

LES RÈGLES DU JEU DU SQUASH

LE BUT DU JEU (schéma B)

- ▶ Les joueurs échangent la balle sur la même surface de jeu.
- ▶ Ils renvoient la balle à tour de rôle.
- ▶ La balle doit atteindre le mur frontal directement ou indirectement, et ne doit pas faire plus d'un rebond au sol avant la frappe.

LES LIMITES DU COURT DU SQUASH (schéma B)

- ▶ Les limites permanentes sont : les lignes supérieures (S) et la ligne au-dessus du tin.
- ▶ La balle est considérée comme fautive :
 - lorsqu'elle sort de ces limites ou,
 - lorsqu'elle touche une de ces lignes ou,
 - lorsqu'elle n'atteint pas le mur frontal.
- ▶ Les lignes non permanentes sont la ligne de service et les lignes au sol qui ne servent qu'au service.

LE SERVICE (schéma C)

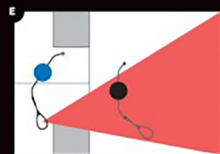
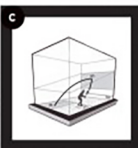
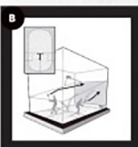
- ▶ Le premier serveur est désigné par un tirage au sort (rotation de la raquette).
- ▶ Les joueurs n'ont le droit qu'à un seul service.
- ▶ Le serveur doit envoyer la balle dans le rectangle arrière opposé (3).
- ▶ Pour que le service soit correct :
 - le serveur doit avoir au moins un pied dans le carré de service (1) et,
 - la balle doit toucher le mur frontal directement entre la ligne de service et la ligne supérieure (2).
- ▶ Si le serveur gagne l'échange, il change de carré de service.
- ▶ Dans le cas contraire, c'est le receveur qui devient serveur et il choisit le carré de service.

LE COMPTAGE DES POINTS

- ▶ Un point est gagné lorsque l'on remporte l'échange.
- ▶ Un match se déroule en 3 jeux gagnants.
- ▶ Un jeu se déroule en 11 points directs.
- ▶ En cas d'égalité à 10 partout, il faut deux points d'écart pour remporter le jeu.

LA GÊNE ET LES RÈGLES DE SÉCURITÉ (schémas D et E)

- ▶ Le joueur doit faire le plus d'efforts possible pour aller jouer la balle à son tour et doit essayer de se dégager après sa frappe.
- ▶ Si au cours d'un échange, un joueur risque de toucher son adversaire avec la raquette (schéma D) ou la balle (schéma E), il doit stopper le jeu et demander un let.
- ▶ L'arbitre détermine si le let est accordé (on remet l'échange), le refuse (no let, gain de l'échange à l'adversaire) ou accorde un stroke (gain de l'échange).



LES 3 PRINCIPES TACTIQUES DE BASE

▶ REGARDER LA BALLE

Le squash étant un sport de balle, le joueur ne doit jamais la quitter des yeux afin de prendre en permanence de l'information sur sa trajectoire.

▶ OCCUPER LE T

Le joueur doit essayer d'occuper le T (schéma A) après sa frappe afin d'être prêt à récupérer la balle de l'adversaire quel que soit l'endroit de son rebond au sol.

▶ JOUER SUR LES LARGEURS ET LES LONGUEURS DE BALLE

Les joueurs, défendant le même espace de jeu, devront à tour de rôle, essayer d'éloigner l'adversaire de ce T, afin de pouvoir s'y replacer, en jouant :

- près des murs latéraux
- près du mur frontal ou de la vitre arrière.

Vous pouvez jouer correctement la balle, vous ne l'avez pas fait. Étiez-vous gêné par votre adversaire ?

Non... NO LET

Oui... votre adversaire était-il dans le demi-cercle interdit ?

> Non... LET

> Oui... STROKE

Vous pouvez jouer correctement la balle, vous ne l'avez pas fait. Étiez-vous gêné par votre adversaire ?

Non... NO LET

Oui... votre adversaire était-il dans le triangle interdit ?

> Non... LET

> Oui... STROKE