



Le squash

Le squash est en quelque sorte le cousin du tennis. Même s'il requiert des efforts plus intenses. "To squash" est un verbe anglais qui signifie "écraser". Ce sport fut inventé par des élèves de Harrow en 1850. Ils avaient substitué une balle malléable à une balle de cricket. Ils s'amusaient à lancer cette balle lente contre les murs de leur vestiaire... Le squash était né.

Quelques années plus tard, il est devenu le premier sport en Angleterre, devant le foot et le golf. Il se joue aujourd'hui partout dans le monde et ne cesse de faire des adeptes, qui plébiscitent son côté extrêmement ludique. On compte quelque 402 clubs en France.

Une bonne condition physique

Trois quarts d'heure d'un match de squash correspondent, du point de vue de la dépense énergétique, à 2 heures de tennis, 4 heures de golf ou 8 km de course à pied. Les joueurs qui le pratiquent doivent disposer d'une bonne coordination oculomotrice et d'une excellente condition physique. Ils

doivent être rapides et adroits. Avant le jeu, un échauffement sérieux est conseillé, ainsi que du stretching et une activation des fonctions respiratoires et cardiaque (footing, vélo, rameur). Les adeptes du squash doivent maîtriser leurs capacités de récupération et penser à s'hydrater régulièrement avant le match pour ne pas épuiser leurs réserves.

Rapidité et adresse

Le service se rapproche du lancer du javelot, les reprises de volée du lancer du disque. L'intérêt du squash réside dans la promptitude, l'adresse et le côté extrêmement ludique. Le terrain de squash est clos. Il mesure 9,75 m de long sur 6,40 m de large. La hauteur de plafond est par contre illimitée. Il est composé d'un mur frontal, de deux murs latéraux et d'un mur arrière. Ces murs, ainsi que la surface au sol, sont pourvus de lignes de 5 cm d'épaisseur. Le jeu se pratique avec une raquette longue de 68,5 cm et une balle en caoutchouc de 23,3 g dont le diamètre varie entre 3,95 et 4,15 cm.

Le serveur doit envoyer la balle directement sur le mur frontal, entre la ligne de service et la ligne du mur frontal. La balle doit alors retomber dans les limites du quart de court de son adversaire, après avoir ou non rebondi sur d'autres murs. Après un service correct, les joueurs renvoient la balle à tour de rôle jusqu'à ce que l'un d'eux ne fasse pas un bon retour. Un retour est bon si la balle, avant de rebondir plus d'une fois au sol, est renvoyée correctement par le frappeur sur le mur frontal, au-dessus de la plaque de faute, soit directement soit via les murs latéraux et/ou le mur arrière, sans avoir au préalable touché le sol, le corps, les vêtements du frappeur ou toute partie de la raquette, du corps, des vêtements de son adversaire, et à condition de ne pas être envoyée en dehors des limites du court.

Le SQUASH CHARTRES, section sportive de l'Horizon de Beaulieu, met à disposition de ses adhérents 8 courts de squash et 2 courts de badminton ouverts 7 jours sur 7.

*Pour tout renseignement : 02.37.35.90.25
12 av. François Mitterrand 28000 CHARTRES
e-mail : hb-squash@wanadoo.fr*

Idest

