



J+S-Kids: Introduction au squash – Leçon 1

Fun Squash

Auteurs

Michael Müller, chef de discipline J+S Squash,
Chris Hadden, expert J+S Squash, Diego Staub, expert J+S Squash

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5-10 ans
Taille du groupe 10 (8, 16)
Env. du cours 2 courts de squash
Aspects de sécurité Respecter les consignes de sécurité générales

Objectifs/But d'apprentissage

Convaincre les enfants des plaisirs de cette discipline sportive
Apprendre à connaître cette discipline sportive

Indications

Ne pas comparer les prestations des enfants. Juste les motiver à battre leur propre record.
Toujours surveiller l'orientation de la poignée.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3-6'	Souhaits de bienvenue et distribution des raquettes Orientation de la poignée	Le moniteur donne la main à chaque enfant et, comme pour lui dire «bonjour», lui donne une raquette - de l'orientation de la poignée présentée - à la main. Marquer l'orientation de la poignée avec un stylo entre le pouce et l'index et sur la raquette (toutes les raquettes de la même manière).	Raquettes
3-6'	Cercle de raquette Retenir l'orientation de la poignée	Tous les enfants se mettent en cercle avec une raquette dans la main et trottent ou sautent (les jambes en avant, en arrière ou sur le côté). Quand le moniteur dit «à droite» ou «à gauche», les raquettes sont lancées verticalement dans la direction indiquée au partenaire d'à côté. Après avoir attrapé la raquette, la poignée doit être orientée de nouveau.	Raquettes
4-8'	Piquer des balles Forme de jeu de poursuite avec des raquettes et des balles (premier exercice pour se familiariser avec la balle de squash)	Chaque enfant reçoit une balle de squash et la met sur le cordage de sa raquette. Quand le moniteur dit «partez», les enfants commencent à voler les balles des autres enfants avec la main et à les mettre sur leur propre raquette. Le gagnant est celui qui a le plus de balles sur sa raquette quand le moniteur dit «stop». Il est interdit de frapper ou de tenir des balles dans les mains.	Raquettes Balles



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-6'	Jongler 1 ^{er} exercice pour se familiariser avec la balle	Jongler: garder la balle en l'air avec la raquette, faire attention à des coups courts et rythmés. a) en coup droit, b) du revers, c) une fois en coup droit et une fois du revers. Compter le nombre et annoncer le record. Le moniteur surveille l'orientation de la poignée. Variante pour des enfants plus talentueux: frapper la balle contre le sol.	Raquettes Balles
5-8'	Squash simple 2 ^e exercice pour se familiariser avec la balle	Jouer la balle seul contre le mur, en la laissant tomber à chaque fois sur le sol a) en coup droit, b) du revers, c) une fois en coup droit et une fois du revers. Compter le nombre et annoncer le record. Variante pour des enfants plus talentueux: jouer contre le coin (via 2 murs).	Raquettes Balles
5-6'	Volée 3 ^e exercice pour se familiariser avec la balle	Jouer la balle seul contre le mur sans la laisser tomber sur le sol a) en coup droit, b) du revers, c) une fois en coup droit et une fois du revers. Compter le nombre et annoncer le record. Variante pour des enfants plus talentueux: jouer contre le coin (via 2 murs).	Raquettes Balles
20-30'	Jeu d'alternance Première forme de squash	2 enfants (ou 1 enfant et le moniteur) jouent un échange dans la partie avant du court. Les autres enfants attendent dans la partie arrière. Celui qui n'arrive pas à atteindre la balle ou qui la rate doit se mettre à la file et s'asseoir contre le mur pendant le prochain échange (angle droit, pour entraîner sa force). S'il y a plus de 3 enfants par court, on peut donner des devoirs supplémentaires à ceux qui attendent (s'exercer seul, compter le nombre des coups des autres joueurs, s'exercer à la poignée, etc.).	Raquettes Balles

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-15'	Touchette Tous contre tous	Les enfants essaient de se toucher mutuellement avec une balle. Celui qui a été touché par la balle doit s'asseoir au sol et peut de nouveau participer après avoir touché une balle. Éventuellement avec plusieurs balles en jeu.	1-3 softball (grandeur d'une balle de volley)
1-3'	«Game over»	Idem au jeu précédent, mais celui qui a été touché reste assis au sol et ne peut plus se lever. Quand tous (moniteur inclus) sont assis, former le «cercle des réactions».	1-3 softball (grandeur d'une balle de volley)
4-7'	Cercle des réactions Conclusion de la leçon	Le groupe s'assoit dans un cercle. Le moniteur demande à chaque enfant ce qu'il a appris aujourd'hui et ce qui lui a plu le plus. En parlant et en écoutant, il est temps de s'étirer. A la fin de la leçon, le moniteur résume ce qu'ils ont appris et dit au revoir aux enfants.	