

Tchoukball: Made in Switzerland

Le tchoukball connaît un développement réjouissant en Suisse, tant dans les clubs qu'à l'école. Son succès auprès des jeunes dépend des premières expériences de jeu.

Inventé à la fin des années 60 à Genève par un médecin, le docteur Brandt, le tchoukball tire son nom du bruit que fait le ballon sur le cadre. L'idée qui a sous-tendu sa création était de proposer un sport qui respecte l'intégrité physique et psychique des individus. C'est pourquoi il bannit les contacts physiques entre joueurs et privilégie les aspects relationnels à l'intérieur de l'équipe.



Le tchoukball sollicite toutes les parties du corps et de l'esprit.

Vite dans le bain

Pour commencer à jouer au tchoukball, les joueurs n'ont pas besoin de maîtriser une multitude d'éléments techniques. Les participants éprouvent très rapidement du plaisir. Cela ne signifie toutefois pas que le jeu se laisse apprivoiser sans effort. Quelques prérequis sont indispensables: savoir faire une passe à un coéquipier, viser le cadre, aimer courir, sauter, se dépenser... Très complet, le tchoukball sollicite toutes les parties du corps et de l'esprit.

→ [Tous les contenus consacrés au tchoukball](#)

Jouer avec deux cadres (jeu bipolaire) nécessite une gestion de l'espace accrue et la possibilité – tant physique que cognitive – de passer le ballon à l'autre. Sous cette forme, on peut commencer vers l'âge de 8 – 9 ans. Et avant? On peut jouer sur un seul cadre (jeu monopolaire), avec peu de joueurs dans l'équipe (trois par exemple). Les exercices de tirs (viser le cadre), de passes et de défense (rattraper le ballon après le rebond) en adaptant la taille de la zone interdite sont très motivants pour les petits.

Progression rapide



Après les premiers pas, les possibilités de progression sont énormes. Pour accéder à un niveau de jeu supérieur, le joueur devra entraîner à la fois sa technique de passes (passes en mouvement dont la précision, la force et la vitesse sont adaptées aux circonstances), de tirs (viser différents endroits du terrain après rebond du ballon sur le cadre), de défense (rattraper le ballon dans toutes les situations, en intégrant les principes du rebond, les mouvements des adversaires et des coéquipiers), et son sens tactique. Une bonne condition physique, enfin, permettra une qualité optimale durant toute la partie.

Jeu avec l'autre

Que l'on soit petit ou grand, large ou fin d'épaule, jeune ou âgé, garçon ou fille, on peut jouer ensemble au tchoukball. L'absence de contacts favorise la canalisation de l'agressivité et l'intensité de jeu permet aux jeunes

de se dépenser. Aujourd'hui, dans des dizaines de pays à travers le monde, des milliers de maîtres d'éducation physique exploitent les vertus pédagogiques et ludiques de ce jeu avec leurs classes. Alors si ce n'est pas encore fait, lancez-vous!

Tous les joueurs sur le terrain sont des pièces maîtresses. Espérer gagner un match en ne comptant que sur les prouesses techniques de quelques-uns est un leurre... Ce jeu exige un travail d'équipe permanent, ce qui contribue à souder les membres du groupe, à reconnaître la valeur et la place de chacun. De plus, peu de jeux préconisent la notion de jeu avec l'autre plutôt que jeu contre l'autre.

Source: Cahier pratique «mobile» 07/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO