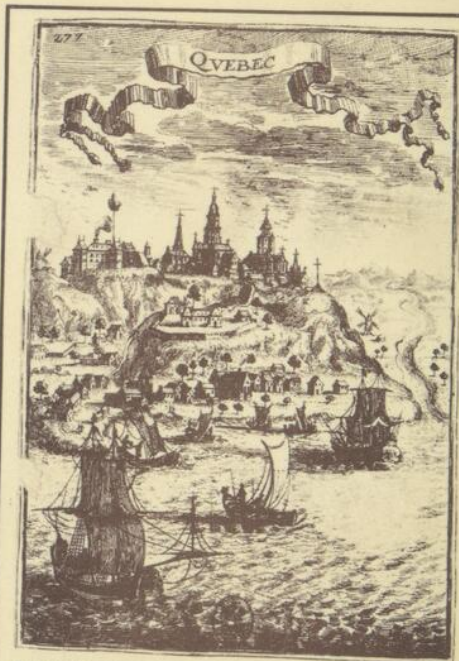




**Squash**

collection  
**grand soleil**





Bibliothèque Nationale du Québec

Série B

Sports de raquette

## Squash

collection  
**grand soleil**

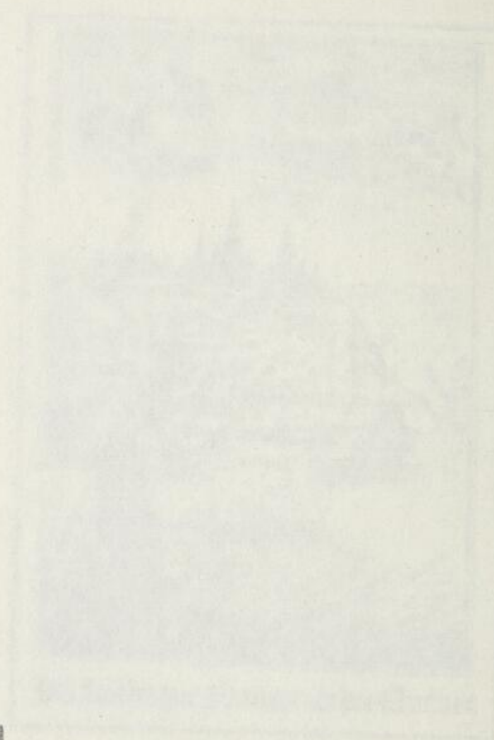
Éditeur officiel du Québec

© 1974 Éditeur officiel du Québec

Droits réservés — 2e trimestre 1974  
Éditions nationales du Québec

0474-5825  
D743155

Les brochures de la collection GRAND SOLEIL ont été réalisées avec la collaboration du haut-commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports.



12079

© 1974, Éditeur officiel du Québec.

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie réservés pour tous les pays. Toute reproduction pour fins commerciales, par procédé mécanique ou électronique, y compris la micro reproduction, est interdite sans l'autorisation écrite de l'Éditeur officiel du Québec.

Dépôt légal — 2e trimestre 1974  
Bibliothèque nationale du Québec

BQ 74-2889  
D7431555

## HISTORIQUE

Le squash n'a pas, contrairement au badminton et au tennis, une origine aristocratique. En effet, il est né dans les prisons londonniennes au début du XIXe siècle. Les prisonniers avaient imaginé, pour rompre la monotonie de leur incarcération, une forme de jeu pratiqué à l'intérieur des cellules avec une balle et une raquette rudimentaire. Le jeu consistait à renvoyer la balle, à tour de rôle, sur un des murs d'une cellule. Le squash était né et allait rester, malgré les règles qui ont été ajoutées, ce qu'il est actuellement.

Le nom de squash, qui signifie écraser, aurait été donné à ce jeu parce qu'il évoquait le bruit d'une balle projetée sur un mur.

Durant tout le XIXe siècle, la popularité du squash ne connut pas immédiatement un grand succès. Elle suivit au contraire le chemin inverse des autres sports de raquette. Imaginé et joué d'abord par des prisonniers, il fut adopté par les membres de la classe aisée. Son développement s'arrêta donc aux clubs privés et aux résidences.

La pratique du squash en Amérique du Nord a connu un semblable développement. Initiés par des militaires britanniques, les premiers pratiquants se recrutèrent longtemps, tant aux États-Unis qu'au Canada, parmi les gens de la haute bourgeoisie. On relevait l'existence de courts de squash dans les manèges militaires de Québec et de Montréal. Son apparition dans les universités de l'Est des États-Unis, en Ontario et au Québec, à l'Université McGill, ne présentait pas un signe évident de démocratisation.

C'est seulement depuis quelques années que le squash apparaît dans le programme des activités sportives des universités francophones. La construction de courts (Laval) et les projets d'aménagements (Universités de Montréal et de Sherbrooke) démontrent que ce sport de raquette a réussi finalement à s'étendre à d'autres milieux. Il reste que les facteurs d'ordre culturel, social et économique qui ont favorisé son implantation aux États-Unis et au Canada, ont été aussi les causes essentielles de sa lente expansion.

L'évolution du squash, au cours de la dernière décennie permet aux spécialistes d'espérer cependant une participation plus grande de joueurs, issus de toutes les couches de la société.

## CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

En Amérique du Nord (États-Unis, Canada), le squash se joue dans des conditions et selon des règlements qui diffèrent sensiblement dans les autres pays. Les dimensions du court sont un peu plus grandes <sup>1</sup>, la balle utilisée est plus grosse et plus dure. Une partie est de 15 points au lieu de 9 points dans les autres pays et à la différence du règlement en vigueur dans ces pays, le joueur peut gagner un point même s'il n'est pas en possession du service.

Les caractéristiques du squash nord-américain ressemblent toutefois dans leur ensemble au squash pratiqué ailleurs dans le monde.

Deux joueurs sont en présence <sup>2</sup> et s'échangent à tour de rôle une balle de caoutchouc. Le jeu consiste à renvoyer avec l'aide d'une raquette cette balle sur le mur principal. Les joueurs peuvent se servir des murs latéraux, sauf pour le service, pourvu que la balle atteigne le mur principal, au-dessus d'une ligne située à 17" (43 cm) du sol et avant qu'elle rebondisse sur le sol.

Au moment d'un engagement, le serveur doit envoyer la balle directement sur le mur principal et celle-ci doit retomber dans le rectangle occupé par le receveur. Celui-ci retourne alors la balle, avant son deuxième rebond sur le sol, directement ou par la voie des murs latéraux.

Des échanges s'ensuivent jusqu'à ce qu'une erreur soit faite par un des joueurs. Si celle-ci est commise par le receveur, le serveur gagne un point et continue de servir, en changeant chaque fois de côté.

---

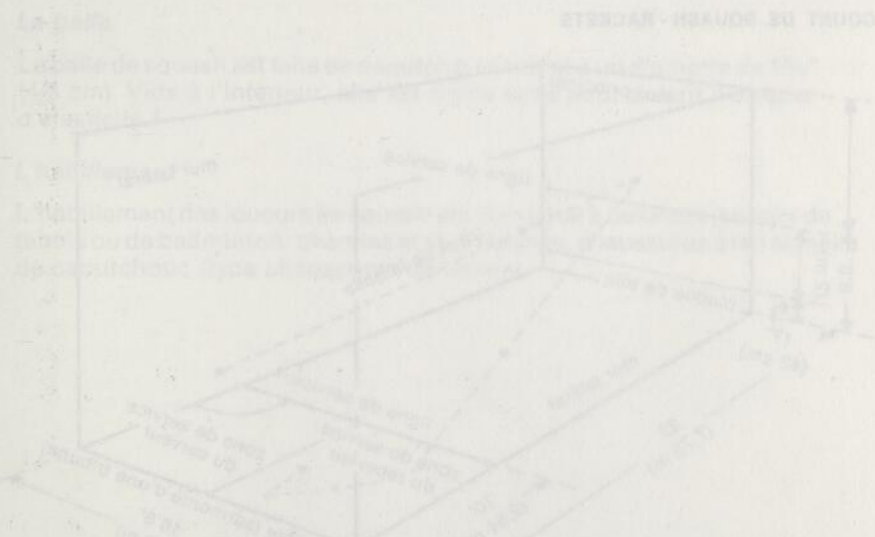
<sup>1</sup> Voir autres caractéristiques des installations, dans le paragraphe Aménagements.

<sup>2</sup> Le squash se joue aussi en double. Le court est alors de dimensions plus grandes: 45' (13,70 m) de long et 25' (7,60 m) de large. La raquette employée est identique à celle du jeu en simple mais la balle est plus dure.

Si la faute est effectuée par le serveur, celui-ci perd le service au profit de l'adversaire qui gagne en même temps un point.<sup>3</sup>

Les principales fautes et erreurs, qui donnent un point au joueur adverse, sont:

- le renvoi de la balle, après le deuxième rebond;
- le contact avec le plafond;
- le contact de la balle sur le mur principal, au-dessous de la ligne de service;
- l'absence de contact de la balle sur le mur principal;
- le renvoi manqué.



<sup>3</sup> Cette règle du jeu diffère pour le squash pratiqué dans d'autres pays que les États-Unis et le Canada. Pour gagner un point, le joueur doit avoir le service. Dans le cas d'une faute du serveur, il y a donc seulement changement de service.

## CONDITIONS DE PRATIQUE

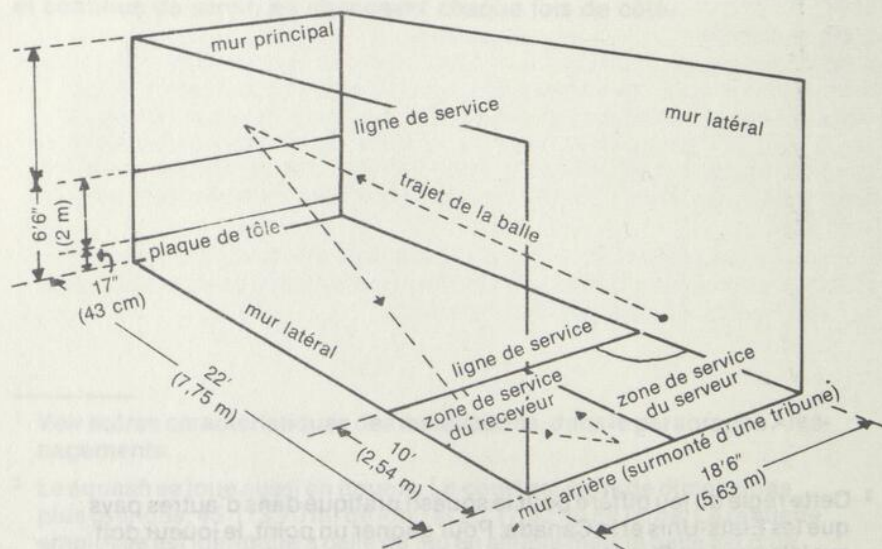
### Aménagements

Le squash se joue obligatoirement, à la différence des autres sports de raquette, dans un lieu fermé. En Amérique du Nord, le court de squash est constitué par une chambre blanche, de forme rectangulaire qui a 32' (9,75 m) de long, 18 1/2' (5,63 m) de large et 16' (4,87 m) de haut. Ces dimensions sont quelque peu différentes dans les autres pays: la largeur du court est alors de 21' (6,40 m) et la hauteur est de 15' (4,57 m), la longueur est identique à celle des courts nord-américains.

### Le court

Le court de squash est divisé en deux par une ligne (ligne de service située à 10' = 2,54 m du mur arrière). Une ligne perpendiculaire à la précédente, qui va jusqu'au mur du fond, divise l'arrière du court en deux rectangles égaux. Sur chaque rectangle, est tracé un quart de cercle dont le centre est formé par l'intersection de la ligne de service et d'un mur de côté. Le joueur doit garder un pied sur ce quart de cercle, au moment de servir. À ce moment-là, le receveur se tient généralement dans le rectangle adjacent. Une fois le service exécuté, les joueurs ont la possibilité de se déplacer librement sur toute la surface du court.

### COURT DE SQUASH - RACKETS



## **Les murs**

Une ligne de service, située à 6'6" (2 m) du plancher est tracée sur le mur avant. Une plaque de tôle couvre aussi toute la partie inférieure de ce mur jusqu'à une ligne placée à 17" (43 cm) de hauteur. Une balle qui touche cette partie du mur est considérée alors comme hors jeu.

Une ligne est tracée sur le mur du fond à la même hauteur que la ligne de service du mur principal, 6'6" (2 m). Une balle, qui arrive en deçà de cette ligne, est considérée comme étant hors jeu.

## **Matériel et équipement**

À l'exception d'une salle spécialement construite pour sa pratique, le squash ne requiert pas d'installations spéciales.

L'équipement des joueurs est peu important. Pour jouer il faut une raquette et une balle.

### **La raquette**

La raquette, qui mesure environ 27" de long (68,5 cm) est composée d'un cadre circulaire couvert d'un réseau de boyaux ou de fils de nylon, de même type que ceux employés pour les raquettes de tennis. Le manche de la raquette est très effilé et mesure 18 1/2" (47 cm) de long.

### **La balle**

La balle de squash est faite de caoutchouc noir et a un diamètre de 1 3/4" (4,3 cm). Vide à l'intérieur, elle est rigide sans pour autant manquer d'élasticité.<sup>4</sup>

### **L'habillement**

L'habillement des joueurs de squash est identique à celui des joueurs de tennis ou de badminton: chemise et short blancs, chaussures avec semelle de caoutchouc (type chaussures de tennis).



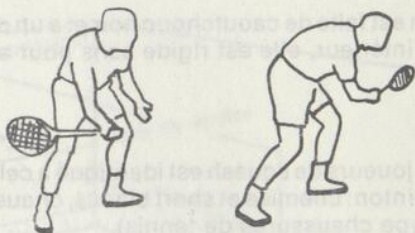
<sup>4</sup> Les balles qui sont utilisées dans les autres pays que le Canada et les États-Unis sont plus molles et ont un diamètre plus petit.

## Apprentissage et entraînement

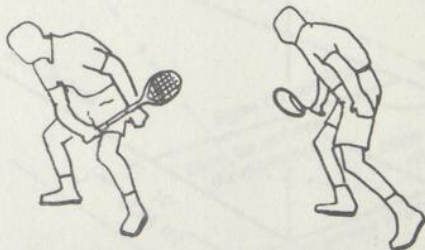
La pratique du tennis ou du badminton est de nature à favoriser l'apprentissage du squash. Pour celui qui décide de s'initier à ce sport, il est important de maîtriser un certain nombre de gestes. Tout d'abord, la surface réduite du court demande au débutant une période d'adaptation. En effet, il n'y a pas de surfaces hors du court; le joueur doit donc s'habituer à tenir compte de l'obstacle représenté par les quatre murs. Par ailleurs, à la différence du tennis ou du badminton, les trajectoires de la balle sont plus difficiles à évaluer au début, en raison des possibilités de rebond de la balle sur les quatre murs et sur le sol. Les gestes importants à bien assimiler sont surtout le coup droit et le revers. Aussi le débutant devra répéter souvent ces gestes, en jouant sur un seul mur. Il consacrera ainsi de nombreuses séances à leur apprentissage, avant d'aborder l'étude des coups plus difficiles. L'apprenti-joueur aura à effectuer aussi de longues séances d'initiation, dans les conditions mêmes du jeu, c'est-à-dire sur un court de squash, pour y découvrir comme le ferait un joueur de billard avec les ricochets d'une balle contre les bandes, toutes les possibilités de trajectoires de la balle suivant la force et la forme du coup exercé avec la raquette.

Le squash, malgré l'étroitesse relative de la surface du jeu, exige une grande dépense d'énergie des pratiquants. Celle-ci varie toutefois suivant le niveau sportif qu'ils ont atteint.

coup droit



coup de revers



Quel que soit le niveau des joueurs, le squash réclame de bonnes capacités cardio-respiratoires, car il faut beaucoup d'endurance et de résistance pour participer à des compétitions ou même à des matches amicaux. Celui qui veut exceller dans ce sport devra donc consacrer une partie importante de son entraînement à une condition physique générale et spécifique au squash.

Pour s'améliorer, le joueur de squash jouera assez souvent avec des adversaires plus forts que lui. L'observation de ses faiblesses et leur correction, par de nombreuses répétitions, constituent les moyens d'atteindre un niveau supérieur de performance.

## Compétitions

Aux États-Unis et au Canada, un match de squash se joue, lors des rencontres officielles et des tournois,<sup>5</sup> en trois parties de cinq. Le vainqueur est le joueur qui remporte le premier trois parties.

L'arbitre est l'autorité suprême. Son jugement prime sur les différends causés par des points litigieux : obstruction, balles hors jeu, pointage, etc.

Sur le plan canadien, il existe plusieurs compétitions importantes qui réunissent les meilleurs joueurs et joueuses du pays, dans les différentes catégories (juniors, seniors, vétérans).

Au niveau du Québec, l'Association de squash du Québec reconnaît officiellement plusieurs tournois pour les joueurs et les joueuses de toutes les catégories. Ceux-ci sont regroupés dans des classes différentes. Il existe ainsi trois catégories principales de joueurs répartis en classes A, B et C. Ainsi la classe A regroupe des joueurs (une dizaine) dont les performances obtenues au cours de l'année précédente ont été remarquables. Ces joueurs ne peuvent pas participer d'ailleurs aux tournois qui s'adressent aux joueurs de classes inférieures. Les joueurs de classe B ne peuvent pas s'inscrire dans les tournois des joueurs de classe C. Cette dernière classe regroupe tous les joueurs débutants. Cette classification est établie par un comité de sélection de l'Association québécoise.

Au niveau international, les seules distinctions entre catégories de joueurs n'existent que par rapport à l'âge des pratiquants (junior, senior). Les compétitions sont, à ce niveau, sanctionnées par la Fédération internationale de squash qui en surveille le déroulement. Les règlements qui régissent la tenue des tournois sont alors les mêmes dans tous les pays.

---

<sup>5</sup> En dehors des rencontres officielles, les joueurs peuvent jouer autant de parties qu'ils le désirent.

# DOCUMENTATION ÉCRITE ET AUDIO-VISUELLE

## Documentation écrite

Bulletins, revues, journaux, brochures (en anglais et en français qui traitent uniquement de l'activité qui vous intéresse).

Titre	Adresse
Canadian Squash Racquets	Association canadienne de squash racquets 164 Carlyle Av. Mont Royal, Québec Canada
Squash Racquets News	Ed. D. A. Morling Esq. Speed and Sport Publications Acorn House, Victoria Road Acton, Londres W3 Grande-Bretagne

### **Ouvrages et autres publications**

Des milliers d'ouvrages, d'articles et de rapports d'études ont été publiés, en français ou en anglais. Les principales maisons d'éditions qui publient des ouvrages et d'autres documents sur les sports et sur les activités de plein air sont:

- au Québec* — Éditions de l'Homme, Éditions du Jour, Éditions Leméac, Éditions La Presse.
- en France* — Éditions Amphora, Éditions Bornemann, Éditions Arthaud, Éditions du Seuil, Éditions Denoel, Éditions de la Table Ronde, Éditions Hachette.
- en Belgique* — Éditions Gérard et Co. (Marabout).
- aux États-Unis et en Grande-Bretagne* — Simon and Schuster, Prentice Hall, Ronald Press, Tafnews Press, Athletic Institute, Ed. Sports Illustrated, Pyramid Books, ATC Sports Products, Creative Sports Books, Sporting News, Harper & Row, Goodyear.

Les fédérations sportives ou d'activités de plein air publient fréquemment des documents techniques ou d'initiation.

## Documentation audio-visuelle

Les organismes de production et de distribution de documents audio-visuels sont nombreux. Les plus importants sont:

### *au Québec*

- Office du Film du Québec
- Office national du film
- Service général des  
moyens d'enseignement
- Radio Québec
- Radio Canada

### *en France*

- Service de pédagogie audio-visuelle de  
l'institut national des sports

### *aux États-Unis*

- Action Films Inc.
- Athletic Institute
- Compagnie scientifique Ealing Ltd.
- John Colburn Associates

Plusieurs fédérations sportives et récréatives nationales produisent ou distribuent aussi de nombreux documents audio-visuels. Renseignez-vous auprès de la Fédération de l'activité concernée.

## ORGANISMES COMPÉTENTS

### Associations et fédérations

Association de squash du Québec 475 ouest, ave des Pins  
Montréal 130, Québec  
Canada

---

Association canadienne de squash 164, Carlyle  
Mont-Royal, Québec  
Canada

---

## Autres organismes

Les fédérations sportives ne sont pas les seules à jouer un rôle d'animation. En milieu scolaire, il existe des fédérations et des associations qui organisent le calendrier des manifestations sportives. Ces organismes fixent les lieux des rencontres et surveillent leur déroulement. Cependant, ils n'exercent pas les fonctions de réglementation et de régie qui sont de la compétence des fédérations sportives. Ces organismes sont:

- la Fédération du sport collégial du Québec
- la Fédération du sport scolaire
- l'Association des professionnels de l'activité physique du Québec
- l'Association sportive universitaire du Québec.

Le siège de ces fédérations est situé au siège social de la Confédération des sports du Québec, au 881 est, boul. de Maisonneuve, Montréal 132.

Les Conseils régionaux de loisirs exercent un rôle de soutien à l'endroit des organismes susmentionnés. Ils ont notamment pour mandat d'informer le public et de promouvoir les activités de loisirs. Pour ce faire, ils fournissent une aide administrative et technique aux fédérations et aux associations. Les Conseils régionaux de loisirs sont au nombre de 15 et sont situés dans les localités suivantes:

Est du Québec	140 ouest, rue St-Germain Rimouski
Saguenay - Lac St-Jean	132, rue Collard Alma
Québec	917, Mgr. Grandin, suite 300 Québec 10
Mauricie	Case postale 1174 1232, rue des Chenaux Trois-Rivières
L'Estrie	75, rue Chartier Sherbrooke
Outaouais	Case postale 723 115, rue Carillon Hull
Abitibi - Témiscamingue	768, 3e Avenue Val D'Or

---

Côte-Nord	898, rue Puyjalon Hauterive
Centre du Québec	Case postale 101 148, rue St-Jean Drummondville
Sud-Ouest du Québec	48, ave Grande Île Case postale 327 Valleyfield
Rive-sud Métropolitaine	360, rue St-Jean Longueuil
Richelieu - Yamaska	1871, rue des Cascades St-Hyacinthe
De Lanaudière	421, de Lanaudière Joliette
Des Laurentides	864, boul. St-Antoine St-Antoine des Laurentides
Montréal	Service des Loisirs 445, rue Saint-François-Xavier Montréal 125

**NOTES:**

Côte-Nord	888, rue Piquet
Centre de Québec	145, rue Dufferin
Sub-Centre de Québec	15, rue Grande
Rive-Sud Métropolitaine	100, rue St-Jean
Richelieu-Yamaska	117, rue des Capucins
De Lanaudière	100, rue de la Liberté
De Launay	100, rue de la Liberté
Montréal	100, rue de la Liberté
Québec	100, rue de la Liberté
Mauricie	100, rue de la Liberté
L'Estrie	100, rue de la Liberté
Outaouais	100, rue de la Liberté
Abitibi-Témiscamingue	100, rue de la Liberté

SÉRIE A — Sports de combat

catche  
lutte  
judo  
wado-ryu-jujutsu

SÉRIE B — Sports de vitesse

vélo  
ski  
canoë sur terre  
jeu de

SÉRIE C — Athlétisme (courus)

marathon, relais  
marathon  
jeu-à pied et long

SÉRIE D — Athlétisme (autres)

jeu  
dague  
marathon  
savate

SÉRIE E — Athlétisme (autres)

jeu  
jeu-à pied  
jeu-à pied  
jeu

SÉRIE F — Sports aquatiques

nage synchronisée  
natation  
plongée  
water-polo

SÉRIE G — Sports nautiques

jeu  
canot-kayak (jeu)  
canot-kayak (eau vive)  
jeu  
jeu nautique

SÉRIE H — Sports de neige

jeu  
jeu sur neige  
jeu de

SÉRIE I — Sports de glace

jeu sur glace  
jeu sur glace

SÉRIE J — Sports de ballon

jeu de ballon  
jeu de ballon  
jeu de ballon  
jeu de ballon

SÉRIE K — Sports divers

jeu  
jeu  
jeu  
jeu  
jeu  
jeu

SÉRIE L — Activités de plein air

jeu  
jeu de plein air  
jeu

SÉRIE M — Activités de plein air

jeu  
jeu de plein air  
jeu

NOTES:

NOTES:

**SÉRIE A — Sports de combat**

escrime  
boxe  
judo  
lutte olympique

**SÉRIE B — Sports de raquette**

badminton  
squash  
tennis sur table  
tennis

**SÉRIE C — Athlétisme (courses)**

vitesse et relais  
obstacles  
demi-fond et fond

**SÉRIE D — Athlétisme (lancers)**

poids  
disque  
marteau  
javelot

**SÉRIE E — Athlétisme (sauts)**

hauteur  
longueur  
triple saut  
perche

**SÉRIE F — Sports aquatiques**

nage synchronisée  
natation  
plongeon  
water-polo

**SÉRIE G — Sports nautiques**

aviron  
canoë-kayak (plat)  
canoë-kayak (eau vive)  
voile  
ski nautique

**SÉRIE H — Sports de neige**

ski alpin  
ski nordique  
saut à ski

**SÉRIE I — Sports de glace**

patinage de vitesse  
patinage artistique

**SÉRIE J — Sports de ballon**

basket-ball  
volley-ball  
handball olympique  
soccer (football)

**SÉRIE K — Sports divers**

haltérophilie  
cyclisme  
sports équestres  
olympiques  
crosse  
gymnastique

**SÉRIE L — Activités de plein air  
d'hiver**

ski de randonnée  
raquette

**SÉRIE M — Activités de plein air  
d'été**

randonnée pédestre  
cyclotourisme

## Affiches **Grand Soleil**

46 affiches de 57,15 x 95,25 cm (25,5 x 37,5 po) servent de réplique parfaite aux brochures : même titre, même illustration, même texte au verso. Alors que les brochures se présentent comme l'indispensable « livre de poche » de tout sportif, les affiches offrent l'avantage de servir simultanément à la décoration, à la publicité et à l'information. Grâce à la bande libre ménagée au bas de l'éclatante illustration, les fédérations, les associations de sport ou de plein air peuvent annoncer leurs principales manifestations et en décupler l'efficacité. Le texte d'information sert d'aide-mémoire tant aux sportifs chevronnés qu'aux débutants sur les aspects fondamentaux des sports ou des activités de plein air.

On peut se les procurer à des prix intéressants

- Dans une librairie de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez un libraire dépositaire des publications de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez l'Éditeur officiel du Québec, par commande postale

Toute commande adressée à l'Éditeur officiel du Québec est payable d'avance par chèque ou mandat-poste à l'ordre du ministre des Finances.

Expédier à : **Éditeur officiel du Québec**  
**675 est, boulevard Saint-Cyrille**  
**Québec**  
**G1A 1G7**

ite

ent

ns

ns

ux

c

ce



BNQ



C 000 012 079

Deacidified using the Bookkeeper process.  
Neutralizing Agent: Magnesium Oxide  
Treatment Date:

DEC

1998



**BOOKKEEPER**

PRESERVATION TECHNOLOGIES, L.P.  
111 Thomson Park Drive  
Cranberry Township, PA 16066  
(724) 779-2111

L'Édition du Québec