


[Articles](#)
[Sport](#)
[Dossiers](#)
[Annuaire](#)
[Quiz](#)
[Comparateur](#)
[Modèles de lettre](#)
[Web](#) | [Bloc.com](#) | [Articles](#) | [Annuaire](#)

[Inscription](#)  
[Connexion](#)

- [Auto-Moto](#)
- [Cuisine](#)
- [Loisirs](#)
- [Télé & Cinéma](#)
- [Argent](#)
- [Assurance](#)
- [Stars & Peoples](#)
- [Voyage](#)
- [Amour & Couple](#)
- [High-Tech](#)
- [Internet](#)
- [Sport](#)
- [Mode & Beauté](#)
- [Nature & Animaux](#)
- [Santé](#)
- [Société](#)
- [Art & Culture](#)
- [Immobilier](#)
- [Maison & Jardin](#)
- [Travail](#)

[Articles](#) > [Sport](#) > [Individuel](#) > Le Squash, pour l'endurance et la discipline

## Le Squash, pour l'endurance et la discipline

**Créé dans les années 1850, le squash est un sport dérivé de ces sports de raquettes comme le [tennis](#) ou encore le badminton. C'est un sport qui requiert beaucoup d'endurance physique et de l'autodiscipline.**

**Squash Discount**  
 Squash/Badminton: tous les articles des grandes marques à prix discount  
[www.bigssquash.com](#)

**Wilson Squash Rackets**  
 Latest K Factor Wilson Squash nCode, KTour, nPro, n120 Save Now!  
[www.pdhsports.com](#)

**Yonex Shop**  
 l'ultime spécialiste YONEX raquettes, chaussures, textile...  
[www.smash-sports.fr](#)

### Le squash, un sport jeune malgré ses trois siècles

Contraints d'attendre longtemps qu'un court ne se libère, les élèves de Harrow, une école privée à [Londres](#), s'entraînaient sur un des murs de l'immeuble. C'est de là que sera inspiré du squash. Il se répand rapidement dans les écoles et devient de plus en plus populaires un siècle plus tard. Mais bien que le sport ait été créé par les Anglais, ce sera les Etats-Unis qui se lanceront dès 1907 dans sa codification et à la création d'association qui lui sont destinées. On y connaît le squash comme le " Hard Ball squash ". Ce n'est qu'en 1924 que la fédération anglaise créera le sous-comité de squash, et la vraie Association de squash ne verra le jour qu'en 1928. Presque toutes les classes sociales d'Angleterre jusque dans ses colonies, s'adonnent alors au nouveau sport. En 1930 fut organisé le British Open, l'un des plus prestigieux tournois de squash, qui est un tournoi annuel perpétré jusqu'à ce jour. Actuellement, le squash a même une Fédération mondiale. Du haut de ses trois siècles, le squash assure jusqu'à ce jour forme et endurance à ceux qui le pratiquent. Mais pour cela, il faut bien en respecter les consignes : bien s'hydrater, une préparation physique adéquate avant chaque match, respect des temps de récupération, exercices respiratoires et cardiaques, échauffements, stretching, etc.

### Les règles du squash

Sur le plan mondial, les règles du squash sont les mêmes. Mais d'un pays à l'autre quelques modifications ont été entreprises à la convenance de chacun. Selon les règles Nord-Américaines par exemple, un jeu se joue en 15 points si cela se joue normalement en 11 points selon les règles mondiales. Depuis 2005, la Fédération française a entrepris quelques changements de règlements au niveau des compétitions nationales. Le match se joue toujours en trois jeux gagnants mais l'on a adopté le comptage de points à l'américaine, pour les hommes. La différence réside dans le fait que celui qui prend le service prend également le point. Le jeu se joue en 11 points comme en règles mondiales mais s'il y a égalité, l'une des parties doit avoir au moins deux points de plus pour que le match se termine (ex : 8/10). Le nouveau temps de match est de 30 minutes, chaque échange compte pour un point, ce qui fait que la moindre erreur se paie. Ce qui nécessite encore plus de préparation physique et une santé de fer.



Le Squash est un sport qui requiert beaucoup d'endurance physique et d'autodiscipline.

[Suggestion d'articles](#)

**Le tir Sport de précision dans laquelle la maîtrise de soi, la concentration, la rigueur et la technique sont les plus côtées, le tir est pourtant sujet à ...**

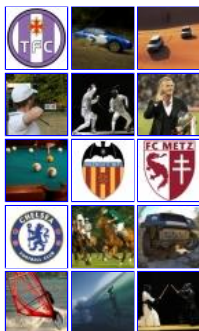
[Lire l'article](#)  
**Le ping-pong au-delà du simple loisir**  
**Le ping-pong appelé plus communément tennis de table est l'un des sports les plus pratiqués au monde. Il est une activité sportive de duel né en ...**

[Lire l'article](#)  
**La Gymnastique Rythmique**  
**La Gymnastique Artistique, une discipline qui peut se pratiquer en individuel ou en groupe, est principalement féminine. Ce qui n'empêche nullement ...**

[Lire l'article](#)  
**Le Karaté, art martial japonais**  
**Art martial japonais, d'origine Okinawaïenne, le Karaté do est aujourd'hui présent dans presque tous les pays du monde. Mondialement pratiqué. ...**

[Lire l'article](#)

**Suggestion de sites**  
[A.C.G.Kyudo](#)  
[LIGUE MAYENNE DE KYUDO Tir à l'arc traditionnel japonais Association loi 1901 ...](#)  
[acgk.monsite.orange.](#)  
[Cheval24](#)



[Loisirs créatifs](#) [Acteurs](#) [Sexualité](#)  
[squash](#) [Médicaments](#) [raquette](#)  
[Loisirs extérieurs](#) [Bébés & Grossesses](#)  
[Squash équipement](#)  
[Marques & Magasins](#) [Cuisine](#)  
[& bain](#) [Sites Internet](#) [COURT](#)  
[SQUASH](#) [Maladies](#) [ffs](#)  
[chaussures](#) [cours](#) [salle](#)  
[Esthétique](#) [club](#) [chaussure](#)  
[règles](#) [club](#) [balle](#)

**Derniers dossiers**

[Les races de chat](#)

[Les races de chiens](#)

**Derniers articles**

[Sociétés & entreprises](#)

[Audi](#)

[Plantes & fleurs](#)

[Le crocus](#)

[Métiers & Formations](#)

[Ingénieur du son](#)

[Sexualité](#)

[L'électrostimulation érotique](#)

[Tourisme en France](#)

[La place du Capitole de Toulouse](#)

**Derniers sites**

**China Sport Products**

Huge Selection,  
 Manufacture Price  
 Wholesale Forever,  
 Join Us Today!  
[Onccc.com](#)

**Professional Massage Oils**

Pure Aromatherapy  
 Oils & More 1 Litre  
 Refills only £12.50  
[www.NaturallyThinking.com](#)

**tennis & soccer**

flooring materials  
 and complete  
 systems for tennis-  
 or soccerhalls  
[www.schoepp-sportboden](#)

**Sports Art**

Sports Artist  
 Stephen Holland  
 Limited Edition  
 Original all sports  
[www.rockstargallery.net](#)

[Ingénierie](#)  
[www.meca-devis.com](http://www.meca-devis.com)

[Agences immobilières](#)  
[www.immobilier-era60](http://www.immobilier-era60)

[Hébergement](#)  
[www.livedomaine.com](http://www.livedomaine.com)

[Chaussures](#)  
[www.achat-glamours.f](http://www.achat-glamours.f)

[Artistes](#)  
[www.novagalerie.com](http://www.novagalerie.com)

### Les dimensions et techniques au squash

Le court de squash est ce qui exprime le mieux l'expression se trouver entre quatre murs, puisque pour le pratiquer, il faut quatre murs fermés pour que la balle puisse rebondir. Donc, claustrophobes, s'abstenir ! Le squash consiste à se renvoyer une balle dans un court de 9,75 m de long, 6,40 m de large et haut de 4,75 m en face et 2,13 m à l'arrière, en usant de toutes les surfaces disponibles autour du court, à part les lignes qui sont constituées des fautes. L'échange se fait à l'aide d'une raquette de 68,5 cm de long et une balle de 23,3 g et débute toujours par un service décidé par tirage au sort. Il n'y a pas le moindre répit entre chaque renvoi, ainsi le premier à ne plus pouvoir retourner la balle perd le point. C'est pourquoi, il est important d'avoir le physique assez endurant pour courir de part et d'autre du court et renvoyer la balle jusqu'à épuisement de l'adversaire. Celui qui mène aussi bien en jeu qu'en point sort vainqueur du match.

### Le saviez-vous ?

*Le " stroke " en anglais signifie que si en renvoyant la balle vers le mur frontal, le joueur touche son adversaire, ce dernier gagnera l'échange. Par contre si la balle touche le mur latéral, le joueur peut demander le " let " car il est possible que ce soit l'adversaire qui a dévié sa balle et l'a empêché d'atteindre le mur principal. Le let est donc le droit de rejouer le point. La sanction du stroke est l'attribution du point du joueur à son adversaire, assorti d'un avertissement. Si le joueur a deux avertissements, on lui attribue à l'adversaire un point de pénalité. Et s'il a deux points de pénalité, on attribue à l'autre joueur un jeu de pénalité.*

#### Yonex Shop

l'ultime spécialiste YONEX raquettes, chaussures, textile...



Article rédigé par geraldine pour Bloc.com - Publié le 10/04/2008  
Droits de reproduction et de diffusion réservés Bloc.com

[Envoyer à un ami](#) [Imprimer l'article](#) [Recommander](#) [HAUT](#)

Laisser un commentaire

Pseudo



[Réagir](#)

© 2007 Bloc.com | Mentions légales | Ce site respecte la loi informatique et liberté | [Thumbnails by Thumbshots.org](#)  
| Cuisine | [Crédit](#) | [Stars & peoples](#) | [Voyages](#) | [Amour & sexualité](#) | [Immobilier](#) | [Grossesse & bébé](#)  
Sites partenaires : [Jeux de société avec Espacekid](#) | [Comparateur de crédit](#) | [Annuaire RSS](#)