



## MINI DE BRONZE

# Le Mini-Squash un jeu d'enfant !



NOM :

CLUB :

PRENOM :

N° de Licence :

ÂGE :

ENSEIGNANT :

Chaque exercice est noté sur 5 points. Le diplôme est obtenu quand l'enfant atteint 40 points minimum.

Tous les exercices sont issus du Manuel Pédagogique Mini-Squash de la Fédération disponible sur le site fédéral.

### HABILETÉS MOTRICES

1 - Je suis capable de faire un slalom autour des plots sans les faire tomber (« Le Serpent »)		/5
2 - Je réussis à m'arrêter et trouver mon équilibre quand mon moniteur tape dans ses mains (« La Gargouille »)		/5
3 - Je réussis à courir entre les lignes sans marcher dessus (« Le Passage Piétons »)		/5
4 - Je marche sur une ligne sans mettre les pieds à côtés (« Le Funambule »)		/5
5 - Je réalise des pas chassés entre les lignes au sol (« Le Labyrinthe »)		/5
6 - Je me déplace en tenant ma raquette verticalement dans la paume de ma main (« L'Équilibriste »)		/5
7 - Je sais enchaîner le plus vite possible un parcours qui reprend l'ensemble des exercices précédents		/5

### JONGLAGE

1 - Je fais un aller-retour avec la balle en mousse sur mon tamis		/5
2 - Je sais diriger une balle avec ma raquette en la faisant rouler entre les plots		/5
3 - Je fais rebondir un ballon de baudruche sur mon tamis		/5

### ENVOIS

1 - Je fais rebondir la balle au sol et je l'envoie en coup droit vers le mur		/5
2 - Je fais rebondir la balle au sol et je l'envoie en revers vers le mur		/5
3 - J'arrive à réaliser un service aménagé niv. 1 (carré de service avancé, ligne de service abaissée, zone de réception à l'avant du court)		/5

### RENVOIS

1 - Je renvoie la grosse balle en mousse en coup droit envoyée sur le mur par mon moniteur		/5
2 - Je renvoie la grosse balle en mousse en revers envoyée sur le mur par mon moniteur		/5
3 - Je suis capable de faire un échange avec mon moniteur (Court aménagé niv. 1 « Jeu devant »)		/5

### TOTAL

/80

Pour commander le kit matériel MINI-SQUASH : [www.ffsquash.com/boutique](http://www.ffsquash.com/boutique)

Information : [communication@ffsquash.com](mailto:communication@ffsquash.com) ou 01 55 02 34 30

FF SQUASH DE SQUASH



# MINI D'ARGENT

## Le Mini-Squash un jeu d'enfant !



NOM :

CLUB :

PRENOM :

N° de Licence :

AGE :

ENSEIGNANT :

Chaque exercice est noté sur 5 points. Le diplôme est obtenu quand l'enfant atteint 40 point minimum.  
Tous les exercices sont issus du Manuel Pédagogique Mini-Squash de la Fédération disponible sur le site fédéral.

### HABILETES MOTRICES

1 - Je suis capable de courir le plus vite possible pour aller déposer un plot à l'autre bout du court, revenir et déposer une balle en mousse sur le plot (« La Navette »)		/5
2 - Je réussis à enchaîner des bonds à pieds joints dans des cerceaux (« Le Kangourou »)		/5
3 - Je suis capable de me déplacer en mettant un pied dans chaque cerceau espacé (« Le Pas de Patineur »)		/5
4 - Je réussis à me déplacer en gardant en équilibre un cône sur la tête (« Le Chapeau chinois »)		/5
5 - Je réussis à me déplacer en gardant en équilibre un cône sur la tête en marche arrière (« Le Chapeau chinois en marche arrière »)		/5
6 - Je sais enchaîner le plus vite possible un parcours qui reprend l'ensemble des exercices précédents		/5

### JONGLAGE

1 - Je suis capable de faire un slalom autour des plots et je passe au-dessus des haies avec une balle sur le tamis sans la faire tomber		/5
2 - Je fais un aller-retour avec une raquette dans chaque main et une balle dans chaque tamis		/5
3 - je fais rebondir une balle en mousse sur mon tamis		/5

### ENVOIS

1 - J'arrive à lancer une balle en l'air et à frapper avec ma raquette avant qu'elle ne touche le sol		/5
2 - je suis capable de toucher les cibles en coup droit après avoir fait rebondir la balle		/5
3 - je suis capable de toucher les cibles en revers après avoir fait rebondir la balle		/5
4 - J'arrive à réaliser un service aménagé niv. 2 (carré de service avancé, ligne de service réglementaire, zone de réception avancé)		/5

### RENOIS

1 - je suis capable de faire un échange en coup droit avec mon moniteur avec la petite balle en mousse		/5
2 - je suis capable de faire un échange en revers avec mon moniteur avec la petite balle en mousse		/5
3 - je réussis à frapper en coup droit une balle en mousse envoyée par mon moniteur en lui faisant toucher deux murs		/5
4 - je réussis à frapper en revers une balle en mousse envoyée par mon moniteur en lui faisant toucher deux murs		/5
5 - Je suis capable de faire un échange avec mon moniteur (Court aménagé niv. 2 « Jeu 3/4 longueur »)		/5

### TOTAL

/80



## MINI D'OR

# Le Mini-Squash un jeu d'enfant !



NOM :

CLUB :

PRENOM :

N° de Licence :

ÂGE :

ENSEIGNANT :

Chaque exercice est noté sur 5 points. Le diplôme est obtenu quand l'enfant atteint 40 points minimum.  
Tous les exercices sont issus du Manuel Pédagogique Mini-Squash de la Fédération disponible sur le site fédéral.

### HABILETÉS MOTRICES

1 - je suis capable de sauter à cloche pieds sur le pied droit puis sur le pied gauche		/5
2 - je réalise la « cueillette » en un temps record.....		/5
3 - j'enchaîne un parcours avec une balle sur mon tamis : « le Crêpier », « le Serpent », « le Funambule », « le Chapeau Chinois », et « le Chapeau Chinois en marche arrière »		/5

### JONGLAGE

1 - je fais rebondir ma balle sur le tamis de ma raquette en coup droit		/5
2 - je fais rebondir ma balle sur le tamis de ma raquette en revers		/5
3 - je fais rebondir ma balle sur le parquet avec ma raquette		/5

### ENVOIS

1 - J'arrive à réaliser un service aménagé niv. 3 (carré de service avancé, ligne de service réglementaire) à droite du court, à revenir au T et à être prêt à renvoyer la balle		/5
2 - J'arrive à réaliser un service aménagé niv. 3 (carré de service avancé, ligne de service réglementaire) à gauche du court, à revenir au T et à être prêt à renvoyer la balle		/5

### RENOIS

1 - je suis capable de retourner le service en coup droit		/5
2 - je suis capable de retourner le service en revers		/5
3 - je réussis à frapper en coup droit une balle point bleu envoyée par mon moniteur en lui faisant toucher deux murs		/5
4 - je réussis à frapper en revers une balle point bleu envoyée par mon moniteur en lui faisant toucher deux murs		/5
5 - j'arrive à renvoyer une balle au-dessus de mes camarades, de la partie avant du court		/5
6 - j'arrive à frapper à la volée les balles lancées par mon moniteur		/5
7 - j'arrive à toucher les cibles en frappant dans les balles envoyées par mon moniteur		/5
8 - Je suis capable de faire un échange avec mon moniteur (Court aménagé niv. 3 « Service aménagé »)		/5

TOTAL

/80