

Squash

Histoire

Le squash a été inventé au 19^{ème} siècle en tant que moyen de promotion de l'éducation physique pour les étudiants. En 1864, les quatre premiers terrains de squash ont été construits au Harrow School en Angleterre et le squash est officiellement devenu un sport.

Le Sport

Tout comme le racquetball, les concurrents jouent à l'intérieur d'un terrain rectangulaire, avec des murs sur chacun des quatre côtés et un plafond. Les terrains mesurent 9,75 mètres de longueur par 6,4 mètres de largeur. Des points colorés sont placés sur des balles de squash pour indiquer les vitesses des différentes balles. Les balles vraiment lentes ont un point jaune, les balles lentes ont un point blanc ou vert, les balles moyennes ont un point rouge et les balles rapides ont un point bleu. Les balles plus lentes rendent le jeu plus difficile alors les débutants commencent avec les balles bleues tandis que les joueurs professionnels de squash n'utilisent que des balles jaunes.

Une partie de squash est une compétition de meilleur de cinq, gagnée par le premier joueur à gagner trois jeux. Les jeux sont joués jusqu'à neuf points, à moins d'une égalité 8 à 8, auquel cas le receveur doit choisir de jouer à neuf points ou dix points. Seulement le joueur qui sert la balle peut marquer des points. Quand le serveur gagne un échange il marque un point et continue à servir; quand le receveur gagne un échange il devient le serveur.

Un retour est valide si la balle, avant qu'elle ait rebondi deux fois sur le plancher, est retournée dans les limites du mur avant, sans d'abord toucher le plancher. La balle peut frapper les murs de côté et/ou le mur arrière avant d'atteindre le mur en avant. Après qu'un service valide a été frappé, les joueurs frappent la balle à tour de rôle jusqu'à ce l'un des deux ne puisse retourner la balle.

Comment s'impliquer ?

Le squash est un excellent test d'agilité, de vitesse explosive et de forme physique. La popularité du squash s'est développée énormément au cours des 40 dernières années et le jeu est maintenant joué par des millions de personnes à travers le monde – avec plus de 20 nations ayant des joueurs classés parmi les 100 meilleurs dans les classements mondiaux. À votre club communautaire de squash, des leçons sont disponibles pour les athlètes de tous les âges et compétences. Pour une liste détaillée des clubs près de vous visitez www.squash.ca.