



SQUASH+

LE MAGAZINE ÉLECTRONIQUE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SQUASH :: NUMÉRO 7 :: HIVER 2011-2012

ÉDITO

2011/2012 va être la première étape du parcours entamé depuis l'année dernière par la World Squash Federation pour que le squash soit inscrit au programme olympique des Jeux de 2020.

La France, bien évidemment apporte son soutien très actif à cette campagne. Les Championnats du Monde Féminin par équipe qui vont se dérouler à Nîmes du 12 au 17 novembre 2012 constituent, avec l'Open de Hong-Kong, une des épreuves d'évaluation.

Dans la même dynamique, la France se prépare à accueillir aussi en 2013 les Championnats du Monde Masculin par équipe. Si trois sites français sont en compétition, ce qui témoigne d'un véritable engouement, il n'en reste pas moins que la décision d'attribution finale sera prise par la World Squash Federation dans les semaines qui viennent.

Parallèlement, le développement du squash au niveau national a pris une nouvelle impulsion. L'attribution de la Convention Club Affilié est pilotée par une Commission d'Evaluation créée par la dernière Assemblée Générale. Son travail mené en toute indépendance a nécessité de nombreuses réunions à l'issue desquelles un point précis a été régulièrement rédigé. Ce fonctionnement a généré certaines tensions, comme toujours lorsqu'il s'agit de faire évoluer les choses. Les difficultés rencontrées n'ont concerné spécifiquement que 1% des structures (cf : site fédéral).

Aujourd'hui et heureusement, le nombre de nos licences progresse et il convient de remercier et de féliciter celles et ceux qui y participent activement (cf : les statistiques sur site fédéral) et qui ont permis que soit enfin comblé le déficit remontant à 1996.

2012 devrait aussi être l'année du bouclage financier du projet de Centre National pour les Fédérations de Bowling, Billard et Squash. Ce projet basé sur le concept de la mutualisation ne pourra s'articuler qu'autour et avec une participation financière déterminante de l'Etat et des collectivités territoriales.

Sans s'étendre sur la situation économique ou politique nationale ou mondiale, nous devons aussi nous préparer à avoir à faire face aux turbulences qui vont être probablement générées par la « redistribution » des financements directs ou indirects du sport dans le modèle français. Nous savons donc que nous devons assoir nos bases financières sur une véritable récurrence de la prise de licences.

Les enjeux ne manquent donc pas et je suis persuadé que tous les intervenants du Squash français y apporteront leur contribution.

Bonne saison 2012 à toutes et à tous.

Jacques Fontaine
Président de la FF Squash



LES FONDAMENTAUX DU SQUASH



Ça y est, le livre « Les Fondamentaux du Squash est enfin disponible » pour votre plus grand plaisir.

Réalisé en partenariat avec Amphora, ce livre structuré autour de 5 niveaux d'apprentissage, s'adresse à tous, « joueurs loisirs » ou « compétiteurs ».

Il détaille les fondamentaux techniques et tactiques, et propose des exercices adaptés aux différents niveaux de pratique. Il présente les clés pour réaliser les bons gestes techniques de bras et de jambes, indispensables aux attentes de tout pratiquant.

« Les fondamentaux du Squash » est l'ouvrage de référence sur le squash que tous les pratiquants attendaient pour s'initier, se perfectionner avec méthode et pouvoir profiter de toutes les richesses de ce sport !

Rendez-vous dès maintenant sur le site de la Fédération dans l'espace librairie pour l'acheter.

www.ffsquash.com/librairie



THE ULTIMATE
SURFACE EXPERIENCE



CHAMPIONNAT DU MONDE INDIVIDUEL SENIOR

du 28 octobre au 6 novembre 2011, à Rotterdam, aux Pays-Bas



Que penses-tu du bilan des français lors de ces Championnats du Monde ?

Le bilan français est mitigé sur cette épreuve même si on peut se réjouir de l'excellent parcours de Grégory GAULTIER qui a démontré tout au long de la semaine, son retour au tout premier plan mondial.

En effet, sur 8 français engagés dans l'épreuve (dont Grégory et Thierry LINCOU qui étaient déjà dans le tableau final) seul un des 6 autres a réussi à se qualifier en la personne de Grégoire MARCHE.

Quelles sont les raisons de cet échec ?

Il faut reconnaître dans un premier temps que certains ont joué de malchance, Yann PERRIN et Julien BALBO se sont blessés respectivement contre César SALAZAR et contre Raphaël KANDRA, lors de matchs serrés dans le dernier tour des qualifications.

Joan LEZAUD a joué contre un autre français Mathieu CASTAGNET au 1^{er} tour des qualifications. Quant à Fabien VERSEILLE, s'il avait remporté son premier match de qualifi-

cation contre l'australien Matthew KARWALSKI, il aurait joué Grégoire au second tour.

Quel est pour toi la déception des qualifications ?

La déception est venue de Mathieu. En pleine progression, il n'a pas trouvé de solutions face à Zac ALEXANDER qui est lui aussi en train de faire un bond au classement mondial. Mathieu a donc échoué au second tour des qualifications.

Comment juges-tu le parcours des français lors de ce tableau final ?

Seuls trois français ont donc eu accès au tableau final. Grégoire a fait un match extraordinaire contre Jan ANJEMA devant son public. Il a posé de réels problèmes au néerlandais, le poussant au tie break lors du 4^{ème} jeu. Thierry, s'est fait une frayeur au premier tour, ne s'imposant que dans le tie break du jeu décisif et en sauvant deux balles de match. Au tour suivant, il a livré une bataille monumentale contre David PALMER, son rival de 15 ans sur le circuit. Les deux joueurs ont

montré aux jeunes générations ce que « détermination » et « abnégation » voulaient dire. Thierry n'abdiquera qu'au bout de 90 minutes d'un match plein à tous les niveaux.

Ne restait donc en lice pour les huitièmes de finale que Grégory, qui n'avait pas le tableau le plus facile. Opposé à Jan ANJEMA, devant son public, il ne l'emportera qu'en 5 jeux après avoir été mené 2-0. En quart de finale, il a dû se débarrasser de Rami ASHOUR, qu'il n'avait plus battu depuis 10 rencontres consécutives, et malgré la blessure de l'égyptien, Grégory a montré sur ce match, qu'il était dans une très grande forme.

Il l'a prouvé également en demi-finale, en battant James WILLSTROP 3-0, dominant l'anglais dans tous les domaines du jeu. Grégory n'échouera qu'en finale contre le n°1 mondial Nick MATTHEW, qui, après avoir été mené 1-0, va jouer un squash tactiquement parfait pour contrer le jeu du français.

André Delhoste

Entraîneur de l'Équipe de France Senior Homme



Ce Championnat du Monde individuel féminin 2011, ne restera pas un

bon souvenir pour la France. Tout d'abord le forfait avant la compétition de la n°2 française, privait la délégation de la possibilité de voir une deuxième française intégrer le tableau final.

Au niveau des qualifications, nous avons aussi à regretter le forfait sur blessure de Laura POMPORTES. Chloé MESIC, Coline AUMARD et Maud DUPLOMB ont quant à elles échouées au stade des 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} tours, non sans avoir montré de belles choses...



Camille SERME, arrivée malade sur Rotterdam, avait hérité du « pire tableau » de ce championnat avec au 1^{er} tour l'égyptienne Nour EL TAYEB, véritable « épouvantail » du circuit !

Camille, cependant, a réussi à passer ce tour, aidée, il est vrai, par l'abandon de son adversaire, sur blessure, dans le 3^{ème} jeu.

Au tour suivant, Camille, insuffisamment remise, et en manque de confiance s'est inclinée sur la malaisienne Low WEE WERN.

Un championnat qu'il faudra vite oublier...

Philippe Signoret

Entraîneur de l'Équipe de France Senior Femme



CHAMPIONNAT D'EUROPE DES CLUBS CHAMPIONS

du 8 au 10 septembre 2011, à Belfast, en Irlande

Le Championnat d'Europe des Clubs Champions 2011 s'est déroulé du 8 au 10 septembre. La France était représentée chez les hommes par le club de Valence et chez les femmes par le club de Mulhouse Squash Club.

L'équipe de Mulhouse a terminé 3^{ème} sur le podium en remportant la médaille de bronze chez les femmes.

L'équipe de Valence termine à la 4^{ème} place de la compétition chez les hommes.

La Fédération Française de Squash souhaite adresser ses félicitations aux équipes de Valence et de Mulhouse pour leurs résultats respectifs dans cette compétition.



L'équipe championne de France a participé au championnat d'Europe des clubs champions à Belfast. Comme on ne change pas une équipe qui gagne se sont donc Nicolas MULLER, Grégoire MARCHE, Steve FINITSI et Antoine PETRUCCI qui ont tapé leurs premières balles dans cette compétition. L'équipe gagne facilement ses deux matchs de poule face aux Vaduz et les locaux du Boat Club de Belfast. Le quart de finale fut un peu plus compliqué face aux suédois de l'Inter squash mais Grégoire, Steve et Antoine ont assuré l'essentiel. En demi-finale, Valence se trouve face aux allemands du Worms. David PALMER en n°1 impressionnant de contrôle, bat Nicolas MULLER 3-0 et Antoine PETRUCCI, malgré une superbe résistance, s'incline 3-2 face à

Andre HASCHKER. On ne donnait pas de grandes chances à Steve devant Marcus BERRETT mais avec des séries de « nicks roulants » Steve FINITSI bat l'italien 3-1. Tout allait se jouer entre Grégoire et Davide BIANCHETTI.

Le match s'est déroulé sur un court muré et tous les français étaient empilés sur un minuscule balcon pour encourager Grégoire. Même s'il a perdu 13-11 le 1^{er} jeu, il a fini par battre Davide BINACHETTI 3-1. Les deux équipes ont donc terminé à égalité de matchs et de jeux et ce n'est qu'au bout de 10 longues minutes et un ultime recomptage des points que nous avons appris notre défaite pour ... 3 points.

Nous avons tous été terriblement déçus mais la chance tourne, elle était de notre côté à Rennes mais pas à Belfast.



Le match pour la 3^{ème} place nous a opposé à l'équipe d'Aberdeen sur les courts annexes. Nous nous sommes inclinés 3-1 malgré la très bonne prestation de Nicolas MULLER sur Daryl SELBY qui a perdu 15-13 au 5^{ème} jeu. En conclusion une excellente ambiance entre les équipes, de très bons matchs, une superbe expérience pour notre jeune équipe valentinoise qui ne souhaite qu'une chose : y revenir, seul bémol, ces « archaïques » terrains anglais. A l'année prochaine enfin si l'on se qualifie ...

Serge Parbaud
Entraîneur de l'équipe de Valence

OPEN DE BELGIQUE JUNIOR

du 3 au 6 novembre 2011, à Herentals, en Belgique



L'open de Belgique Junior se tenait cette année à Herentals au centre national belge du 3 au 6 novembre 2011. Certains de nos jeunes ont eu la chance de jouer sur un très bon et efficace court vitré.

Ce tournoi fut une belle réussite pour la délégation française. Cela faisait longtemps que nous n'avions pas eu 15 joueurs en quart de finale, toutes catégories confondues.

Par la suite, sept seront en demi-fi-

nale et quatre en finale.

Nous noterons la belle performance de Marie STEPHAN qui a battu sa bête noire la belge Nele GLIS 3-1. Maintenant, elle doit confirmer en la battant à chaque fois, mais connaissant Marie, quand elle gagne une fois, après cela devient très dur pour les autres.

Ce qui est positif sur ce tournoi, c'est de voir que chaque catégorie est performante et que le travail effectué aux différents niveaux est bien fait.

Yann Ménegaux
Entraîneur National jeune

OPEN DE SUISSE JUNIOR

du 1^{er} au 4 décembre 2011, à Zurich, en Suisse

L'open de Suisse qui s'est déroulé du 1^{er} au 4 décembre 2011 a vu la confirmation de la bonne forme de nos catégories jeunes. Quatre garçons se sont mis en avant sur ce tournoi. En -13 ans, Victor CROUIN a pris sa revanche de l'open de Belgique en dominant l'anglais Kyle FINCH 3-1. Victor a vite appris de ses erreurs et a adapté la bonne stratégie face à l'anglais. Il a perdu un jeu, du fait d'un petit relâchement mental, mais il a réalisé une superbe performance. En -15 ans, la France fait le podium : 1^{er} Enzo CORGLIANO, 2^{ème}

Jules CREMOUX, 3^{ème} Lucas GIMENES. Les garçons ont fait un superbe tournoi et ont imposé le jeu français. Cette génération est très prometteuse. Bravo à Enzo qui a fait le choix de quitter la Nouvelle Calédonie pour s'accomplir dans le squash, choix qui est validé par sa première victoire sur un tournoi européen. N'oublions pas les autres catégories avec les filles qui se placent dans les 8 premières et qui ne sont pas loin de passer en demi-finale, il faut qu'elles continuent.

Yann Ménegaux
Entraîneur National jeune

BRITISH OPEN JUNIOR

du 2 au 6 janvier 2012, à Sheffield, en Angleterre

Aller au British Open est et doit être vécu comme une chance de pouvoir y participer. Cet événement est considéré comme le plus grand tournoi du monde junior par catégorie.

Il permet aux meilleurs jeunes joueurs de pouvoir mettre un curseur sur leur niveau de jeu à l'international.

Ce fût le cas pour les français qui n'ont pas brillé cette année. Ils ont pu voir, nous l'espérons, le meilleur niveau mondial dans leur catégorie respective

et évaluer le chemin qu'il leur reste à parcourir.

Ce qui ressort de ce British Open et qui se confirme depuis quelques années, c'est que la référence internationale européenne n'est plus la bonne. Il faut aller chercher plus loin les meilleures nations telles l'incontournable Egypte, la Malaisie, l'Inde, Hong Kong et le Pakistan chez les garçons.

L'Europe, cette année, a réussi à placer trois joueurs en demi-finale (une

anglaise demi-finaliste en -19 ans, un anglais finaliste en -17 ans et une belge demi-finaliste en -17 ans).

Nous pouvons noter la performance de Damien VOLLAND qui bat une tête de série 9-16 au 2^{ème} tour.

La France, elle, ne place qu'une seule joueuse en quart de finale en -19 ans, Julia LECOQ, qui réalise un bon dernier open. Elle a su être rigoureuse dans son avant match et dans sa stratégie de jeu. Elle a gagné ses matchs en étant patiente et le travail a fini par payer en gagnant contre des joueuses qu'elle ne battait pas tout le temps auparavant.

Sinon ce qui doit être mis en avant c'est que nos champions de France respectifs finissent loin des quarts de finale. Cela ne suffit pas d'être champion de France et parmi les meilleurs européens, il faut avoir des objectifs plus hauts pour élever notre niveau de jeu et notre qualité dans le travail.

Cette compétition a permis des remises en question pour nos sportifs, ceci ne doit pas les stopper dans leur travail mais au contraire les motiver à s'investir encore plus pour atteindre leur rêve, ou d'abord leur objectif.

Yann Ménegaux
Entraîneur National jeune

BIOMIMETIC
INSPIRED BY NATURE PERFECTED BY DUNLOP

EXPERIENCE
AEROSKIN®
X-BECKO-TAC

Biomimetics is the application of design and engineering inspired by nature. Dunlop Sport has harnessed the power of nature to develop the ultimate range of performance rackets.

AEROSKIN®

DUNLOP
SPORT.COM

A unique surface technology inspired by sharkskin that smooths airflow over the racket. This reduces aerodynamic drag for increased racket speed and power.



NECK MATTHEU

EVOLUTION 130™

DUNLOP
SPORT

Formations FEDERALES

BF 2 (CREPS PACA)

1^{ère} session :

- Formation : du vendredi 16 à 18h au mercredi 21 décembre 2011 à 13h
- Evaluations : du mercredi 21 à 17h au jeudi 22 décembre 2011 à 20h

2^{ème} session :

- Formation : du vendredi 6 à 18h au mercredi 11 avril 2012 à 13h
- Evaluations : du jeudi 12 à 9h au vendredi 13 avril 2012 à 12h

3^{ème} session :

- Formation : du vendredi 30 août à 18h au mercredi 5 septembre 2012 à 13h
- Evaluations : du jeudi 6 à 9h au vendredi 7 septembre 2012 à 12h

BEES 1^{ER} DEGRÉ (CREPS PACA)

- Formation : du samedi 10 décembre à 18h au jeudi 15 décembre 2011 à 12h
- Révision / Examen blanc : du dimanche 15 à 18h au vendredi 20 avril 2012 à 17h
- Examen terminal : du lundi 11 au vendredi 15 juin 2012

BEES 2ND DEGRÉ (CREPS PACA)

- Formation : du samedi 7 janvier à 18h00 au jeudi 12 janvier 2012 à 12h00
- Révision / Examen blanc : du dimanche 15 à 18h00 au vendredi 20 avril 2012 à 17h00
- Examen terminal : du lundi 11 au vendredi 15 juin 2012

A2 ET JA2 (CREPS PACA)

- Formation et évaluation sur les lieux des différents Championnats de France.

» Contacter le service formation: formation@ffsquash.com

Formations de LIGUES

ALSACE FRANCHE-COMTÉ LORRAINE

BF1

- À définir 1^{er} trimestre 2012

A1

- Formation et évaluations théoriques : du vendredi 19 au samedi 20 novembre 2011
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

JA1

- Formation et évaluations théoriques : le samedi 29 octobre 2011
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

AQUITAINE

BF1

- Formation et évaluations : les samedi 21 avril, 28 avril, 12 mai et 2 juin 2012

A1

- À définir

JA1

- À définir

GREGORY GAULTIER EN PLEINE PROGRESSION CES DERNIERS TEMPS



Suite à ses récentes performances, Grégory revient donc au premier plan mondial. Comme il l'avouera lui-même lors des interviews d'après match, il est en train de trouver la maturité nécessaire pour retrouver le haut de la pyramide. Sa victoire récente au Qatar lui a donné un regain de confiance, et son attitude sur le court est en constante progression. Il ne perd plus d'énergie à contester les décisions d'arbitrage, et lorsque ses adversaires ont essayé de le déstabiliser sur le plan psychologique, il les a désarmés en calmant la situation. Cela lui permet de se focaliser uniquement sur ce qu'il a à faire d'un point de vue tactique.

Grégory a continué à démontrer sa forme actuelle en battant à peine 10 jours plus tard Nick MATTHEW en quart de finale à l'open de Hong-Kong en 4 jeux. Le jeu de Grégory est maintenant bien en place dans toutes les dominantes. S'il continue à améliorer son attitude positive sur le court en restant uniquement concentré sur sa stratégie de jeu et sur les moyens dont il dispose pour l'appliquer, nous pouvons espérer qu'il retrouve la première place mondiale qu'il n'avait occupé que brièvement en novembre 2009.

André Delhôte

Entraîneur de l'Equipe de France Senior Homme

COUPE DE FRANCE DE SQUASH DES GRANDES ECOLES

Quand les Grandes Écoles s'affrontent !

Du 16 au 18 mars 2012, aura lieu la première Coupe de France de Squash des Grandes Écoles avec en exclusivité la présence de Thierry LINCOU le dimanche pour une exhibition et 1 match avec l'équipe finaliste !

Cet événement, organisé en collaboration avec la Fédération Française de Squash, l'entreprise ANEO et HEC, est adressé à tous les joueurs des grandes écoles.

Si vous faites partis d'une grande école, n'hésitez pas à créer votre équipe de 2 hommes et 1 femme (possibilité de s'inscrire de manière individuelle) et à vous inscrire **avant le 16 février 2012**.

Vous retrouverez tous les renseignements de cette manifestation sur le site de la Fédération :

www.ffsquash.com/2011/10/24/aneo-squash-cup/



LIU - Squash Club - Saint Gaud
Inscription avant le 16 février 2012
sur www.ffsquash.com



AUVERGNE LIMOUSIN

BF1

- À définir

A1

- Formation et évaluations théoriques : le dimanche 15 janvier 2012
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

JA1

- Formation et évaluations théoriques : le samedi 26 novembre 2012
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

BOURGOGNE

BF1

- À définir

A1

1^{ère} session :

- Formation et évaluations théoriques : du vendredi 7 de 17h30 à 22h au samedi 8 octobre 2011 de 9h à 12h et de 14h à 17h
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

2^{ème} session :

- Formation et évaluations théoriques : du vendredi 2 de 17h30 à 22h au samedi 3 décembre 2011 de 9h à 12h et de 14h à 17h
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

JA1

- Formation et évaluations théoriques : du vendredi 4 de 17h30 à 22h au samedi 5 novembre 2011 de 9h à 12h et de 14h à 17h
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

ILE-DE-FRANCE

BF1 : CT PLESSIS TREVISE

1^{ère} session :

- Formation : du lundi 24 au mercredi 26 octobre 2011 de 9h à 18h
- Evaluations : jeudi 27 octobre 2011 de 9h à 18h

2^{ème} session :

- Formation : du lundi 23 au mercredi 25 avril 2012 de 9h à 18h
- Evaluations : jeudi 26 avril 2012 de 9h à 18h

A1

1^{ère} session : PUC

- Formation et évaluations théoriques : du vendredi 30 septembre de 19h30 à 22h au samedi 1^{er} octobre 2011 de 9h à 17h30
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

2^{ème} session : Total Sport

- Formation et évaluations théoriques : les vendredi 18 et 25 novembre 2011 de 19h à 00h
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

3^{ème} session : Marne la Vallée

- Formation et évaluations théoriques : du vendredi 25 de 19h30 à 22h au samedi 26 novembre 2011 de 9h à 17h30
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

4^{ème} session : Cygne

- Formation et évaluations théoriques : du samedi 3 au dimanche 4 décembre 2011
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

5^{ème} session : Chaville

- Formation et évaluations théoriques : du vendredi 6 de 19h30 à 22h au samedi 7 janvier 2012 de 9h à 17h30
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

L'IMPORTANCE DE LA RECUPERATION

La récupération, c'est l'avenir de la compétition, elle permet : de maintenir la fraîcheur physique, d'augmenter la qualité de l'entraînement et l'efficacité.

La récupération répond à 3 finalités physiques :

- **Faire coïncider « état de forme » et « compétition »** (diminution des charges pour augmenter l'accumulation des ressources).
- **Permettre à l'organisme de s'adapter entre les entraînements.** On observe le phénomène de surcompensation lors de la récupération et d'augmentation des aptitudes.
- **Réitérer les efforts** dans la séance ou les entraînements : augmenter la qualité et diminuer le volume.

Les différents outils de la récupération :

- **Les étirements passifs.** Ils permettent la diminution des raideurs musculaires, la prévention des blessures, la maîtrise du corps et participent à la récupération en augmentant le rendement musculaire.
- **Le sauna ou le hammam.** Les effets du sauna ou du hammam sont divers : ils ont un effet antalgique, ils diminuent la fréquence cardiaque, favorisent la vasodilatation, optimisent les mécanismes de défense contre les infections et éliminent les déchets cellulaires.
- **Le sommeil.** Il favorise le maintien d'un haut niveau de performance lors de la journée, le relâchement musculaire, les sécrétions d'hormones pour reconstruire les stocks énergétiques et régénérer les cellules. Il augmente les défenses immunitaires et permet l'évacuation de la fatigue physique et nerveuse. Trop de sommeil peut s'avérer nuisible à la performance car cela peut ralentir le système nerveux central.
- **Les massages.** Ils peuvent aider à l'élimination de l'acide lactique produit par la fermentation anaérobie au cours des efforts prolongés. Ils permettent un échauffement des muscles qui favorise la circulation sanguine et la récupération.
- **L'électrostimulation.** Elle facilite le drainage musculaire, la récupération active locale et augmente l'oxygénation et la vascularisation du muscle. Elle

permet de lutter contre l'effet douloureux et inflammatoire des courbatures.

- **Les bas de contention.** Ils entraînent une diminution de la concentration en lactates sanguins et stimule le retour sanguin.
- **L'hydrorécupération.** Elle peut s'effectuer sous forme de douche froide de courte durée, de douche chaude combinée à des jets suivis d'un entraînement pliométrique afin d'aider les athlètes à maintenir l'explosivité de leurs membres inférieurs. Elle peut s'effectuer aussi sous forme d'alternance chaud/froid afin de stimuler la vasoconstriction, la vasodilatation et accélérer la récupération après un effort lactique dans des proportions proches d'un protocole de récupération active.
- **La cryorécupération.** Elle a des effets antalgiques qui protègent les tissus de l'inflammation, qui favorisent la cicatrisation des microlésions et la vasoconstriction. On retrouve de nombreuses formes de cryorécupération comme :

La cryothérapie : qui va lutter contre la fatigue et les contractures musculaires.

Les infrarouges longs 45°C : qui favorisent l'acclimatation à la chaleur, augmentent l'élasticité des muscles et stimulent les mécanismes de la transpiration.

L'aromathérapie en diffusion : qui optimise la séance de massage grâce à des huiles essentielles aux propriétés relaxantes.

Les massages mécanisés par le système cellulé M6. C'est un traitement des contractures musculaires et des courbatures qui favorise l'assouplissement, le drainage des tissus et augmente le retour veineux et lymphatique.

Massage sur lit à eau WellSystem. C'est un traitement des contractures et des courbatures qui augmente le retour veineux et lymphatique, qui lutte contre le stress et favorise la relaxation psychique et musculaire.

- **La récupération active** (décrassage). C'est un effort aérobie continu de faible intensité qui permet d'activer un processus oxydatif après un effort intense. Il favorise le retour rapide à l'état d'homéostasie sur le plan métabolique.

Jean-Marc Poupel
Médecin fédéral



6^{ème} session : Squash 95

- Formation et évaluations théoriques : du samedi 11 au dimanche 12 février 2012
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

JA1 : LIGUE IDF

- Formation et évaluations théoriques : samedi 29 octobre 2011 de 9h à 20h
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

LANGUEDOC-ROUSSILLON**BF1**

- Secteur formation en restructuration, se rattacher à la ligue PACA

A1

- Secteur formation en restructuration, se rattacher à la ligue PACA

JA1

- Secteur formation en restructuration, se rattacher à la ligue PACA

MIDI-PYRÉNÉES**BF1**

- À définir

A1**1^{ère} session :**

- Formation et évaluations théoriques : du vendredi 25 au samedi 26 novembre 2011
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

2^{ème} session :

- Formation et évaluations théoriques : du vendredi 9 au samedi 10 mars 2012
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

JA1**1^{ère} session :**

- Formation et évaluations théoriques : du vendredi 8 au samedi 9 décembre 2011
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

2^{ème} session :

- Formation et évaluations théoriques : du vendredi 13 au samedi 14 avril 2012
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

NORMANDIE**BF1**

- Formation et évaluations : les samedi 7, dimanche 8 janvier, samedi 11 et dimanche 12 février 2012

A1

- Formation et évaluations théoriques : du vendredi 13 au samedi 14 janvier 2012
- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

A1 /A2

- Evaluations pratiques : jeudi 16 au dimanche 19 février

JA1

- À définir

LE SERVICE EQUIPEMENT DE LA FÉDÉRATION

Depuis la rentrée, la Fédération possède désormais un service « Equipement » spécifique. Il est votre interlocuteur pour tout projet de construction ou de rénovation de courts.

Il accompagne et conseille les porteurs de projets tout au long de leurs démarches :

- Informations sur la spécificité du squash ;
- Analyse géographique détaillée ;
- Expertise et retour d'expériences dans le domaine de la construction et de la rénovation de courts de squash ;
- Orientation vers les constructeurs spécialisés ;
- Conseil sur les démarches administratives à entreprendre ;
- Soutien de votre projet auprès des institutions ;
- Conseil sur les éléments relatifs à la gestion et la maintenance de l'équipement ;
- Partage de son réseau de communication.

Il propose son expertise en mettant à votre disposition, notamment :

- Une plaquette de présentation du squash

- Un dossier d'aide à la création de court ;
- Un règlement technique sur les courts de squash (dimensions, règles,...) ;
- Un dossier avec les statistiques FFSQUASH clés ;
- Un dossier d'aide à la demande de subvention.

En parallèle et avec pour objectif de développer l'offre de pratique, il rencontre les collectivités afin de leur présenter les atouts du squash et les opportunités liées à la mise en place d'un équipement «Squash».

Pour tous renseignements, nous vous invitons donc à prendre contact auprès du service Equipement de la Fédération.

Votre contact:

Philippe BOSSON

2, rue de Paris
94 100 Saint-Maur-des-Fossés
Tel : 01 55 12 34 90
Fax : 01 55 12 34 91
Courriel : equipement@ffsquash.com

LA REGLE DU MOIS... L'ECHAUFFEMENT

L'échauffement est le temps accordé aux deux joueurs, juste avant le début d'une partie, afin de se préparer sur le court où se déroulera le match. Il permet également de chauffer la balle aux conditions du jeu.

Les étapes de l'échauffement :

- Avant le début de la partie, une période de 5 minutes, sera accordée aux deux joueurs, afin d'effectuer ensemble l'échauffement, sur le court où se jouera leur match.
- Après deux minutes et demie d'échauffement, l'arbitre devra annoncer « deux minutes et demie ». Les deux joueurs devront alors, à moins de l'avoir déjà fait, changer de côté. L'arbitre devra aussi prévenir les joueurs que la période d'échauffement est terminée en annonçant « Time ».
- Pendant l'échauffement les deux joueurs devront avoir la même opportunité à frapper la balle. Un



joueur conservant la balle pendant un temps excessif effectue un échauffement déloyal. L'arbitre devra décider quand l'échauffement est déloyal et appliquer la règle 17 relative aux comportements sur le court (cf : les règles du jeu de la WSF).

- La balle peut être chauffée par l'un ou l'autre des deux joueurs pendant tout intervalle de jeu.
- Afin de retrouver des conditions normales de jeu, les joueurs peuvent chauffer la balle après tout intervalle à la discrétion de l'arbitre.

Source issue des règles officielles de la WSF du 1^{er} avril 2009

SQUASH PASS

Pour rappel, le Pass date à date est toujours disponible dans tous les clubs et associations affiliés. Celui-ci est valable 1 an à partir de la date de saisie du Pass. Il concerne tous les joueurs qui désirent pratiquer le squash loisir tout en profitant d'une année complète d'avantages (une assurance spécifique, la participation au Top Pass, le tournoi d'un jour homologué du club, les informations fédérales...).

Chaque mois, les clubs et les associations seront avertis des Pass arrivant à échéance et à renouveler le mois suivant pour une durée d'un an.

Au 1^{er} janvier 2012, le TOP PASS dans tous les clubs affiliés.



PROVENCE ALPES COTE D'AZUR (PACA)

BF1

- Formation : du vendredi 9 au dimanche 11 décembre 2011

- Evaluations : sur 1 journée à définir avec les candidats

A1

- Formation et évaluations théoriques : du samedi 19 au dimanche 20 novembre 2011

- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

JA1

- Formation et évaluations théoriques : du vendredi 9 au dimanche 11 décembre 2011

- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

RHÔNES ALPES

BF1

- Formation et évaluations : les samedi 14, dimanche 15 janvier, samedi 3 et dimanche 4 mars 2012

A1

1^{ère} session : Isère

- Formation et évaluations théoriques : du samedi 12 au dimanche 13 octobre 2011

- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

2^{ème} session : Haute Savoie

- Formation et évaluations théoriques : du samedi 8 au dimanche 9 décembre 2011

- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

3^{ème} session : Rhône

- Formation et évaluations théoriques : du samedi 5 au dimanche 6 avril 2012

- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

4^{ème} session : Isère

- Formation et évaluations théoriques : du samedi 26 au dimanche 27 avril 2012

- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

JA1

- Formation et évaluations théoriques : du samedi 7 au dimanche 8 juin 2012

- Evaluations pratiques : à définir avec le candidat

LES STATISTIQUES AU 9 JANVIER 2012

En ce début d'année, la Fédération Française de Squash adresse tous ses voeux à l'ensemble des intervenants du squash français. Elle tient à remercier et à féliciter l'ensemble des ligues et clubs qui depuis le début de la nouvelle saison poursuivent leur soutien au squash français.

6 ligues enregistrent une progression supérieure à 20% :

- Auvergne-Limousin
- Centre
- Pays-de-Loire
- Aquitaine
- Nouvelle-Calédonie
- Rhône-Alpes

6 ligues enregistrent une progression comprise entre 4 et 18% :

- Alsace Franche-Comté Lorraine
- Bretagne
- Normandie
- Bourgogne
- Midi-Pyrénées
- Poitou-Charentes

5 ligues restent stables au même niveau que l'année précédente :

- Corse
- Nord-Picardie
- Réunion
- Ile-de-France
- Provence-Alpes-Cote d'Azur

2 ligues sont en baisse de l'ordre de 10% :

- Languedoc-Roussillon
- Guyanne

Merci et félicitations particulières :

- au Squash du Rêve de Maxeville qui avec 3 courts progresse de + 217 licences pour atteindre un total de 318 licences, progression la plus spectaculaire enregistrée en France
- aux ligues Rhône-Alpes (+ 240 Squash Pass), Centre (+ 182 Squash Pass) et Pays-de-Loire (+180 Squash Pass) qui enregistrent les plus fortes progressions en terme de Squash Pass
- à la ligue de Nouvelle-Calédonie qui profitant des Jeux du Pacifique et ses excellents résultats dans notre discipline voit son nombre de licences progresser de + 27%.

• Catégorie: clubs de 1 court

Classement	Ligue	Club	Nbre de licenciés
1	RA	TENNIS SQUASH CLUB ST CHAMOND	81
2	AQ	SQUASH YVON MAU	70
3	RA	SQUASH VILLEFONTAINE	33

• Catégorie: clubs de 2 courts

Classement	Ligue	Club	Nbre de licenciés
1	REU	BOURBON OLYMPIQUE TENNIS CLUB	105
2	PL	BADMIN SQUASH REZE	96
3	MP	TOAC SQUASH TOULOUSE	95

• Catégorie: clubs de 3 courts

Classement	Ligue	Club	Nbre de licenciés
1	AFCL	SQUASH DU REVE MAXEVILLE	318
2	IDF	CT PLESSIS TREVISE	192
3	CO	SQUASH LOISIRS BALAGNE	163

• Catégorie: clubs de 4 courts

Classement	Ligue	Club	Nbre de licenciés
1	IDF	SQUASH DU BOIS DE CHAVILLE	431
2	NP	SQUASH ANZIN SAINT AUBIN	272
3	PACA	MONTE CARLO SQUASH RACKETS CLUB	251

• Catégorie: clubs de 5 courts

Classement	Ligue	Club	Nbre de licenciés
1	MP	SQUASH & FORM BLAGNAC	349
2	PACA	ANTIBES SQUASH ET FITNESS	331
3	IDF	SQUASH 95 SAINT OUEN L'AUMONE	265

• Catégorie: clubs de 6 courts

Classement	Ligue	Club	Nbre de licenciés
1	IDF	SQUASH CLUB SAINT CLOUD	345
2	IDF	SQUASH DU CYGNE ENGHIEU	217
3	AQ	LE NO LET BIGANOS	185

• Catégorie: clubs de 7 courts

Classement	Ligue	Club	Nbre de licenciés
1	IDF	SQUASH CENTER VINCENNES	417
2	IDF	OS SANNOIS TENNIS SQUASH BADMINTON	334
3	PC	ESPACE SQUASH ROYAN	329

• Catégorie: clubs de 8 courts et plus

Classement	Ligue	Club	Nbre de licenciés
1	CB	HORIZON DE BEAULIEU CHARTRES	577
2	PL	SQUASH DES CEDRES	228
3	BR	SQUASH DE L'HERMINE	217

JANVIER 2012

- du 20 au 22

Championnat de France - 11 ans et - 15 ans
Chartres

- du 27 au 29

Championnat de France par équipes vétérans
Antibes

FÉVRIER 2012

- du 1^{er} au 5

World Cup - 21ans
Chenai - Inde

- du 10 au 22

Championnat de France individuel 1^{ère} série
Biganos

- du 16 au 19

Open de France Junior
Lille

MARS 2012

- du 16 au 18

Championnat de France - 13 ans et - 17 ans
Royan

- du 23 au 25

Championnat de France Individuel 2^{ème} Série
La Roche-sur-Yon

- du 23 au 25

Championnat de France Individuel 4^{ème} Série
Niort

- du 29 au 8 avril

**Championnat d'Europe individuel
et par équipes junior**
Porto - Portugal

AVRIL 2012

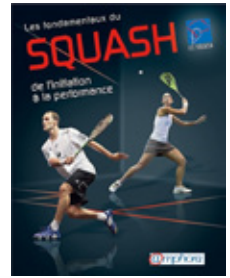
- du 20 au 22

Tournoi des 5 Nations

« Les fondamentaux du squash »

éditions Amphora

Ce manuel s'adresse à tous, « joueurs loisirs » ou compétiteurs. Il détaille les fondamentaux techniques et tactiques, et propose des exercices adaptés aux différents niveaux de pratique. Il présente les clés pour réaliser les bons gestes techniques de bras et de jambes, indispensables aux attentes de tout pratiquant.

**Porte-clé boule anti-stress**

Prix : 5€ l'unité (frais de port compris)

40€ le lot de 10 (frais de port compris)

**Clé USB**

Clé USB personnalisée FEDERATION FRANÇAISE DE SQUASH 4Go

Prix : 13€ frais de port compris

**Le calendrier 2012 est disponible !**

Adressez-vous à la Fédération pour le commander !

Prix : 10€

**T-Shirt / Polos
Arbitre & Juge Arbitre**

Des tee-shirts et polos Adidas, brodés Arbitre et Juge Arbitre sont en vente à la Fédération

Prix : de 30 à 35€



Pour toute commande, vous pouvez vous rendre sur le site de la Fédération Française de Squash, espace boutique... ou joindre directement Anne-Hélène Girard au 01 55 12 34 98 ou par mail à l'adresse suivante : annehelengirard@ffsquash.com

INFORMATIONS OFFICIELLES**Fédération Européenne de Squash****Résumé de la décision relative à M. GALIFI**

Stéphane GALIFI a été informé que l'échantillon d'analyse antidopage prélevé le 25 août dernier à Paderborn en Allemagne s'est révélé positif à une substance interdite comme le définit l'Agence Mondiale Antidopage.

La Fédération Mondiale de Squash a reçu le 19 décembre le résultat de l'échantillon B qui a confirmé la première analyse. La Fédération Mondiale de Squash a de ce fait, informé Stéphane GALIFI qu'il était suspendu de toutes manifestations organisées ou autorisées par la Fédération Mondiale de Squash, les Fédérations Nationales de Squash, les ligues régionales de squash et les tournois PSA depuis le 19 décembre.

Cette suspension provisoire, conforme à la clause 7.6.2. du code antidopage de la WSF entre en vigueur immédiatement en attendant que le cas soit évalué lors de l'audience du panel antidopage de la WSF.

Fédération Française de Squash**Décisions de la Commission litiges et disciplines de 1^{ère} instance relative à M. BARBEAU**

Par sa décision du 27 octobre 2011, la commission a décidé de « suspendre à titre conservatoire Monsieur Nicolas BARBEAU de tout accès à une structure affiliée à la Fédération Française de Squash dans laquelle pourrait se trouver potentiellement un mineur (Cette mesure est prise dans l'attente de positionnement de l'autorité administrative ou pénale).

M. BARBEAU a fait appel en date du 17 novembre 2011.

Décision de la Commission litiges et discipline de 1^{ère} instance de la ligue PACA relative à M. LAPORTE

Par sa décision du 2 janvier 2012 la commission litiges et discipline de 1^{ère} instance de la ligue PACA de la Fédération Française de Squash, a décidé à l'encontre de M. Cyrille LAPORTE une suspension de 5 (cinq) ans fermes de toute compétition sportive assortie d'une période de sursis de 3 (trois) ans supplémentaires. Elle a demandé également à la Fédération Française de Squash une radiation de Mr LAPORTE de la liste des arbitres officiels.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SQUASH

2, rue de Paris - 94 100 Saint-Maur-des-Fossés

Tel 01 55 12 34 90 - Fax 01 55 12 34 91

Site internet www.ffsquash.com

Courriel contact@ffsquash.com

SQUASH+

Le magazine électronique de la Fédération Française de Squash

Numéro 7 - Hiver 2011-2012

ISSN : 1298-9614

Directeur de la publication Jacques Fontaine

Rédacteur en chef Ludovic Royé

Comité de rédaction Anne-Hélène Girard & Sébastien Maduro

Conception graphique Imag'in

Crédits photos FF Squash

Reproduction interdite - Exemple gratuit