

# Cahier pratique 7: Tchoukball

**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. Ce cahier pratique montre la voie à suivre.**

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.



## 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 – bras, jambes, tronc et cerveau notamment.

## Progresser

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, garantira une qualité optimale durant toute la partie.

## Tous ensemble

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!

[Cahier pratique 7: Tchoukball](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**