



MANUEL PÉDAGOGIQUE

MINI-SQUASH DE 4 À 7 ANS



SOMMAIRE

1. Le Concept du Mini-Squash
2. L'Enfant de 4-7 ans : La Moyenne Enfance
3. Le Manuel Pédagogique
4. La Séance de Mini-Squash
5. Les Thématiques et Exercices
 - A. La Motricité
 - B. Les Trajectoires
 - C. Les Jeux et Sports Associés
6. Les Tests « Mini »



1. LE CONCEPT DU MINI-SQUASH

- ❑ La Fédération Française de Squash est heureuse de vous présenter le Mini-Squash qui s'adresse aux enfants de 4 à 7 ans.
- ❑ Le Mini-Squash permet de ne plus considérer le Squash uniquement comme un sport d'adultes, ce qui est, somme toute, normal quand on connaît le caractère éducatif et ludique de ce sport.
- ❑ L'objectif est de séduire les jeunes enfants en démontrant que notre sport peut être pratiqué très tôt et qu'il est surtout formateur.
- ❑ Le Mini-Squash permet à l'enfant d'entrer dans l'activité grâce à des approches multiples :
 - **Une approche ludique** : Les exercices d'une séance de Mini-Squash sont tous organisés sous forme de jeux simples, multiples et variés.
 - **Une approche éducative** : Pour l'enfant, le Mini-Squash pratiqué en club va lui permettre de développer ses capacités motrices, intellectuelles, affectives et sociales, sans dénaturer le sport codifié.
 - **Une approche sécuritaire** : L'encadrement du Mini-Squash est assuré par un adulte formé et diplômé qui veille à l'effectif approprié, au bon déroulement de la séance et au respect de l'intégrité physique des enfants dont le port de lunettes de protection est obligatoire.
 - **Une approche pédagogique** : Afin de garantir dans une séance le respect des trois approches précédemment citées, l'espace de jeu et le matériel pédagogique proposés au Mini-Squash sont adaptés à l'enfant, son âge et son niveau afin de lui permettre d'évoluer dans les meilleures conditions.

2. L'ENFANT DE 4-7 ANS : LA MOYENNE ENFANCE



□ Caractéristiques de la Moyenne Enfance :

- **L'aspect physique** : La croissance évolue plus lentement qu'au stade de la Petite Enfance (0 à 3 ans), l'enfant pèse entre 30 et 35 kilogrammes et a une taille d'environ 130 centimètres. La récupération au niveau du souffle se fait lentement mais il est capable de fournir des efforts plus intenses. Ses muscles sont encore en développement et ses os ne sont pas solides car leur croissance n'est pas finie. Les ligaments sont élastiques. Potentialité concernant la vitesse ainsi que la souplesse : grande amplitude articulaire.
- **L'aspect moteur** : La coordination fondamentale (marcher, courir, rattraper, lancer) est à construire. La latéralisation et les dissociations segmentaires ne sont pas acquises.
- **L'aspect affectif** : Il construit sa personnalité, et cherche à réussir seul ce qu'il entreprend ou du moins de tenter les choses. Ils veulent être aimé, adorent jouer, bouger, être en compagnie d'autres enfants.
- **L'aspect social** : Il est égocentrique, dans l'âge du rêve et du conte. Il recherche l'autre, il n'a pas de préjugés.
- **L'aspect cognitif** : Il se repère d'une façon plus précise dans l'espace et le temps. Son système de traitement de l'information est limité et demeure plus lent.

□ Quelles interventions ?

- La pédagogie du jeu doit être mise en avant.
- Il est nécessaire de développer des habiletés motrices générales (courir, sauter, lancer, renvoyer et attraper) tout en développant les capacités physiques générales adaptées à l'âge de l'enfant (vitesse, coordination).
- L'éducateur doit donner des repères clairs, tant sur les consignes que sur le comportement à adopter.

3. LE MANUEL PEDAGOGIQUE



- ❑ Ce recueil de plus de 70 exercices permettra à l'éducateur de découvrir l'apprentissage du Mini-Squash et de préparer facilement ses séances.
- ❑ Il constitue une aide aux éducateurs pour former nos futurs champions.
- ❑ Il s'agit d'un véritable outil qui répertorie la plupart des exercices consacrés au Mini-Squash.
- ❑ Tous les thèmes nécessaires au développement moteur de l'enfant y sont répertoriés.
- ❑ L'éducateur doit prendre conscience qu'il n'y a rien d'exhaustif, et qu'il devra inventer, adapter, faire évoluer les jeux et exercices en fonction de son imagination, du niveau, de l'âge et la progression des enfants.
- ❑ Il ne doit jamais oublier que le jeu doit être omniprésent dans chaque exercice, pour le plus grand plaisir de l'enfant.
- ❑ Merci aux professionnels qui ont collaboré à la conception de ce manuel. Ils permettent, par leur compétence et leur motivation, de croire en l'avenir du Squash.

4. LA SÉANCE DE MINI-SQUASH



- ❑ **Le volume horaire conseillé** : 45 minutes minimum (afin d'explorer tous les thèmes pédagogiques nécessaires au développement de l'enfant) à 1 heure maximum (les enfants de 4 à 7 ans manquent progressivement d'attention et de concentration au fur et à mesure de la séance).
- ❑ **L'effectif** : 8 enfants sur un seul court maximum afin de garantir un maximum de dynamisme durant la séance tout en préservant la sécurité des enfants.
- ❑ **Les exercices** :
 - ***Courts*** : 5 à 10 min par exercice maximum afin de conserver tout au long de la séance la motivation chez l'enfant.
 - ***Variés*** : Afin d'explorer tous les thèmes de développement de l'enfant en une seule séance (motricité, maîtrise des trajectoires, jeux et sports associés).
 - ***Ludiques*** : Le jeu doit être omniprésent afin de toujours assurer la notion de plaisir chez les enfants.
 - ***Imagés*** : Les exercices et les consignes doivent être le plus simple possible et développer l'imagination et la créativité chez l'enfant.
 - ***En Ateliers*** : La répartition des enfants et du matériel doit être optimisée afin d'assurer un temps effectif de jeu important de l'enfant en toute sécurité.
 - ***Sécurisés*** : L'éducateur doit être en mesure de surveiller en permanence les enfants dont il a la charge et la responsabilité et doit veiller au bon déroulement de la séance et au respect de l'intégrité physique des enfants dont le port de lunettes de protection est obligatoire.

5. LES THEMATIQUES ET EXERCICES



- ❑ Au regard des caractéristiques des enfants de 4 à 7 ans présentées précédemment, il est primordial pour l'éducateur de proposer dans le contenu de ses séances de Mini-Squash des situations qui permettront à l'enfant de développer sa coordination générale, son analyse et son traitement des trajectoires et ce, au maximum sous la forme ludique.
- ❑ Ainsi, tous les exercices proposés dans le Manuel Pédagogique sont rattachés à un thème de développement associé au besoin de l'enfant.
- ❑ Les 3 thèmes principaux mis en avant dans le Manuel sont :
 - La Motricité
 - Les Trajectoires
 - Les Jeux et Sports Associés
- ❑ Pour chacun de ces thèmes, seront déclinés des objectifs de développement et des exercices multiples et variés.
- ❑ L'éducateur devra sans cesse alimenter les différentes thématiques en proposant des exercices et des évolutions d'exercices nouveaux.

A. LA MOTRICITE



- ❑ La motricité se définit par le mouvement sous toutes ses formes.
- ❑ Elle est garante d'une bonne coordination et de bonnes dissociations segmentaires chez l'enfant.
- ❑ Associé à la construction d'une technique gestuelle propre au Squash, le développement moteur a pour objectif d'apporter à l'enfant les bases minimum lui permettant de pratiquer l'activité tout en s'amusant.
- ❑ Cette motricité devra être riche et variée pour que l'enfant soit capable, plus tard, d'adapter ses actions et ses mouvements quelques soit la situation de jeu.
- ❑ En Mini-Squash, la motricité sera privilégiée sous la forme de jeu, en variant le plus possible les situations.
- ❑ Dans ce manuel nous avons classé ce travail en 3 axes indissociables :
 1. Déplacements
 2. Equilibre
 3. Déplacements et Equilibre

Déplacements

La Navette



- **Action**

Les enfants partent de la vitre arrière et doivent apporter un cône près du mur frontal. A leur retour, ils prennent une balle en mousse et repartent pour la déposer sur le cône. Le gagnant est celui qui est revenu le premier vers la vitre arrière.

- **Evolutions**

- Selon l'âge de l'enfant, augmenter le nombre d'aller-retour
- Sous forme de course duels ou relais

- **Objectif pédagogique**

Travailler la vitesse de déplacement avec une tâche à remplir en fin de course.

- **Matériel**

- Cônes
- Balles en mousse



Déplacements

Le Serpent



- **Action**

Il s'agit d'un slalom en ligne entre les cônes.

- **Evolutions**

- Varier l'espacement entre les plots en fonction de l'âge
- Combiné avec un travail des membres supérieurs (crêpier, balance,...)
- Sous forme de course duels ou relais

- **Objectif pédagogique**

Acquisition de toutes les variétés de course.

- **Matériel**

- Cônes



Déplacements

Le Passage Piéton



- **Action**

Disposez des lignes sur le sol, espacées d'une trentaine de centimètres. Les enfants doivent poser un seul pied au sol entre chaque ligne et aller le plus vite possible.

- **Evolutions**

- Varier l'espacement entre les lignes
- Sous forme de course duels ou relais

- **Objectif pédagogique**

Développement de la vitesse et de la coordination.

- **Matériel**

- Lignes de délimitation ou échelle de rythme



Déplacements

Le Pas de Géant



- **Action**

Les enfants doivent se déplacer de fente en fente en posant le pied avant derrière une ligne de délimitation. Possibilités de duels ou de relais.

- **Evolutions**

- Combiné avec l'exercice du « Chapeau Chinois »
- Combiné avec un travail des membres supérieurs (crêpier, balance,...)
- Sous forme de course duels ou relais

- **Objectif pédagogique**

- Renforcement musculaire
- Travail des amplitudes articulaires

- **Matériel**

- Lignes de délimitation ou échelle de rythme



Déplacements

Le Labyrinthe



- **Action**

L'enfant doit se déplacer en pas chassés devant une ligne de délimitation puis passer à la ligne suivante. Les lignes peuvent être alignées ou en décalage. Les lignes doivent être disposées de manière à créer «un mur» de plus de 50 cm.

- **Evolutions**

- Possibilité d'ajouter une cible à viser en fin de course
- Combiné avec un travail des membres supérieurs (crêpier, balance,...)
- Sous forme de course duels ou relais

- **Objectif pédagogique**

La variation des déplacements pour que l'enfant ne soit pas limité et restrictif dans ses courses de futur joueur.

- **Matériel**

- Lignes de délimitation ou piquets



Déplacements

Le Pas de Dégagement



- **Action**

Disposer plusieurs cerceaux, les uns derrière les autres, sur le sol. Les enfants doivent se déplacer en pas chassés de part et d'autre du cerceau avant de passer au suivant.

- **Evolutions**

- Combiné avec un travail des membres supérieurs (crêpier, balance,...)
- Sous forme de course duels ou relais

- **Objectif pédagogique**

Donner à l'enfant le réflexe de se placer de côté.

- **Matériel**

- Cerceaux



Déplacements

La Boule de Feu



- **Action**

L'éducateur se place dos au mur frontal et l'enfant juste devant lui. Le premier lance le ballon tandis que le deuxième doit reculer jusqu'à la vitre sans que le ballon ne le rattrape. Si celui-ci le touche, il a perdu. La difficulté de l'exercice réside en la vitesse de la balle.

- **Evolution**

- Varier la vitesse de l'envoi.

- **Objectif pédagogique**

Travail de remplacement en marche arrière et d'évaluation d'une vitesse.

- **Matériel**

- Boule de gainage
(*non disponible dans le kit mini-squash*)



Déplacements

La Locomotive



- **Action**

Les enfants doivent se déplacer sur deux lignes sans les toucher.

- **Evolution**

- Sous forme de course duels ou relais

- **Objectif pédagogique**

Renforcement de la latéralité et du travail en extension.

- **Matériel**

- Lignes de délimitation ou échelle de rythme

Déplacements

Le Dribbleur



- **Action**

L'enfant doit suivre un parcours, raquette en main, en poussant une balle au sol.

- **Evolutions**

- Varier la position de la raquette : en coup droit (paume vers le mur frontal) ou en revers (dos de la main vers le mur frontal) ou encore en combinant les deux.
- Avec une cible à atteindre au sol ou sur le mur
- Sous forme de courses duels ou relais.

- **Objectif pédagogique**

Prédominance latérale et adresse.

- **Matériel**

- Raquettes
- Balles en mousse
- Cibles

Equilibre

La Gargouille



- **Action**

Les enfants se déplacent en aller-retour dans le sens de la longueur du court, à un rythme pas trop rapide. L'enseignant doit frapper dans les mains et les enfants doivent s'immobiliser immédiatement. Le dernier à se stabiliser est éliminé. Le vainqueur est le roi des Gargouilles.

- **Evolutions**

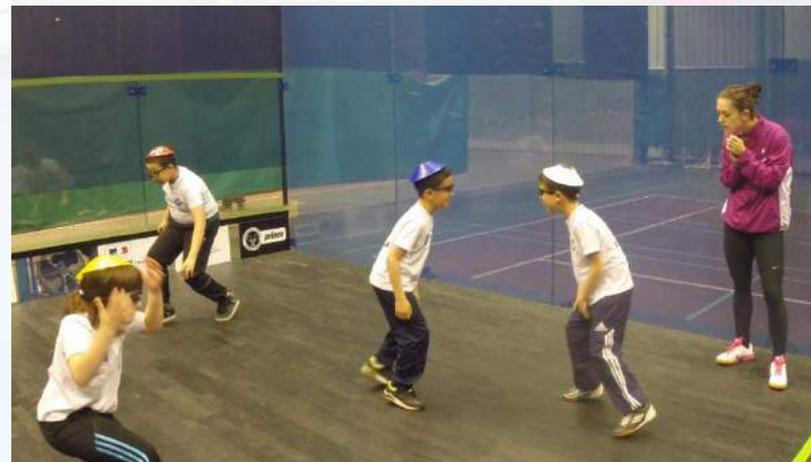
- Avec un cône sur la tête pour accentuer la recherche d'équilibre
- Avec obligation d'être en position de fente avant

- **Objectif pédagogique**

C'est la future stabilité pendant la frappe de balle qui est travaillée avec cet exercice. L'enseignant peut aider l'enfant à trouver son équilibre en l'orientant vers une position de fente.

- **Matériel**

- Cônes



Equilibre

1, 2, 3 Squash



- **Action**

L'Edicateur est positionné au niveau du mur frontal, dos aux enfants qui se sont eux collés à la vitre arriere. Il compte à haute voix en annonçant : "1, 2, 3 Squash" pendant que les enfants se déplacent rapidement vers le mur frontal. Dès qu'il a annoncé le mot "Squash", il se retourne et les enfants doivent s'immobiliser immédiatement. L'enfant qui bouge encore lorsque l'Edicateur se retourne, revient au départ (vitre arriere). Celui qui arrive en premier au mur frontal a gagné et prend la place de l'Edicateur.

- **Evolutions**

- Avec un cône sur la tête pour accentuer la recherche d'équilibre
- Avec obligation d'être en position de fente avant

- **Objectif pédagogique**

C'est la future stabilité pendant la frappe de balle qui est travaillée avec cet exercice. L'enseignant peut aider l'enfant à trouver son équilibre en l'orientant vers une position de fente.

- **Matériel**

- Cônes



Equilibre

Le Funambule



- **Action**

L'enfant doit évoluer sur une ligne, sans marcher à côté, comme sur un fil.

- **Evolutions**

- L'enfant fait passer la raquette d'une main à l'autre autour de son bassin
- Avec une balle sur le tamis de la raquette
- Avec une raquette et une balle dans chaque main
- Varier les formes de déplacement (marche arrière, pas chassés,...)

- **Objectif pédagogique**

Travail de l'équilibre et de la concentration

- **Matériel**

- Lignes au sol
- Raquettes
- Balles



Equilibre

L'Equilibriste



- **Action**

L'enfant se déplace avec une raquette tenue verticalement dans la paume de sa main.

- **Evolutions**

- Avec une raquette dans chaque main
- Sous forme de course duel ou relais

- **Objectif pédagogique**

Travail de la précision et de la proprioception

- **Matériel**

- Raquettes



Equilibre

Les Etoiles



- **Action**

Cet exercice est très simple. Les enfants doivent se déplacer en marche avant, en marche arrière, de plus en plus vite, tout en regardant vers le haut. Des cônes de délimitations éviteront aux enfants d'avoir peur des murs.

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à l'enfant à se déplacer sans regarder devant lui, et sans avoir ses points de repères habituels.

- **Matériel**

- Cônes

Equilibre

Le Crêpier



- **Action**

L'enfant se déplace avec une balle sur le tamis, et ne doit pas la laisser tomber.

- **Evolutions**

- Varier les déplacements et les vitesses (marche avant, arrière, course,...)
- Combiner avec un parcours de motricité (slalom, haies,...)
- Sous forme de course duel ou relais

- **Objectif pédagogique**

Développement de la proprioception et du contrôle de la raquette.

- **Matériel**

- Balles en mousse
- Raquettes
- Cônes



Equilibre

La Balance



- **Action**

L'enfant tient une raquette dans chaque main et l'enseignant ou un autre enfant lui dépose une balle en mousse sur chaque tamis. Il doit ainsi faire un aller-retour sans faire tomber les balles. Il sera aidé d'un équipier qui devra lui remettre les balles tombées.

- **Evolutions**

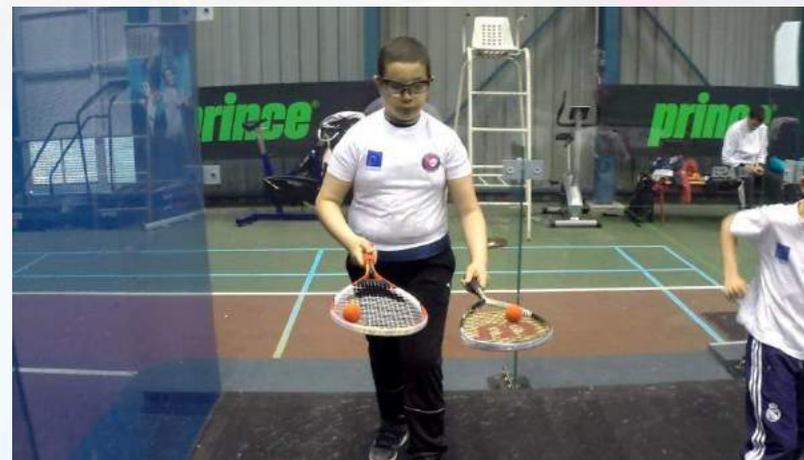
- Varier les déplacements et les vitesses (marche avant, arrière, course,...)
- Combiner avec un parcours de motricité (slalom, haies,...)
- Sous forme de course duel ou relais

- **Objectif pédagogique**

Faire acquérir à l'enfant des indépendances et lui faire exécuter plusieurs tâches à la fois pour lui permettre de sectoriser ses actions.

- **Matériel**

- Raquettes
- Balles en mousses



Equilibre

Le Dos à Dos



- **Action**

Les enfants se placent 2 par 2, dos à dos. L'éducateur dispose une boule de gainage entre eux. Ils doivent se déplacer sans que celui-ci ne tombe.

- **Evolution**

- Sous forme de course duel ou relais

- **Objectif pédagogique**

Développement de l'équilibre et de la précision dans le déplacement.

- **Matériel**

- Boule de gainage

(pas disponible dans le kit mini-squash)



Equilibre

La Bombe



- **Action**

Les enfants se placent en file indienne. Ils doivent faire passer le ballon, le plus vite possible, sans bouger les jambes, c'est à dire uniquement en pivotant le buste. Au signal de l'éducateur (frappe des mains, dos à l'action), celui qui a la bombe dans les mains est éliminé.

- **Evolution**

- Varier les formes de passage du ballon (par-dessus la tête ou entre les jambes)

- **Objectif pédagogique**

Dissociation des membres inférieurs et supérieurs

- **Matériel**

- Grosse balle en mousse

Déplacements et Equilibre

La Danseuse



- **Action**

Les enfants doivent se déplacer sur les pointes de pieds. Une répétition générale est conseillée pour bien expliquer la position du pied.

- **Evolutions**

- Sous forme de course duel ou relai
- Combiné avec un travail des membres supérieurs (crêpier, balance,...)

- **Objectif pédagogique**

Cela permet à l'enfant de sentir cette position du pied qui favorisera ses démarrages et sa qualité de course. Travail proprioceptif.

- **Matériel**

- Aucun

Déplacements et Equilibre

Le Cloche Pied



- **Action**

L'enfant doit sauter à cloche-pied au dessus d'une rangée de lignes. A chaque passage l'enfant doit changer de pied. Cet exercice ne doit pas durer trop longtemps pour les très jeunes enfants.

- **Evolution**

- Sous forme de course duels ou relais

- **Objectif pédagogique**

Recherche d'appuis et de poussées. Travail d'équilibre.

- **Matériel**

- Lignes de délimitations.



Déplacements et Equilibre

Le Kangourou



- **Action**

Les enfants doivent sauter à pieds joints dans des cerceaux disposés sur le sol. Comme le cloche-pied, cet exercice ne devra pas être trop long.

- **Evolutions**

- Varier l'espace entre les cerceaux
- Sous forme de course duels ou relais

- **Objectif pédagogique**

Renforcement musculaire et équilibre.

- **Matériel**

- Cerceaux



Déplacements et Equilibre

Le Pas de Patineur



- **Action**

L'enseignant dispose des cerceaux au sol sur deux lignes décalées. L'enfant doit se déplacer en sautant et poser les pieds l'un après l'autre dans les cerceaux.

- **Evolutions**

- Varier l'espacement entre les cerceaux
- Sous forme de course duels ou relais

- **Objectif pédagogique**

Recherche d'appuis, équilibre et contrôle de la mobilité.

- **Matériel**

- Cerceaux.



Déplacements et Equilibre

Le Chapeau Chinois



- **Action**

Les enfants mettent sur la tête un cône de délimitation. Ils doivent se déplacer sans le faire tomber. On peut également compliquer l'exercice en plaçant une balle en mousse sur le cône. Possibilité de duels ou de relais.

- **Evolutions**

- Varier les déplacements et les vitesses (marche avant, arrière, course, pas chassés,...)
- Sous forme de course duel ou relai
- Avec une balle en mousse sur le cône
- Combiné avec l'exercice de l'Œuf à la coque

- **Objectif pédagogique**

Pour l'enfant, il s'agit de maintenir son buste droit, tout en travaillant avec ses jambes. Plus tard, cela lui permettra d'avoir une indépendance jambe-tronc naturelle.

- **Matériel**

- Cônes
- Balles en mousse



Déplacements et Equilibre

L'Œuf à la Coque



- **Action**

On place un plot en face de chaque enfant, dans le sens de la longueur ou de la largeur du court. Les enfants ont chacun une balle dans la main et doivent aller la déposer en équilibre sur le plot. Ensuite, ils doivent revenir le plus rapidement au point de départ. Très vite, il faudra inciter l'enfant à rester à distance du plot. Pour cela, on pourra placer un cerceau dans lequel il devra placer un seul pied.

- **Evolutions**

- Combiné avec l'exercice du « Chapeau Chinois »
- Sous forme de course duels ou relais

- **Objectif pédagogique**

- Travail de la vitesse de déplacement, de la forme de déplacement et appréciation des distance.
- Recherche d'équilibre, du contrôle et de la stabilité du buste.
- Concentration et application pour poser la balle.

- **Matériel**

- Plots, cerceaux, lignes, balles en mousse



Déplacements et Equilibre

Le Miroir



- **Action**

Deux enfants se mettent face à face en situation de fente. Un chef est désigné. En sautant sur place il change de jambe d'appui, son partenaire devra l'imiter le plus simultanément possible. L'enseignant peut donner lui-même le signal du changement d'appuis.

- **Objectif pédagogique**

Renforcement de la tonicité musculaire, concentration et vitesse de réaction à un stimuli visuel.

- **Matériel**

- Aucun



Déplacements et Equilibre

- **Action**

Deux enfants se mettent face à face. A tour de rôle, l'un des deux est le chef. Il doit se déplacer en pas chassés sur un certain périmètre et l'autre doit l'imiter le plus fidèlement possible.

- **Objectif pédagogique**

Variation des déplacements et travail du temps d'observation ainsi que de la prise d'informations.

- **Matériel**

- Lignes de délimitation.



Le Copieur



Déplacements et Equilibre

Parcours Mini de Bronze



- **Action**

Les enfants enchaînent un parcours qui associe les exercices de déplacements et d'équilibre suivants :

- le « Serpent » (passage entre des cônes)
- le « Passage Piétons » (passage entre des lignes de délimitations)
- le « Funambule » (Marcher les pieds sur des lignes au sol)
- le « Labyrinthe » (Progresser en pas chassés entre des piquets)
- l'« Equilibriste » (Avancer avec une raquette tenue verticalement sur la paume de la main)

- **Objectif pédagogique**

Placer l'enfant face à une multitude de techniques de déplacements et d'équilibre sans balle dans un temps court.

- **Matériel**

- Raquette
- Cônes
- Piquets

Déplacements et Équilibre

Parcours Mini d'Argent



- **Action**

Les enfants enchaînent un parcours de plusieurs exercices qui associent déplacements et équilibre :

- le « Navette » (courir le plus vite possible pour déposer une balle sur un cône)
- le « Kangourou » (Bondir à pieds joints dans des cerceaux)
- le « Pas de Patineur » (Sauter un pied après l'autre dans des cerceaux écartés)
- le « Chapeau Chinois » (avancer sans faire tomber un cône placé sur la tête)
- le « Chapeau Chinois en marche arrière » (Progresser en reculant sans faire tomber le cône)

- **Objectif pédagogique**

Placer l'enfant face à une multitude de techniques qui associe déplacements et équilibre sans balle le plus vite possible.

- **Matériel**

- Raquette
- Cônes
- Cerceaux

Déplacements et Equilibre

Parcours Mini d'Or



- **Action**

Les enfants enchaînent un parcours de plusieurs exercices qui associent déplacements et équilibre sans faire tomber une balle placée sur le tamis :

- le « Crêpier » (avancer le plus vite possible)
- le « Serpent » (faire un slalom balle sur le tamis)
- le « Funambule » (marcher les pieds sur la ligne avec une balle sur le tamis)
- le « Chapeau Chinois » (avancer sans faire tomber le cône placé avec balle sur le tamis)
- le « Chapeau Chinois en marche arrière » (Progresser en reculant avec la balle sur le tamis)

- **Objectif pédagogique**

Placer l'enfant face à une multitude de techniques qui associe déplacements et équilibre sans faire tomber une balle placée sur la raquette.

- **Matériel**

- Raquette
- Balles
- Cônes
- Cerceaux

B. LES TRAJECTOIRES



- ❑ L'appréciation des trajectoires variées que propose le squash est la deuxième partie de l'apprentissage du Mini-Squash.
- ❑ L'objectif de l'éducateur consiste à proposer des exercices qui permettront à l'enfant d'appréhender toutes les variations de trajectoires aussi bien au niveau cognitif qu'au niveau technique.
- ❑ Les variations de ces trajectoires peuvent se décliner en 3 dominantes :
 - **Les variations spatiales** : prise en compte des positions et des trajectoires de la balle dans les différents espaces de jeu (longueur, hauteur et largeur)
 - **Les variations temporelles** : prise en compte du temps de vol de balle (vitesse de la balle) ou du moment de la frappe (vitesse de prise de balle)
 - **Les variations évènementielles** : prise en compte des différents événements liés à la configuration de l'espace de jeu (utilisation des murs)
- ❑ Les lancer/rattraper pourront être faits à la main dans un premier temps, et avec les raquettes adaptées ensuite.
- ❑ La notion d'opposition (tactique) devra être souvent présente dans les exercices.

- ❑ Pour chaque dominante de variation, l'enfant devra maîtriser les différentes trajectoires associées:
 - **Variations spatiales** :
 - Longue et courte
 - Droite et gauche
 - Haute et basse
 - **Variations temporelles** :
 - Vite et lente
 - Tôt et tard
 - Avant et après
 - **Variations évènementielles** :
 - Directe et indirecte
 - Rentrante et sortante

- ❑ L'éducateur devra, tout au long de ses cycles, favoriser la maîtrise de chacune de ces trajectoires spécifiques à l'activité sans mettre de côté la trajectoire opposée, pour ainsi permettre à l'enfant d'appréhender au mieux ces variations.

Longue et Courte

Le Passe Cerceau



- **Action**

Un enfant doit envoyer (à la main) une balle à travers un cerceau (maintenu par un portique, bâton + cônes) et la faire retomber dans un autre cerceau placé au sol. Un autre enfant de l'autre côté du cerceau doit frapper avec sa raquette la balle après qu'elle ait rebondi au sol. Le cerceau maintenu par le portique devra être placé à hauteur des yeux de l'enfant. Il faudra placer les enfants dans le sens de la largeur du court.

- **Evolutions**

- Varier la position du cerceau au sol
- Le lanceur frappe la balle avec la raquette
- Le frappeur doit viser une cible.

- **Objectif pédagogique**

Dosage de la vitesse de bras et de l'accompagnement.

- **Matériel**

- Raquettes, balles en mousse, piquets, cônes
- Cerceaux durs (*non disponible dans le kit Mini-Squash*)

Longue et Courte

Le Plus Loin, Plus Forte



- **Action**

Le but pour l'enfant est de lancer une balle en mousse dans une cible sur le mur frontal en étant placé derrière une ligne matérialisée au sol. Plusieurs lignes de délimitation sont placés au sol, espacées d'1m, de plus en plus loin du mur frontal. L'enfant aura le droit de reculer à la ligne suivante chaque fois qu'il aura touché la cible. Le gagnant est celui qui aura franchi le plus d'étapes.

- **Evolutions**

- Ajouter une cible au sol pour faire évoluer les trajectoires (croisée ou parallèle)
- Avec la raquette
- Plutôt que de lancer la balle, il doit renvoyer une balle envoyée par l'éducateur

- **Objectif pédagogique**

Recherche de longueur et d'amplitude

- **Matériel**

- Lignes de délimitations
- Cerceaux
- Balles en mousse
- Raquettes

Longue et Courte

Le Petit Volley



- **Action**

On place un cerceau maintenu par des plots de fixation et deux bâtons au milieu du court. Deux enfants sont à égale distance du cerceau, face à face. Ils ont dix balles chacun et doivent faire passer le maximum de balles dans le cerceau.

- **Evolutions**

- Varier la distance entre les enfants.
- Défi chronométré

- **Objectif pédagogique**

Habituer l'enfant à des trajectoires courtes et longues.

- **Matériel**

- Plots de fixation
- Piquets
- Cerceaux (*non disponible dans le kit Mini-Squash*)
- Balles en mousse
- Lignes de délimitation.

Droite et Gauche

Le But Parallèle



- **Action**

L'enfant, partant du «T», doit aller chercher une balle en mousse placée sur la droite ou la gauche légèrement en avant du « T » et doit l'envoyer à la main dans un but, matérialisé par 2 piquets, placé contre le tin à droite ou à gauche du mur frontal, dans l'angle.

- **Evolutions**

- Envoi avec la raquette
- Renvoi d'une balle envoyée par l'éducateur placé le dos collé au frontal

- **Objectif pédagogique**

Découverte de la trajectoire parallèle.

- **Matériel**

- Plots et piquets
- Balles en mousse
- Raquettes



Droite et Gauche

Le But Croisé



- **Action**

L'enfant, partant du «T», doit aller chercher une balle en mousse placée sur la droite ou la gauche légèrement en avant du « T » et doit l'envoyer à la main dans un but, matérialisé par 2 piquets, placé contre le tin au milieu du mur frontal.

- **Evolutions**

- Envoi avec la raquette
- Renvoi d'une balle envoyée par l'éducateur placé le dos collé au frontal

- **Objectif pédagogique**

Découverte de la trajectoire croisée.

- **Matériel**

- Plots et piquets
- Balles en mousse
- Raquettes



Droite et Gauche

Les 6 Cerceaux



- **Action**

L'enfant part du « T » et se déplace pour aller frapper une balle qu'un autre enfant placé dos au mur latéral, fait rebondir au sol dans un cerceau.

- **Evolutions**

- L'enfant peut revenir au « T » après avoir frappé la balle.
- Alternner une balle frappée à droite et une balle frappée à gauche.
- L'exercice peut être fait sans raquette, l'enfant devant réceptionner les balles à la main.
- Disposer 6 cerceaux : 3 à droite et 3 à gauche avec 1 à l'avant du court, 1 au milieu et 1 à l'arrière

- **Objectif pédagogique**

Alternance de frappe avec déplacements à droite et à gauche.

- **Matériel**

- Raquettes
- Balles en mousse
- Cerceaux



Droite et Gauche

Le Coup de Poignet



- **Action**

L'éducateur envoie une balle dans un cerceau sur le côté droit ou gauche de l'enfant. Ce dernier, partant du « T », devra la redresser vers le mur frontal (sans la reculer). Il faudra placer des cibles à droite ou à gauche de l'enseignant et inciter l'enfant à ne pas donner des coups trop violents.

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à l'enfant à se servir de son poignet et à le contrôler pour redresser une balle qui l'a dépassé.

- **Matériel**

- Cerceaux
- Raquettes
- Balles en mousse
- Cibles.

Haute et Basse

La Grenade



- **Action**

L'enfant doit envoyer la balle dans un cerceau placé sur le mur à 1m50 du sol et la réceptionner dans ses mains.

- **Evolutions**

- Sous forme de courses duels
- Sous forme de tournante (permet de faire en sorte que le lanceur et le réceptionneur ne soient pas les mêmes).

- **Objectif pédagogique**

L'enfant doit viser une cible haute et comprendre la trajectoire descendante de la balle pour essayer de la rattraper.

- **Matériel**

- Balles en mousse
- Cerceaux
- Ruban adhésif (*non disponible dans le kit Mini-Squash*)

Haute et Basse

La Boule de Glace



- **Action**

Les enfants se mettent face à face. L'un des deux tient un plot et l'autre une balle. Le dernier envoie la balle vers le premier qui doit la réceptionner dans le plot. La distance entre les deux enfants peut varier et le lancer peut se faire avec une raquette. Il convient de demander aux lanceurs d'envoyer la balle en cloche. Une ligne disposée devant les enfants leur évitera de trop s'approcher.

- **Objectif pédagogique**

- Appréciation de la trajectoire haute et interception.
- Adresse dans le lancer.

- **Matériel**

- Balles en mousse
- Plots
- Lignes de délimitation



Haute et Basse

Le Service



- **Action**

L'enfant doit poser un pied dans un cerceau posé au sol à droite ou à gauche du court et doit envoyer une balle avec la raquette sur le mur frontal pour la faire retomber sur le côté opposé.

- **Evolutions**

- Varier la position du cerceau afin de simplifier la tâche pour l'enfant (en avant du carré de service et/ou plus ou moins proche du milieu du court)

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à servir

- **Matériel**

- Cerceaux
- Raquettes
- Balles en mousse



Haute et Basse

Le Lobeur



- **Action**

Un enfant part du « T », doit frapper une balle lancée par l'éducateur et cette dernière doit toucher le mur frontal au-dessus des autres enfants positionnés côte à côte dans la partie avant droite ou gauche, raquette levée en l'air.

- **Evolutions**

- L'enfant lance la balle à la main
- Varier le côté du lancé (coup droit/revers) et la position des enfants sur le frontal (parallèle ou croisé)
- L'éducateur lance la balle sur le mur et se positionne derrière l'enfant
- Jeu défi (Si les enfants arrive à toucher la balle en tendant leur raquette en l'air, ils marquent un point, sinon, c'est le lanceur qui marque le point)

- **Objectif pédagogique**

L'enfant s'exercera grâce à cet exercice, aux lobs croisés, parallèles, en coup droit et en revers.

- **Matériel**

- Raquettes
- Balles en mousse.



Vite et Lente

- **Action**

Les enfants se placent au milieu du court, face au mur latéral et doivent faire rouler la balle jusqu'à celui-ci en la poussant avec la raquette. Le but est de toucher le mur et que la balle reste le plus près possible de celui-ci.

- **Evolutions**

- Même exercice mais avec pour consigne cette fois-ci que la balle en revenant doit se rapprocher au maximum de la ligne du milieu sans la dépasser.
- Faire rouler la balle à la main
- Sous forme de défi

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à contrôler la vitesse du bras et comprendre son incidence sur la longueur de la balle.

- **Matériel**

- Raquettes
- Balles en mousse
- Lignes de délimitation



Le Doseur



Vite et Lente

L'Horloge



- **Action**

Deux équipes d'effectif équilibré :

- **Les horlogers** : Les enfants se placent en cercle relativement espacés (ils représentent les heures d'une horloge) et doivent se passer la balle et faire tourner la balle (la balle représente le temps qui passe). Le but des horlogers est de faire faire un maximum de tour à la balle.
- **Les chasseurs du temps** : Les enfants doivent courir en relai le plus vite possible en faisant le tour de l'horloge. Le temps s'arrête lorsque tous les chasseurs de temps ont fait le tour.

L'équipe qui gagne est celle qui réalise le plus grand nombre de tour en courant ou avec la balle.

- **Evolution**

- Faire l'exercice avec une raquette et une balle et faire rouler la balle au sol.

- **Objectif pédagogique**

Dosage de la vitesse du bras et développement de l'adresse (accompagnement)

- **Matériel**

- Raquettes
- Balles en mousse ou ballons paille (*non disponible dans le kit matériel*)

Vite et Lente

L'Amorti



- **Action**

Les enfants se succèdent au « T », une balle à la main. Ils doivent se rapprocher de l'angle avant (droit et/ou gauche), lancer la balle sur le mur frontal et la faire rebondir dans un cerceau placé au sol à 50 cm du tin.

- **Evolutions**

- Demander aux enfants de revenir au « T » et ce, en marche arrière
- Sous forme de duels en posant un cerceau à droite et à gauche, en mettant deux enfants au « T » (Le gagnant étant celui qui réussit à mettre la balle dans le cerceau et qui revient le premier au « T »).

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à l'enfant à s'arrêter après une course, à viser et à ralentir son bras.

- **Matériel**

- Cerceaux
- Balles en mousse.



Vite et Lente

La Patate



- **Action**

Il s'agit du contraire de l'exercice de « l'amorti ». Le but pour l'enfant est de lancer une balle en mousse sur le mur frontal en étant placé derrière une ligne matérialisée au sol. L'éducateur disposera des cibles sur la longueur du court, le but étant que l'enfant lance la balle le plus fort possible afin qu'elle retombe sur la cible la plus éloignée dans la longueur.

- **Evolutions**

- Disposer des cibles basses sur le mur frontal pour favoriser la puissance à la hauteur
- Reculer la position de l'enfant pour le lancer
- Varier la disposition des cibles au sol (trajectoire croisée ou parallèle)
- Plutôt que de lancer la balle, il doit renvoyer une balle envoyée par l'éducateur

- **Objectifs pédagogiques**

- Recherche de puissance et de vitesse
- Travail d'accompagnement du bras.

- **Matériel**

- Lignes de délimitations
ou échelle de rythme
- Balles en mousse
- Cerceaux



Tôt et Tard

Le Hockeueur



- **Action**

L'enfant part du « T » avec sa raquette, doit frapper une balle envoyée en roulant par l'éducateur à droite ou à gauche du « T » et atteindre des buts placés contre les murs selon les angles du double-mur, de la parallèle et du croisé.

- **Evolution**

- Annoncer les cibles à atteindre pour que l'enfant prenne la balle en conséquence (plus tôt et plus devant ou plus tard et plus derrière)

- **Objectif pédagogique**

Apprendre les différents moments de frappe avec les trajectoires obtenues, et les accompagnements.

- **Matériel**

- Plots
- Balles en mousse
- Raquettes.



Tôt et Tard

La Demie Volée



- **Action**

L'enfant se déplace en position armée, doit frapper, sans reculer, une balle envoyée par l'éducateur et déclencher son geste très tôt tout de suite après le rebond.

- **Evolution**

- Réaliser l'exercice dans différentes zones du court (avant/arrière ou droite/gauche) et demander différents coups (frappe ou amorti)

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à l'enfant la possibilité de jouer tôt une balle après rebond. Si cet exercice est réalisé dans la partie avant (amortie), on pourra facilement montrer à l'enfant qu'en jouant la balle tôt, cela empêchera un autre enfant de la rattraper.

- **Matériel**

- Plots
- Raquettes
- Balles en mousse

Tôt et Tard

Le Balayeur



- **Action**

L'enfant placé au « T », face au mur frontal et doit frapper des balles disposées à 1m autour de lui (6 balles : de chaque côté, 1 devant, 1 à son niveau et 1 derrière) en ne faisant pas plus d'un pas. Les balles devant doivent être jouées en croisé, les balles à son niveau en parallèle et les balles derrière en double mur.

- **Evolution**

- Disposer des cibles sur les murs et/ou au sol

- **Objectif pédagogique**

Familiariser l'enfant aux différents plans de frappes et de leur incidence.

- **Matériel**

- Balles en mousse
- Raquettes
- Cibles.

Avant et Après

Le Volleyeur



- **Action**

L'enfant part du « T » et doit frapper à la volée une balle envoyée par l'éducateur, sans sortir d'une zone délimitée par 2 lignes, avancée et reculée d'un mètre par rapport à la ligne médiane.

- **Evolutions**

- Varier les lancers en essayant de provoquer la sortie de l'enfant de la zone pour l'inciter à attendre ou prendre plus tôt la balle.
- Sans raquette et avec un ballon paille.

- **Objectif pédagogique**

Etude des trajectoires hautes et importances de leur interception pour éviter de reculer.

- **Matériel**

- Lignes de délimitation.
- Raquettes
- Balles en mousse
- Ballon paille (*non disponible dans le kit Mini-Squash*)



Avant et Après

La Volée ou Éliminé



- **Action**

L'enfant est placé en position «retour de service». L'enseignant lance la balle vers le coin arrière. Le lancer doit obliger l'enfant à frapper la balle à la volée, sinon elle tombe et devient injouable. Dans ce cas l'enfant sera éliminé (plusieurs essais).

- **Evolutions**

- Placer une cible pour que l'enfant redresse sa trajectoire de balle vers le mur frontal.
- Lancer la balle plus fort pour montrer à l'enfant que dans ce cas, il peut la frapper en retour de vitre.

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à jouer la balle avant qu'elle ne rebondisse dans la partie arrière

- **Matériel**

- Raquettes
- Balles en mousse
- Cibles.

Avant et Après

Le Gardien de la Ligne



- **Action**

L'enfant part du «T» et doit intercepter, avant qu'elle ne franchisse la ligne médiane, une balle envoyée en roulant sur la droite ou sur la gauche par l'éducateur lui faisant face (dos au mur frontal).

- **Evolutions**

- L'enfant ne se contente pas de stopper la balle, il doit la renvoyer à l'enseignant
- Placer différentes cibles sur le mur et/ou au sol à atteindre

- **Objectif pédagogique**

Prise de conscience que, pour une même balle, l'enfant peut prendre plusieurs décisions afin de réaliser un même objectif.

- **Matériel**

- Raquettes
- Balles en mousse
- Cibles



Avant et Après

Le Gardien du Mur



- **Action**

L'enfant part du « T » et doit intercepter, avant qu'elle ne touche le mur latéral, une balle que l'éducateur (qui lui fait face, dos au mur frontal) fait rouler vers ce mur.

- **Evolutions**

- Interception après que la balle est touchée le mur
- Varier avant et après à l'annonce de l'éducateur
- Variante la vitesse de la balle, on pourra laisser l'enfant faire son choix.
- Avec la raquette et frappe de balle

- **Objectif pédagogique**

L'enfant se retrouve confronté à une situation typique du jeu de squash. Plus tôt il saura gérer cette notion d'avant et après, moins il connaîtra de problèmes plus tard. L'envoi de l'enseignant conditionne l'avant et l'après.

- **Matériel**

- Raquettes
- Balles en mousse.

Avant et Après

Le Gardien de la Vitre



- **Action**

Un enfant se place au «T», face au mur frontal et l'enseignant est face à la vitre arrière, près d'un mur latéral au niveau de la ligne médiane. Ce dernier envoie une balle roulée vers l'arrière du court et l'enfant doit l'intercepter avant qu'elle ne touche la vitre.

- **Evolutions**

- Réaliser l'exercice en position revers et coup droit.
- L'enfant ne se contente pas de toucher la balle, il doit la renvoyer à l'enseignant
- Possibilité pour l'enfant de frapper la balle après la vitre arrière
- Placer une cible (but) dans la trajectoire d'une parallèle

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à l'enfant à se déplacer vers l'arrière du court et à intervenir sur une trajectoire de balle en prenant en considération la vitre arrière. Travail de transfert du poids du corps.

- **Matériel**

- Raquettes
- Balles en mousse
- Cibles



Directe et Indirecte

Le Double But



- **Action**

L'enfant, partant du «T», doit aller chercher une balle en mousse placée sur la droite ou la gauche légèrement en avant du « T », doit l'envoyer à la main et la faire passer dans deux buts, matérialisés par 2 piquets, l'un placé contre le mur latéral à 50 cm de l'angle et l'autre contre le mur frontal à 50 cm de ce même angle.

- **Evolutions**

- Envoi avec la raquette
- Renvoi d'une balle envoyée par l'éducateur placé le dos collé au frontal

- **Objectif pédagogique**

Découverte de la trajectoire indirecte et des prémices du double-mur.

- **Matériel**

- Plots et piquets
- Balles en mousse
- Raquettes



Directe et Indirecte

Le Double Mur d'Attaque



- **Action**

L'enfant doit envoyer une balle sur le mur latéral et le mur frontal et la faire rebondir dans un cerceau posé au sol, dans un angle avant, à 50 cm du latéral et 20 cm du frontal.

- **Evolutions**

- Avec ou sans la raquette
- Avec une balle en mousse ou un ballon paille
- Changer le côté d'exercice
- L'enfant peut partir du « T » ou rester près de l'angle.

- **Objectif pédagogique**

L'enfant apprend ainsi à se servir des murs pour faire rebondir la balle à un endroit précis.

- **Matériel**

- Cerceaux
- Raquettes
- Balles en mousse ou ballon paille (*non disponible dans le kit Mini-Squash*)

Directe et Indirecte

Le Double Cerceau



- **Action**

L'enfant doit envoyer une balle dans d'un cerceau fixé au mur. Cette dernière après avoir rebondi sur le mur doit repartir en passant à travers à un autre cerceau placé en face du premier.

- **Evolution**

- Un autre enfant peut attendre que la balle soit passée à travers les cerceaux et la frapper à la volée ou au rebond en visant une cible.

- **Objectif pédagogique**

L'enfant découvre qu'il peut viser un endroit avec l'intention de faire rebondir la balle à un autre endroit.

- **Matériel**

- Cerceaux souples et cerceaux rigides (*non disponible dans le kit Mini-Squash*)
- Plots
- Piquets
- Balles en mousse

Rentrante et Sortante

Le Volleyeur Sortant



- **Action**

L'élève part du « T » et doit intercepter, avant qu'elle ne touche le mur latéral, une balle lancée par l'éducateur vers ce mur au niveau de la ligne médiane.

- **Evolutions**

- Réaliser l'exercice en position revers et coup droit.
- Avec la raquette, l'enfant doit frapper la balle
- Placer des cibles au sol et/ou sur les murs

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à l'enfant à intervenir sur une trajectoire haute sortante.

- **Matériel**

- Raquettes
- Balles en mousse
- Cibles



Rentrante et Sortante

Le Volleyeur Rentrant



- **Action**

L'élève part du « T » et doit intercepter, après qu'elle ait touché le mur latéral, une balle lancée par l'éducateur vers ce mur au niveau de la ligne médiane.

- **Evolutions**

- Réaliser l'exercice en position revers et coup droit.
- Avec la raquette, l'enfant doit frapper la balle
- Placer des cibles au sol et/ou sur les murs

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à l'enfant à intervenir sur une trajectoire haute rentrante.

- **Matériel**

- Raquettes
- Balles en mousse
- Cibles

Rentrante et Sortante

Le Petit Ricochet



- **Action**

L'enfant part du «T» et doit réceptionner à la main une balle envoyée sur le mur frontal et le mur latéral (rebond au sol après avoir touché les deux murs) par l'éducateur.

- **Evolutions**

- Placer une ligne de délimitation au sol pour aider l'enfant à ne pas se précipiter sur la balle
- Avec la raquette, l'enfant doit renvoyer la balle en la frappant ou en la faisant rouler
- Placer des cibles au sol et/ou sur les murs
- Varier les coups demandés à l'enfant.
- Associer cet exercice avec l'exercice du « Lobeur ».

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à l'enfant à contrôler son déplacement sur un double changement de trajectoire sur la partie avant du court.

- **Matériel**

- Raquettes, Balles en mousse, Cibles, Lignes de délimitations.

Rentrante et Sortante

- **Action**

L'enfant part du «T» et doit réceptionner à la main une balle envoyée sur le mur latéral et la vitre arrière (rebond au sol après avoir touché les deux murs) par l'éducateur.

- **Evolutions**

- Placer une ligne de délimitation au sol pour aider l'enfant à ne pas se précipiter sur la balle
- Avec la raquette, l'enfant doit renvoyer la balle en la frappant ou en la faisant rouler
- Placer des cibles au sol et/ou sur les murs
- Varier les coups demandés à l'enfant.

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à l'enfant à contrôler son déplacement sur double changement de trajectoire sur la partie arrière du court.

- **Matériel**

- Raquettes, Balles en mousse
- Cibles
- Lignes de délimitations

Le Grand Ricochet



Rentrante et Sortante

La Petite Fuyante



- **Action**

L'enfant part du «T» et doit réceptionner à la main une balle envoyée sur le mur latéral et le frontal (rebond au sol après avoir touché les deux murs) par l'éducateur.

- **Evolutions**

- Placer une ligne de délimitation au sol pour aider l'enfant à ne pas se précipiter sur la balle
- Avec la raquette, l'enfant doit renvoyer la balle en la frappant ou en la faisant rouler
- Placer des cibles au sol et/ou sur les murs
- Varier les coups demandés à l'enfant.
- Associer cet exercice avec l'exercice du « lobeur ».

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à l'enfant à contrôler son déplacement sur une trajectoire rentrante dans la partie avant du court. Maîtrise des distances à respecter.

- **Matériel**

- Raquettes, Balles en mousse, Cibles, Lignes de délimitations.



Rentrante et Sortante

- **Action**

L'enfant part du «T» et doit réceptionner à la main, avant qu'elle ne touche la vitre arrière, une balle envoyée sur le mur latéral vers l'arrière du court (rebond au sol après avoir touché le mur) par l'éducateur.

- **Evolutions**

- Placer une ligne de délimitation au sol pour aider l'enfant à ne pas se précipiter sur la balle
- Avec la raquette, l'enfant doit renvoyer la balle en la frappant ou en la faisant rouler
- Placer des cibles au sol et/ou sur les murs
- Varier les coups demandés à l'enfant.

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à l'enfant à contrôler son déplacement sur une trajectoire rentrante dans la partie arrière du court. Maîtrise des distances à respecter.

- **Matériel**

- Raquettes, Balles en mousse, Cibles, Lignes de délimitations

La Grande Fuyante



Plusieurs Trajectoires

La Cueillette



- **Action**

L'enfant part du « T » et doit aller chercher des balles en mousse posées sur des cônes placés sur le court (3 à l'avant droit, 3 à l'avant gauche, 2 à l'arrière droit, 2 à l'arrière gauche) et les ramener dans un cerceau placé à côté du « T ».

- **Evolutions**

- Demander à l'enfant de revenir en marche arrière lorsqu'il va à l'avant du court et en marche avant quand il va à l'arrière du court pour créer des automatismes de déplacements liés à l'activité.
- Défi chronométré

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à l'enfant à se déplacer vers les différentes zones du court.

- **Matériel**

- Lignes de délimitation
- Balles en mousse
- Cônes ou plots
- Cerceaux



Plusieurs Trajectoires

Le Petit Chien



- **Action**

Les enfants se succèdent au « T » et l'éducateur leur fait face. L'enfant doit rattraper la balle lancée par l'éducateur après son rebond au sol et lui ramener en passant par le « T ».

- **Evolution :**

- Varier les zones et les vitesses d'envoi de la balle.

- **Objectifs pédagogiques**

- Apprendre à l'enfant à se déplacer dans les différentes zones du court.
- Apprécier des trajectoires diverses pour capter une balle.

- **Matériel**

- Balles en mousse
- ou Ballons paille
(*non disponible dans le kit Mini-Squash*)



Plusieurs Trajectoires

La Balle Folle



- **Action**

Les enfants se succèdent au « T » et l'éducateur leur fait face. L'enfant doit rattraper la balle de réaction lancée par l'éducateur après son rebond au sol et lui ramener en passant par le « T ».

- **Evolution :**

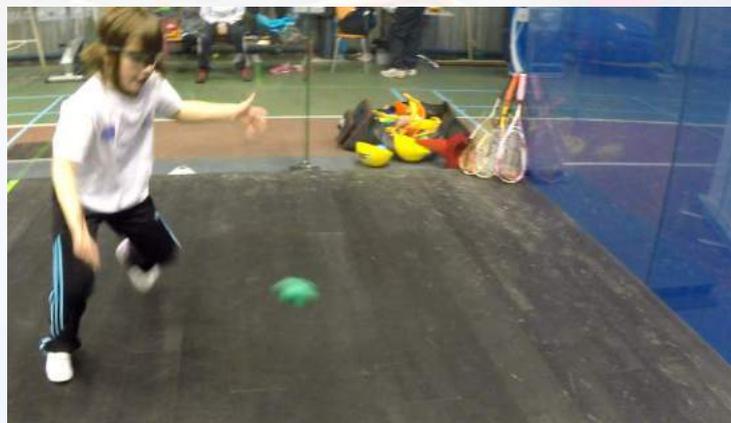
- Varier les zones et les vitesses d'envoi de la balle.
- L'enfant peut se lancer la balle en solo au sol ou sur le mur latéral

- **Objectifs pédagogiques**

- Apprécier des trajectoires diverses pour capter une balle.
- Prendre de l'information sur la trajectoire variable de la balle et être réactif

- **Matériel**

- Balles de réaction



Plusieurs Trajectoires

Le Panier de Balle



- **Action**

L'enfant part du « T » et doit frapper des balles envoyées par l'éducateur placé face à lui (dos au mur frontal).

- **Evolutions**

- Varier les trajectoires de lancer : Longue et courte, droite et gauche, haute et basse, vite et lente, tôt et tard, avant et après, directe et indirecte, rentrante et sortante.
- Placer des cibles au sol et/ou sur les murs
- Varier les coups demandés à l'enfant.
- Sans raquette avec un ballon paille
- Faire rouler la balle avec la raquette

- **Objectifs pédagogiques**

- Apprendre à l'enfant à se déplacer dans les différentes zones du court.
- Apprécier des trajectoires diverses pour capter une balle.

- **Matériel**

- Raquettes, Balles en mousse, Cibles.



Plusieurs Trajectoires

Le Petit Malin



- **Action**

L'enfant part du « T » et doit frapper des balles envoyées par l'éducateur placé face à lui (dos au mur frontal) sans qu'elles ne tombent dans une zone interdite déterminée par le placement des autres enfants.

- **Evolutions**

- A chaque fois qu'une balle retombe dans la zone interdite le point est donné aux autres enfants qui garderont la balle.
- Varier la zone interdite (lieu, taille et nombre)
- Varier la zone du lancer (coup droit/revers, devant/derrière).
- Système de compte des points

- **Objectif pédagogique**

Eveil tactique et maîtrise des trajectoires.

- **Matériel**

- Raquettes
- Balles en mousse



Plusieurs Trajectoires

La Main Nue



- **Action**

En duel, les enfants doivent envoyer une balle en mousse sur le frontal l'un après l'autre sans que ce dernier ne la rattrape avant son deuxième rebond.

- **Evolutions**

- Autoriser un deuxième rebond chez les plus jeunes
- Modifier le choix de la balle (mousse, ballon paille)
- Sous forme de tournante, à chaque fois qu'un enfant perd, il est éliminé de la partie.

- **Objectif pédagogique**

Ce jeu développe la combativité, l'opposition, le sens tactique, la recherche de variations de trajectoires pour gagner.

- **Matériel**

- Balle en mousse
- Ou Ballon paille
(*non disponible dans le kit Mini-Squash*)



Plusieurs Trajectoires

Le Match Aménagé



- **Action**

En duel, les enfants sont confrontés à une situation de jeu type match sur un terrain aménagé adapté à leur niveau et/ou leur âge.

- **Objectif pédagogique**

Découverte du match de squash adaptée au niveau et à l'âge de l'enfant

- **Matériel**

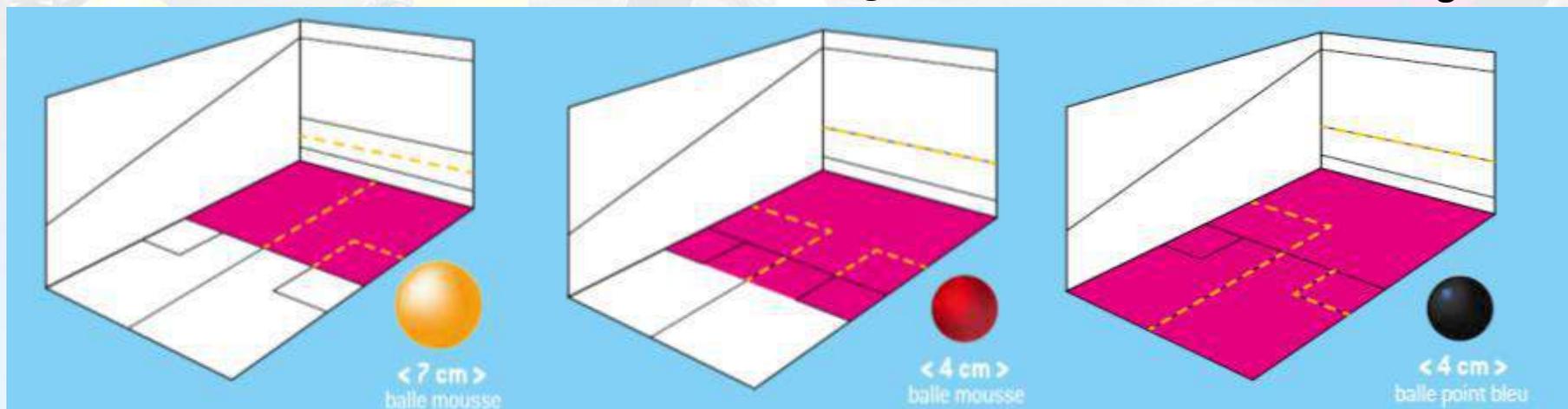
- Raquette, Balle, Ligne de délimitation, Ruban adhésif



Le Jeu devant

Le Jeu $\frac{3}{4}$ longueur

Le Service Aménagé



 Aire de jeux autorisée au sol

 Lignes de délimitation pour le service

C. LES JEUX ET SPORTS ASSOCIES



- ❑ Il s'agit à travers cette thématique de proposer une nouvelle alternative de développement aux enfants tout en s'amusant.
- ❑ Afin ne pas spécialiser trop tôt l'enfant à développer une coordination et un traitement des trajectoires exclusivement propres au squash, il est fondamental de le confronter à des déplacements, des équilibres et des trajectoires toujours nouveaux et variés.
- ❑ Cette thématique contribuera au développement sa vie physique future au-delà du squash.
- ❑ Associer ces nouvelles formes de déplacements et de traitement des trajectoires à des activités sportives ou des jeux connus par les enfants permet aussi d'alimenter la motivation de ces derniers.
- ❑ L'éducateur devra faire preuve d'imagination et de créativité pour trouver des aménagements matériels et du court qui permettront à l'enfant d'avoir l'impression de faire autre chose.

Jeu Associé

La Balle au Prisonnier



- **Action**

Deux équipes, chacune dans leur camp délimité par la ligne médiane. Le but est de toucher un enfant de l'équipe adverse pour l'éliminer. L'éliminé devra rejoindre la prison qui se situe derrière le camp adverse. L'équipe gagnante est celle qui a éliminé toute l'équipe adverse.

- **Evolution**

- Agrémenter le jeu en laissant la possibilité de jouer avec les murs latéraux.

- **Objectif pédagogique**

Apprendre à viser, appréciation des trajectoires, vitesse de dégagement

- **Matériel**

- Balle mousse

- Ou Ballon paille

(non disponible dans le kit Mini-Squash)



Sport Associé

Le Foot



- **Action**

Deux équipes, chacune dans leur camp délimité par la ligne médiane. Le but est de marquer des buts dans le camp adverse avec les pieds.

- **Evolution**

- Agrémenter le jeu en laissant la possibilité de jouer avec les murs latéraux.

- **Objectif pédagogique**

Travail collectif, vitesse et variation des déplacements

- **Matériel**

- Ballon paille (*non disponible dans le kit Mini-Squash*)

Sport Associé

Le Hockey



- **Action**

Deux équipes, chacune dans leur camp délimité par la ligne médiane. Le but est de marquer des buts dans le camp adverse avec la raquette en la faisant rouler sur le sol.

- **Evolution**

- Agrémenter le jeu en laissant la possibilité de jouer avec les murs latéraux.

- **Objectif pédagogique**

Travail collectif, vitesse et variation des déplacements

- **Matériel**

- Ballon paille

(non disponible dans le kit Mini-Squash)



Sport Associé

Le Hand



- **Action**

Deux équipes, chacune dans leur camp délimité par la ligne médiane. Le but est de marquer des buts dans le camp adverse avec les mains.

- **Evolutions**

- Agrémenter le jeu en laissant la possibilité de jouer avec les murs latéraux.
- Autoriser ou non le dribble de façon codifiée

- **Objectif pédagogique**

Travail collectif, vitesse et variation des déplacements

- **Matériel**

- Ballon paille
(*non disponible dans le kit Mini-Squash*)



6. LES TESTS "MINI"

- ❑ Les tests « Mini » ont un double objectif dans le processus d'apprentissage :
 - *Un objectif pédagogique* : les tests permettent à l'éducateur et à l'enfant par des moyens mesurables de situer le niveau de l'enfant dans sa progression dans l'activité et ce, dans toutes les thématiques de développement du Mini-Squash.
 - *Un objectif motivationnel* : les tests permettent à l'éducateur de récompenser l'enfant lorsqu'il a progressé dans l'activité, l'enfant donne ainsi un sens à ses apprentissages et cela agrmente sa motivation.

- ❑ Les tests « Mini » sont évolutifs en fonction du niveau et/ou de l'âge de l'enfant. Il existe trois tests progressifs de difficultés différentes :
 - *Mini de Bronze*
 - *Mini d'Argent*
 - *Mini d'Or*

- ❑ Pour favoriser la reconnaissance de la progression de l'enfant, la réussite à ces tests peut être associée à la remise de récompenses (diplômes et médailles brochées) disponible auprès de la Fédération.

- ❑ En fonction du niveau de progression des enfants, le passage des tests peut être organisé dans des délais plus ou moins longs.

