

# Squash – Vivre une culture d'entraînement positive: Feuille-caillou-ciseaux

Les joueurs s'affirment dans un jeu de vitesse et ont du plaisir.

Deux équipes de trois joueurs se défient à «feuille-caillou-ciseaux». L'une part de l'arrière gauche du court, l'autre de l'arrière droit. La ligne arrière du carré de service adverse fait, à chaque fois, office de ligne d'arrivée.

Au signal donné, le premier joueur de chaque équipe s'élance le long du mur latéral en le touchant pour aller jouer à «feuille-caillou-ciseaux» là où il rencontre son adversaire. Tandis que le gagnant poursuit son chemin en courant en direction du coin de l'équipe adverse, le coéquipier du perdant démarre immédiatement et part à la rencontre de son adversaire pour le défier à son tour à «feuille-caillou-ciseaux». L'équipe qui franchit en premier la ligne d'arrivée du coin adverse a gagné.

## Plus facile

- Jouer à «feuille-caillou-ciseaux» à trois endroits précis
- Jouer à «pair/impair» à la place de «feuille-caillou-ciseaux» (plus difficile pour de très jeunes enfants)

## Plus difficile

- Choisir un court plus grand (sortir éventuellement du court de squash)
- Sautiller sur une jambe au lieu de courir

## Variantes

- Composer des équipes plus grandes

---

## Formes d'entraînement associées aux formes caractéristiques

### Morpion

Les joueuses découvrent un jeu d'équipe amusant qui renforce la cohésion et l'esprit d'équipe positif.



## Feuille-caillou-ciseaux

Les joueurs s'affirment dans un jeu de vitesse et ont du plaisir.



## Défi collectif

Les joueuses se soutiennent et s'encouragent mutuellement; elles signent ensemble la victoire.



## Deux valent mieux qu'une

Les joueurs jouent un double captivant et amusant en sachant qu'un bon travail d'équipe fait la différence.



Source: [Swiss Squash](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**