

QUEL EST MON NIVEAU DE SQUASH ?

QUELLES SONT MES COMPÉTENCES (SKILLS) ? LES COUPS QUE JE SAIS FAIRE ?

FOR ALL
RACQUETS
SPORTS
FRIENDLY

ACQUIS	NIVEAUX	INITIATION	DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	AVANCÉ	EXPERT	UN VRAI PRO !
		☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆
FRAPPER UN COUP DROIT SUR LE MUR FRONTAL		✓	✓	✓	✓	✓	✓
FRAPPER UN REVERS SUR LE MUR FRONTAL		✓	✓	✓	✓	✓	✓
FAIRE UN DOUBLE-MUR CÔTÉ COUP DROIT			✓	✓	✓	✓	✓
FAIRE UN DOUBLE-MUR CÔTÉ REVERS				✓	✓	✓	✓
FAIRE UN AMORTI DE BASE CÔTÉ COUP DROIT			✓	✓	✓	✓	✓
FAIRE UN AMORTI DE BASE CÔTÉ REVERS					✓	✓	✓
EFFECTUER UN SERVICE BON PLUS D'1 FOIS SUR 4			✓	✓	✓	✓	✓
JOUER UN LOB (BALLE "EN CLOCHE")			✓	✓	✓	✓	✓
ENCHAÎNER AU MOINS 3 FRAPPES DE BALLE				✓	✓	✓	✓
ENCHAÎNER AU MOINS 5 FRAPPES DE BALLE					✓	✓	✓
ENCHAÎNER AU MOINS 10 FRAPPES DE BALLE						✓	✓
JOUER À LA VOLÉE (BASIQUE)				✓	✓	✓	✓
JOUER UN COUP CROISÉ CÔTÉ COUP DROIT				✓	✓	✓	✓
ORIENTER MES ÉPAULES FACE AU MUR LATÉRAL				✓	✓	✓	✓
JOUER UNE "PARALLÈLE NICKEL" DES 2 CÔTÉS					✓	✓	✓
JOUER UN COUP CROISÉ LONG DES 2 CÔTÉS					✓	✓	✓
UTILISER LE "MUR ARRIÈRE" (VERS LE FRONTAL)					✓	✓	✓
JOUER UN AMORTI "LE LONG" DU MUR LATÉRAL					✓	✓	✓
JOUER À LA VOLÉE (COUP OFFENSIF)					✓	✓	✓
★ ME REPLACER AU "T" APRÈS MA FRAPPE (CENTRE)					✓	✓	✓
FRAPPER UN COUP RAPIDE ET BAS POUR FINIR					✓	✓	✓
DOUBLE-MUR APRÈS REBOND SUR MUR ARRIÈRE					✓	✓	✓
JOUER UNE DEMIE-VOLÉE (TÔT APRÈS REBOND)						✓	✓
MAÎTRISER LES VARIANTES ATTAQUES / DÉFENSE							✓
ARRÊTER MON GESTE SI JE SUIS GÉNÉ(E)*				✓	✓	✓	✓
REMERCIER MON PARTENAIRE À LA FIN 		✓	✓	✓	✓	✓	✓
≈ NOMBRE DE SÉANCES POUR PALIER +1		5	5	20	30	40	50

