

40 FRAPPES PAR POINT

À la salle de muscu, Grégory Gaultier cherche à conserver « des muscles toniques et élastiques » et à rééquilibrer ses épaules. « Un point peut donner lieu à 30 ou 40 frappes de balle, surtout en début et fin de jeu », détaille l'entraîneur. Mais les raquettes et les balles étant légères, « le squash est beaucoup moins traumatisant que le tennis ». Du coup, le risque de tendinite est moins grand, sauf lorsque le joueur change de matériel (cordage, tension), ou en cas de changement climatique.

900 CALORIES PAR HEURE

Une séance loisir de 40-45 minutes de squash équivaut à deux heures de tennis en termes de dépenses caloriques. En une heure, le joueur peut perdre jusqu'à 900 calories et deux litres d'eau. Grégory Gaultier, lui, dispute parfois des matches de deux heures - et même 2 h 20 en juin dernier.

UN COUP TOUTES LES TROIS SECONDES

Une balle qui file jusqu'à 281 km/h (record du monde détenu par l'Australien Cameron Pilly, numéro 13 mondial), moins de trois secondes en moyenne entre chaque frappe d'un joueur... Le squash est un sport d'anticipation, où « la dimension bio-informationnelle est capitale » pour « traiter l'info des trajectoires de balles en un temps très court. »

SQUASH SANS RELÂCHE

Le corps des joueurs de squash est soumis à rude épreuve. Avec Renan Lavigne, entraîneur de l'équipe de France, on a passé au scanner celui de Grégory Gaultier, numéro 2 mondial, qui vient de remporter l'US Open et disputera la semaine prochaine le Championnat du monde, à Manchester.

200 BATTEMENTS PAR MINUTE

Avec le badminton, c'est LE sport cardio par excellence. « La fréquence cardiaque atteint en moyenne 170/175 battements par minute (BPM), avec des pointes à 190, voire 200 pour les plus jeunes, détaille Renan Lavigne. La clé, c'est de savoir faire redescendre cette fréquence pour pouvoir réitérer les démarrages à haute intensité. » Grégory Gaultier peut ainsi passer de 170 à 100 BPM en une minute. Indispensable car le jeu est continu : environ 50 minutes de jeu effectif sur un match d'une heure. Contrairement au cliché, ce n'est pas pour autant une discipline dangereuse. « Il n'y a pas de décès, comme dans d'autres sports », insiste Renan Lavigne.

