

Fair-play et sécurité

- Comporte-toi avec fair-play et sois honnête.
- Accepte les décisions de l'arbitre.
- Prépare-toi physiquement et psychiquement à jouer.
- Porte toujours des lunettes de protection.

Lis «Prévention des accidents en Squash:
www.squash.ch/breitensport/unfallpraevention

Arbitres

- Sois concentré à 100%.
- Annonce le résultat haut et fort.
- Décide, toi – Ne te laisse pas influencer.
- Entraîne-toi à arbitrer.
- Range ton portable quand tu arbitres.
- Demande l'aide d'un autre junior avant le match si tu ne te sens pas assez sûr de toi.

Lis les «règles de jeu» et le «Quick-Check»:
www.squash.ch/offizielles/schiedsrichterwesen12

Aspect social

- Sois ouvert et va à la rencontre des autres joueurs.
- Participe activement à la vie du club.
- Laisse ton portable dans ta poche: joue au squash au lieu de jouer sur ton téléphone.

Performance

- Rappelle-toi que perdre et gagner font partie du sport.
- Serre la main de l'adversaire à la fin du match.
- Montre-toi bon perdant; l'important n'est pas que de gagner.

Responsabilité individuelle

- Inscris-toi toi-même et à temps aux tournois.
- Mets à jour ton login et tes données sur squash.ch et squashromandie.ch.
- Vérifie l'heure de tes matchs et sois à l'heure.
- Prépare à temps ton matériel (raquette, grip, chaussures, lunettes de protection, gourde).
- Informe ton coach que ton match va débiter.
- Explique les règles de jeu à tes parents.
- Arbitre le match suivant avec ton adversaire.

Si tu hésites, demande à ton entraîneur.

Donne à tes parents le dépliant «Nous parents de joueurs de squash» à lire.
www.squash.ch/junioren16

Try Squash

- Tu envisages de faire découvrir le squash à tes élèves? La fédération a développé un projet «Try Squash» pour le sport scolaire.
- Pour plus d'informations, contacte le secrétariat de Swiss Squash.

Talent et cadre

- Es-tu prêt à t'entraîner beaucoup et bien?
- Assiste au Testing Day: tu sauras alors si tu es prêt!
- Multiplie les expériences de tournoi internationales en participant au Swiss Junior Open ou au Lichtenstein Junior Open.
- Désires-tu t'entraîner davantage? Prends contact avec l'entraîneur du centre d'entraînement régional (CER) à proximité de chez toi.

Championnats suisses

- À la fin de la saison se déroulent les championnats suisses juniors dans huit catégories (M13, M15, M17 et M19 filles/garçons)
- Pour pouvoir participer à ces championnats, tu dois avoir joué deux tournois SQUASH !T ou demander une wildcard.

Championnats romandes

- Swiss Squash Romandie organise les championnats régionaux juniors et aussi des adultes

Compétition

Outre les séries de tournois juniors, tu disposes d'autres compétitions possibles pour jouer au squash:

- Tournois populaires organisés sur certaines installations
- Interclubs – compétitions par équipes
- Tournois adultes
- Compétitions internationales (M11 et M13) – sur convocation de la fédération
- Mini-leagues ou ligue amateur

Points de classement

- Tous les matchs sont évalués dans le ranking.
- Quand tu gagnes un match, tu reçois des points. Quand tu perds, c'est le contraire. Le nombre de points perdus ou gagnés dépend de la différence entre le nombre de points de l'adversaire et le tien au ranking.
- Tu trouveras ton nombre actuel de points sur tournamentsoftware.com.
- Tu trouveras sur squash.ch le ranking national actuel et sur squashromandie.ch le ranking régional actuel.

Décision «let please»

Y a-t-il eu une interférence?



Le joueur aurait-il pu atteindre la balle?



L'adversaire a-t-il fait tout son possible pour éviter l'interférence?



Stroke si la réponse aux questions suivantes est **oui**:

- Le joueur aurait-il frappé l'adversaire avec la balle?
- **et** la balle aurait-elle touché directement le mur frontal?
- **ou** le joueur aurait-il pu frapper un coup gagnant via le mur latéral?

Tu as encore des questions?

Swiss Squash, Sihltastrasse 63, 8135 Langnau
swiss@squash.ch ou 043 377 70 03

lu - je 10h – 12h, ma & ve 13h30 – 15h30



Nous, juniors

COOL & CLEAN
swiss olympic



SQUASH!T



SWISS SQUASH

www.squash.ch