

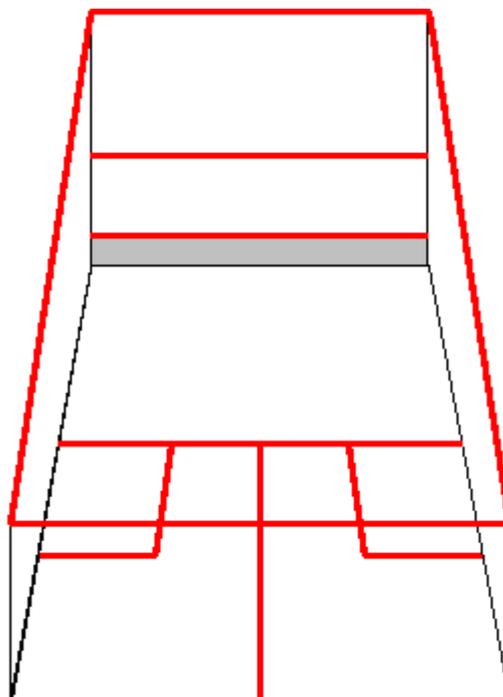
Règles du jeu

SERVICE

Le serveur doit avoir au moins un pied dans son carré de service.
La balle doit toucher le mur frontal au-dessus de la ligne de service (ligne médiane) et peut ensuite, soit rebondir au sol dans le grand carré de l'adversaire, soit être jouée à la volée par le receveur.

ECHANGE

Un seul rebond au sol est autorisé.
La balle de l'envoyeur doit obligatoirement toucher le mur frontal au-dessus de la plaque (ligne basse) et au-dessous de la ligne du haut.
Pour atteindre le mur frontal, l'envoyeur pourra utiliser les deux murs latéraux et le mur du fond.



POINT

Il est marqué si :
la balle est doublée (2 rebonds)
la balle frappe la plaque (en dessous de la ligne du bas du mur frontal)
la balle est au-dessus de la ligne rouge qui fait le tour du court.
On marque le point qu'on ait le service ou non.

MATCH

Il se joue au meilleur en 5 manches (3 manches gagnantes).
Chaque manche se joue en 11 points avec 2 points d'écart.

Lorsqu'on est gêné par l'adversaire, il ne faut pas jouer la balle mais demander un LET (= gêne).
Si l'adversaire est à côté de vous il y a seulement let et on remet la balle.
Si l'adversaire est devant vous ou dans le triangle interdit (les deux coins de devant et la balle), il y a STROKE (= point) pour le joueur gêné.

GENE

Le joueur dont c'est le tour de renvoyer la balle ne doit pas être gêné par son adversaire. Si le renvoyeur s'estime gêné, celui-ci demande le *let*. Si cette demande est accordée par l'arbitre, le point est rejoué. En l'absence d'arbitre, des règles traditionnelles de courtoisie s'appliquent et une demande de *let* est rarement refusée. Lors d'un *let*, le demandeur n'est pas en position de marquer un point: si c'est le cas, l'arbitre prononcera un "stroke" qui donnera le point ou le service (ou les deux, dépendant des règles en vigueur).

SANCTIONS

- ▶ Stroke : point donné à l'adversaire (accompagné parfois d'un avertissement)
- ▶ Deux avertissements : point de pénalité
- ▶ Deux points de pénalité : jeu de pénalité

BALLE de SQUASH

La balle de squash, faite de deux demi-sphères creuses de caoutchouc noir (parfois blanc pour les matches sur court vitré) collées ensemble, fait entre 39.5 et 40.5 mm de diamètre et pèse entre 23 et 25 grammes. Elle est marquée d'un ou de plusieurs points de couleurs, dénotant son dynamisme:

- Deux points jaune- Super lente (rebond très bas)
- Un point jaune - Très lente (rebond bas)
- Un point vert ou blanc - Lente (rebond moyen)
- Un point rouge - Moyenne (rebond haut)
- Un point bleu - Rapide (rebond très haut)

Les joueurs expérimentés tendent à utiliser des balles rebondissant moins, tandis que les joueurs débutants utilisent des balles rebondissant beaucoup, celles-ci étant plus faciles à renvoyer. Par ailleurs, au court du jeu la balle s'échauffe, la rendant plus dynamique.

PAUSES

Un joueur peut demander une pause de 90 secondes seulement si la raquette ou le cordage casse. Cette demande ne peut être faite qu'une fois l'échange fini, sinon il y a perte de l'échange.

Les 10 règles fondamentales du squash

- 1. Donner à la balle une bonne longueur**
- 2. Viser les angles du fond**
- 3. Garder la balle proche des murs latéraux**
- 4. Se replacer au centre du court (position dominante)**
- 5. Ne jamais perdre la balle des yeux**
- 6. Faire courir l'adversaire**
- 7. Prendre la balle à la volée dès que possible**
- 8. Savoir retarder la frappe si nécessaire**
- 9. Changer de rythme**
- 10. Aller chercher les amorties**

Les 5 Secrets pour progresser

- 1. Jouer régulièrement (au moins 2 fois par semaine),**
- 2. Ne pas jouer toujours avec les mêmes personnes,**
- 3. Chercher des partenaires plus fort que soi,**
- 4. Accepter de jouer avec des adversaires moins forts (sinon le conseil précédent ne peut pas marcher),**
- 5. Se souvenir que le squash est avant tout un JEU : l'essentiel est de prendre du plaisir !**

Le score :

Une partie se joue en 3 jeux gagnants. Chaque jeu se dispute en 11 points sauf en cas d'égalité à 10-10. Dans ce cas, le jeu se gagne avec 2 points d'écart.

Le jeu :

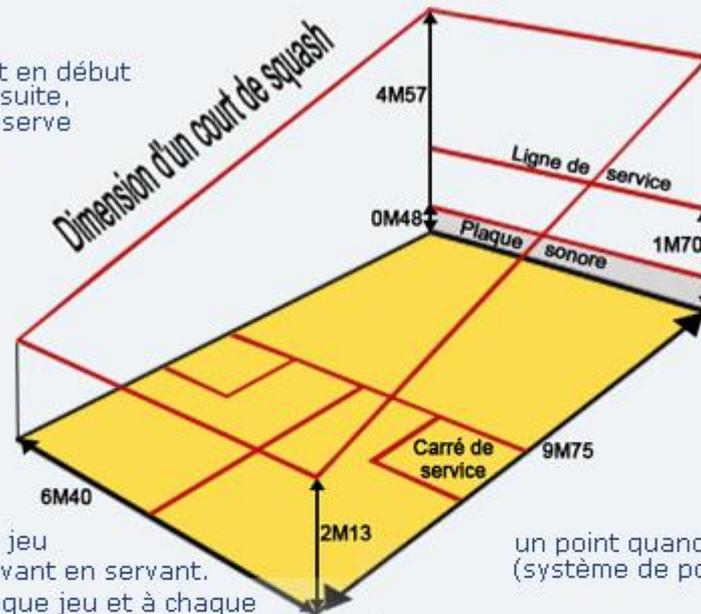
Après un bon service, les deux joueurs se renvoient alternativement la balle en la laissant rebondir une fois sur le sol ou en la rattrapant à la volée dans les limites du court (au dessus de la tôle, en dessous des lignes supérieures des quatre murs).

Le service :

Il est tiré au sort en début de partie. Par la suite, le serveur le conserve jusqu'à la perte d'un échange.

Les points :

Le serveur ou le receveur marque



Le gagnant d'un jeu commence le suivant en servant. Au début de chaque jeu et à chaque fois qu'un joueur redevient serveur, il choisit son côté de service, puis l'alternera jusqu'à la perte d'un échange.

un point quand il gagne l'échange (système de point direct).

Pour qu'un service soit correct :

Un des pieds du serveur doit être obligatoirement à l'intérieur du carré de service. La balle doit atteindre le mur frontal directement au-dessus de la ligne de service et rebondir dans la partie arrière du court opposé au service (les lignes sont toutes fautes).

Le let et le stroke :

Lorsque la poursuite du jeu risque d'être dangereuse ou qu'un joueur est gêné par la position de son adversaire, le joueur s'arrête et demande un let, il gagne le point. En effet, une parfaite liberté de jouer la balle doit être laissée à l'adversaire. Si cela n'est pas le cas, la personne gênée peut demander un stroke, échange à remettre.