson
Nb terrains	4

Matériel
1 paire de lunettes, 1 balle en mousse, 1 feuille et 1 cerceau (+ adhésif) par enfant (Le Journal)
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle orange par enfant, 4 cônes, 8 piquets, 1 échelle de rythme, 8 cerceaux, 19 coupelles (Parcours)
1 boîte et 1 balle en caoutchouc mousse par enfant (Une Balle)
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle en mousse par enfant, 4 cerceaux (+ adhésif), 6 coupelles (Les Cerceaux)

Durée de la séance
1H à 1H05

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle et du suivi de la balle .	Le journal	L'éducateur se place face à une cible et les enfants le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
3			Les enfants (6 maxi) se répartissent sur le terrain N°4.	Les enfants réalisent l'exercice.	12
15	Recherche d' appuis, équilibre et contrôle de la mobilité .	Parcours	L'éducateur se place en début de parcours et les enfants le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
18			Les enfants (6 maxi) forment une file d'attente au pied de la vitre et en début de parcours sur le terrain N°3	Les enfants enchaînent plusieurs parcours sans se gêner entre eux.	12
30	Améliorer sa coordination par rapport à des trajectoires et des rebonds	Une balle	L'éducateur se place au centre du terrain les enfants le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
33			Les enfants (6 maxi) se répartissent sur le terrain N°2.	Les enfants réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	12
45	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Les cerceaux	L'éducateur se place face à la 1 ^{ère} cible et les enfants le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
48			Les enfants (6 maxi) démarrent au 1 ^{er} atelier et forment une file d'attente au pied de la vitre du terrain N°1.	Les enfants réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	12
					60

5.2 CM1 – CM2

5.2.1 Terrain N°1

Longue et Courte

Les Cerceaux

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

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

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

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

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

Objectif pédagogique

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

Matériel

4 cerceaux (+ adhésif), 6 coupelles, 6 balles de mini-squash orange, 6 raquettes Junior ou Sénior et 6 paires de lunettes.



5.2.2 Terrain N°2

Déplacement et Equilibre

Parcours

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

le « Pas de Patineur » : passage rapide en pas nordique dans des cerceaux.

le « Serpent » : passage rapide entre les coupelles.

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

Objectifs pédagogiques

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

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

Matériel

Pour chacun des 2 parcours : 2 cônes de départ, 5 cerceaux moyens posés au sol, 5 coupelles, 1 cône de virage et 2 cônes de délimitation d'arrivée.

6 raquettes, 6 paires de lunettes, 6 balles de mini-squash orange.



5.2.3 Terrain N°3

Coordination et différenciation

2 balles

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

1 – L'enfant jette pour lui-même chaque balle (ping-pong ou en caoutchouc-mousse) au-dessus de lui (0,5 – 1 m) et la réceptionne à la volée dans le réceptacle (main préférée).

2 – Même exercice en lançant chaque balle à 2 – 3 m de haut.

3 – L'enfant envoie chaque balle au sol, verticalement, et la réceptionne dans le réceptacle (main préférée) après le 1^{er} rebond.

4 – L'enfant se place à 2,5 m d'un mur latéral et envoie chaque balle en cloche par-dessous l'épaule, puis la réceptionne à la volée dans le réceptacle (main préférée).

5 – Même exercice que 4 mais en lançant par-dessus l'épaule.

6 – 2 enfants sont face à face (4 m). L'un tient une balle de ping-pong dans sa main préférée et une boîte dans l'autre main. L'autre enfant tient une balle en caoutchouc-mousse dans sa main préférée et une boîte dans l'autre main. Chacun envoie sa balle par en-dessous et simultanément vers son partenaire qui doit l'intercepter à la volée dans sa boîte. Et ainsi de suite.

Evolution : changer de main pour lancer et pour intercepter.

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

6 boîtes de balles de tennis, 6 balles légères en caoutchouc-mousse, 6 balles de ping-pong.



5.2.4 Terrain N°4

Contrôle

Le Journal

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

1 – L'enfant frappe la balle en CD et essaie de la faire rebondir dans le cerceau et sur le journal. L'enfant essaie de rattraper la balle d'une main après le 1^{er} rebond. Après un certain nombre d'impacts réussis, plier la feuille en 2.

Evolution : même exercice en revers.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la raquette et du suivi de la balle.

Matériel

6 raquettes et 6 paires de lunettes, 6 Balles en mousse moyenne, 6 feuilles de magazine format A4, 6 cerceaux, adhésif. Répartir les 6 feuilles ouvertes au sol (format A3) à 2 m et le long des murs latéraux (3 feuilles). Fixer un cerceau en face de chaque feuille à 1,5 - 2 m de hauteur.



5.2.5 Couloir

Orientation

Le bon coin

Jeux avec balles bleues (exercice adapté pour les 6 - 11 ans)

- 1 – Raquette à plat, l'enfant jongle le plus longtemps possible en CD (paume de la main vers le haut) avec une balle en restant sur place.
- 2 – L'enfant alterne un jonglage de CD puis un jonglage de RV.
- 3 – L'enfant 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 – Mêmes exercices que 1 à 3 mais en se déplaçant en ligne droite le long du couloir.

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 et 1 balle 2 points jaunes par enfant.



5.2.6 CM1 – CM2 – SEANCE TYPE

Ecole	HEO, NDA et PF-DR
Date	31/03, 1 et 04/04/25
Nb élèves	Voir tableau en § 2.6
Classe	Voir tableau en § 2.6
Lieu	Squash Club de Verrières-le-Buisson
Nb terrains	4

Matériel
1 paire de lunettes, 1 balle en mousse, 1 feuille et 1 cerceau (+ adhésif) par enfant (Le Journal)
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle de mini-squash orange par enfant, 10 cônes, 10 cerceaux, 10 coupelles (Parcours)
1 boîte de balles de tennis, 1 balle en caoutchouc mousse et une balle de ping-pong par enfant (2 Balles)
1 raquette, 1 paire de lunettes et 1 balle de mini-squash orange par enfant, 4 cerceaux (+ adhésif), 6 coupelles (Les Cerceaux)

Durée de la séance
1H à 1H05

Jalon	Objectifs	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle et du suiti de la balle .	Le journal	L'éducateur se place face à une cible et les enfants le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
3			Les enfants (6 maxi) se répartissent sur le terrain N°4.	Les enfants réalisent l'exercice.	12
15	Recherche d' appuis, équilibre et contrôle de la mobilité .	Parcours	L'éducateur se place au départ de l'un des parcours et les enfants le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
18			Les enfants (6 maxi) se répartissent en 2 équipes et forment une file d'attente au pied de la vitre et au départ de chaque parcours, sur le terrain N°3	Les enfants enchaînent plusieurs parcours sans se gêner entre eux.	12
30	Améliorer sa coordination par rapport à des trajectoires et des rebonds	2 balles	L'éducateur se place au centre du terrain les enfants le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
33			Les enfants (6 maxi) se répartissent sur le terrain N°2.	Les enfants réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	12
45	Dosage de la vitesse de bras et de l' accompagnement .	Les cerceaux	L'éducateur se place face à la 1 ^{ère} cible et les enfants le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
48			Les enfants (6 maxi) démarrent au 1 ^{er} atelier et forment une file d'attente au pied de la vitre du terrain N°1.	Les enfants réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	12
					60
0	Développement de l' orientation dans l'espace, du contrôle de la raquette .	Le bon coin	L'éducateur se place au centre du couloir et les enfants autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
3			Les enfants (3 à 4 maxi) se répartissent dans le couloir.	Les enfants réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6 à 12

6 GLOSSAIRE

Termes	Définition
CD	Coup Droit.
RV	Revers.