



## J+S-Kids: Introduction au squash – Leçon 10

### Test «Bronze»

#### 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

Savoir gérer les succès et les échecs

#### Indications

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

#### Contenu

##### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
1-2'	Souhaits de bienvenue et présentation du programme: test «Bronze»		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 «Bronze»	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	On discute sur le test passé. On analyse le succès et l'échec.	
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.	