



J+S-Kids: Introduction au squash – Leçon 8

Test «Greenhorn»

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

Atteindre des buts fixés
Faire des expériences de succès

Indications

Les leçons 7-10 se réfèrent aux documents «Tests de jeu du Squash Suisse», à télécharger sur le site www.squash.ch sous la rubrique «Juniors». Cette leçon décrit la mise en oeuvre du test «Greenhorn».

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
1-2'	Souhaits de bienvenue et présentation du programme: test «Greenhorn»		Document «Tests de jeu de squash suisse»
4-9'	«Warm up» autonome	Les enfants s'échauffent de façon autonome.	
5-9'	Répéter les exercices du test	Les enfants se préparent pour les exercices du test de façon autonome.	Raquettes et balles de squash

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
40-60'	Test «Greenhorn»	Les enfants effectuent le test et le moniteur contrôle.	Raquettes et balles de squash 1 montre

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2-3'	Fin du test	Le moniteur félicite tous les enfants à l'occasion du test (réussi) et distribue les diplômes signés (à trouver dans le document «Tests de jeu du Squash Suisse»).	Diplômes
3-7'	Cercle des réactions, répartition des tâches	Le groupe s'assied 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. À la fin de la leçon, le moniteur dit au revoir aux enfants.	