

# FITTER AND FASTER THAN EVER

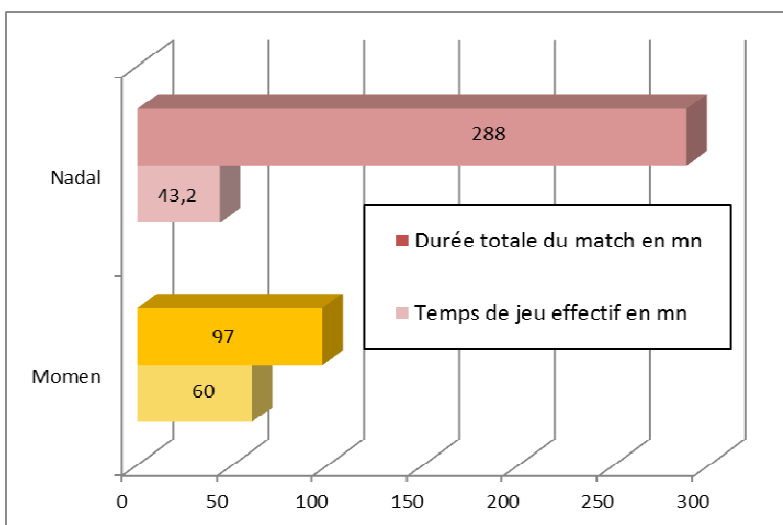
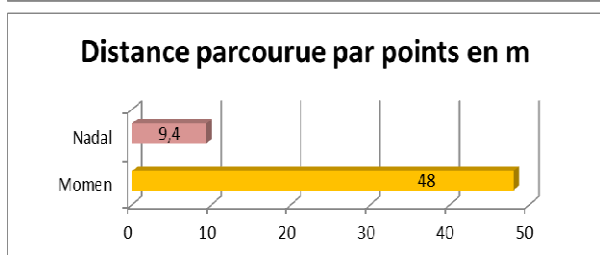
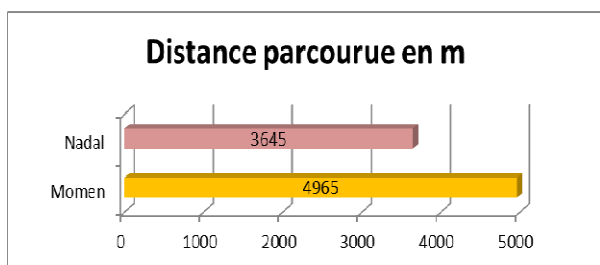
"Le squash a longtemps été reconnu comme l'un des sports de raquette les plus exigeants, sinon le plus exigeant, grâce aux mouvements complexes requis et aux éclats répétés d'actions courtes et intenses avec peu de repos"



Le match entre l'égyptien et le français avait duré 97 minutes. Quand Tarek Momen a quitté le terrain après sa victoire sur Mathieu Castagnet, il avait couvert près de **5 km**, **frappé la balle près de 1000 fois** et parcouru en moyenne **48 mètres par point joué**. **Plus de 60% du match (soit plus de 60 minutes) a été passé en jeu**.

Pour mettre les chiffres en perspective, au tennis, lors du Tournoi de Wimbledon 2017, le match le plus long a été enregistré lors de la confrontation entre Muller et Nadal ... **288 minutes au total**, un marathon ! Durant ce match, les données enregistrées ont montré que **Nadal** couvrait **3 645 mètres** au cours de **389 points** - une moyenne de **9,4 mètres par point**. En comparaison, **Momen** a couvert un total de **4 965,5 mètres** au cours de **100 points** contestés - une moyenne de **48 mètres par point**.

Momen a couvert 1,3 km de plus que Nadal dans un tiers du temps que Nadal a passé sur le court. Momen a été en jeu pendant 60% du match, Nadal 15%.



Cinq kilomètres... C'est plus de 500 sprints d'un point à l'autre du court. Ces sprints sont généralement d'une distance de 3 à 6 mètres, dont plus de la moitié sont en arrière et généralement suivis d'une fente ou d'un mouvement dynamique pour préparer sa raquette, avant d'exploser vers le T pour se replacer et anticiper le coup suivant. Et, 24 heures plus tard, il était de retour sur le terrain contre l'australien Cameron Pillely une fois de plus victorieux, cette fois en quatre jeux. Il aura couvert presque 2,5 kilomètres de plus et a frappé la balle presque 500 fois pour se qualifier en demi-finale. Les données montrent des joueurs couvrant des distances supérieures à un kilomètre par match, comprenant des centaines de changements de direction et de multiples mouvements complexes. Les **fréquences cardiaques des joueurs atteignent régulièrement plus de 190 bpm... parfois 200 bpm**.

Ces chiffres de pointe sont révélateurs, mais c'est surtout la rapidité de récupération **repos de 4 à 10 secondes** entre chaque point qui est surprenante. Les joueurs de tennis peuvent prendre **jusqu'à 25 secondes** entre les points pour se replacer. En **badminton**, le temps moyen entre les points est de plus de **12 secondes**.

