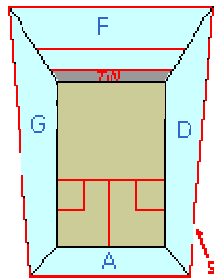


# REGLES DU JEU SIMPLIFIEES

## LE SQUASH



- 4 murs : mur frontal (F), mur arrière (A), mur gauche (G), mur droit (D)
- Les joueurs frappent à tour de rôle la balle
- La balle doit atteindre le mur frontal soit directement soit indirectement
- Un rebond maximum au sol avant la frappe
- On peut jouer à la volée (5V)
- Les limites permanentes de jeu sont : la ligne supérieure (S), la ligne au dessus du TIN
- En dehors de ces lignes, la balle est faute
- Une balle qui touche la ligne est faute
- Entre chaque frappe les joueurs essayent de se replacer sur le T (ils essayent de jouer les balles de la moitié gauche avec les épaules face à gauche, les balles de la moitié droite avec les épaules face à droite)
- ON NE JOUE PAS LORSQUE L'ON RISQUE DE TOUCHER L'ADVERSAIRE AVEC LA RAQUETTE OU LA BALLE

## LE COMPTAGE DES POINTS

Le premier serveur est désigné par tirage au sort (rotation de la raquette).

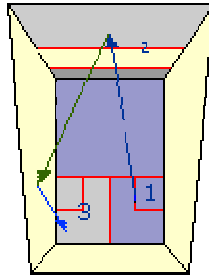
### Hommes

- Un match se joue en 3 jeux gagnants
- Un jeu se joue en 11 points directs (tous les points comptent)
- En cas de 10 égalités il faut 2 points d'écart pour gagner le jeu.

### Femmes

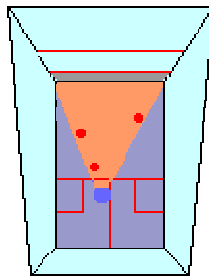
- On gagne l'échange lorsque l'on est serveur
- Dans le cas contraire, on reprend le service
- Un match se déroule en trois jeux gagnants
- Un jeu se déroule en 9 points
- En cas d'égalité à 8 partout, le receveur choisit de jouer en 9 ou en 10 et l'annonce.

## LE SERVICE



- Il n'y a qu'un seul service
- Les lignes non permanentes : la ligne médiane du frontal ; les lignes au sol ne serviront que lors du service
- A chaque premier service, le serveur choisit son carré de service (1)
- Il doit envoyer la balle dans le rectangle opposé (3) après que sa balle ait rebondie entre la ligne médiane et la ligne supérieure (2)
- La balle doit rebondir d'abord sur le mur frontal puis éventuellement sur le mur latéral.
- Si l'on gagne l'échange, le service suivant est effectué dans le carré opposé
- Lorsque le receveur devient serveur, il choisit son carré
- Le ou les appuis doivent être entièrement à l'intérieur du carré

## LE LET – LA GENE



Après avoir frappé la balle le joueur doit :

- essayer de se déplacer au T
- laisser à l'adversaire un accès direct vers la balle

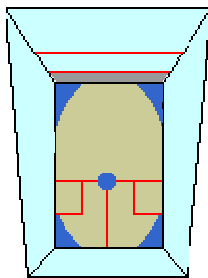
Le joueur stoppera son geste dans deux cas :

- Lorsque l'adversaire trop près de lui, l'empêche de jouer la balle normalement (coup de raquette)
- Lorsque l'adversaire se trouve entre la balle et le mur frontal (1)

### TRIANGLE INTERDIT EN ORANGE

- L'échange sera remis (LET) dans le cas d'une gêne involontaire et ayant empêché une frappe non déterminante pour le gain de l'échange.
- L'échange sera gagné dans le cas d'une gêne délibérée et/ou ayant empêché une frappe déterminée par le gain de l'échange.

## LES PRINCIPES FONDAMENTAUX



Le squash est d'une approche très ludique. Ne vous méprenez pas, c'est un sport très technique.

Si vous désirez progresser rapidement et prendre ainsi plus de plaisir à le pratiquer, prenez quelques leçons avec l'un des 160 éducateurs brevetés d'Etat de squash ...vous ne le regretterez pas !

### Les principes de base :

- se replacer au T
- envoyer la balle le plus loin possible du T : les deux coins avant, les deux coins arrières.
- Les trajectoires les plus efficaces sont celles collées aux murs latéraux appelées parallèles
- Jouer les balles ayant rebondi dans la moitié gauche avec les épaules face au mur gauche et vice versa
- S'arrête pour frapper la balle
- Eviter de placer ses appuis dans la zone grisée

Téléchargez ICI les règles du jeu complètes de la WSF :

<http://www.ffsquash.fr/doc/ReglesduJeu1.pdf>

**RETOUR**