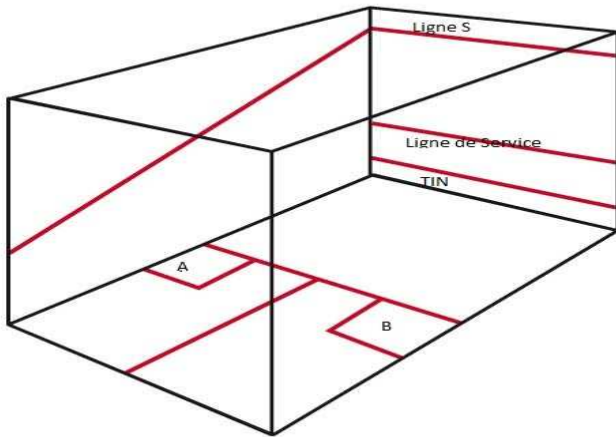


S P O R T S

Le squash d'après INDOOR CLUB

Indoor club est un club de Fontaine-lès-Dijon qui permet la pratique de sports d'intérieur comme le badminton et le squash. Chaque année, INDOOR CLUB accueille des jeunes de 8 à 17 ans pour pratiquer le squash.



Un match se joue en 3 jeux gagnants (jusqu'à 5 si il y a égalité)

Un jeu se joue en 11 points. Si, arrivé à 11 points, il y a égalité, il faut jouer jusqu'à obtenir 2 points d'écart.

Les balles :

Chacun son niveau, chacun sa balle :

- La balle à point bleu : débutant
- La balle à point rouge : intermédiaire
- La balle à point jaune : confirmé
- La balle double point jaune :compétions.

Je conseille cette activité à tous les sportifs qui veulent un sport ludique, facile et physique.

Les bases :

Un terrain occupe 3 murs et une vitre arrière. Les joueurs frappent la balle à tour de rôle, la balle doit atteindre le mur frontal entre 2 échanges, de façon directe ou indirecte (en passant par les murs latéraux). Elle doit faire un rebond maximum au sol, on peut la prendre en volée. Au-dessus ou sur la ligne S et le TIN (voir schéma), la zone est hors jeu.

Le service :

Au début de la partie, on tire au sort le joueur qui commencera à faire le service. Le joueur qui sert doit mettre au moins un pied dans le carré de son choix (A ou B). Il faut que la balle soit envoyée au-dessus de la ligne de service et qu'elle retombe dans le carré opposé. Si le serveur gagne l'échange, il change de carré de service et sert. Si le receveur gagne l'échange, il choisit son carré a son tour.

Les points :

Si l'on gagne l'échange, on marque 1 point.



Valentine. AGUILAR, 6eme 2

Équipe de France – 15 ans

Championnat d'Europe:

- Vice championne en 2011 et 2008
- 4ème en 2007

Équipe de France – 17 ans

Championnat d'Europe:

- Vice Championne en 2007, 2008 et 2010

Équipe de France – 19 ans

Championnat d'Europe:

- Vice Championne en 2008 et 2007
- 3ème en 2010

Équipe de France Femme

Championnat du Monde:

- 8ème en 2006

Championnat d'Europe:

- Vice Championne en 2010
- 3ème en 2009, 2008 et 2004
- 4ème en 2011 et 2006

Équipe de France Homme

Championnat du Monde:

- Vice Championne en 2003
- 3ème en 2007 et 2005

Championnat d'Europe:

- Vice Championne en 2011, 2010, 2009, 2008, 2006, 2005, 2004, 2003, 2002, 2001 et 2000
- 3ème en 2007

<http://www.ffsquash.com/haut-niveau/les-equipes-de-france/le-palmares/>

SPORTS

L'escalade, c'est trop génial!

L'escalade est un sport de l'extrême, pour tous les amoureux de la montagne et les casse-cous en tout genre.

Le but de ce sport est d'escalader des voies* les plus dures et les plus techniques possible pour prouver sa propre valeur en tant qu'alpiniste, en tant que sportif de l'extrême ou pour être plus près de la montagne.

D'après moi, ce sport est celui qui regroupe le plus de sensations fortes que dans n'importe quel autre sport de l'extrême et n'importe quel autre sport tout court ...

Ces sublimes sensations sont :

- l'adrénaline qui déferle dans tout le corps ;
- la sensation d'être libre pendant l'ascension de la voie ;

Celles-là sont les meilleures de toutes les sensations mais il y en a plein d'autres...

Il existe des clubs d'escalade pour le plaisir de faire des voies (Meltin bloc 14 Impasse Boirac, 21000 Dijon ; Cime altitude 14 rue Marius Chanteur, 21000 Dijon à côté de la piscine des Grésilles...).

On peut être initié à ce sport dans les clubs pour ensuite faire des voies en dévers* et des voies

normales...

Attention si on fait des voies en solo (on grimpe seul), on le fait au péril de sa vie.

Pour escalader n'importe quelle voie, il faut avoir un équipement adapté :

- un baudrier
- un système d'assurage
- des chaussons d'escalade
- une corde d'assurage

Il existe des compétitions d'escalade .

* Définitions :

-une voie est un chemin à la verticale à suivre et plus ou moins difficile selon la voie.

-une voie en dévers est une voie ou la paroi (endroit où on grimpe) n'est pas à la verticale. Sur ces parois on a la tête en bas.

Arthur Pichon, 4e

-un baudrier

-un système d'assurage

-des chaussons d'escalade

-une corde d'assurage



Un excellent manga consacré à l'Escalade : Ascension.

Résumé : Buntarô Mori, un garçon dépressif et renfermé, aime être seul. Transféré dans un nouveau lycée, il répond au défi d'un camarade de classe fan d'escalade en grim pant sur un bâtiment scolaire. Arrivé sur le toit, il se sent réellement vivant pour la première fois de sa vie. Le voilà lui aussi fan d'ascension...

Auteurs : Sakamoto, Shin'ichi
 Editeurs : Delcourt
 Collection : Ginkgo , 1
 Date parution : 29/09/2010

Disponible au CDI

