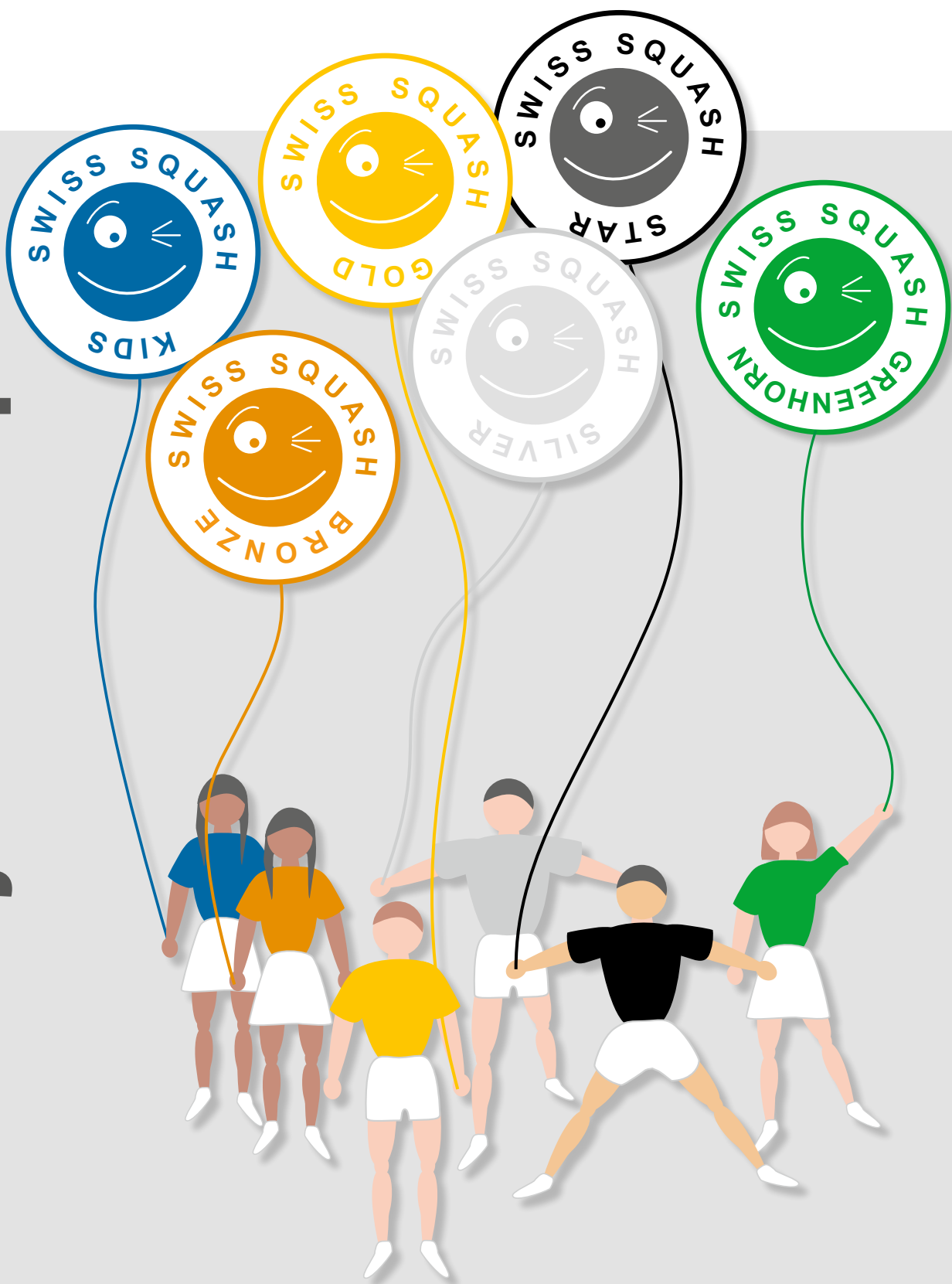


Tests de jeu de squash



Tests de jeu Swiss Squash

Objectif et finalité

- Les juniors doivent être encouragés à améliorer en permanence leurs capacités en squash.
- Tous les enfants et les jeunes en âge J+S constituent le public-cible.
- Les moniteurs disposent d'un outil qui les aide dans la conception de l'entraînement.
- Les juniors et les moniteurs peuvent plus facilement évaluer leurs progrès.

Déroulement et réalisation

- Progression en six niveaux: Kids, Greenhorn, Bronze, Silver, Gold, Star.
- Tous les documents relatifs aux tests peuvent être téléchargés gratuitement au format pdf sur les sites Internet de [swiss squash](http://swiss.squash) et de mobilesport.ch.
- Seuls les moniteurs J+S Squash ou Sport des enfants (Kids, Rookies) peuvent réaliser ces tests.
- Pour chaque niveau de test, on trouve une fiche A4 avec le descriptif des exercices, une fiche A4 avec les schémas explicatifs et une fiche avec le certificat.
- Tous les exercices doivent être menés à bien correctement pour que le test soit réussi.
- Les exercices ne doivent pas obligatoirement être effectués le même jour.
- Les moniteurs évaluent les juniors et leur donnent les certificats et insignes en cas de réussite.
- Les moniteurs annoncent tous les tests réussis à Swiss Squash (swiss@squash.ch).

Conception

- Les tests de jeu ont été développés par swiss squash sous la direction de Chris Hadden.
- Ils ont été révisés en 2016 par Michael Müller et Chris Hadden.

Autres tests

- Voir www.squash.ch > Junioren > Spiel- & Leistungstests > [Leistungstests downloaden](#) (pdf)

Certificats et insignes

Certificats

Impression et remise avec signature par le moniteur.

Insignes

Les insignes sont thermocollants.

Disponibilité:

De suite

Prix:

CHF 3.– par pièce

Commande:

swiss@squash.ch

Communiquez l'adresse de livraison complète svp.

Commande minimale de dix pièces (mélangées)

Livraison:

Par courrier B avec facture

Annonce des tests réussis:

swiss@squash.ch

Fiche de test KIDS



1. Concentration

Reste assis tranquillement et en silence durant une minute (sans bruit ni mouvement).
Imagine-toi en train de jouer au squash.

Deux essais.



Oui



Non

2. Coordination

Lance la balle à une main contre la paroi et rattrape-la après un rebond au sol.
Distance: environ trois mètres, dix lancers.

Deux essais; sept balles sur dix doivent être rattrapées.



Oui



Non

3. Jongler

Passes une balle de squash ou de tennis d'une main à l'autre. Dix lancers (de gauche à droite puis de droite à gauche).

Trois essais; dix fois sans erreur.



Oui



Non

4. Sautiller sur une jambe

Sautille sur une jambe sans poser ta deuxième jambe au sol. Effectue dix sauts sur la jambe gauche, puis dix sauts sur la jambe droite.

Trois essais pour chaque jambe; dix fois sans erreur.



Oui



Non

5. Courir

Effectue cinq traversées du court (en largeur) aussi vite que possible, en moins de 13 secondes.

Trois essais; le temps doit être respecté (13 secondes).



Oui



Non

6. Service

Effectue dix «mini-services» avec ta raquette n'importe où contre la paroi frontale.
Après le rebond de la balle sur le sol, tu dois la toucher encore une fois avec ta raquette.
Dix services depuis la ligne centrale.

Trois essais; sept sur dix doivent être corrects.



Oui



Non

Les six exercices doivent être réussis.

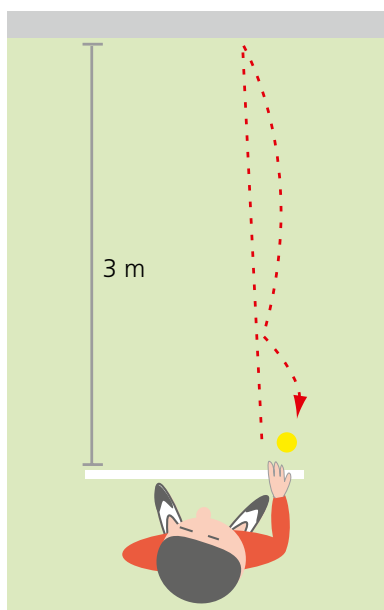
Nom du joueur:

Lieu et date:

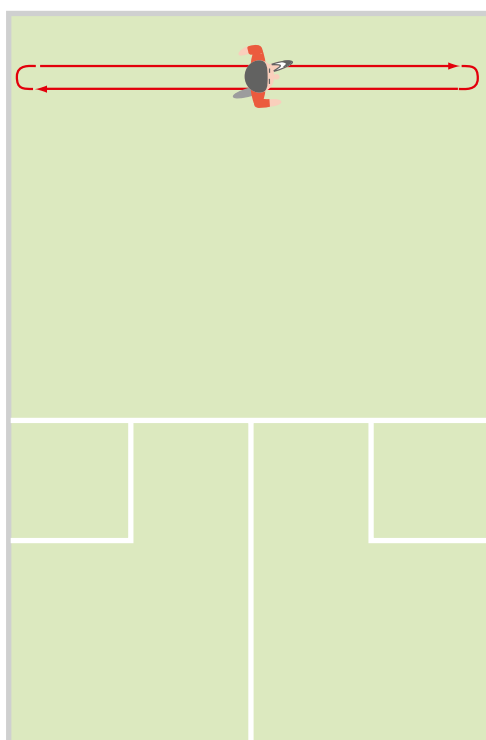
Signature du moniteur J+S:



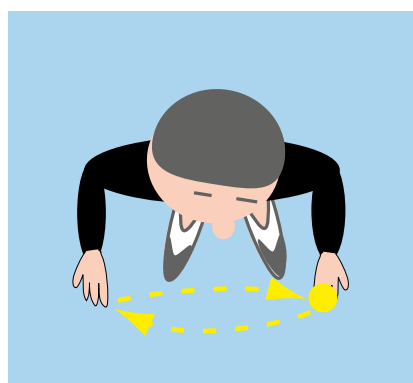
SWISS SQUASH



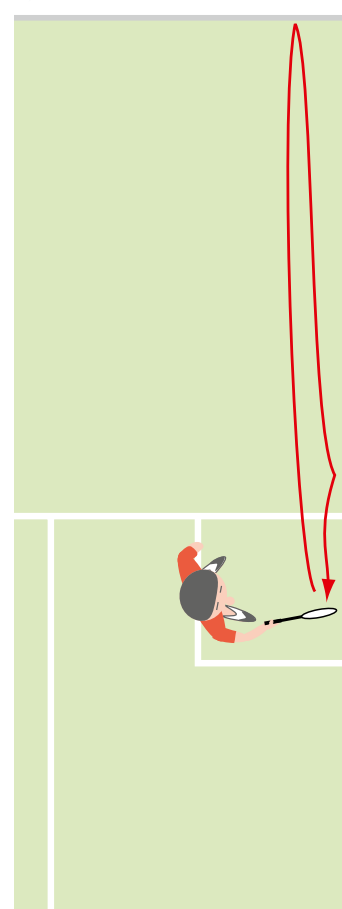
2. Lance et rattrape la balle après un rebond au sol.



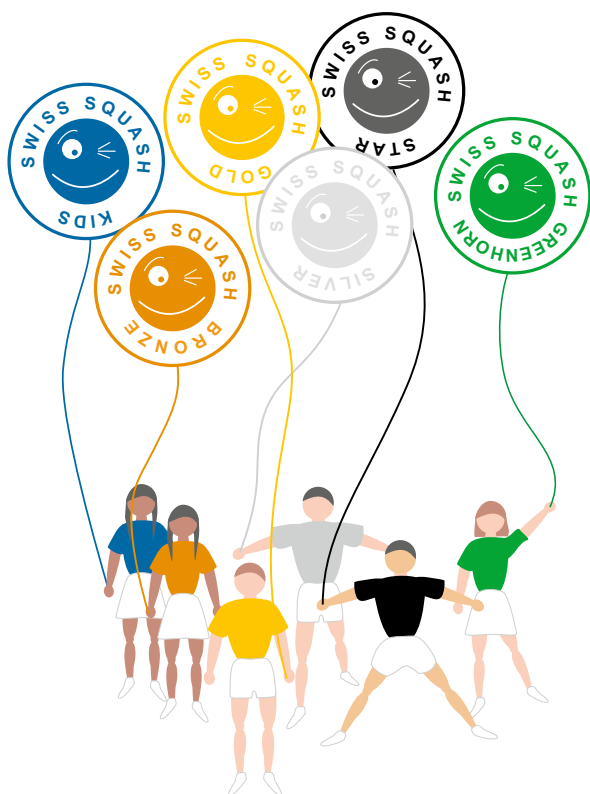
5. Traverse cinq fois le terrain en largeur en moins de 13 secondes.



3. Lance une balle d'un côté à l'autre.



6. Joue dix mini-services en touchant une fois la balle à son retour.



Tests de jeu Swiss Squash KIDS

Le test de jeu KIDS est le tout premier de la série de tests.
Si tu l'as réussi, c'est que tu es bientôt prêt à participer aux tournois juniors (Squash !t) dans la catégorie Mini.

Félicitations – Tu as réussi le test de jeu KIDS!

Nom du joueur:

Signature du moniteur J+S:



SWISS SQUASH

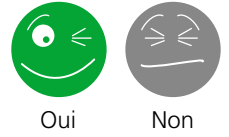
Certificat

Fiche de test GREENHORN



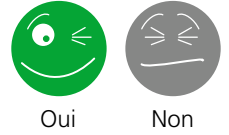
1. Concentration

Le moniteur joue la balle et tu la lui renvoies via la paroi frontale.
Au moment de l'impact de la balle sur ta raquette, crie: «Tac!».
Trois essais; sept sur dix doivent être corrects.



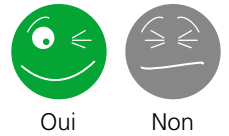
2. Coordination

Lance dix fois la balle à une main contre la paroi et rattrape-la directement (sans rebond au sol). Tiens-toi à une distance de trois mètres au moins du mur.
Trois essais; sept balles sur dix doivent être rattrapées.



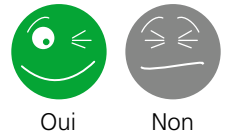
3. Jongler

Une balle de squash ou de tennis dans chaque main. Lance les deux balles en alternance et rattrape-les. Lancer et rattraper avec la même main.
Trois essais; cinq jonglages sur cinq doivent être corrects.



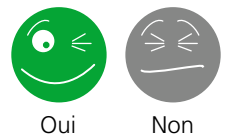
4. Pantin

a) Sautille en écartant et serrant les bras et les jambes.
b) Sautille en déplaçant les jambes vers l'avant et vers l'arrière et les bras latéralement.
Trois essais pour chaque exercice; dix sauts sur dix doivent être corrects.



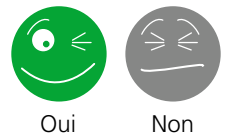
5. Course

Effectue dix traversées de court (en longueur) aussi vite que possible, en moins de 30 secondes.
Trois essais; le temps (30 secondes) doit être respecté.



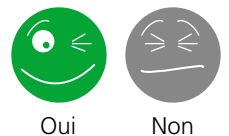
6. Parallèle

a) Renvoie dix coups droits parallèles au moniteur.
b) Renvoie dix revers parallèles au coach.
Le coach se tient derrière les carrés de service, le joueur devant.
Trois essais pour chaque exercice; cinq coups sur dix doivent être corrects.



7. Service et retour

a) Joue dix services corrects dans le terrain.
b) Retourne dix services (du moniteur) contre la paroi frontale.
**pour a) sept services sur dix doivent être corrects
pour b) cinq retours sur dix doivent être corrects**



Les sept exercices doivent être réussis.

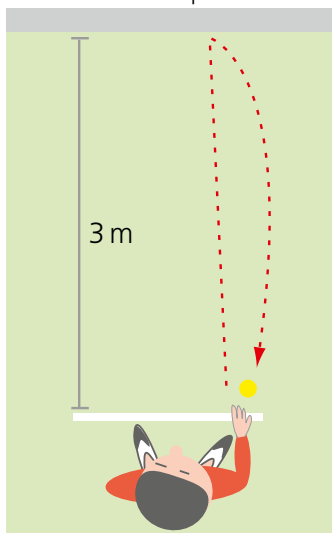
Nom du joueur:

Lieu et date:

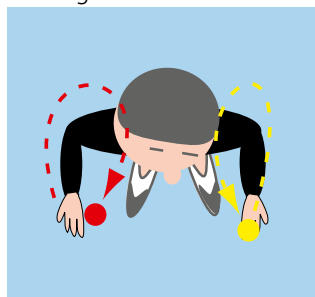
Signature du moniteur J+S:



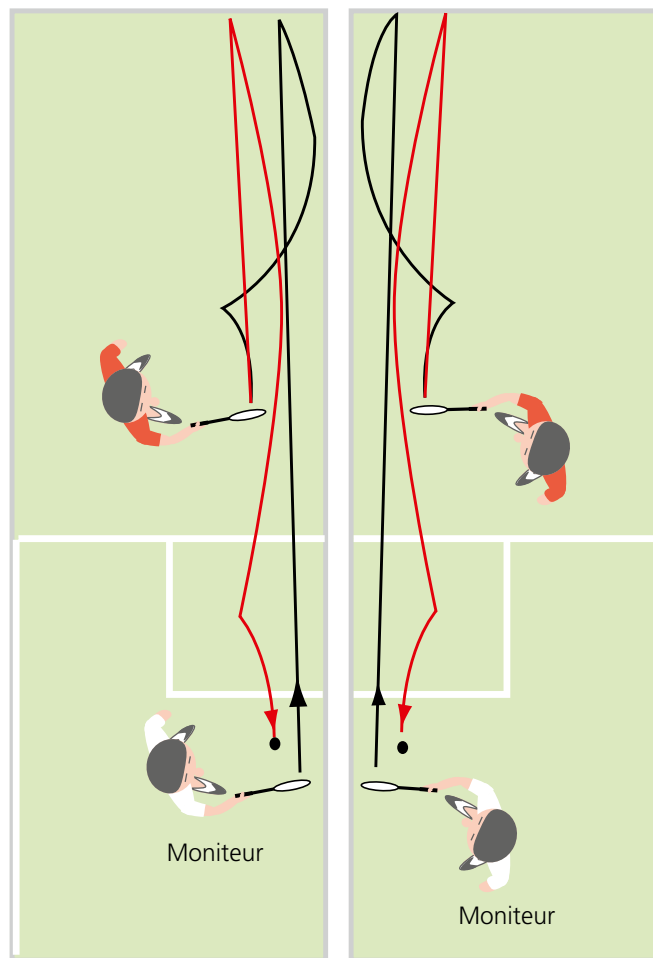
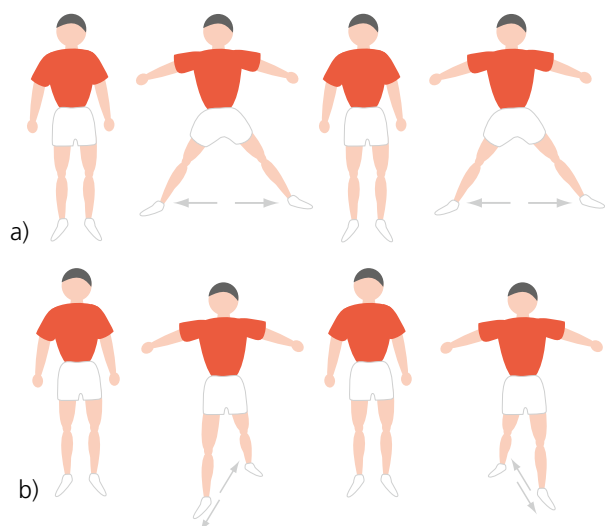
2. Lance et rattrape la balle à une main (dix fois).



3. Jongle avec deux balles.

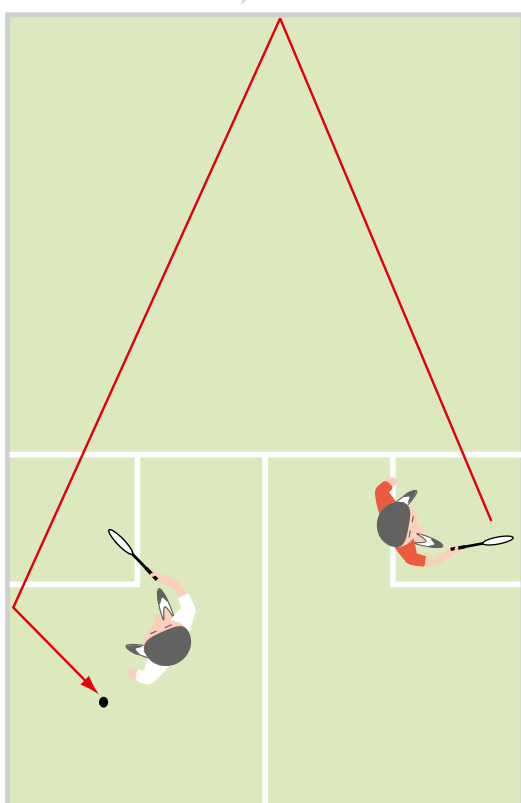


4. Effectue le pantin.

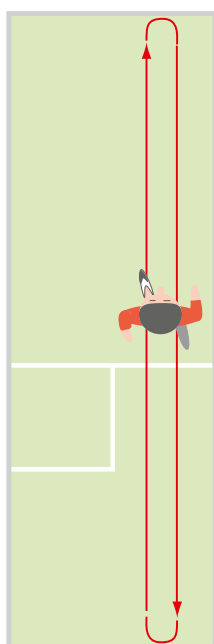


6. a) Renvoie dix coups droits parallèles au moniteur.

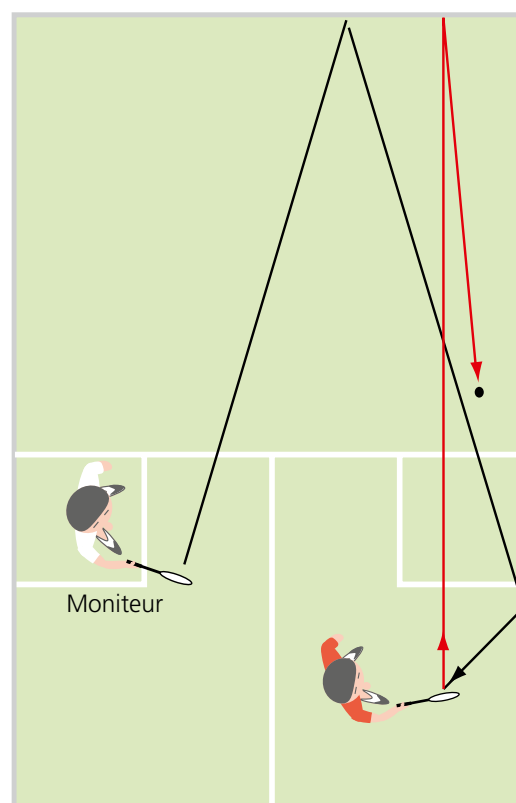
6. b) Renvoie dix revers parallèles au moniteur.



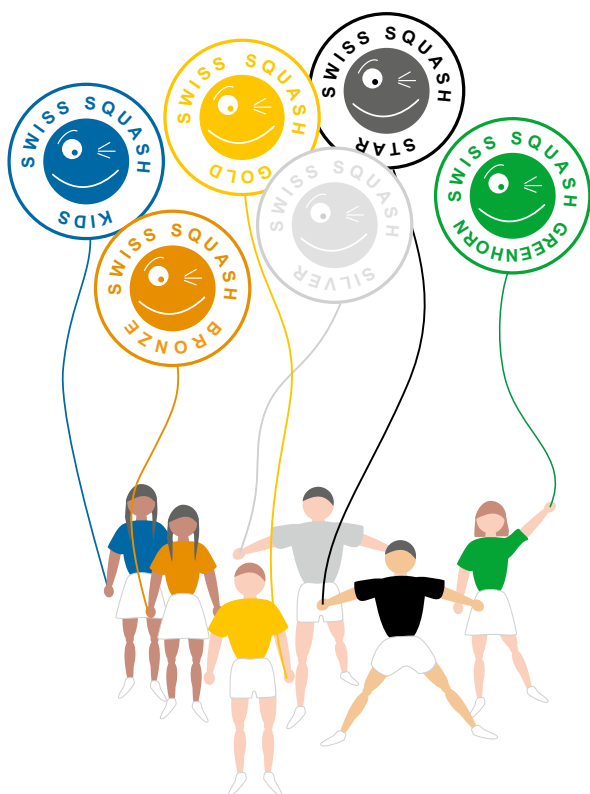
7. a) Effectue sept services corrects sur dix.



5. Traverse dix fois le terrain en moins de 30 secondes.



7. b) Retourne cinq services sur dix contre le mur frontal.



Tests de jeu Swiss Squash **GREENHORN**

Le test de jeu GREENHORN est le deuxième test de la série.
Si tu l'as réussi, c'est que tu es bientôt prêt à participer aux tournois juniors (Squash !t) dans les catégories Mini ou U11.

Félicitations – Tu as réussi le test de jeu GREENHORN!

Nom du joueur:

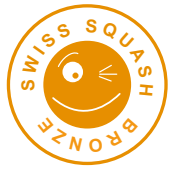
Signature du moniteur J+S:



SWISS SQUASH

Certificat

Fiche de test BRONZE



1. Concentration

Joue dix fois la balle contre la paroi frontale. Au moment de l'impact de la balle sur ta raquette, crie «Tac!».

Trois essais; dix balles sur dix doivent être correctes.



Oui



Non

2. Koordination

Par deux (partenaire ou moniteur), face à face, à une distance de trois mètres. Lancez-vous simultanément deux balles chacun et rattrapez-les.

Trois essais; dix réceptions sans erreur.



Oui



Non

3. Jongler avec deux balles

Lance une balle avec la main droite et rattrape-la avec la gauche. Juste avant la réception, lance la seconde balle de la main gauche dans la main droite.

Trois essais; dix réceptions sans erreur.



Oui



Non

4. Endurance

Effectue en courant 44 longueurs de court en deux minutes et 30 secondes.

Deux essais; le temps (deux minutes et 30 secondes) doit être respecté.



Oui



Non

5. Courir

Effectue dix traversées de court (en longueur) aussi vite que possible en moins de 28 secondes.

Trois essais; le temps (28 secondes) doit être respecté.



Oui



Non

6. Longline

a) Joue cinq coups droits parallèles consécutifs dans le petit carré de service.

b) Joue cinq revers parallèles consécutifs dans le petit carré de service.

Trois essais pour chaque exercice; sans erreur.



Oui



Non

7. Volée

a) Joue dix volées en coup droit de suite (seul).

b) Joue dix volées en revers de suite (seul).

Distance minimale jusqu'au mur: trois mètres.

Trois essais pour chaque exercice; sans erreur.



Oui



Non

Les sept exercices doivent être réussis.

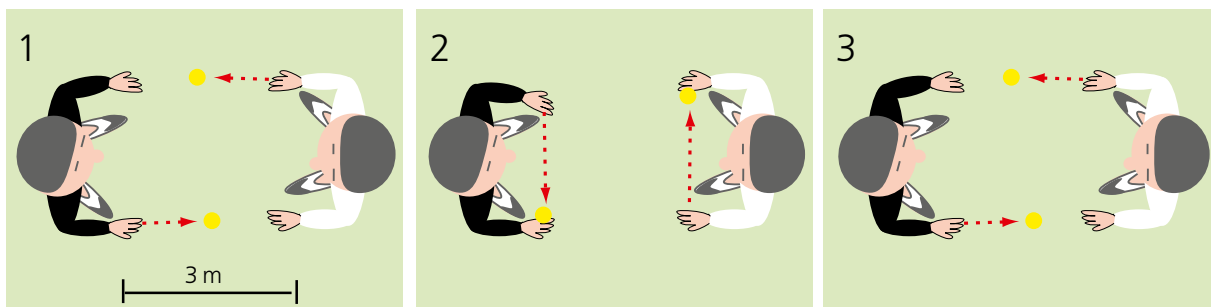
Nom du joueur:

Lieu et date:

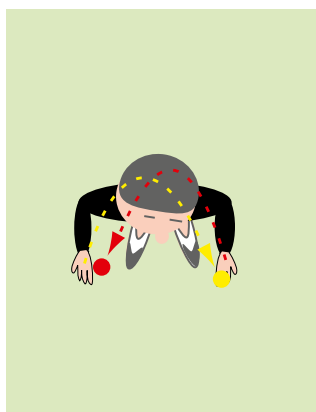
Signature du moniteur J+S:



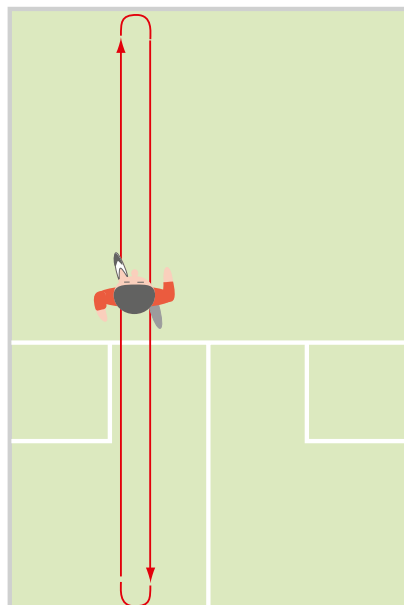
SWISS SQUASH



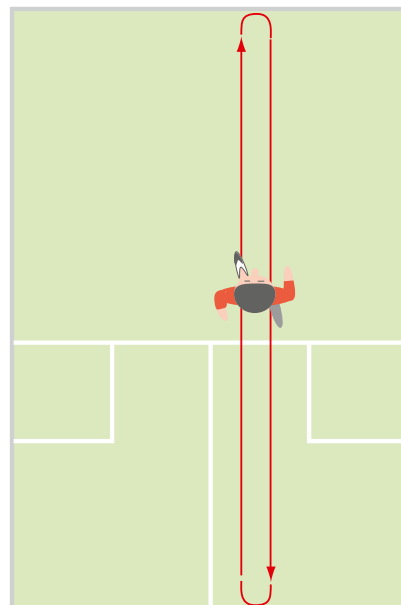
2. Lance et rattrape deux balles simultanément: dix fois sans erreur.



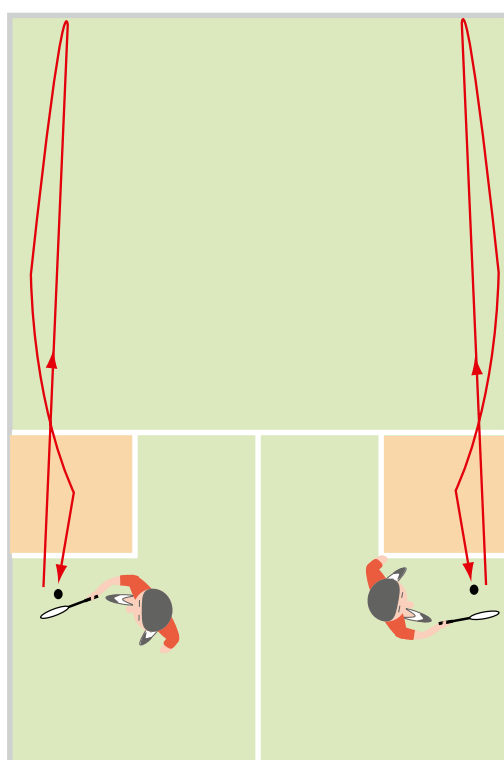
3. Jongle avec deux balles.
Lance une balle de la main droite dans la gauche et juste avant la réception, lance la seconde de la gauche dans la droite.



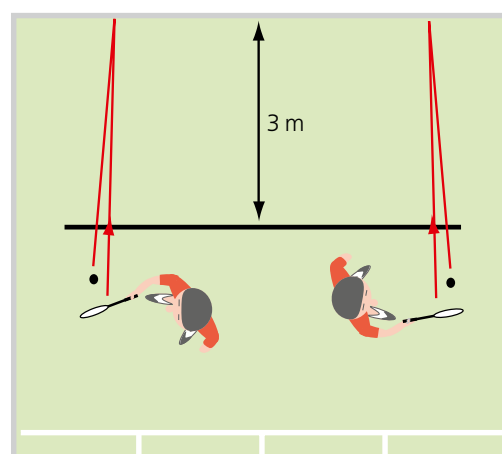
4. Effectue 44 traversées de court en deux minutes et 30 secondes.



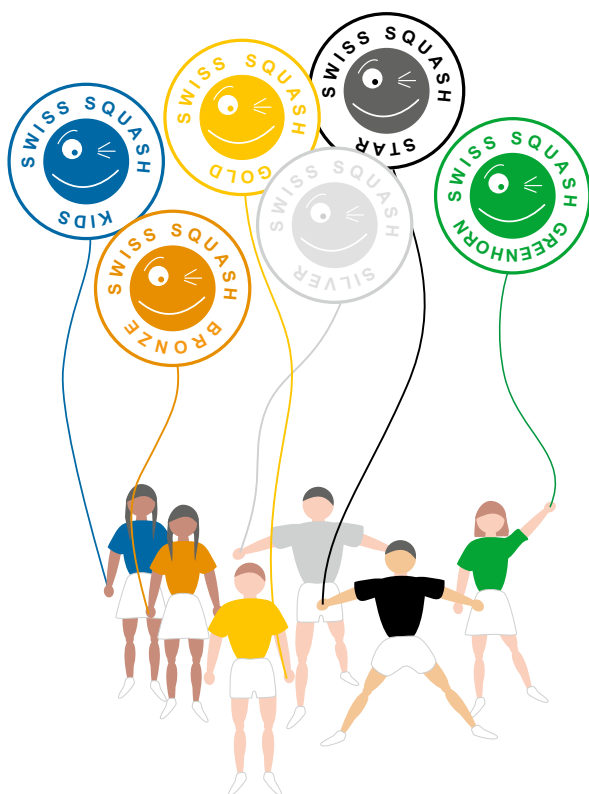
5. Traverse dix fois le court en moins de 28 secondes.



6. a) Joue cinq coups droits parallèles consécutifs dans le carré de service.
b) Joue cinq revers parallèles consécutifs dans le carré de service.



7. a) Joue dix volées en coup droit de suite (seul).
b) Joue dix volées en revers de suite (seul).



Tests de jeu Swiss Squash **BRONZE**

Le test de jeu BRONZE est le troisième test de la série.
Si tu l'as réussi, c'est que tu es bientôt prêt à participer aux tournois juniors Squash !t) dans les catégories open.

Félicitations – Tu as réussi le test de jeu BRONZE!

Nom du joueur:

Signature du moniteur J+S:



SWISS SQUASH

Fiche de test Silver



1. Concentration

Joue un jeu en 11 points et compte le nombre de balles frappées lors de chaque échange. Comptabilise le point gagné seulement si tu es capable de dire combien de coups ont été frappés. S'il y a moins de trois frappes, l'échange ne compte pas (let).

Un essai; le jeu doit être gagné.



2. Coordination

Quatre balles sont lancées en cercle entre le moniteur (ou un partenaire) et toi. Avec la main droite, lance une balle et simultanément, fais passer la seconde balle de ta main gauche à ta main droite. Distance entre les partenaires: minimum trois mètres, dix passes-réceptions.

Trois essais; sans erreur.



3. Endurance

Effectue en courant 88 longueurs de court en moins de cinq minutes.

Deux essais, le temps (cinq minutes) doit être respecté.



4. Courir

Effectue dix traversées de court (en longueur) en moins de 26 secondes.

Deux essais; le temps (26 secondes) doit être respecté.



5. Volée

- a) Joue dix volées en coup droit consécutives (seul).
 - b) Joue dix volées en revers consécutives (seul).
 - c) Alterne cinq volées en coup droit et cinq en revers consécutives (seul).
- Reste derrière la ligne centrale pour frapper les coups (seul).

Trois essais pour chaque exercice; sans erreur.



6. Cross

Le moniteur effectue des coups en double mur (boast).

- a) Joue dix coups droits en double mur dans le triangle antérieur opposé.
- b) Joue dix revers croisés dans le huitième de terrain arrière.

Trois essais pour chaque exercice; sept balles sur dix doivent atterrir dans le huitième de terrain arrière.



7. Double mur (boast)

Le moniteur effectue des coups croisés.

- a) Joue dix coups droits en double mur dans le triangle antérieur opposé.
- b) Joue dix revers en double mur dans le triangle antérieur opposé.

Trois essais pour chaque exercice; sept balles sur dix doivent toucher le triangle.



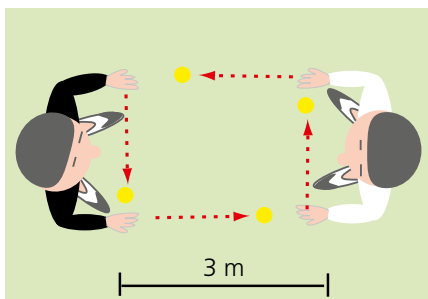
Les sept exercices doivent être réussis.

Nom du joueur:

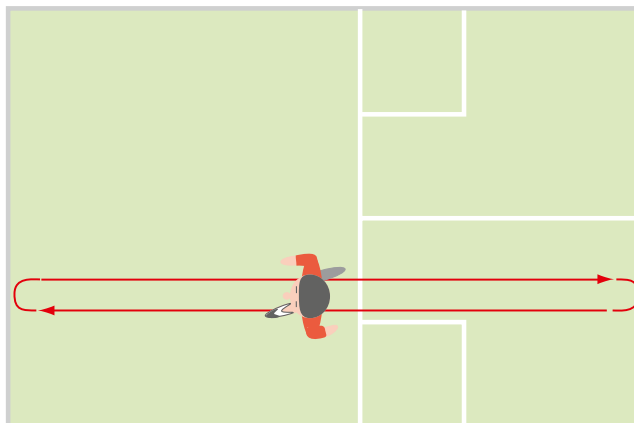
Lieu et date:

Signature du moniteur J+S:



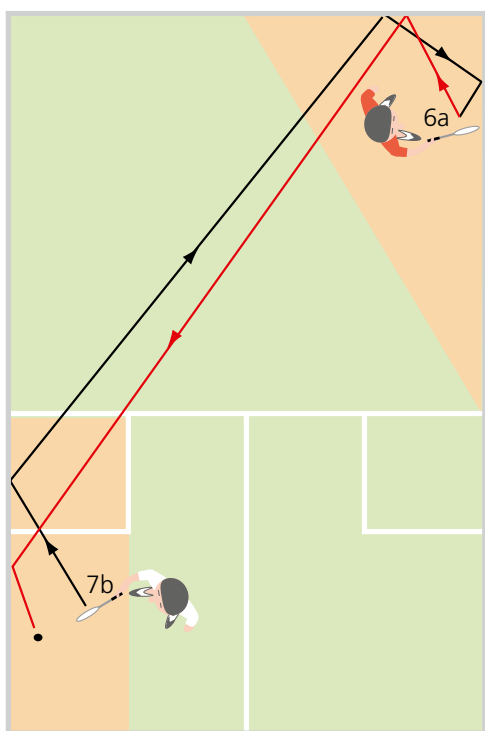
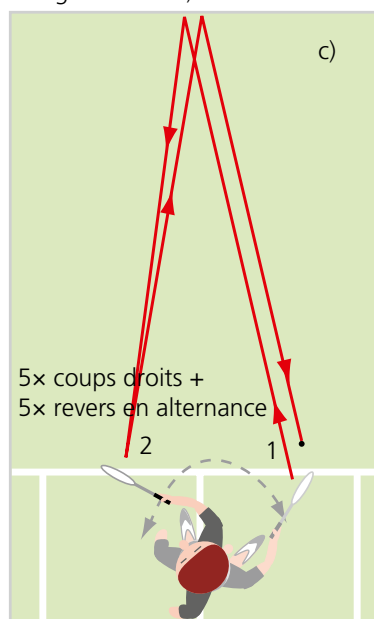
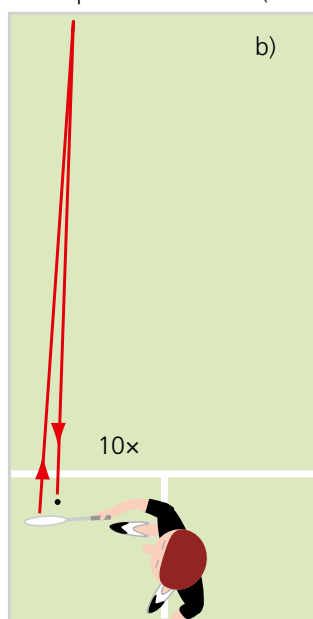
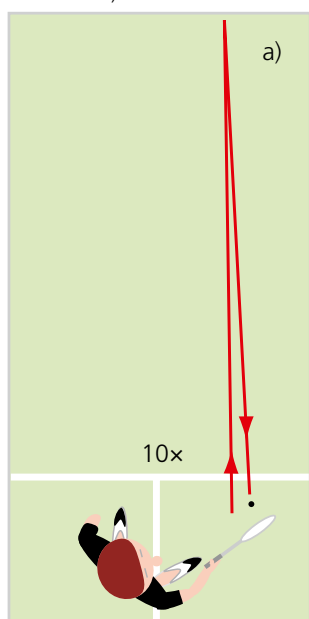


2. Lance et rattrape quatre balles (dix fois sans erreur).

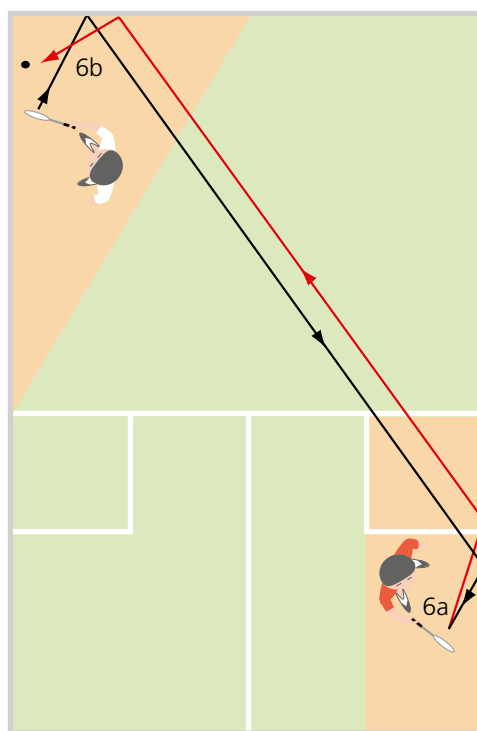


3. Traverse 88 fois le court en cinq minutes.

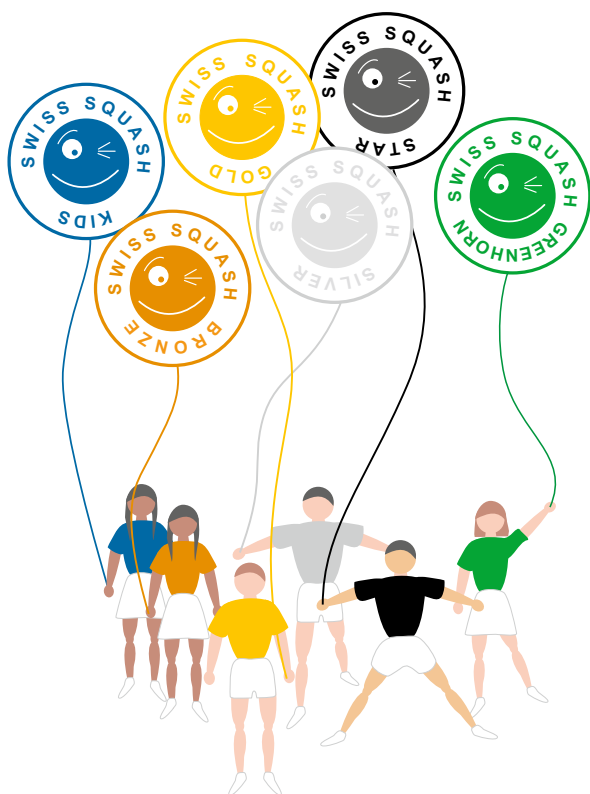
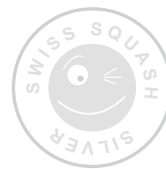
5. Joue a) dix volées en coup droit.
b) dix volées en revers.
c) dix volées en alternant coup droits et revers (derrière la ligne centrale).



6a./7b. Coups droits en double mur et revers croisés.



6b./7a. Revers en double mur et coups droits croisés.



Tests de jeu Swiss Squash

SILVER

Le test de jeu SILVER est le quatrième de la série de tests.
Si tu l'as réussi, c'est que tu es déjà proche du niveau des juniors des cadres régionaux et bientôt prêt à participer à un tournoi international.

Félicitations – Tu as réussi le test de jeu SILVER!

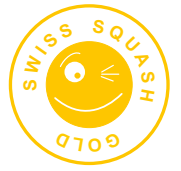
Nom du joueur:

Signature du moniteur J+S:



SWISS SQUASH

Fiche de test GOLD



1. Coordination – Jongler

Jongle avec trois balles et compte douze réceptions.
Trois essais; douze balles doivent être rattrapées.



Oui



Non

2. Endurance – Course en étoile

En partant toujours du T, amène les balles une à une sur chacune des six positions. Reprends-les ensuite pour les ramener dans la boîte posée sur le T. Effectue l'exercice en moins de 38 secondes.
Deux essais; le temps (38 secondes) doit être respecté.



Oui



Non

3. Longline – A partir du mur arrière (seul)

a) Joue cinq coups droit «one-bounce-lengths» (OBL) consécutifs à partir du mur arrière.
b) Joue cinq revers «one-bounce-lengths» (OBL) consécutifs à partir du mur arrière.
OBL: la balle atteint le mur arrière via le sol et est rejouée directement vers le mur frontal.
Cinq essais pour chaque exercice; sans erreur.



Oui



Non

4. Parallèle – dans la zone-cible

a) Joue dix coups droit OBL de l'avant du terrain dans la zone-cible (1/16 arrière).
b) Joue dix revers OBL de l'avant du terrain dans la zone-cible (1/16 arrière).
Trois essais pour chaque exercice; neuf balles sur dix doivent atteindre la zone-cible.



Oui



Non

5. Cross

a) Joue dix coups droits croisés de l'avant du terrain vers le coin arrière opposé (1/8 arrière).
b) Joue dix revers croisés de l'avant du terrain vers le coin arrière opposé (1/8 arrière).
Trois essais pour chaque exercice; dix balles sur dix doivent arriver dans le 1/8 arrière opposé.



Oui



Non

6. Double mur (boast)

a) Joue dix coups droits en double mur dans le triangle antérieur.
b) Joue dix revers en double mur dans le triangle antérieur.
Trois essais pour chaque exercice; dix balles sur dix doivent arriver dans le triangle.



Oui



Non

7. Volée

a) Joue vingt volées en coup droit consécutives (seul).
b) Joue vingt volées en revers consécutives (seul).
c) Alterne dix volées en coup droit et dix en revers consécutives (seul).
Reste derrière la ligne centrale pour frapper les coups (seul).
Trois essais pour chaque exercice; sans erreur.



Oui



Non

8. Amorti

a) Joue dix amortis parallèles en coup droit dans la zone-cible.
b) Joue dix amortis parallèles en revers dans la cible.
Reste derrière le carré de service pour frapper les coups.
Trois essais pour chaque exercice; neuf balles sur dix doivent atteindre la zone-cible.



Oui



Non

Les huit exercices doivent être réussis.

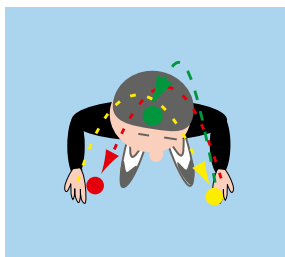
Nom du joueur:

Lieu et date:

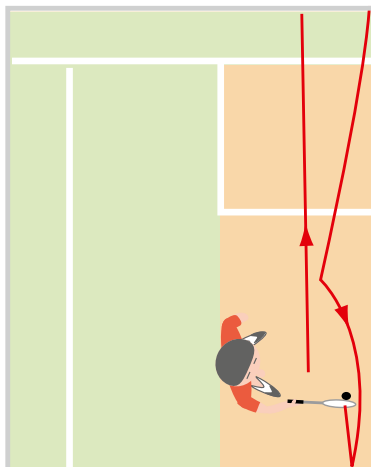
Signature du moniteur J+S:



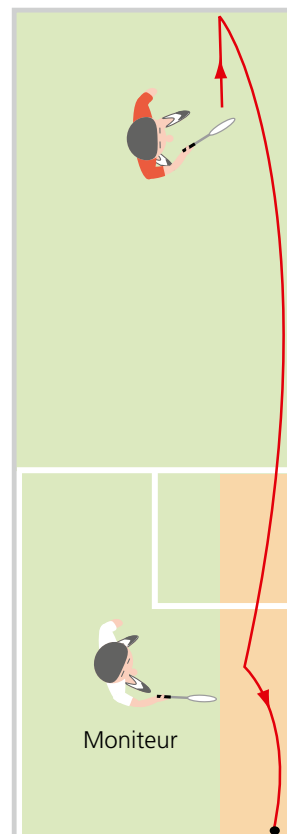
SWISS SQUASH



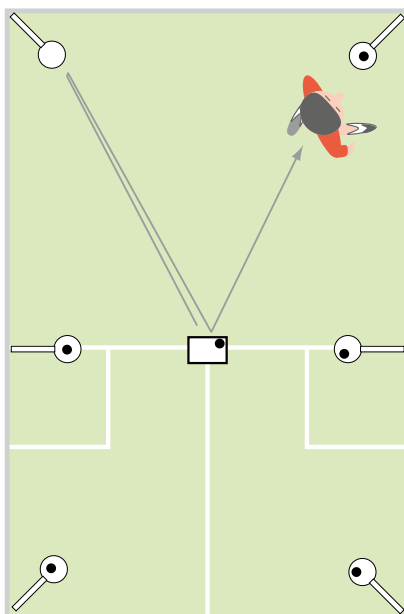
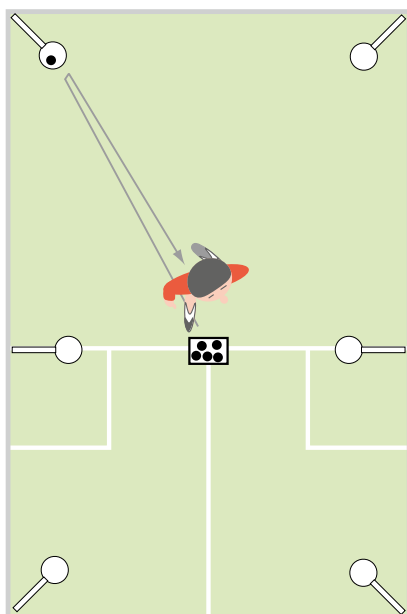
1. Jongle avec trois balles (12 fois).



3a. Joue cinq coups droits OBL consécutifs (sans erreur).

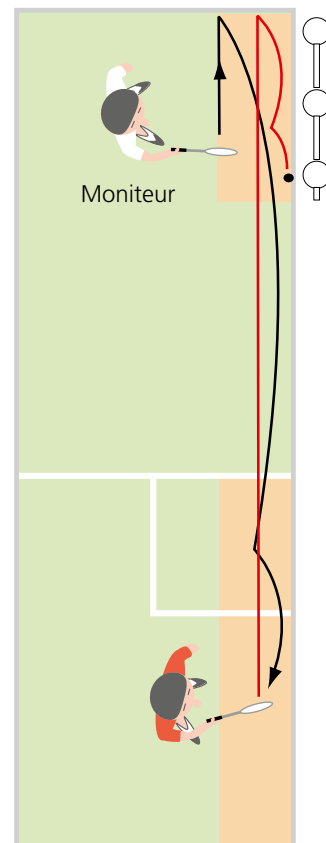


4a. Joue dix coups droits OBL de l'avant du terrain.

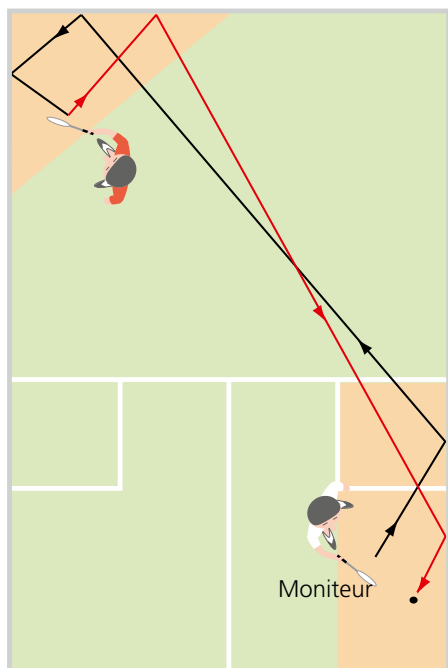


2. Course en étoile en moins de 38 secondes.

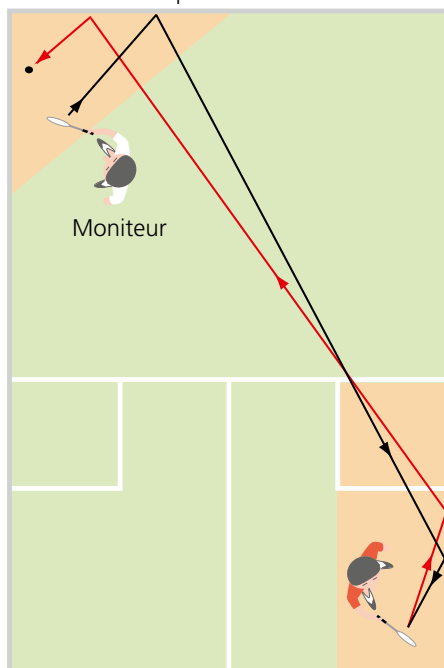
8a. Joue dix amortis parallèles en coup droit de l'arrière du terrain.

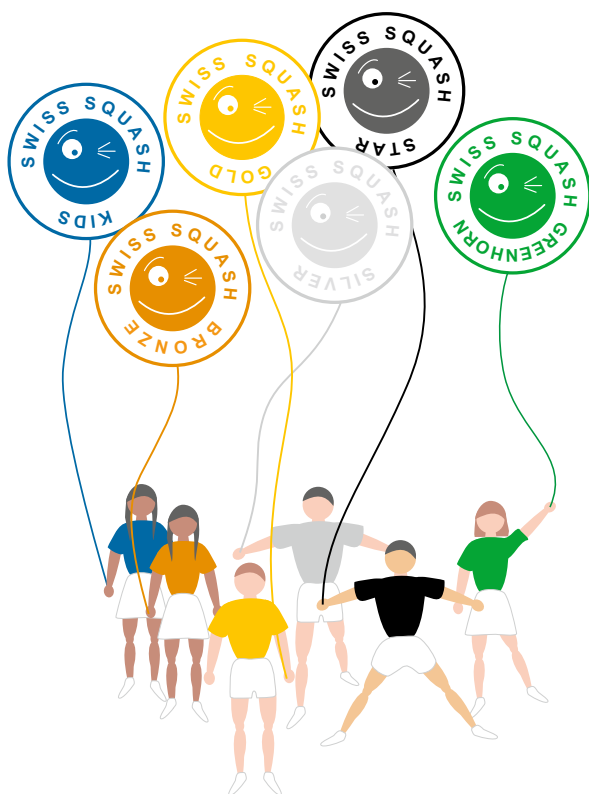


5b. Joue dix revers croisés sur dix.



6a. Joue dix coups droits en double mur sur dix.





Tests de jeu Swiss Squash

GOLD

Le test de jeu GOLD est le cinquième de la série de tests et il est très exigeant.

Si tu l'as réussi, c'est que tu as le niveau du cadre national junior. Tu devrais participer aux tournois internationaux.

Félicitations – Tu as réussi le test de jeu GOLD!

Nom du joueur:

Signature du moniteur J+S:



SWISS SQUASH

Fiche de test STAR



1. Endurance – Course en étoile

Place et récupère les six balles en moins de 36 secondes.
Deux essais; le temps (36 secondes) doit être respecté.



2. Endurance

Effectue en courant 99 longueurs de court en moins de cinq minutes.
Deux essais; le temps (cinq minutes) doit être respecté.



3. Longline – A partir du mur arrière (seul)

a) Joue 12 coups droits «one-bounce-lengths» (OBL) consécutifs à partir du mur arrière.
b) Joue 12 revers «one-bounce-lengths» (OBL) consécutifs à partir du mur arrière.
OBL: la balle atteint le mur arrière via le sol et est rejouée directement vers le mur frontal.
Cinq essais pour chaque exercice; sans erreur.



4. Amorti

a) Joue dix amortis parallèles en coup droit à partir du mur arrière et vise la zone-cible.
b) Joue dix amortis parallèles en revers à partir du mur arrière et vise la zone-cible.
Cinq essais pour chaque exercice; neuf balles sur dix doivent atterrir dans la zone-cible.



5. Croisé

a) Joue 15 coups droits croisés de l'avant du terrain vers le coin arrière opposé (1/8 arrière).
b) Joue 15 revers croisés de l'avant du terrain vers le coin arrière opposé (1/8 arrière).
Trois essais pour chaque exercice; 15 balles sur 15 doivent arriver dans la zone-cible.



6. Boast

a) Joue 15 coups droits en double mur dans le triangle antérieur.
b) Joue 15 revers en double mur dans le triangle antérieur.
Trois essais pour chaque exercice; 15 balles sur 15 doivent arriver dans le triangle.



7. Drives et volées au T

a) Joue 20 drives consécutifs au T (pas de volée).
b) Joue 20 volées consécutives au T.
Trois essais pour chaque exercice; sans erreur.



8. Nick

a) Joue depuis le T dix volées croisées en coup droit qui atteignent le nick.
b) Joue depuis le T dix volées croisées en revers qui atteignent le nick.
Trois essais pour chaque exercice; trois balles sur dix atteignent le nick.



9. Bonne longueur

a) Joue quatre fois deux frappes parallèles et une troisième croisée (toujours OBL) dans le 1/8 de terrain arrière.
Cinq essais; douze frappes doivent être enchaînées sans erreur.



Les neuf exercices doivent être réussis.

Nom du joueur:

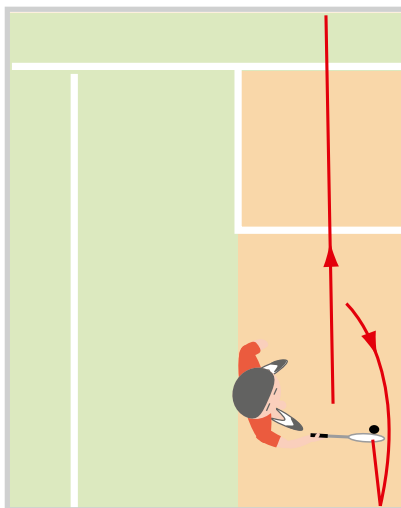
Lieu et date:

Signature du moniteur J+S:

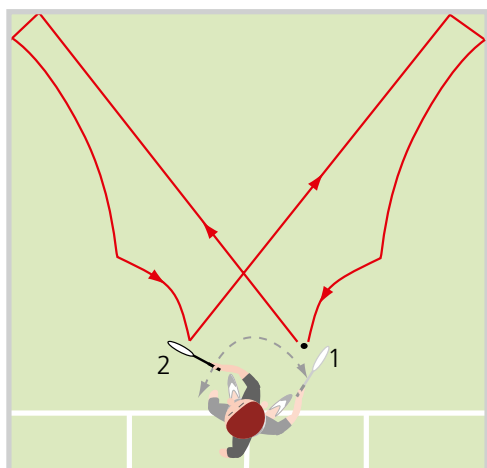
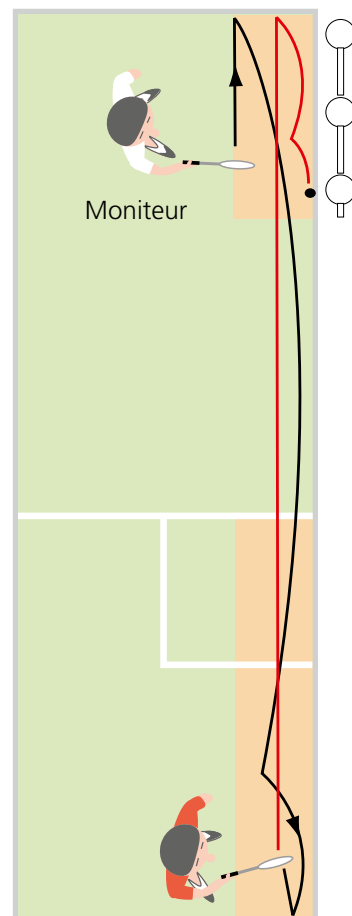


SWISS SQUASH

3a. Joue 12 coups droits OBL.

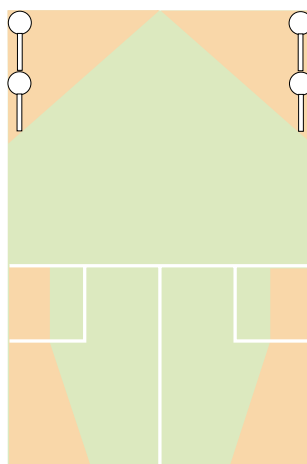


4a. Joue dix amortis parallèles en coup droit à partir du mur arrière.

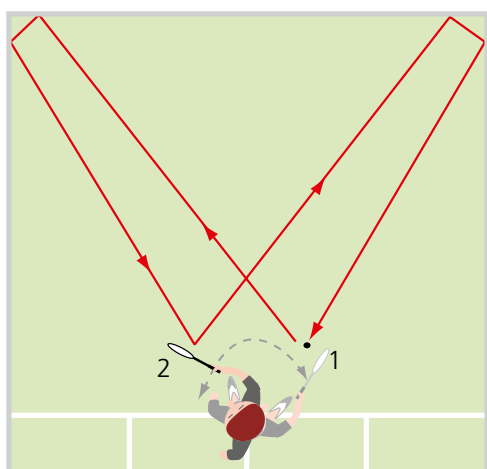


7a. Joue 20 drives au T (pas de volée).

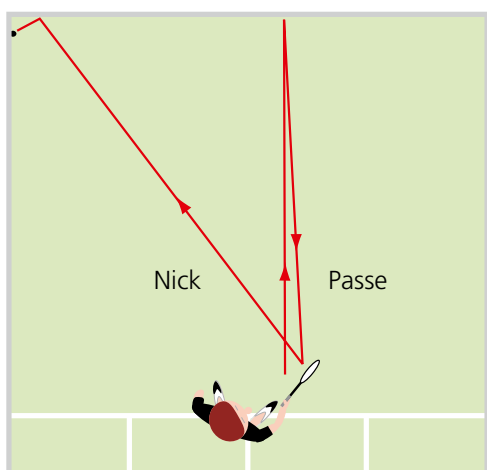
6. Zones-cibles pour les frappes en double mur.



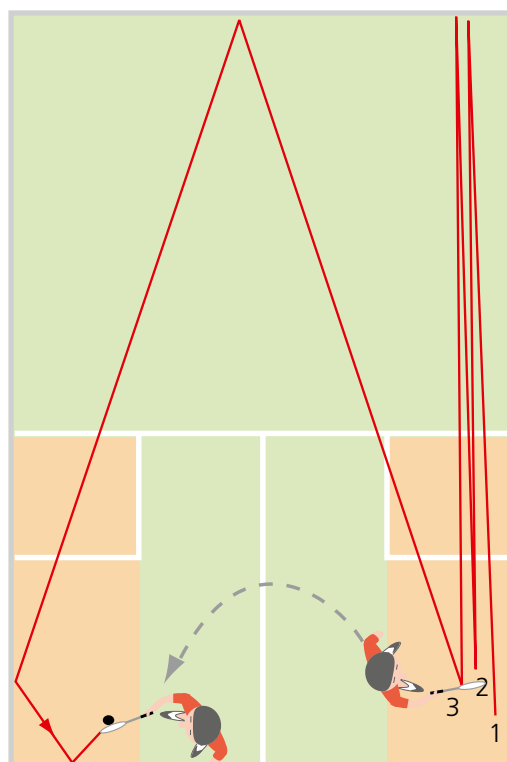
5. Zones-cibles pour les frappes croisées.



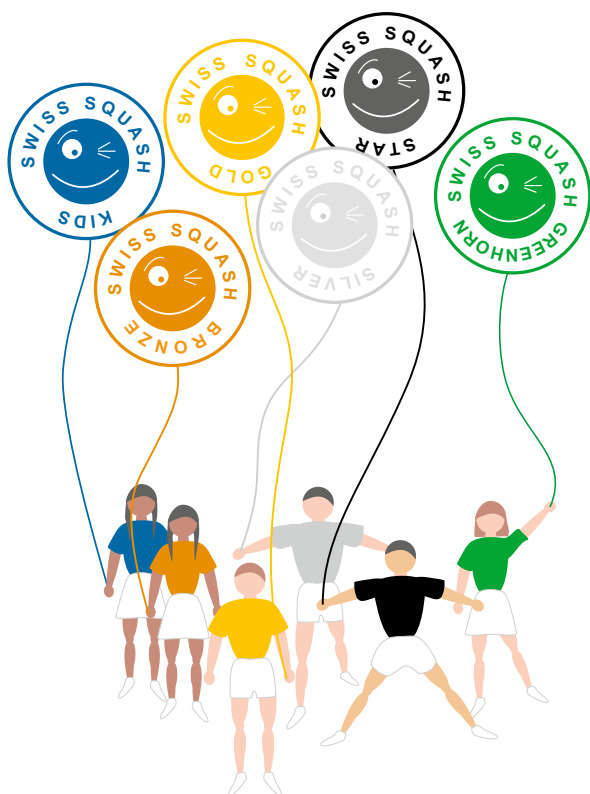
7b. Joue 20 volées au T.



8a. Joue dix volées croisées en coup droit croisé au nick (2.) avec passe (1.).



9. Zones-cibles pour les frappes longline (2x) et croisée (OBL)



Tests de jeu Swiss Squash STAR

Le test de jeu STAR est le sixième de la série et représente la plus haute distinction pour les juniors.

Si tu as réussi tous les autres tests ainsi que le test STAR, tu es prêt pour une longue et fructueuse carrière.

**Félicitations – Tu as réussi le test de jeu STAR,
tu es une STAR!**

Nom du joueur:

Signature du moniteur J+S:



SWISS SQUASH

Certificat