

QUALITES TACTIQUES

<i>Age Moyen</i>	<i>Période de formation</i>	<i>Qualités tactiques</i>	<i>Intérêts</i>
+ 19 ans	Haut niveau séniors	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptation tactique par rapport à soi-même 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de jouer en fonction de son état de forme
		<ul style="list-style-type: none"> • Appropriation et maîtrise des variations spatiales, temporelles et évènementielles 	<ul style="list-style-type: none"> • Limiter le champ d'action de l'adversaire • Masquer ses coups afin d'accentuer les incertitudes et retarder la prise d'informations de l'adversaire
		<ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise optimale de l'expertise techno-tactique 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de maintenir son niveau d'adaptation tactique sous la pression de l'adversaire
		<ul style="list-style-type: none"> • Prise d'informations 	<ul style="list-style-type: none"> • Être capable de prendre l'information sur les trajectoires de balles, sur la position, les mouvements et le geste de mon adversaire et sur soi-même
19 ans	Haut niveau juniors	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboration de stratégies de match 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de prévoir un plan de jeu
		<ul style="list-style-type: none"> • Combinaison des variations spatiales, temporelles et évènementielles 	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcer et mixer les incertitudes chez l'adversaire et retarder sa prise d'informations.
		<ul style="list-style-type: none"> • Adaptations tactiques initiales en fonction de l'adversaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de déterminer les points forts et les points faibles de l'adversaire et d'adapter sa stratégie.
		<ul style="list-style-type: none"> • Adaptations tactiques en court de matches 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de modifier ses choix tactiques en cours de jeu
		<ul style="list-style-type: none"> • Utilisation de ses qualités techniques au service de la tactique 	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser sa prise de risque.
14 ans		<ul style="list-style-type: none"> • Prise d'informations sur les trajectoires de balle, sur la position de l'adversaire et sur sa propre position. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se placer tôt et pouvoir jouer tôt ou tard.

14 ans	Accession haut-niveau	<ul style="list-style-type: none"> • Observation et analyse de l'adversaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable d'identifier les points faibles de son adversaire
		<ul style="list-style-type: none"> • Construction des variations spatiales, temporelles et évènementielles 	<ul style="list-style-type: none"> • Créer des incertitudes chez l'adversaire
		<ul style="list-style-type: none"> • Auto-analyse de ses choix technico-tactiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Retarder la prise d'informations de l'adversaire
		<ul style="list-style-type: none"> • Appropriation des stratégies de base 	<ul style="list-style-type: none"> • Corriger et réadapter ses choix entre les jeux et en cours de jeu
		<ul style="list-style-type: none"> • Prise d'informations sur la trajectoire de balle au départ de la raquette ainsi que sur son adversaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer le coup et la zone adaptée à chaque situation
10 ans	Ecole de squash	<ul style="list-style-type: none"> • Construction des schémas tactiques de base. 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable d'utiliser toutes les zones du court (hauteur, largeur et longueur)
10 ans			<ul style="list-style-type: none"> • Déplacer l'adversaire
7 ans		<ul style="list-style-type: none"> • La prise d'information sur les trajectoires de balle 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de s'appuyer sur ses points forts.
7 ans	Mini-squash	<ul style="list-style-type: none"> • La prise d'information 	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer vers la bonne zone de frappe
4 ans			<ul style="list-style-type: none"> • Découvrir l'espace de jeu (le court, la balle, la raquette et l'adversaire) et s'y repérer.

QUALITES TECHNIQUES

<i>Age Moyen</i>	<i>Période de formation</i>	<i>Qualités techniques</i>	<i>Intérêts</i>
+ 19 ans	Haut niveau séniors	<ul style="list-style-type: none"> • Complexification 	<ul style="list-style-type: none"> • Elargir sa panoplie de coups pour gêner la lecture de son jeu par son adversaire.
			<ul style="list-style-type: none"> • Avoir plusieurs formes gestuelles pour réaliser un même coup.
			<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de faire des coups différents avec un même (quasi) geste.
			<ul style="list-style-type: none"> • Optimiser ses points forts et réduire ses points faibles
19 ans	Haut niveau juniors	<ul style="list-style-type: none"> • Richesse répertoire technique 	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser l'ensemble des coups évolués (frappe courte, volée haute, volée amortie, volée frappe courte, volée lobée, etc.)
		<ul style="list-style-type: none"> • Personnalisation, adaptation 	<ul style="list-style-type: none"> • S'appuyer sur ses qualités pour optimiser et individualiser sa technique
		<ul style="list-style-type: none"> • Précision 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable d'atteindre les cibles de plus en plus réduites avec une régularité constante et à un rythme de plus et plus élevé.
		<ul style="list-style-type: none"> • Adaptation des déplacements 	<ul style="list-style-type: none"> • Optimiser son temps d'action
		<ul style="list-style-type: none"> • Dissociation 	<ul style="list-style-type: none"> • Optimiser ses déplacements au regard de ses propres modifications morphologique
		<ul style="list-style-type: none"> • Diversification 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable d'orienter le haut et le bas du corps de manières différentes
		<ul style="list-style-type: none"> • Diversification 	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser la fixation et être capable de jouer sur le tôt et le tard
14 ans			<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable d'adapter son geste à toutes les situations tactiques. • Être capable d'utiliser tout son répertoire technique et varier le jeu
14 ans	Accession haut-niveau	<ul style="list-style-type: none"> • Synchronisation des actions 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser les mouvements dans le timing approprié pour jouer la balle de manière optimale

10 ans		<ul style="list-style-type: none"> Automatisation des actions 	<ul style="list-style-type: none"> Reproduction gestuelle des déplacements automatisés.
			<ul style="list-style-type: none"> Placement en pieds inversés coup-droit et revers pour jouer la balle plus vite ou défendre avec précision
		<ul style="list-style-type: none"> Superposition des actions 	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser ses actions simultanément pour s'organiser plus vite avant la frappe (préparation, orientation et déplacement)
		<ul style="list-style-type: none"> Geste de frappe adapté à la trajectoire voulue 	<ul style="list-style-type: none"> Être capable de frapper la balle en trajectoire sortante en parallèles, croisées, double-murs, rebonds et volées.
		<ul style="list-style-type: none"> Changement de rythme 	<ul style="list-style-type: none"> Etre capable d'adapter sa vitesse de déplacement en fonction du temps disponible.
		<ul style="list-style-type: none"> Précision et régularité 	<ul style="list-style-type: none"> Etre capable de varier les vitesses de préparation et de frappe. Etre capable d'atteindre les cibles de plus en plus réduites avec une régularité constante
10 ans	Ecole de squash	<ul style="list-style-type: none"> Coordination des actions 	<ul style="list-style-type: none"> Organiser ses actions de manière ordonnée et fluide
		<ul style="list-style-type: none"> Geste de frappe (Préparation, geste de frappe, Mise à distance du corps/balle, point d'impact, accompagnement) 	<ul style="list-style-type: none"> Maîtriser l'ensemble des coups de base et des coups avancés Maîtriser les différentes trajectoires de balle <ul style="list-style-type: none"> Spatiales (droite/gauche, devant/derrière, haut / bas). Temporelles (vite / Lent) Événementielles (directe/ Indirecte, frappe avant ou après le rebond au sol, frappe avant ou après un rebond sur le mur latéral ou arrière)

7 ans			<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser le transfert du poids du corps au moment de la frappe
		<ul style="list-style-type: none"> • Déplacements (Position d'attention et de préparation à l'action, - déplacement vers la zone de frappe, placement des appuis, replacement) 	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser le T
		<ul style="list-style-type: none"> • Précision et régularité 	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser toutes les formes de déplacements et de replacements, en appuis traditionnels et inversés. • Etre capable d'atteindre les cibles avec régularité
7 ans	Mini-squash	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de raquette 	<ul style="list-style-type: none"> • Permettre d'avoir l'ouverture du tamis nécessaire à une frappe efficace
		<ul style="list-style-type: none"> • Les mises à distance 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre conscience de la position de son corps par rapport au court, à la raquette et à la balle.
		<ul style="list-style-type: none"> • Les orientations 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à se situer par rapport au court et à la balle.
		<ul style="list-style-type: none"> • Le geste de frappe 	<ul style="list-style-type: none"> • Être capable d'enchaîner des frappes consécutives
			<ul style="list-style-type: none"> • Être capable d'envoyer/renvoyer la balle dans des cibles avec précision
4 ans		<ul style="list-style-type: none"> • Vision de la balle 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage des lectures des trajectoires de balles

QUALITES MENTALES

<i>Age Moyen</i>	<i>Période de formation</i>	<i>Qualités Mentales</i>	<i>Intérêts</i>
+ 19 ans	Haut niveau séniors	<ul style="list-style-type: none"> • L'endurance à la concentration et à l'attention 	<ul style="list-style-type: none"> • Garder les intentions • Rechercher le contrôle permanent
		<ul style="list-style-type: none"> • Perfectionnisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Rechercher la plus grande maîtrise possible
		<ul style="list-style-type: none"> • Réalisation de soi 	<ul style="list-style-type: none"> • Accomplissement personnel
		<ul style="list-style-type: none"> • Constance dans la performance 	<ul style="list-style-type: none"> • Donner le meilleur de soi-même
		<ul style="list-style-type: none"> • Autonomie 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de faire ses propres choix, de les analyser et de les assumer
		<ul style="list-style-type: none"> • Gestion des énergies 	<ul style="list-style-type: none"> • Adapter et utiliser ses ressources en fonction des besoins
19 ans	Haut niveau juniors	<ul style="list-style-type: none"> • Validation des routines mentales 	<ul style="list-style-type: none"> • Optimiser la confiance en soi
		<ul style="list-style-type: none"> • La Concentration 	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir les intentions • Diminuer les risque de blessures
		<ul style="list-style-type: none"> • Détermination - Motivations 	<ul style="list-style-type: none"> • Donner du sens à sa pratique
		<ul style="list-style-type: none"> • Auto-analyse 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de s'évaluer
		<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilisation 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de définir ses objectifs
		<ul style="list-style-type: none"> • Adaptation à l'environnement 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de gérer le contexte
		<ul style="list-style-type: none"> • Ténacité 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de résister à l'adversité
		<ul style="list-style-type: none"> • Gestion des émotions 	<ul style="list-style-type: none"> • Garder la maîtrise de soi • Garder la lucidité tactique
		<ul style="list-style-type: none"> • Communication 	<ul style="list-style-type: none"> • Créer un circuit de d'échanges
		<ul style="list-style-type: none"> • Construction des routines mentales 	<ul style="list-style-type: none"> • Evoluer dans un environnement favorable

14 ans			<ul style="list-style-type: none"> • Optimiser sa dépenses énergétique • Réduire son anxiété
14 ans	Accession haut-niveau	<ul style="list-style-type: none"> • Combativité • Détermination 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de se battre sur chaque point • Se focaliser sur ses objectifs
		<ul style="list-style-type: none"> • Rigueur 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de respecter ses engagements • Réduire la différence de niveau de jeu entre l'entrainement et la compétition.
		<ul style="list-style-type: none"> • Gestion de l'échec 	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir utiliser ses erreurs. Les relativiser, apprendre à s'en servir pour progresser et évoluer
		<ul style="list-style-type: none"> • Identification des émotions 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à se connaître • Etre capable d'identifier les causes
		<ul style="list-style-type: none"> • Estime de soi 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à se valoriser au travers de sa pratique
10 ans			
10 ans	Ecole de squash	<ul style="list-style-type: none"> • Respect de l'autre • Dépassement de soi 	<ul style="list-style-type: none"> • Rester humble et engagé • Etre capable de tirer le meilleur de soi-même
		<ul style="list-style-type: none"> • Désir de gagner 	<ul style="list-style-type: none"> • Vouloir être le meilleur
7 ans		<ul style="list-style-type: none"> • Expression des ressentis 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre des mots sur des émotions
7 ans	Mini-squash	<ul style="list-style-type: none"> • Imagination – Créativité 	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer – Se faire plaisir
		<ul style="list-style-type: none"> • Capacité d'attention 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de reproduire les consignes
4 ans		<ul style="list-style-type: none"> • Capacité d'observation 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de reproduire les démonstrations

QUALITES PHYSIQUES

<i>Age Moyen</i>	<i>Période de formation</i>	<i>Qualités physiques</i>	<i>Intérêts</i>
+ 19 ans	Haut niveau séniors	<ul style="list-style-type: none"> Planification individualisée 	<ul style="list-style-type: none"> Optimiser l'articulation de toutes les dominantes et des périodes de compétitions et d'entraînement
		<ul style="list-style-type: none"> Optimisation des qualités PMA 	<ul style="list-style-type: none"> Capacité à tenir de longs échanges à des intensités variées
		<ul style="list-style-type: none"> Optimisation des qualités force vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> Capacité à augmenter le rythme du jeu
		<ul style="list-style-type: none"> Travail filière lactique 	<ul style="list-style-type: none"> Capacité à améliorer la réoxygénation musculaire lors d'un travail de moyenne à longue intensité
		<ul style="list-style-type: none"> Musculation 	<ul style="list-style-type: none"> Amélioration de la force, de la force explosive.
		<ul style="list-style-type: none"> Elasticité musculaire et souplesse articulaire 	<ul style="list-style-type: none"> Développement adaptée de la masse musculaire. Maintien de l'élasticité et de la souplesse
19 ans	Haut niveau juniors	<ul style="list-style-type: none"> Planification 	<ul style="list-style-type: none"> Articulation de toutes les dominantes et des périodes de compétitions et d'entraînement
		<ul style="list-style-type: none"> Renforcement musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> Rééquilibrage
		<ul style="list-style-type: none"> Endurance musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> Gainage postural
		<ul style="list-style-type: none"> Puissance musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> Capacité un répéter un effort longtemps
		<ul style="list-style-type: none"> Elasticité musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> Développement de la force dans un temps plus court.
		<ul style="list-style-type: none"> Souplesse articulaire 	<ul style="list-style-type: none"> Explosivité au démarrage
		<ul style="list-style-type: none"> Travail de PMA (d'abord non spécifique puis spécifique) 	<ul style="list-style-type: none"> Prévention des blessures au regard des sollicitations spécifiques (fentes)
		<ul style="list-style-type: none"> Intensification du travail de vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> Favoriser les amplitudes maximales sans nuire au développement corporel Réduire le temps d'entre 2 frappes

14 ans			<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à soutenir des échanges de plus en plus longs et de plus en plus intenses
14 ans	Accession haut-niveau	<ul style="list-style-type: none"> • Coordination 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à coordonner et dissocier le haut et le bas du corps
		<ul style="list-style-type: none"> • Renforcement musculaire général 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage postural, maîtrise des postures, prévention des blessures
		<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse spécifiques (étoiles) 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à se déplacer vite et de manière coordonnée
		<ul style="list-style-type: none"> • Endurance EMA et PMA 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à tenir des échanges d'intensité variable ainsi que des matches longs
		<ul style="list-style-type: none"> • Souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver la mobilité articulaire malgré la croissance
10 ans	Ecole de squash	<ul style="list-style-type: none"> • Coordination 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à réaliser un geste précis et intentionnel avec vitesse, efficacité et fiabilité
		<ul style="list-style-type: none"> • Développement de la psychomotricité 	<ul style="list-style-type: none"> • Favoriser le développement moteur général et spécifique
		<ul style="list-style-type: none"> • Endurance EMA 	<ul style="list-style-type: none"> • Développer les qualités aérobies
		<ul style="list-style-type: none"> • Souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage des étirements articulaires et musculaires.
7 ans		<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse de réaction – vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Développer les temps de réaction, les changements de direction, la qualité des appuis.
7 ans	Mini-squash	<ul style="list-style-type: none"> • Coordination motrice 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacité d'exécuter des gestes précis dans l'espace
			<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à apprendre de nouveaux gestes et à les adapter en fonction de son environnement.
			<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à se mouvoir dans l'espace en sécurité.
			<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à maintenir son équilibre dans l'espace.
4 ans			