

Comment bien choisir ses balles de squash ?

Accessible, le squash peut se pratiquer avec des balles différentes selon son niveau de pratique. Il existe plusieurs catégories.



Niveau de pratique

- ✔ **Débutant** : va chercher des balles rapides avec un rebond haut pour réduire les déplacements.
- ✔ **Confirmé** : plus le niveau du joueur est élevé, plus la balle est lente et obligera à de nombreux déplacements.



Diamètre

Les balles de squash ont toutes le même diamètre selon que l'on soit débutant ou confirmé (40mm pour 24g). Elles sont en caoutchouc noir.



Couleur

Les balles de squash sont classées par catégorie de couleur. A chaque couleur est rattachée une pression dans la balle.

- ✔ **Point bleu** : rebond haut et balle vive (pression importante).
- ✔ **Point rouge** : rebond mi haut, balle plus lente.
- ✔ **Point blanc** : Rebond et vitesse intermédiaire.
- ✔ **1 point jaune** : rebond bas, balle lente.
- ✔ **2 points jaune** : rebond très bas, balle très lente.

Le conseil du coach

La température de l'environnement dans lequel vous jouez influe sur le rebond de la balle.

- Dans des conditions froides : la balle va avoir un rebond bas et lent. Il est préférable alors de choisir une balle rapide et/ou bien chauffer (par exemple : quelques minutes sur un radiateur).

- Dans des conditions chaudes : la balle sera naturellement plus vive, il est conseillé de prendre une balle un peu plus lente au départ.

