

Journal officiel
de la Fédération
Suisse de Tchoukball – FSTB

Offizielle Zeitschrift
des Schweizerischen
Tchoukballverbands – STBV

tchoukballcup

des chiffres et des lettres

Nous voici en fin de saison, après 112 matches de championnat, 11 matches de Coupe suisse, 11 matches de Coupe européenne des clubs, 555 matches de beach tchoukball à Rimini dont 24 joués par des tchoukballers suisses, 17 jours de tournois, une bonne dizaine de jours de formation, des milliers d'heures d'entraînements de club, de sélection nationale ou de cellules espoir, des milliers d'heures de bénévolat aussi. Ces efforts, nous l'espérons, vous laisseront de très beaux souvenirs et nous mèneront à d'excellents résultats aux World Games cet été!

Outre ces chiffres réjouissants, la FSTB a également continué de donner ses lettres de noblesse au tchoukball. Car le vrai point d'orgue d'une belle saison, ce ne sont pas les scores départageant vainqueurs et vaincus ou le nombre de trophées rapportés.

La cerise sur le gâteau, c'est la motivation des membres qui donnent tant d'eux-mêmes pour faire d'un projet une réussite ou un exploit de plus. Loin des records de prize money ou d'audience télévisée, la FSTB se réjouit d'avoir pu compter sur la solidarité, la générosité et l'engagement de ses membres. Pour faire du tchoukball un loisir ou de la haute compétition, mais toujours dans le respect de ce qu'est le sport: étymologiquement, un jeu, un amusement.
- F.I.

le comité FSTB se renouvelle > 3-4



Genève 1 champions suisses !

Le 19 septembre 2008, l'équipe de Lausanne 1 rencontrait celle de La Chaux-de-Fonds et l'équipe de Val-de-Ruz 1 se déplaçait pour jouer avec l'équipe de Genève 1. Ces deux matches de ligue ouvraient la saison 2008-2009. Depuis ce jour, ce ne sont pas moins de 112 rencontres (dont 68 pour la ligue A) qui se sont déroulées. Sur l'ensemble de ces matches, aucun forfait n'est à déplorer et un seul s'est terminé sur une égalité (le 15 novembre, Genève 2 - Genève 3, score final 44-44). Le championnat suisse de tchoukball, c'est aussi des heures de jeu, des hectolitres bus par les joueurs, des centaines de grammes de poussière produits par l'usure des balles sur les filets des cadres et des litres de transpiration...

Outre ces quelques chiffres, le championnat suisse représente également une aventure personnelle et humaine se déroulant sur plusieurs mois. L'occasion pour une équipe composée de 5 à 16 personnes de jouer ensemble, de progresser, de collaborer. C'est aussi l'occasion de se déplacer pour rencontrer d'autres équipes, de jouer avec, de

se découvrir au travers des différences. Puis, finalement, c'est aussi savoir recevoir (avec plus ou moins de réussite) l'autre équipe et montrer son ouverture dans la tradition tchoukballistique.

Ligue A, Genève champion suisse

La saison a vu la victoire de l'équipe de Genève 1 face à celle de Lausanne 1 en finale des play-offs de ligue A. Enfin, diront certains. Il est vrai que les citoyens du bout du Léman attendaient ce titre depuis plusieurs années. En onze participations, l'équipe de Genève était parvenue six fois en finale, mais sans jamais remporter le titre. Un grand bravo pour cette performance et félicitations aux anciens joueurs pour avoir su construire petit à petit cette équipe en transmettant leur expérience.

La performance des autres équipes engagées en play-off de ligue A ne doit pas être oubliée non plus. Le néo-promu Chambésy s'est classé à une belle troisième place, remportant la série qui l'opposait à La Chaux-de-Fonds; Val-de-Ruz 1 a pris l'avantage

sur Lausanne 2 dans la série pour la cinquième place.

Tour de promotion-rélegation : rien ne change

L'équipe de Nyon et l'équipe suisse féminine, respectivement septième et huitième de ligue A, ont rencontré les équipes de Lancy et de Val-de-Ruz 2, son dauphin, pour le tour de promotion-rélegation. Pour rappel, ce tour se joue au meilleur des trois matches. Les deux équipes de ligue A ont su prendre l'avantage sur leurs challengers, non sans toutefois se faire peur par moments. Il est réjouissant de savoir que ces matches ont été très disputés; cela montre qu'une équipe doit lutter pour conserver sa place en ligue A.

Ligue B, Lancy aux commandes

L'équipe de Lancy, nouvelle dans ce championnat mais composée de joueurs ayant déjà plusieurs saisons d'expérience, n'aura pas concédé la moindre défaite au fil du championnat. Dès le premier tour, le championnat de ligue B a rapidement vu Lancy et Val-



L. Zito

Finale du championnat
Lausanne 1 - Genève 1



B. Payrard

Val-de-Ruz 2 - Nyon

championnat 2008 – 2009 fin de la saison

de-Ruz 2 prendre le large, tandis qu'un groupe homogène composé de Morges, Genève 2, Genève 3 et Fribourg s'est battu en milieu de tableau. Les équipes d'Uni Neuchâtel et de Chavannes ont fermé la marche. Le second tour n'a pas vu de changement radical de position se produire.
→ A.W.



Petite finale
La Chaux-de-Fonds – Chambésy

B. Payrard



Val-de-Ruz 2 – Nyon

B. Payrard

formation / Ausbildung

mémento J+S / J+S Memento

Dates

Pensez-y! Les inscriptions aux prochains modules de perfectionnement J+S pour le tchoukball sont ouvertes. Un premier module aura lieu le 10 octobre à Genève, le thème sera le perfectionnement des tirs. Un deuxième module aura lieu les 24 et 25 octobre à Macolin et se concentrera sur le perfectionnement des joueurs chevronnés et d'équipe de sélection.

D'autres modules de perfectionnement, ouverts à tous les sports collectifs, sont également proposés. Parmi ceux-ci : un module traitant de la force mentale qui aura lieu à Macolin le 13 octobre ou

le 16 octobre (date à choix); un autre module avec pour thème la typologie aura lieu le 12 octobre, à Macolin également. Pour celles et ceux intéressés par la condition physique, un module de perfectionnement est proposé du 12 au 13 octobre à Macolin.

Plus d'informations sous:
www.jeunesseetsport.ch > Disciplines sportives > Tchoukball
→ Carole Greber-Buschbeck
Responsable formation J+S

Daten

J+S bietet Ihnen viele neue Möglichkeiten, an J+S Weiterbildungskursen

teilzunehmen! Im nächsten Herbst hat es zwei Module speziell für Tchoukball (10. Oktober und 24.-25. Oktober, über die Themen Wurf und Training für erfahrene Spieler) und mehrere Kurse, die allen Mannschaftssportarten angeboten werden (12. Oktober, 13. Oktober, 16. Oktober, über die Themen Ausdauertraining, Typologie und mentale Stärke). Die meisten Kurse finden in Magglingen statt.

Mehr Informationen unter:
www.jugendundsport.ch > Sportarten > Tchoukball
→ Carole Greber-Buschbeck
J+S Fachleiterin.
Übersetzung FI.

Le comité se renouvelle...

Cette fin de saison représente une transition importante pour le Tchoukball suisse. En effet, cinq des six membres du comité actuel de la FSTB se retirent. Ils seront remplacés dès le mois de juillet par cinq nouveaux membres dynamiques et motivés. Au niveau de la direction, le président et le vice-président actuels céderont leur place à deux nouvelles personnes.

Ce départ en bloc de plusieurs membres du comité se prépare depuis la fin de la saison dernière. Cette saison, le comité actuel a rencontré plusieurs reprises le futur comité afin de faire circuler l'information et pouvoir échanger sur les projets et modes d'action de la FSTB. En parallèle, des rencontres individuelles ont eu lieu entre les responsables des divers secteurs et commissions afin que la transition se déroule sans heurts. Par ailleurs, les membres du comité sortant resteront à disposition du nouveau comité suivant les besoins.

Cette transition a demandé beaucoup d'énergie au comité actuel pour parfois mettre par écrit des procédures et expliquer son travail à ses successeurs. De leur part, les membres du prochain comité se sont également impliqués pour prendre connaissance de l'existant afin de mieux planifier le futur. Des échanges très fructueux ont eu lieu et ont montré tant la reconnaissance pour le travail effectué que la motivation du futur comité à proposer de nouveaux projets et améliorer certaines procédures.

Ce travail et cette bonne collaboration nous rendent très optimistes pour la suite. Malgré l'importance de ce changement de personnes, nous avons mis en place le maximum de garanties pour que le développement du Tchoukball suisse et sa qualité puissent être maintenus.

Cinq ans au service de la FSTB

Voici le moment venu de faire un petit tour des personnes en partance. Alain Waser et moi-même sommes rentrés dans le comité au début de la saison 2004-2005, il était alors présidé par Daniel Buschbeck. Nous le remercions au passage de nous avoir fait confiance et proposé d'entrer dans le comité à l'époque. Nous n'avions probablement pas imaginé qu'être dans un comité demande autant de travail et d'engagement, mais le plaisir procuré par la réussite de plusieurs projets est venu récompenser ces heures de travail et parfois ces nuits blanches. De par nos intérêts respectifs, Alain s'est concentré sur les médias, le sponsoring et la communication pendant que je développais la commission photo/vidéo et les ressources humaines.

Après le départ de Daniel Buschbeck, j'ai repris la présidence, lors de la saison 2005-2006. Maxime Donzé nous a rejoint afin de s'occuper spécifiquement du cadre national adulte. Il a également œuvré comme coach de l'équipe nationale féminine avec d'excellents résultats et peut-être une apothéose lors de ces prochains World Games.

Lors de la saison 2007-2008, Friederike Ilschner et Pierre Roduit entrent au comité. De par ses affinités, Friederike reprend tout naturellement la rédaction du «Suisse Tchoukball», vénérable ancêtre du Tchouk^{Up} ainsi que les traductions. Elle s'engage également dans le secteur finances dans lequel elle sera secondée par Anaïs Moulanier, comptable FSTB, et moi-même. Elle en viendra également à reprendre le secteur sponsoring. Pierre, de son côté, se tourne vers la gestion des compétitions et de l'arbitrage ainsi que du calendrier FSTB. Alain est également nommé à la vice-présidence. Enfin, lors de cette saison 2008-2009, David Sandoz nous rejoint

en se concentrant sur le site internet, le Tchouk^{Up}, la photo et la vidéo, mais aussi le design de différents matériels.

Alain, Maxime, Friederike, Pierre et moi-même sommes en partance. David va apporter son expérience au prochain comité.

Je tiens à les remercier pour l'énorme travail fourni durant toutes ces saisons, leur enthousiasme quand il s'agissait d'impulser des changements, leur patience lors des négociations avec les différents partenaires, leur disponibilité quand il s'agissait de ficeler des projets dans des délais impossibles et enfin leur résistance psychologique à me supporter aussi longtemps. Je tiens également à signaler l'impressionnante diversité de leurs compétences allant du multilinguisme à la programmation informatique, en passant par la gestion de projet ou encore les connaissances juridiques. Merci et bravo!

Même s'ils ont été salués en leur temps, je tiens à remercier encore une fois Erika Mesmer, Carole Greber-Buschbeck et Davis Daidié, qui ont également œuvré une ou plusieurs saisons sous ma présidence, et à qui l'on doit un nombre important de projets et changements.

Quelques moments clés

Le futur nous dira si nous avons fait les bons choix et travaillé dans la bonne direction. Il est donc très difficile de faire à chaud un bilan du travail de notre comité ces dernières saisons. Par ailleurs, ce serait plutôt aux membres de la FSTB, clubs, joueurs, juniors et membres passifs de faire part de leur avis sur la question. Ce serait peut-être aussi à nos partenaires de faire un bilan sur notre activité, soit les autres fédérations nationales, la FITB, les sponsors, les médias, les autorités politiques, les associations sportives et les citoyens. Je me bornerai donc

...le tchoukball suisse avance

5

à rappeler quelques étapes qui me semblent importantes, en laissant le soin aux amateurs de tchoukball de les évaluer.

Pèle-mêle et dans le plus grand désordre chronologique :

- Mise en place de la partition du championnat suisse en deux ligues
- Participation de l'équipe féminine suisse au championnat
- Création de la Coupe suisse
- Nouveau design du site internet
- Rapprochement avec d'autres fédérations nationales (notamment Italie, Autriche et Taïwan)
- Création de l'European Winners' Cup en collaboration avec la FTBI et la FITB
- Soutien des équipes suisses adultes et juniors, avec notamment la participation aux championnats européens de Macolin en 2006 et de Usti (République Tchèque) en 2008, ainsi qu'aux World Games de 2009
- Victoire des équipes suisses femmes, hommes et juniors aux championnats d'Europe 2008
- Qualification pour les World Games 2009
- Traduction en trois langues du site de la FSTB (allemand, anglais et italien)
- Changement du logo de la FSTB
- Transformation du Suisse Tchoukball en Tchouk^{Up}
- Remise sur pied du cours de manager de club
- Soutien au cours de perfectionnement J+S de tchoukball
- Modification des statuts FSTB
- Remise à neuf du système d'arbitrage
- Partenariat avec Tchoukball Promotion en vue de former les maîtres de sport au tchoukball, notamment en Suisse alémanique
- Déplacement du siège de la FSTB à Lausanne et important soutien de cette ville pour notre sport
- Mise en place du défraiement des arbitres de championnat
- Présence lors des Kids' Games
- Evolution des interclubs juniors en cellules espoirs
- Adhésion de 8 nouveaux clubs depuis 2006 : Nyon, Vernier, Chambésy, Echallens, Orbe, Delémont, Bern et Vallorbe
- Passage de 550 à plus de 1200 membres FSTB entre 2004 et 2008
- Assainissement de la situation financière
- Fabrication de matériel de promotion (fanions, autocollants et oriflammes)
- Création d'excellents liens avec plusieurs médias
- Reconnaissance de la qualité de notre gestion par la FITB
- Création de phototchouk.org
- Création de clips vidéo
- Film de la finale de championnat 2007 avec 3 caméras
- Les photos FSTB font référence dans le tchoukball mondial (des journaux canadiens aux affiches taiwanaises...)

- La FSTB attire plusieurs sponsors dont Unicible puis CSRbusiness

Et malheureusement aussi :

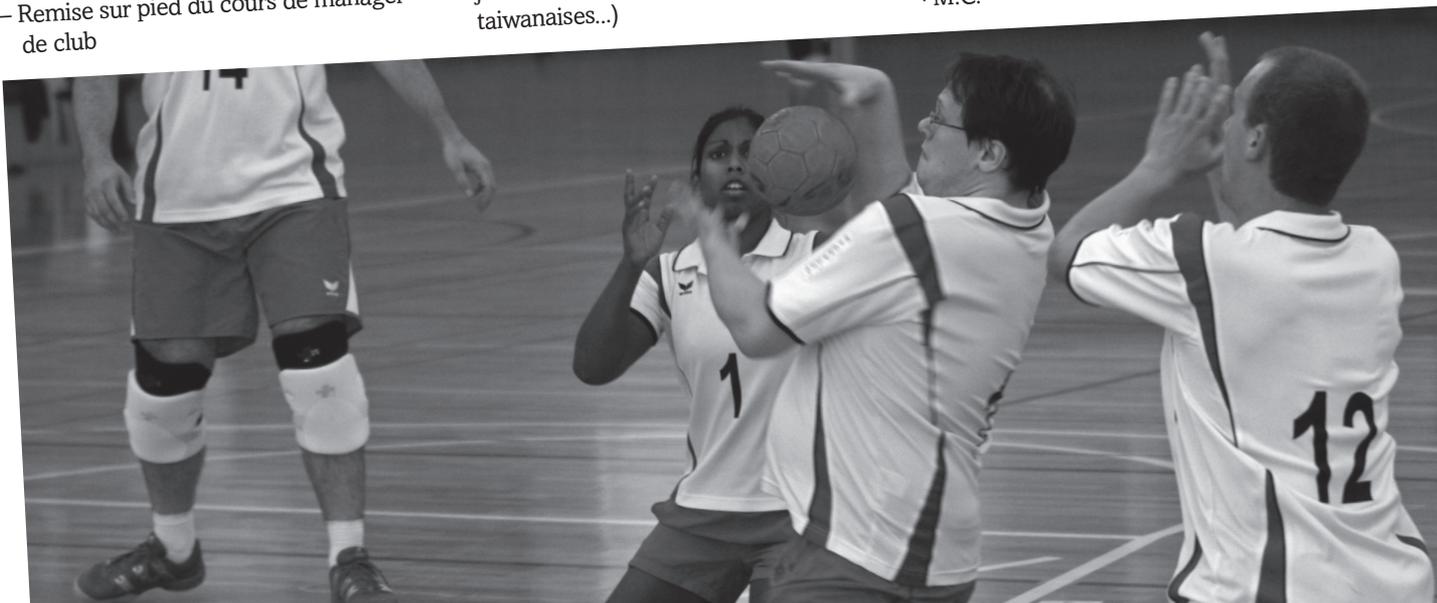
- Dissolution de 4 clubs: Zoug, Caméléon, Coccinelle et Saint-Gall
- Refus de Swiss Olympic à d'intégrer le tchoukball parmi ses membres
- Certains médias restent encore totalement fermés aux sports moins connus

Au revoir

Enfin, merci à toutes les personnes et clubs qui nous ont soutenus lors de ces saisons, merci à toutes celles et ceux qui ont donné de leur temps pour la FSTB et pour le tchoukball, merci à celles et ceux qui par leur regard bienveillant mais critique et leurs conseils nous ont permis d'avancer. Cela n'a pas toujours été facile, cela a parfois pris du temps, mais dans l'ensemble, je crois ne pas me tromper en disant que nous avons su trouver un modus vivendi entre les clubs et le comité FSTB qui nous a permis à tous d'avancer dans la même direction et développer notre sport.

Je souhaite une bonne continuation au futur comité, qui se présentera lors de l'Assemblée des Délégués 2009, et me réjouis de vous retrouver sur ou autour d'un terrain

Pour le comité,
- M.C.



6 Rimini beach tchoukball festival 2009

Sable fin en bord de mer, soleil rayonnant dans le ciel, belles femmes en maillot de bain, hommes musclés torse nu, glaces qui coulent le long du bras, et, accessoirement, deux jours de festivités tchoukballistiques, avec le désormais traditionnel Rimini Beach Tchoukball Festival. En ce week-end du 9 et 10 mai 2009, deux équipes des sélections M18, ainsi que deux équipes masculines de même niveau se sont rendues au nom de la fédération suisse sur la plage italienne, afin de participer au tournoi dans la plus haute catégorie et disputer ainsi des parties internationales d'excellente qualité.

L'équipe Swiss comprenait Lionel Cendre, Alexandre Dubois, Nathanaël Khodl, Jean-Loup Remolif et David Sandoz, tandis que l'équipe Helvetica était formée de Laurent Ludi, Pierre-Yves Pignet, Michaël Rabotot, Bruno Remolif et Romain Schmoker.

La journée du samedi, durant laquelle se disputaient les matchs de poule, a été très dense au niveau du nombre de matchs joués. En effet, bien que la catégorie Slam n'ait compté que 12 équipes (soit autant qu'en M14, contre 26 en M19 et 45 en Open), elle était composée de deux poules uniquement. Durant ce début de compétition, les deux équipes nationales sont toutes deux tombées sur un os de taille : l'équipe de Maialdamar pour Swiss, et Tchouk Brothers pour Helvetica. Avec une défaite pour chaque régiment helvète, la seconde place était de la partie pour le classement déterminant les quarts de finale, joués le dimanche.

Dimanche matin, les joueurs de Swiss ont joué avec Lausanne, et ont remporté le match sans grande difficulté. Les athlètes de Helvetica ont, quant à eux, triomphé sur les jeunes Superheroes italiens.



Alexandre Dubois, de l'équipe Swiss

Les demi-finales ont offert aux troupes suisses la possibilité de prendre leur revanche. Chose que Swiss a fait en gagnant à un point près, mais que Helvetica n'a pas réussi à réitérer de son côté.

La petite finale a donc vu s'opposer Helvetica et Maialdamar. Durant tout le match, aucune des deux équipes n'a réussi à prendre le devant, et ce n'est que durant les dernières minutes que l'équipe italienne a réussi à passer devant, avant de creuser l'écart et garantir sa victoire.

La finale pour la première place a permis aux hommes de Swiss de créer du beau jeu avec ceux qui avaient posé tant de problèmes à leurs compatriotes. Cependant, dès le début de la partie, les Tchouk Brothers ont pris de l'avance, montrant leur détermination, devant un public très nombreux. Après ce petit passage à vide, les joueurs suisses sont parvenus à remonter proche du score des Italiens, mais sans jamais parvenir à les égaliser.

Les joueurs transalpins ont prouvé qu'un jeu très esthétique pouvait se révéler très efficace, en s'offrant la première place du podium, après une victoire sur le score de 27 à 25.

Les équipes M18 sont arrivées en 7ème et 8ème place, ce qui présage d'un bel avenir pour la relève, quand on connaît le niveau des équipes qui les précèdent.

→ Nathanaël Khodl, joueur des sélections suisses

Classement final :

1. Tchouk Brothers
2. Swiss
3. Maialdamar
4. Helvetica
5. Superheroes
6. Lausanne
7. Swiss U18 A
8. Swiss U18 B
9. Garfield express
10. I respausci
11. Beach girls
12. Le gatte morte

la galerie publique FSTB, un Phototchouk amateur

Vous connaissez sûrement Phototchouk, le site de la commission photo/vidéo de la FSTB contenant plus de 20'000 photos de tchoukball. Nous avons la chance d'avoir dans notre fédération une ribambelle de membres qui s'intéressent fortement à la photographie et qui se trouvent être équipés en conséquence. Cela nous permet de couvrir les événements majeurs se déroulant au cours de la saison et donc de bien remplir Phototchouk.

Toutefois, les petits événements tchoukballistiques peuvent aussi être la source d'incroyables clichés ! Malheureusement, notre staff ne peut pas être partout.

Dès les débuts de Phototchouk, nous proposons à quiconque d'envoyer ses photos afin de les publier sur la

plate-forme photographique. Seulement, très peu de photos nous ont été envoyées. Cela peut se comprendre par le fait qu'aucune voie officielle n'était établie. Il n'était donc pas aisé de faire parvenir les photos à la FSTB.

C'est pourquoi la commission photo/vidéo a mis sur pied une toute nouvelle galerie où n'importe quel visiteur, après inscription gratuite, pourra ajouter ses photos ! Cette grande ouverture au public nécessite un contrôle strict et toutes les photos envoyées sont contrôlées par un membre de la commission avant d'être affichées aux yeux de tous. Afin que les utilisateurs trient un minimum leurs clichés, une limitation de téléversement est fixée à dix photos. Vous pouvez proposer autant de photos que vous le désirez, mais vous devez les envoyer dix par dix.

Les catégories et albums sont créés à l'avance et les utilisateurs publient leur photos dans les albums adéquats. S'il est nécessaire d'en créer de nouveaux, une demande de création d'album est possible.

Vous vous demandez peut-être pourquoi une nouvelle galerie ? Il n'était tout simplement pas envisagé de laisser n'importe quel utilisateur envoyer des photos sur Phototchouk sans un contrôle du contenu. De plus, cela permet de distinguer les photographies officielles FSTB, sur Phototchouk, des photos de n'importe quel tchoukballleur, sur la galerie publique.

Toute neuve, cette galerie est donc toute vide. Venez l'agréementer de vos clichés sur galeriepublique.tchoukball.ch !
- D.S.

coin de l'arbitre & chiffre du mois parlons de règles !

Au moment de l'engagement après un point, le joueur met un pied dans le terrain malgré qu'il y a assez de place derrière la ligne de fond. Quelle décision doit prendre l'arbitre ?

- a) aucune, on peut tolérer un pied dans le terrain en toute situation.
- b) siffler, puis redonner la balle au joueur ayant engagé comme lors d'une mauvaise remise en jeu après une faute.
- c) siffler, puis demander à un autre joueur de l'équipe ayant engagé de faire l'engagement.
- d) siffler, et donner la balle à l'autre équipe. C'est une faute.

Combien de kilogrammes de papier ont été nécessaires pour l'impression des cinq Tchouk^{Up} de la saison 2009 ?
- A.W.

- a) 520 kg
- b) 850 kg
- b) 1010 kg

Réponses en page 14





**Tournoi junior de Nyon
Nyon-Chavannes, catégorie M12,
mai 2009**



jamais deux billards sans trois

Un petit mois encore et nos équipes nationales seront aux World Games, cette petite olympiade des sports non-sélectionnés pour les JO. Parmi ceux-ci, une trentaine de sports de balle, de danse, d'arts martiaux, de force ou 'fun'. Des sports de précision aussi, tel le bowling, la pétanque, le tir à l'arc, ou le billard, que nous vous présentons ici.

Marie, reine d'Ecosse. Mozart. Louis XI. Louis XIV. Marie Antoinette. Shakespeare. Kant. Napoléon. Lincoln. Mark Twain. George Washington. Dickens. Van Gogh. Roosevelt. Leur point en commun : le billard !

Diverses anecdotes attestent de la longue et illustre histoire qui accompagne ce sport, comptant en son panthéon quelques-uns des grands noms du passé.

Par exemple, Marie, reine d'Ecosse (1542-1587), a souhaité que l'on recouvre à sa mort son corps du tapis feutré de sa table de billard préférée.

Toujours quelque peu lugubre, « passer sur le billard » est une expression datant de la première guerre mondiale. L'expression similaire « monter sur le billard » voulait dire « sortir de sa tranchée pour aller sur le terrain (plat) du combat », où l'on risquait de trouver la mort tout autant que sur cette table aussi rectangulaire et plate qu'un billard, sur laquelle les soldats blessés se faisaient opérer à l'aide de techniques généralement rudimentaires.

Plus joyeux, l'anecdote d'un certain John Wesley Hyatt qui a su trouver en 1856 une réponse au défi lancé par une entreprise new-yorkaise : trouver un matériau autre que l'ivoire, devenu rare en période de guerre de Sécession, pour fabriquer les boules de billard. Défi relevé avec succès, puisque, motivé par les 10'000 dollars promis

par l'entreprise, Hyatt inventa la toute première matière plastique artificielle, le celluloid, – hautement inflammable, comme constaté plus tard...

Mentionnons encore que l'origine du billard est à chercher dans le croquet, voire dans le golf, d'où la couleur vert-gazon des tables. La version bleue trouve quant à elle son origine dans sa plus grande ... télégenie.

A la base un jeu divertissant pour la noblesse européenne et américaine, le billard a évolué avec le temps pour devenir un sport de compétition, pratiqué dans plus de 150 pays et comptant plus de cent millions de joueurs inscrits auprès des fédérations nationales. Cette évolution a aussi entraîné la diversification des types de billard pratiqués, – il en existe une petite quinzaine. Parmi ceux-ci : le carambole ou billard français, le pool ou billard américain, et le snooker. Kesako ?

Le billard français, ou billard carambole

Pas de trous à poche pour ce type de billard ! Deux joueurs se voient chacun attribuer une boule, avec laquelle ils joueront durant toute la partie. Le but est de toucher avec chaque tir les deux autres boules sur le tapis. Si le but est atteint, le joueur marque un point et peut continuer à jouer, s'il échoue, son adversaire prend la main. Le jeu se termine lorsqu'un des joueurs a gagné un certain nombre de points (variable selon les règles choisies). Pour une démonstration en live, rendez-vous du 11 au 15 novembre 2009 à Lausanne, où auront lieu les championnats du monde !

Le pool, ou billard américain

Le type de billard le plus médiatisé et que tout le monde connaît, avec 16 boules décorant initialement le tapis, prêtes à être tirées dans les

trous au bord de la table. Généralement vu comme un passe-temps ludique, le billard américain est devenu une passion et source de revenu pour les quelques 200 professionnels que compte l'International Pool Tour (IPT).

Le snooker

Le snooker se joue sur une table à 6 trous à poche, avec une boule « de choc » (blanche) et des boules « objets » (15 rouges, une jaune, une verte, une marron, une bleue, une rose, une noire), légèrement plus petites que celles des autres formes de billard. Au cours de la première phase de jeu, il s'agit de jouer alternativement une boule rouge et une boule dite de couleur. Les boules de couleur, apportant plus de points, sont replacées sur la table si elles ont été tirées dans une poche. Lorsque toutes les boules rouges ont été marquées, la deuxième phase commence, où il s'agit d'empocher toutes les boules de couleur, dans l'ordre croissant de leur valeur. La partie se termine lorsque la dernière boule (la noire) est empochée, ou quand un des joueurs abandonne.

Les meilleurs spécialistes de ces trois disciplines se retrouveront aux World Games cet été, pour démontrer que le billard peut être tout un art : mêlant précision, concentration, maîtrise de chaque geste et intelligence du jeu, le snooker, le carambole et le pool comptent bien faire partie des sports les plus suivis de ces Jeux.
→ F.I.



World Games coming soon

Le 20 juillet 2009, une délégation de 23 personnes, composée de 10 joueurs et 10 joueuses des équipes nationales suisses ainsi que de leurs trois accompagnants, décollera de Genève pour se rendre à Kaohsiung, en République de Chine (Taïwan).

Les World Games (ou Jeux mondiaux en français) sont un événement multisportif regroupant plusieurs sports non-inscrits au programme olympique, comme par exemple le bateau dragon, la pétanque, le beach handball ou encore le sumo. Il peut s'agir de sports ayant fait partie des Jeux Olympiques par le passé (comme le tir à la corde), ayant été présents en tant que discipline de démonstration (comme le triathlon), ou n'ayant encore jamais participé aux Jeux. Cet événement, organisé par l'IWGA (International World Games Association) sous le patronage du CIO, a lieu tous les quatre ans l'année suivant les JO d'été.

La dernière édition des World Games s'était tenue à Duisburg (Allemagne) où plus de 500 000 spectateurs sont

venus découvrir les divers sports. L'événement a été diffusé sur 120 chaînes de télévision à travers le monde. L'édition 2009 regroupera plus de 3'500 athlètes venant de 32 fédérations sportives. Ces quelques chiffres permettent de se rendre compte de l'ampleur de l'événement.

Les équipes suisses féminine et masculine ont décroché leur qualification l'été passé en remportant les championnats d'Europe à Usti (République Tchèque). A Kaohsiung, nos équipes nationales retrouveront les joueurs du Canada, de Grande-Bretagne, de Macao, de Singapour et de Taïwan pour une compétition qui se déroulera, pour le tchoukball, sur trois jours.

Certains athlètes helvétiques ne seront pas dépaysés. En effet, huit membres de la délégation se sont déjà rendus à Kaohsiung en 2004 à l'occasion des championnats du monde de tchoukball. L'équipe masculine avait alors remporté ces championnats, battant pour la première fois une équipe taïwanaise.

C'est grâce au travail de la Fédération Internationale de Tchoukball et la renommée de notre sport à Taïwan, que le tchoukball a été invité comme sport de démonstration aux World Games. Après Karlsruhe (Allemagne) en 1989, c'est la deuxième fois que le tchoukball aura la chance de se présenter à cet événement.

Le plan des matches se trouve sur notre site internet, rubrique World Games.
→ A.W.



The World Games
2009
Kaohsiung

international

Macao tchouks !

Nos équipes suisses, désormais fin prêtes pour participer aux World Games, rêvent de pouvoir revenir avec une médaille d'or dans leurs bagages. Or ce rêve est partagé par les autres fédérations, dont celle de Macao, encore toute jeune mais motivée comme jamais !

2006, l'an du chien et du feu pour la Chine, dont dépend administrativement Macao. C'est en cette curieuse année que le petit voisin du grand Hong-Kong

découvre le tchoukball, grâce à des initiations et une étroite collaboration de la part des Taïwanais. Trois ans plus tard, une cinquantaine de tchoukeuses et tchoukeurs s'entraînent régulièrement à Macao, formant une toute jeune fédération gérée par un comité de cinq bénévoles.

Si le projet « World Games 2009 » est très récent pour les Macanais, d'autres événements leur ont déjà donné goût pour le tchouk pratiqué à un top niveau.

Parmi ceux-ci, le tournoi de beach tchoukball de Hong Kong en 2007 ou l'Asian Tchoukball Championships en 2008, qu'ils ont terminé avec une très honorable troisième place, derrière Taïwan et Singapour. Macao se présente donc comme une fédération petite en taille, mais grande en motivation... et en talents !

→ Tino Siu, président de la Fédération de Tchoukball de Macao et FI.

présentation d'un bénévole de la FSTB

Le tchoukball helvétique bouge beaucoup, et ce grâce aux nombreux bénévoles qui apportent leurs compétences à la fédération. Par cette rubrique, la rédaction souhaite vous présenter brièvement celles et ceux qui contribuent à faire vivre la fédération. Présentation de Romain Schmocker de Lausanne.
→ F.I.

F.I.: *Quand et comment as-tu découvert le tchoukball ?*

R.S.: J'ai connu le tchoukball durant mes années d'école secondaire (1990-1994) à Cernier (NE). On pratiquait ce sport pendant les leçons de gym et ce directement avec les bonnes règles. Deux personnes de ma classe faisaient partie du club du Val-de-Ruz, ils nous montraient comment jouer avec un peu plus de finesse que « je tire le plus fort possible en face du cadre ».

F.I.: *Ton ou tes club(s) ?*

R.S.: De 1994 à 2003, je jouais à Val-de-Ruz; depuis 2003, je joue à Lausanne.

F.I.: *Ta place préférée sur un terrain ?*

R.S.: J'aime bien jouer centre cadre,



mais j'ai une préférence pour l'aile droite.

F.I.: *Ce que tu aimes dans le tchouk ? Ce qui te motive le plus ?*

R.S.: Point de vue sport, l'idée de laisser l'adversaire faire son jeu sans l'empêcher d'agir et de se mettre en position pour le contrecarrer. Du point de vue de l'ambiance, j'ai vraiment bien aimé rencontrer des gens de tous les cantons et pays lors des différentes manifestations. Ceci amène une ambiance d'une grande richesse.

Ce qui est le plus motivant, c'est de voir que le tchoukball continue d'évoluer et de grandir, certes gentiment et à son rythme, mais il progresse toujours et encore. Et ce n'est pas fini...

F.I.: *Selon toi, quelles valeurs sont portées par le tchoukball ?*

R.S.: J'aimerais y voir les valeurs du respect de soi et d'autrui, mais aussi du plaisir et du fair-play.

F.I.: *Ton meilleur souvenir tchoukballistique ?*

R.S.: Jusqu'à présent, mon meilleur souvenir est le championnat du monde en 2004 à Taiwan.

F.I.: *Tes autres hobbies ?*

R.S.: J'aime le ping-pong, le badminton et le volleyball. Sinon, j'aime aussi les jeux vidéo, jeux de cartes et de plateau, ainsi que la musique et les films.

F.I.: *Ton bénévolat ?*

R.S.: Toute personne faisant partie d'un club devrait offrir son aide d'une manière ou d'une autre pour aider à la continuité et l'évolution de son club. Parmi les tâches que j'ai effectuées pour apporter mon soutien à mes deux clubs, à savoir Val-de-Ruz et Lausanne, j'ai aidé lors des tournois et des manifestations annuelles, arbitré des rencontres lors

des matchs de championnat, joint le comité du club pour aider d'une manière ou d'une autre. J'ai aussi donné plusieurs entraînements à des classes d'âge différentes, des juniors et entraînements sport pour tous et en allant jusqu'aux entraînements pour le championnat. J'ai également coaché l'équipe de Lausanne durant quatre championnats.

Quant à l'arbitrage pour la FSTB ou la FITB, j'ai suivi plusieurs formations pour devenir arbitre FSTB 1, puis FSTB 2 et FITB; j'ai aussi donné quelques parties de cours pour la formation des nouveaux arbitres FSTB 1.

En tant que webmaster FSTB, j'ai créé avec Gilles Diacon les premières versions du site de la FSTB à l'occasion du Festival de Genève en 2000. Puis la FSTB a mandaté une personne pour fournir un nouveau site complet en fin 2000; Gilles et moi avons géré ce site durant quatre ans. En 2004, la maintenance du site devenait trop lourde à gérer, j'ai donc décidé de concevoir un nouveau site complet afin d'automatiser au maximum les tâches de mise à jour et ajouter quelques fonctionnalités selon les besoins de la FSTB. J'ai passé beaucoup de temps sur ce projet. Depuis 2008, le site a été modifié visuellement et encore amélioré par David Sandoz.

En ce qui concerne mon bénévolat en tant qu'entraîneur et coach: depuis 2005, je suis devenu entraîneur/coach des sélections suisses hommes. J'ai été épaulé durant un moment (2005-2006) par Claude-Eric Jaquet, qui avait été mon ancien entraîneur/coach durant les sélections 2001-2003 en équipe suisse. Être entraîneur et joueur en même temps n'est pas toujours facile à gérer, mais j'essaie de faire de mon mieux.

Douleurs musculaires? Des courbatures? Marco Salvi, médecin, joueur au club de Val-de-Ruz, ancien joueur d'équipe nationale et expert J+S, nous aide à comprendre ce qui se cache derrière ce mal que nous connaissons sans doute tous...
 ↪ F.I.

Les douleurs musculaires d'apparition retardée ou DOMS (delayed onset muscle soreness), et que l'on appelle communément des courbatures, sont fréquentes lors de la pratique du sport. Elles apparaissent à la suite d'un travail musculaire excentrique intense et/ou inhabituel. Elles sont à distinguer de celles qui surviennent de façon aiguë traumatique au cours de l'effort (élongation ou claquage) et il ne faut pas les confondre avec des douleurs d'autres origines (vasculaire, syndrome de loge, douleurs liées à des prises médicamenteuses ou à une myopathie).

Les douleurs surviennent 12h à 48h après une activité physique comprenant un mode de travail musculaire excentrique inhabituel ou intense. Pour simplifier, c'est le travail que le muscle doit effectuer pour freiner le corps et empêcher la chute, par exemple lorsqu'on descend une marche d'escalier, en opposition au travail concentrique qu'il doit produire pour monter une marche. Les douleurs se produisent préférentiellement lors de la reprise d'une activité sportive et à l'occasion d'une intensification ou d'une modification du type d'entraînement réalisé par le sportif. Elles vont persister durant deux à cinq jours, elles s'atténueront avec l'apprentissage. La réalisation d'un effort inhabituel est donc un facteur déclenchant même chez un sujet sportif.

Les symptômes se situent le plus souvent au niveau des quadriceps (partie antérieure des cuisses) mais égale-

ment des ischio-jambiers (partie postérieure des cuisses) et du triceps sural (mollet). La palpation du muscle est sensible de façon diffuse avec parfois un point douloureux plus précis. Il est également douloureux à l'étirement passif et lors des tests isométriques. On retrouve également un déficit de force associé à une possible réduction des amplitudes articulaires et on peut parfois constater un œdème modéré. La douleur est plus nette en excentrique (descente d'une marche) qu'en concentrique (montée de cette dernière). Les examens complémentaires sont inutiles en pratique courante même si des modifications d'enzymes musculaires peuvent être mesurées dans le sang ou les urines. Des anomalies peuvent être constatées à l'échographie ou à l'IRM. Il y a de nombreuses preuves scientifiques démontrées par des études que nous n'allons pas détailler qui permettent d'affirmer qu'il existe des micro-lésions musculaires.

La cause de ces douleurs n'est pas bien établie et l'étiologie (ndlr: l'étude des causes et des facteurs d'une pathologie) demeure controversée. Si l'acide lactique ou plutôt l'acidose expliquent en partie les douleurs se produisant à la fin d'un effort intense, ces facteurs ne peuvent contribuer à celles qui apparaissent plusieurs heures plus tard. En effet, l'élimination de l'acide lactique ne nécessite qu'une vingtaine de minutes en récupération active et aux alentours de deux heures en passif. L'hypothèse d'un spasme musculaire qui serait à l'origine des douleurs est tout autant controversée.

La théorie actuelle qui rencontre le plus d'adhésions est celle de l'inflammation. En effet, la résorption des micro-lésions musculaires engendrées par l'exercice physique nécessite le développement d'un processus inflammatoire. La dégradation des tissus lésés s'effectue en

quelques heures, mais la phase de régénération comporte obligatoirement un processus inflammatoire qui dure environ quatre jours, toutefois ce n'est qu'après 10 à 14 jours que le muscle retrouve son intégrité structurale et fonctionnelle. Le développement du processus inflammatoire s'accompagne généralement d'une sensation de douleurs diffuses et retardées qui sont dues à des variations chimiques, thermiques et mécaniques au sein du muscle et celles-ci sont connues pour activer des afférences nociceptives (c'est-à-dire déclenchant des douleurs). Ces manifestations physiologiques sont désagréables mais ne présentent aucun caractère de gravité et favorisent à moyen terme l'augmentation de la force musculaire. Ces DOMS s'accompagnent d'une baisse des qualités proprioceptives, d'une diminution des amplitudes articulaires et d'une baisse de force et d'activation maximale qui persistent en général deux à dix jours de plus que les simples manifestations douloureuses. C'est donc une période favorable à la survenue de blessures.

De nombreux traitements ont été proposés mais aucun d'entre eux n'a actuellement démontré son efficacité dans l'accélération de la régénérescence musculaire. Au mieux certains traitements atténuent les DOMS: cryothérapie, étirements, anti-inflammatoires, différentes techniques de physiothérapie, massages, combinaison de massages-étirements et chaleur ou encore TENS (stimulation électrique transcutanée antalgique) pour n'en citer que quelques-uns. Le mieux est encore la prévention des DOMS par un entraînement adapté aux capacités des participants sans oublier l'échauffement préalable à tout travail excentrique.

↪ Marco Salvi

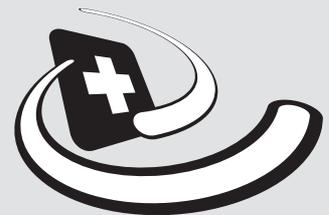
Eparpillez un ou plusieurs tapis de gymnastique dans la salle. Tirez deux équipes, l'une sera en défense, l'autre en attaque. Pour marquer un point, un joueur de l'équipe en attaque doit toucher le (ou les) tapis avec le ballon en main. Le ballon change d'équipe si le porteur du ballon est touché par un défenseur, ou si le ballon touche le sol. Comme au tchoukball, les joueurs doivent se faire des passes et ont droit à trois empreintes maximum; ils n'ont pas le droit de courir ballon en mains. Exercice tiré de «Clés pour la forme», dossier handball, n° 6, 2004, avec quelques modifications.
 ↪ Carole Greber-Buschbeck
 Responsable formation J+S



Réponses de la page 11

Coin de l'arbitre

d) il s'agit d'une faute selon les articles 9.3.1 et 9.3.2.



Chiffre du mois

b) 850 kg



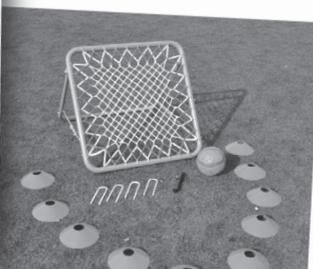
mini[®]
tchouk

Facile à transporter
Facile à ranger

joue au tchouk,
où tu veux,
quand tu veux!

Le sac de transport

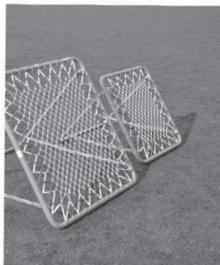
Pour rendre le transport encore plus simple, un sac à dos spécial pour "mini-tchouk" sera prochainement disponible.



Le mini-tchouk

Il est plus léger et plus petit qu'un cadre officiel ce qui facilite énormément son transport et son stockage

Mini tchouk[®]: taille: 76 x 76 cm
Cadre officiel "X500": taille: 100 x 100 cm



Offre exceptionnelle de lancement

Le set complet «prêt pour le jeu»: 290.- seulement

- Un cadre « mini-tchouk » avec une garantie de 5 ans !!
- Un ballon de tchoukball officiel FITB «top qualité» Team Spirit (disponible en taille «moins de 6 ans» jusqu'à «adulte»)
- Une pompe compact et à double rendement
- 10 assiettes de démarcation pour marquer la zone interdite
- 4 sardines spécialement conçues pour la fixation du cadre dans l'herbe.
- 1 dépliant d'information sur le tchoukball

Prix en francs suisses avec toutes taxes incluses (frais de livraison en Suisse: 12.-)
Pour la pratique du tchoukball à l'école ou avec des grands groupes il est nettement préférable de choisir le cadre de tchoukball X 500.
Offre limitée dans le temps et dans la limite des stocks disponibles.
Pour plus d'information, n'hésitez pas à nous contacter.

Le "mini-tchouk", un cadre de tchoukball idéal pour:

- le jeu en petits groupes,
- le jeu en famille et/ou les enfants,
- les petits jeux avec les jeunes enfants,
- une pratique ludique avec des joueuses/joueurs de bon niveau,
- le jeu pour des joueuses/joueurs de tout niveau sur la plage, dans le jardin, à la piscine, dans le parc, en vacances.
...et retrouvez sur www.tchouk.com de nouvelles idées de jeux à pratiquer de 1 à 10 joueuses/joueurs avec le mini tchouk !!

Le "mini-tchouk",
le cadre de tchoukball de vos loisirs!

tchoukez même en vacances !

Grâce aux activités organisées tout au long de l'année scolaire par les clubs suisses, nous avons la possibilité de pratiquer chaque semaine notre sport favori : le tchoukball. Avec le début des vacances d'été et l'arrêt des entraînements de club, nous vous invitons à découvrir ou redécouvrir les nombreux jeux que l'on peut faire avec un cadre de tchoukball en plein air, avec des amis ou en famille. Ils vous permettront de continuer à prendre du plaisir en tchoukant où que vous le vouliez et quand vous le voulez !

De nombreux jeux à découvrir !

Vous trouverez ci-dessous un jeu que l'on peut pratiquer seul ou entre amis. Tout ce qu'il faut, c'est un cadre et un ballon de tchoukball, un peu d'espace et l'envie de bouger ! Bien d'autres exemples de jeux vous sont proposés sur le site de Tchoukball Promotion www.tchouk.com, accompagnés de quelques brèves séquences vidéo permettant de bien comprendre leur déroulement.

Le Tour du Monde, le Caribou, le Boa, l'Hippo, la Brésilienne... Les jeux possibles sont très variés et permettent à tout le monde de trouver son bonheur, que l'on ait 5 ans, que l'on soit joueur

senior, que l'on joue au niveau débutant ou élite, que l'on soit seul ou en groupe. Veuillez simplement à bien choisir le jeu selon l'espace et le type de surface à disposition (herbe, goudron, sable, etc.) et respectez le niveau de jeu des joueurs afin d'éviter tout accident. D'avance nous vous souhaitons bien du plaisir !

Tour du Monde

Nombre de joueurs : 1 à 8, voire plus

Age et niveau : dès 8 ans, niveau débutant à élite

Équipement : un cadre, au minimum un ballon de tchoukball et 5 assiettes de démarcation

But du jeu : parvenir à effectuer un tir au cadre correct depuis 5 endroits différents préalablement définis sur le terrain, puis rattraper le ballon avant qu'il ne touche le sol. Être le premier joueur à effectuer un « tour du monde » en tirant et rattrapant correctement le ballon depuis chacun de ces 5 endroits.

Déroulement :

- placer les 5 assiettes sur le terrain en face du cadre à environ 2 m l'une de l'autre en s'éloignant de plus en plus du cadre.

- chaque assiette représente un continent (départ depuis l'Europe, puis escale en Afrique, en Asie, en Océanie, en Amérique et retour en Europe).

- à tour de rôle, chaque joueur tire une fois le ballon au cadre. Ceux qui parviennent à faire un tir correct depuis l'assiette de démarcation et réussissent à réceptionner leur balle peuvent passer au prochain continent (de l'Europe à l'Afrique, de l'Afrique à l'Asie et ainsi de suite).

- les joueurs qui n'y parviennent pas doivent rester sur le même continent et procéder à un nouvel essai au prochain tour.

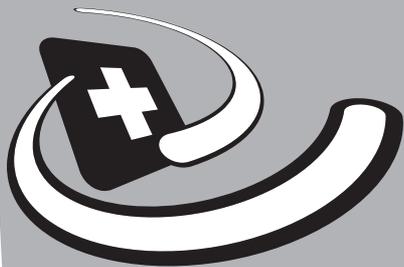
Variantes :

pour les joueurs expérimentés, rendre le jeu plus difficile en plaçant les assiettes non plus face au cadre, mais de côté, ce que rendra la réception du ballon bien plus difficile et forcera même les joueurs, à partir d'un certain niveau de difficulté, à effectuer un plongeon pour parvenir à rattraper le ballon.

↳ Daniel Buschbeck



n°35 juillet 09
www.tchoukball.ch
info@tchoukball.ch



partenaires



www.csrbusiness.com
"Your Partner for Agile Integration"

impresum

redaction@tchoukball.ch

Friederike Ilschner – rédactrice
responsable du Tchouk^{up}, membre
du comité FSTB

friederike.ilschner@tchoukball.ch

Mathieu Carnal – rédaction,
président FSTB

mathieu.carnal@tchoukball.ch

Alain Waser – rédaction,
vice-président FSTB

alain.waser@tchoukball.ch
David Sandoz – layout et rédaction,
membre du comité FSTB

david.sandoz@tchoukball.ch

Eve Carrel – layout

eve.carrel@tchoukball.ch

Daniel Buschbeck, Carole Greber-
Buschbeck, Nathanaël Khodl, Bruno
Payrard, Claude Péter-Contesse,
Marco Salvi, Romain Schmoker, Tino
Siu et Michel Thomann ont collaboré
à ce numéro, avec tous nos remercie-
ments.

© FSTB – juin 2009

Publié à 1500 exemplaires

Imprimé à PCL, Presses Centrales SA

Design graphique binocle

P.P.
1000 Lausanne 22

Fédération Suisse de Tchoukball
David Sandoz
Les Allées 29
2300 La Chaux-de-Fonds
Suisse