Squash

**Descriptif général du sport**

Le squash est un sport de raquette qui se joue sur un terrain de jeu entièrement entouré de murs. Le principe est d'éloigner le plus possible le joueur adverse du "T" central. L'autre particularité de ce sport est que les deux joueurs partagent et défendent alternativement la même surface de jeu.

**Niveau du cours**

Tous niveaux sauf débutant, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Selon le niveau des joueurs :

* Découverte et apprentissage des coups de base pour arriver à échanger.
* Amélioration des techniques pour développer ses possibilités de jeu.
* Optimisation des capacités techniques, tactiques, physiques du joueur.
* Utilisation de schémas tactiques pour s’adapter à différents adversaires.

**Tenue/Matériel**

Tenue de sport, chaussures de sport en salle.

Raquette.

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.