

Journal officiel de la Fédération Suisse de Tchoukball – FSTB  
Offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Tchoukballverbands – STBV

# tchoukball up



**championnats du monde juniors > 3**  
**zoom sur le TBC Vernier > 10**

D.S.

Remporter deux titres en une année, c'est exceptionnel. Récidiver l'année suivante, c'est d'autant plus extraordinaire. C'est Chambésy, encore cette saison, qui remporte tous les trophées disponibles en Suisse.

Malgré tout, les Genevois ne sont pas parvenus à s'imposer en Europe. En effet, les Chambésy Panthers n'ont pas réussi à remporter la finale face aux Autrichiens de Traiskirchen qui s'as-

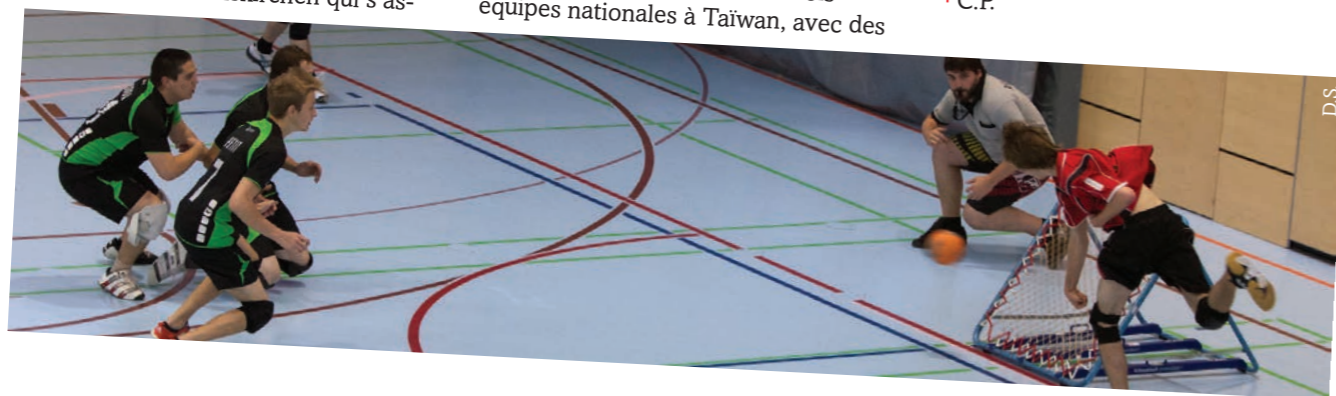
soient à la tête du tchoukball européen à la place de Saronno. Mais l'année prochaine, l'équipe du bout du lac pourra compter sur un fort public pour les soutenir, vu que c'est à Neuchâtel qu'aura lieu l'European Winners' Cup 2014, du 28 au 30 mars.

Pour montrer que la Suisse est bel et bien une forte nation de tchoukball, la fédération enverra cet été trois équipes nationales à Taïwan, avec des

participants entre treize et dix-huit ans, pour y disputer les championnats du monde juniors.

Pour compléter ce numéro, la rédaction s'est rendue à Genève pour interviewer le président et fondateur du Tchoukball Club Vernier, Laurent Ludi, dont l'équipe disputera la ligue A pour la première fois la saison prochaine.

→ C.P.

tchouk<sup>up</sup>

## écrivez un article!

Le tchouk<sup>up</sup> est le journal de la Fédération Suisse de Tchoukball. Mais cette fédération ne serait rien sans ses membres. Et ses membres, c'est vous! Nous apprécions toujours les articles venant de rédacteurs de tout horizons. Vous vous sentez l'âme à partager vos projets, vos histoires? Vous voulez promouvoir un événement? Le tchouk<sup>up</sup> est aussi là pour ça!

Envoyez vos articles à [redaction@tchoukball.ch](mailto:redaction@tchoukball.ch) en suivant les consignes rédactionnelles (lire ci-contre).

Un journal, ça prend du temps à produire et il y a donc des délais à tenir. Vous trouverez ci-après la liste

des délais de rédaction des prochaines parutions. Ces dates peuvent être sujettes à modifications. Merci de nous avertir de votre intention de rédiger un article dès que possible. Cela nous permettra de vous garder une place dans le sommaire du journal.

→ D.S.

Parution	Délai de rédaction
Novembre 2013	10.09.2013
Mars 2014	14.01.2014
Juillet 2014	13.05.2014

## Consignes

Chaque article doit être accompagné d'un titre et d'auteur (nom, prénom, qualité).

La taille maximum est fixée à 5000 caractères (espaces compris), ce qui correspond à une page entière sans image. Pour un plus grand article, merci de nous contacter à l'avance.

Les photos sont les bienvenues. Elles doivent nous parvenir en taille originale avec une légende et le nom du photographe.

## trois équipes suisses juniors aux championnats du monde à Taiwan

**Du 9 au 11 août 2013 auront lieu les championnats du monde juniors de tchoukball en salle à Kaohsiung en République de Chine (Taiwan). La Suisse y sera représentée par trois équipes.**

Les trois équipes que la Fédération Suisse de Tchoukball (FSTB) va envoyer à Taiwan vont défendre les couleurs helvétiques dans les catégories garçons de moins de dix-huit ans (M18), filles de moins de dix-huit ans (M18) et garçons de moins de quinze ans (M15).

Ce sont au total trente-quatre juniors suisses qui fouleront les terrains asiatiques. Ils seront bien accompagnés, vu que la délégation sera composée de soixante personnes. En plus des joueurs, quatre coaches, sept accompagnants, un arbitre, un chef de délégation et treize supporters feront parti du voyage.

Composé de douze équipes, le tournoi M18 masculin sera le plus conséquent avec l'Autriche, la Chine, la Corée, la France, Hong Kong, l'Inde, l'Italie, les Philippines, la République de Chine, Singapour, la Suisse ainsi qu'une deuxième équipe taiwanaise hors classement.

La compétition féminine M18 verra la participation de six équipes que sont Hong Kong, l'Inde, les Philippines, la République de Chine, Singapour et la Suisse.

Quant aux garçons M15, ce sont sept équipes qui prendront part à la compétition: les Émirats arabes unies, Macao, Népal, la République de Chine, Singapour, la Suisse et également une deuxième équipe taiwanaise hors classement.

Lors de la dernière édition des championnats du monde en 2011 en Autriche, la FSTB n'avait envoyé qu'une équipe au tournoi

masculin M18. Équipe qui s'en est excellemment bien sortie avec une magnifique deuxième place juste derrière l'Italie. Les Suisses font ainsi partie des équipes favorites!

La délégation décollera de Genève le 5 août à 15h50 et arrivera à Kaohsiung le 6 août à 18h15, heure locale. Les deux jours avant le début de la compétition permettront aux joueurs de s'adapter au mieux au

décalage horaire et au climat tropical. Ils auront notamment l'occasion de visiter la ville de Kaohsiung ainsi que de s'entraîner afin de prendre leurs repères sur le terrain.

La République de Chine étant le pays où le tchoukball est le plus développé au monde, on peut donc s'attendre à un événement de taille accompagné d'un public nombreux.

→ D.S.



Ci-dessus l'équipe suisse masculine M18



Ci-dessus l'équipe suisse féminine M18. Ci-dessous l'équipe suisse masculine M15



## ein Training nur für Mädchen

**Diese Idee mag uns überraschend erscheinen, sie ist jedoch durchaus umsetzbar! In der Welt des Tchoukballs, einer Welt in der gemischt gespielt wird, die Männer jedoch eine erdrückende Mehrheit darstellen und die Frauen nur eine kleine Teil ausfüllen ist der Zugang für Frauen oft schwierig. Die Herausforderung ein Training exklusiv für Mädchen zu erschaffen, liegt auf der Hand. Daher habe ich mich entschieden, in dieses Abenteuer aufzubrechen um den Mädchen eine Platz exklusiv für ihre Bedürfnisse zu schaffen.**

In erster Linie hat der Tchoukball Club Genf seit jeher versucht, Tchoukball für jedermann (und Frau), unabhängig des spielerischen Niveaus zugänglich zu machen. Daniel Buschbeck, Präsident des Genfer Tchoukball Clubs hat während mehreren Jahren versucht ein Training „exklusiv für Mädchen“ anzubieten, was leider nicht von Erfolg gekrönt war. Mit seinem Optimismus und viel Motivation ist es Daniel gelungen mich zu überzeugen, beim Aufbau dieses speziellen Trainings an Bord zu holen. Um unser Vorhaben erfolgreich in die Tat umzusetzen, haben wir uns an Maxime Donzé, Coach der Schweizer Frauen Nationalmannschaft gewandt um die Mechanismen besser zu verstehen.

Wir sind also vom Standpunkt ausgegangen, ein Training „exklusiv für Mädchen“ zu erschaffen, welches gewisse Konditionen erfüllt. Es soll für alle Mädchen, unabhängig des spielerischen Niveaus zugänglich sein. Kein Mann wird sich während des Trainings in der Turnhalle befinden. Also habe ich die Leitung dieses Trainings übernommen. Unser Ziel war es, eine Atmosphäre zu schaffen, in der es den Mädchen, welche im gemischten Training Mühe hatten Fortschritte zu machen, einfacher ist



Laura Policarpo, in Weiss, mit einem Teil ihrer Mädchen-Trainingsgruppe, die sie während der Saison 2011-2012 trainierte

etwas auszuprobieren, ohne Angst vor den starken Schüssen und den prüfenden Blicken der Männer zu haben. Dies soll zu bestmöglicher Entwicklung ihrer sportlichen Fertigkeiten beitragen. Zusätzlich zu den Trainings soll die Erfahrung an Turnieren helfen zu erkennen, wie genau die Welt des Tchoukballs aussieht und um ihnen Schritt für Schritt eine sportliche Entwicklung zu ermöglichen. Im nächsten Schritt sollte es dann möglich sein, die Mädchen zusätzlich ins gemischte Training zu integrieren, ohne dabei zu vergessen, dass sie stets ins Mädchen-Training zurückkommen können oder beide Optionen wahrnehmen können.

Für mich hat dieses Experiment nur ein Jahr (2011-2012) gedauert. Aufgrund meines Studiums musste ich leider die Leitung abgeben. Nach der erfolgreichen ersten Saison des Mädchen-Trainings geht das Abenteuer in dieser und der nächsten Saison mit Talita Carneiro als Coach weiter.

Die Erfahrung war für aussergewöhnlich. Ich konnte viele Mädchen kennen lernen, die nun ihre Tchoukball-Karriere weiter verfolgen.

Zu Beginn war jedoch Unsicherheit enorm, ob genügend Mädchen das Angebot wahrnehmen und ob diese nicht mitten in der Saison wieder aufhören würden. Glücklicherweise ist das Training jeden Monat um zusätzliche Spielerinnen gewachsen. Am Ende waren zwanzig Spielerinnen eingetragen. In diesem Sinne möchte ich die Entwicklung der Mädchen im Tchoukball weiter ermutigen. Es bringt eine unerwartete Variation ins Tchoukball. Wir befinden uns erst in den Anfängen eines reinen Frauen-Tchoukballs, seine Zukunft sieht jedoch vielversprechend aus. Für weitere Informationen zögern sie nicht, mich per Mail ([laura.policarpo@tchoukball.ch](mailto:laura.policarpo@tchoukball.ch)) zu kontaktieren. Ich werde ihnen mit Freuden Auskunft geben.

→ Laura Policarpo  
Übersetzung Pascal Kuhn

## Tchoukball Wettbewerbe

### Schweizer Cup

Chambésy gewinnt einmal mehr den Schweizer Cup. Sie mussten zittern aber zum Schluss steht ihr Name zum 4. Mal auf der Trophäe.

16 Mannschaften nahmen im Vieux-Moulin in Lausanne am ersten Tag des Schweizer Cups teil. Dieser Tag brachte, nebst den Klassierungsspielen, die vier Mannschaften hervor, welche sich für den zweiten Tag im Pavillon des Sports in La Chaux-de-Fonds qualifizieren konnten. Nach diesem ersten Tag hatten sich die Chambésy Panthers, Genève 1, Val-de-Ruz Flyers und La Chaux-de-Fonds ihre Teilnahme im Halbfinale gesichert.

Während dem 2. Tag gewannen Piranyon Finz klar gegen Vernier mit 3 zu 0 Sätzen und sicherten sich so den 7. Platz. Lausanne eroberte, nach einem hart umkämpften Match mit den Piranyon Origin den 5. Platz mit 3 zu 2.

Nachdem sie die Gastgeber mit 3 zu 0 in Sätzen besiegt hatten, trafen die Val-de-Ruz Flyers im Finale auf Chambésy Panthers, welche vorher Genève 1 mit 3 zu 1 besiegt hatten. Das Finale, welches nach einer Revanche aussah, da die Neuenburger schon letztes Jahr im Finale gegen die Genfer verloren hatten.

Der Spielbeginn fing für die Neuenburger gut an und sie legten mit 2 Sätzen vor. Die Genfer haben dann aber ihr bestes Tchoukball ausgepackt und das Spiel noch gedreht. Letztendlich gewinnen Chambésy Panthers das Finale mit 3 zu 2 Sätzen.

### Schweizer Meisterschaft

In den Playoffs, welche im «Best of 3» gespielt wird, gab es keine Zweifel im ersten Halbfinale: Genève 1 war gegen Chambésy chancenlos und Letztere zogen so ins Finale ein. In der Tat, und obwohl die Spiele intensiv und eng

waren, hat Genève 1 es nicht geschafft, sich in diesen zwei Spielen durchzusetzen. Dies war im andern Halbfinale, zwischen Val-de-Ruz Flyers und Piranyon Origin anders. Die ersten beiden Spiele wurden noch deutlich gewonnen: im Ersten setzte sich Val-de-Ruz Flyers mit 7 Punkten Vorsprung durch, im zweiten gewannen Piranyon Origin mit 20 Punkten. Dramatisch wurde es dann im dritten Spiel, welches in den letzten Sekunden entschieden wurde. Letztendlich setzten sich die Neuenburger durch und eroberten so ihren Platz im Finale – mit dem Ziel zu verhindern, dass Chambésy ein Double gelingt.

Das Finale hat alle Erwartungen erfüllt. Über drei Spiele ausgetragen, gewinnt Chambésy im Centre Sportif du Bois-des-Frères in Genf das erste Spiel mit 56-47. Das Zweite wurde im Collège de la Fontenelle in Cernier ausgetragen und die Heimmannschaft wurde von einem zahlreichen Publikum kräftig unterstützt. Val-de-Ruz Flyers haben ihr bestes Spiel ausgepackt, welches auch für das Publikum interessant zu verfolgen war. Dadurch haben die Neuenburger die Genfer zu einem dritten Match gezwungen, welches sich als sehr spannend ankündigte.

Im dritten und letzten Spiel, im Centre Sportif de la Queue d'Arve in Genf, vor einem wieder zahlreichen Publikum, hat Chambésy es geschafft, das Double Cup und Meisterschaft zu holen. Sie



Die Val-de-Ruz Flyers in Verteidigung gegenüber den Chambésy Panthers angesichts des ersten Matches im Finale.

gewannen mit 54-48. Den Unterschied haben sie im 2. Drittel herausgespielt.

In dieser Saison vom Pech verfolgt, konnte Lausanne nicht verhindern sich in die Auf- und Abstiegsrunde begeben zu müssen, um ihren Platz in der obersten Liga gegen die zweiten der B-Liga zu verteidigen. Die letztplatzierten, Piranyon Finz, beendeten die Meisterschaft ohne einen einzigen Sieg und traten gegen die Besten aus der unteren Liga an. Die zwei Waadtländer Teams mussten ihre Plätze gegen zwei Genfer Mannschaften Genève 2 (gegen Piranyon Finz) und Vernier (gegen Lausanne) verteidigen.

Zum ersten Mal seit der Einführung von mehreren Ligen in der Schweizer Meisterschaft ist es den führenden Mannschaften der B-Liga gelungen, in die A-Liga aufzusteigen. In der Tat, und nachdem sie das erste Spiel verloren hatten, zeigten die Spieler von Vernier ihre Entschlossenheit und gewannen gegen Lausanne ihre zwei weiteren Spiele und so ihren Platz in der A-Liga. Begleitet werden sie von Genève 2, die auch über drei Spiele gehen mussten, um sich gegen Piranyon Finz durchzusetzen. Die Association Genevoise de Tchoukball kann in der nächsten Saison stolz 5 Mannschaften in der obersten Liga zu präsentieren.

→ C.P.

Übersetzung Erika Mesmer

# 6 retour sur les compétitions suisses de tchoukball

## Coupe suisse

Chambésy remporte la coupe suisse une fois de plus, en tremblant comme un cadre après le rebond d'un ballon sur ce premier, mais elle inscrit son nom sur ce trophée pour la quatrième fois.

Les seize premières équipes de la compétition se sont donné rendez-vous à la salle du Vieux-Moulin à Lausanne pour s'atteler à la première journée et ses matches de classement, mais aussi une place pour jouer la deuxième journée au Pavillon des sports à La Chaux-de-Fonds. Après une première journée, les Chambésy Panthers, Genève 1, les Val-de-Ruz Flyers et La Chaux-de-Fonds ont gagné un accès aux demi-finales.

Lors de la deuxième journée, les Piranyon Finz se sont déjoués de Vernier sur un score sans appel de 3 sets à 0 et s'adjugent ainsi la septième place tandis que Lausanne arrache la cinquième place à Piranyon Origin au photofinish sur le score de 3 sets à 2.

Après s'être offert l'équipe hôte 3 sets à 0, les Val-de-Ruz Flyers ont retrouvé en finale les Chambésy Panthers qui ont eux éliminé Genève 1, 3 sets à 1. Finale qui sonne comme une revanche pour les Vaudruziens qui s'étaient inclinés face au Chambésiens lors de la finale de l'édition 2012.

Le début de match a très bien commencé pour les Neuchâtelois, qui prennent l'avantage avec deux sets d'avance. Mais ceux-ci s'inclinent au final face aux Genevois qui ont développé leur meilleur tchoukball et montré une détermination dominante pour fixer le score final de 2 sets à 3.

## Championnat suisse

Lors des playoffs qui se jouent en deux matches gagnants, la première demi-finale, qui a confronté Genève 1 à Chambésy, n'a pas laissé planer le doute de voir cette dernière en finale. En effet, malgré un niveau de match très intense et un score très serré, Genève 1 n'a pas réussi à s'imposer sur les deux rencontres. Ce ne fut pas le cas pour l'autre demi-finale qui



Piranyon Origin en défense lors de la journée des finales de la coupe suisse.

se jouait entre les Val-de-Ruz Flyers et Piranyon Origin. Si les premiers matches se sont joués avec une bonne différence de points (7 points en faveur de Val-de-Ruz puis 20 points en faveur de Piranyon) le dernier match s'est joué dans les ultimes secondes.

Enfin, ce sont les Vaudruziens qui l'emportent et qui s'envolent pour la finale afin d'essayer de déjouer le doublé de Chambésy. Un air de déjà vu.

La finale, elle, a rempli toutes ses promesses. Jouée en trois matches, la première rencontre s'est terminée par la victoire de Chambésy au centre sportif du Bois-des-Frères à Genève sur le score de 56 à 47. La deuxième rencontre se joua au collège de la Fontenelle à Cernier devant un public qui n'a pas manqué à l'appel et a encouragé son équipe locale de belle manière. En plus de l'affluence, les Flyers ont développé leur mécanique en jouant un beau jeu à voir. Ils imposent donc à l'équipe genevoise une troisième rencontre qui s'annonce palpitante. La dernière rencontre, au centre sportif de la Queue d'Arve à Genève et toujours devant autant de spectateurs, a vu l'équipe de Chambésy remporter le doublé coupe/championnat en s'imposant sur le score de 54 à 48, l'écart s'étant fait au deuxième tiers-temps.

En zone de relégation, Lausanne n'a pas réussi à inverser la mauvaise poisse relevée lors de cette saison compliquée, ils doivent donc se confronter avec la deuxième équipe



Les Chambésy Panthers en pleine observation de l'attaquant de Genève 1, en demi-finale de la coupe suisse.

de ligue B pour sauver leur peau dans la compétition reine de la FSTB. La dernière équipe, les Piranyon Finz, terminent leur championnat sans la moindre victoire et jouent leur place face aux vainqueurs de la ligue inférieure. Ces deux équipes vaudoises ont ainsi dû défendre leur place en ligue A face à deux équipes genevoises, Genève 2 pour les Nyonnais et Vernier pour les Lausannois.

Et pour la première fois depuis l'instauration des ligues en championnat suisse, les deux équipes

en tête de ligue B montent en ligue A grâce aux promotions/relégations. En effet, après avoir perdu leur premier match, les Verniolans ont fait preuve de détermination pour remporter les deux suivants et s'offrir une place en ligue A accompagnée de Genève 2 qui a aussi dû aller jusqu'au troisième match face aux Piranyon Finz. L'association genevoise de tchoukball peut ainsi être fière d'affirmer qu'elle aura cinq équipes en ligue A la saison prochaine.

→ C.P.



La Chaux-de-Fonds en défense face à Genève 1 lors de la petite finale de la coupe suisse.

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



Lorsqu'un attaquant, après un tir et un rebond sur la défense, retouche la balle à son tour, mais se trouve en dehors du terrain, l'arbitre doit siffler :

- a) Obstruction. Il retouche la balle alors qu'il n'est pas censé la défendre.
- b) Point. Le joueur est en dehors du terrain et n'a donc plus d'incidence sur le jeu.

→ C.P.

Combien d'équipes de club en Suisse ont-elle déjà réalisé un championnat en entier sans perdre un seul match ?

- a) 2
- b) 3
- c) 4

→ D.S.

Réponses en page 11



**Finale de la Coupe Suisse  
Chambésy Panthers – Val-de-Ruz Flyers  
La Chaux-de-Fonds, le 2 juin 2013**

## zoom sur le TBC Vernier

Vernier est une ville-commune située dans le canton de Genève. Sa population approche les 34'500 habitants, faisant d'elle la deuxième ville la plus peuplée du canton.

Cette commune abrite son club de tchoukball depuis quelques années déjà grâce à un ancien joueur des équipes de Meyrin, Genève et Chambésy: Laurent Ludi.

→ C.P.

C.P.: *Laurent, comment t'est venu l'idée de créer ce club dans ta ville?*

L.L.: Dès la saison 2003–2004, j'ai commencé à donner l'entraînement à l'école d'Aire pour le club de Genève. C'est en 2006 que m'est venu l'idée de créer le club de Vernier autour de cet entraînement, afin que les jeunes de Vernier puissent s'identifier à leur commune.

C.P.: *Cet entraînement existe toujours?*

L.L.: Oui, bien sûr, l'entraînement a pris de l'ampleur et est une source de relève pour la pérennité du club. Les joueurs ont entre huit et quinze ans et s'entraînent à l'école d'Aire tous les mardis. Cet entraînement est donné

Un joueur de l'équipe de championnat du TBC Vernier en position de tir face à une défense lausannoise lors du deuxième match de promotion/relégation.



L'équipe de championnat du TBC Vernier, heureuse de sa victoire face à Lausanne après le deuxième match de promotion/relégation.

par Hugo Duarte, un membre de l'équipe adulte.

C.P.: *En quelle année l'équipe adulte a-t-elle été formée?*

L.L.: En fin 2008, lors du tournoi de Genève, j'ai proposé à mes chers camarades de classe de venir essayer le tchoukball. Ils ont accepté avec entrain et curiosité. Ils ont eu beaucoup de plaisir à participer aux Geneva Indoors. Suite à cette franche réussite, certains joueurs en herbe ont voulu continuer le tchoukball. C'est à ce moment que j'ai ouvert une équipe adulte.

Après quelques mois d'entraînement, la plupart d'entre eux étaient motivés à progresser d'avantage dans ce sport. C'est donc à la rentrée 2009 que l'équipe de championnat de Vernier a vu le jour. Il faut souligner aussi que trois juniors du club ont intégré cette équipe.

C.P.: *Vu le contexte, est-ce que tu t'attendais à ce que cette équipe existe toujours aujourd'hui?*

L.L.: Il est vrai que lors des premiers temps, l'ambiance était bon enfant et le tchoukball était vécu comme un loisir et un moyen de se retrou-

ver en dehors des cours. Au fil des saisons, des départs sont survenus mais d'autres personnes ont intégré l'équipe.

« Après quelques mois d'entraînement, la plupart d'entre eux étaient motivés à progresser d'avantage dans ce sport. »

C.P.: *Donc ce n'est plus la bande de « potes » qu'il y avait autrefois?*

L.L.: Exactement, mais l'équipe s'est trouvé de nouvelles ambitions grâce à l'arrivée de joueurs confirmés. Les membres initialement arrivés se sont trouvés devant de nouveaux objectifs qui correspondaient plus à mes attentes: faire de Vernier une équipe compétitive, tout en gardant cet esprit familial qui m'est cher au tchoukball.

### Réponses de la page 6

#### Coin de l'arbitre

a) Extrait du point 8.2.4 de l'interprétation officielle des règles du tchoukball: « Si la balle, après le rebond sur le cadre, est touchée par un défenseur et est ensuite touchée par un coéquipier du tireur, l'arbitre doit siffler une obstruction, indépendamment de l'endroit où le joueur se tenait ou de l'endroit où la balle est finalement tombée. »

#### Chiffre du mois

c) 4

- Lausanne, ligue A, 2005–2006, 2006–2007
- Chambésy, ligue B, 2007–2008
- Lancy, ligue B, 2008–2009
- Piranyon Finz, ligue B, 2011–2012



C.P.: *Quels étaient les objectifs pour cette année?*

L.L.: L'objectif pour la saison 2012–2013 a clairement été défini à la pré-saison, monter en ligue A afin de compléter leur expérience de jeunes joueurs. Tous les membres de l'équipe ont mis la main à la pâte afin d'atteindre l'élite du tchoukball suisse. La saison n'a pas été de tout repos avec des hauts et des bas mais le dénouement a été incroyable car la performance réussie cette saison n'aurait pas été envisageable un an plus tôt.

C.P.: *Quels sont les objectifs que vous avez fixé pour le club pour les saisons à venir?*

L.L.: À court terme, c'est maintenir la pérennité du club grâce à l'entraînement junior, et à long terme, de proposer d'autres entraînements dans diverses zones géographiques de la ville. En ce qui concerne l'équipe de championnat, cette première saison en ligue A nous apportera énormément d'expérience, et je pense que de jouer face à des équipes aussi expérimentées nous aidera à progresser plus rapidement. L'objectif pour cette première saison est de finir hors de la zone de relégation. Dans les prochaines années, si l'équipe montre toujours le même engagement, le but

sera de faire partie du haut du classement de façon régulière.

C.P.: *Quand tu parles d'autres entraînements dans la zone vernioilane, tu penses à quelle tranche d'âge?*

L.L.: Pour le moment uniquement des juniors, car depuis le début du club, l'entraînement junior est implanté dans une zone bien précise, mais rien n'est proposé proche d'autres écoles de la commune. Mon souhait est d'ouvrir un entraînement proche de chaque zone dense telles que les Avanchets ou Vernier village. Pour ce qui est des adultes, j'aimerais, à moyen terme, proposer une seconde prestation pour les joueurs dont la compétition n'est pas leur priorité. Dans l'idéal, le but serait que dans quelques années, le club dispose d'une équipe dans chacune des ligues proposées par la FSTB.

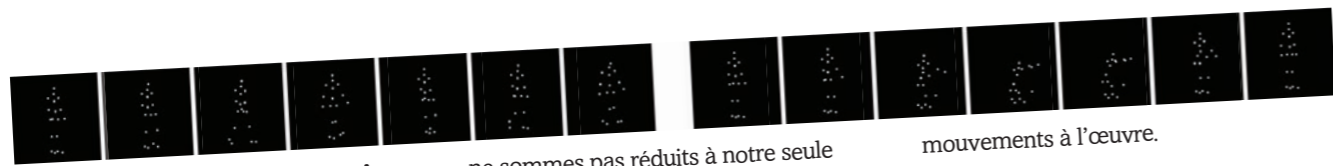
C.P.: *Pour finir, comment vois-tu le TBC Vernier dans dix ans?*

L.L.: J'espère avoir l'énergie nécessaire pour faire tourner ce club le plus longtemps possible. Qui sait, dans dix ans, j'aurai atteint les objectifs que je viens de mentionner. La cerise sur le gâteau, serait d'avoir remporté un ou plusieurs titres avec mon club.



Les juniors du TBC Vernier ayant joué avec l'équipe Liotard lors du championnat genevois junior.

# le développement d'habiletés motrices fines et la perception de soi et d'autrui



**S'interroger sur les facteurs qui permettent d'exceller dans sa pratique sportive, c'est s'interroger sur certaines de nos qualités intrinsèques. Pourtant, nous sommes très souvent conditionnés par le regard d'autrui. C'est entre ces perspectives que des recherches ont été menées à l'Université de Genève, avec pour objectif de mieux comprendre comment les relations perceptivo-motrices se coordonnent, tant sur le plan du comportement qu'au niveau des activités cérébrales. L'investissement de plusieurs tchoukballoers, hommes et femmes, dans ces travaux mérite quelques retours en guise de remerciements.**

Certains diront qu'au commencement était l'action. Combien d'interactions sociales sommes-nous capables d'entretenir au travers du langage non-verbal? Qu'on se le dise, ce langage du corps nous est primordial. Il suffit de regarder les personnes qui souffrent de troubles moteurs ou qui présentent des comportements inadaptés pour s'en convaincre. Le fait est que, lorsque tout va bien, on ne se rend pas compte de la chance que nous avons de pouvoir user constamment de conduites perceptivo-motrices, aussi complexes soient-elles. Il faut comprendre ces conduites comme un réseau à travers lequel les systèmes sensoriels (informations en provenance des sens et qui *montent* au cerveau) et moteurs (informations générées par le cerveau et qui *descendent* vers l'ensemble des muscles) se parlent constamment dans le but de réaliser des actions aussi harmonieuses qu'efficaces et précises.

La référence dans ce domaine d'étude n'est autre que la locomotion. La nature a fait de l'homme un bipède qui, à force de se déplacer, est devenu un expert dans la perception de sa propre manière de marcher et de celle d'autrui. Mais, heureusement pour nous, nous

ne sommes pas réduits à notre seule capacité de marcher. Dès lors, parmi les innombrables (pour ne pas dire illimitées) formes de mouvements que l'individu est capable de réaliser, il en est qui sont moins usuelles, moins fréquentes ou plus particulières. Ceci a pour effet de moduler considérablement notre degré d'expertise sur les plans perceptifs et moteurs, sous-entendu nos compétences à distinguer des différences plus ou moins subtiles relativement aux actions menées par chacun et à réaliser nous-mêmes des mouvements plus ou moins complexes. Il a été montré que les actions qui remplissent une fonction sociale pertinente pour l'individu font l'objet d'un traitement privilégié. Autrement dit, il nous est difficile de juger de la qualité d'une performance sportive si l'on n'a pas de bonnes connaissances pratiques préalables dans la discipline concernée. Nous sommes donc amenés à regarder et évaluer les mouvements de chacun en fonction de nos propres schémas moteurs (formes déjà acquises). Au plan cérébral, ces considérations suggèrent que la dialectique entre les compétences perceptives et motrices produit des patterns différents d'activités d'après le niveau d'expertise et le répertoire moteur des individus (sensibilité acquise au travers des expériences).

Dans la pratique, qu'est-ce qui définit précisément l'expertise? Globalement, c'est le passage de gestuelles « désordonnées » à des formes coordonnées identifiables, ainsi que la juxtaposition de plusieurs structures coordonnées. Celles-ci se définissant par le développement de dissociations spatio-temporelles des degrés de liberté articulaires. Durant l'acquisition de son expertise, le sportif passe progressivement de structures coordonnées naturellement en phase – symétrie des gestes – ou en anti-phase – décalage des gestes d'un demi cycle – vers des relations moins basiques afin d'améliorer l'efficacité mécanique des

mouvements à l'œuvre.

Tant la répétition de schémas moteurs précis que la pratique d'exercices variés permettent à l'individu d'affiner les gestes acquis, voire de les transposer (pour ne pas dire de les généraliser) à d'autres situations. Cependant, pour être efficace, ce travail sur le corps ne doit pas se limiter aux seules compétences déjà acquises, mais doit également porter sur des exercices situés à la limite de ces compétences. De fait, le sportif est en mesure d'intégrer des mouvements de plus en plus complexes et de les réaliser aussi aisément que s'il s'agissait tout simplement de marcher.

Ce sportif entre alors dans une nouvelle dimension : il est capable de se distancer des propriétés fonctionnelles spontanées de son propre corps. Ses habiletés proprioceptives (sensations perçues de l'intérieur du corps et qui nous informent de notre position, de nos mouvements et de nos équilibres) lui permettent d'agir sans rester contraint par des soucis techniques. Libre comme l'air, il peut s'investir dans d'autres problématiques : à savoir la perception de la dynamique du groupe et des différents autrui : partenaires et adversaires.

Chaque joueur de tchoukball, comme pour tout autre sport d'équipe, a besoin d'une vision globale des mouvements produits par chacun. Pour être performant, il doit même les anticiper. Certes, il ne nous est pas possible d'observer précisément tous les joueurs en même temps, mais notre vision périphérique nous permet de balayer un vaste espace d'un seul regard. Dans ce contexte, le joueur doit absolument profiter des capacités que lui offre son système visuel.

En tant qu'expert des dynamiques corporelles, il doit savoir se contenter d'un seul et très bref regard pour savoir où se situent ses partenaires – ce qui implique

de les distinguer des adversaires –, quels mouvements ils entreprennent, dans quelle direction, etc. Bien qu'elle puisse s'assimiler à une forme d'intuition, compte tenu de la brièveté de la prise d'information au sein d'une phase de jeu qui se déroule elle-même extrêmement rapidement, cette nécessité doit être respectée. L'individu doit lui faire confiance, car son cerveau est bel et bien capable d'analyser ce qu'il a vu en fonction des représentations qu'il possède par expérience. On entend par là qu'à force d'entraînements, il sait comment ses partenaires se déplacent, agissent et interagissent, entre eux, avec lui et en fonction de lui. Comme dans un jeu de miroirs, un réel échange s'installe entre la « conscience » de ses propres actions et de celles réalisées par ses partenaires. Ensemble, ces informations rentrent dans un système de représentations qui permettent de déterminer, et qui sont déterminées, par ce que font les adversaires.

La conscience des actions de chacun est ainsi transcendée dans une dynamique collective étendue à l'ensemble du terrain. Et c'est à ce moment précisément que les plus belles actions peuvent apparaître.

## Quid des études à proprement parler?

La technique de Johansson permet d'étudier très précisément les gestuelles d'un corps en mouvement. Celle-ci consiste à représenter les personnes à l'aide uniquement de points lumineux qui définissent les principales articulations du corps. Concrètement, différents sportifs (tchoukballoers et judokas) réalisant diverses actions (marcher, s'accroupir) ont été enregistrés à l'aide de systèmes de captures de mouvement haute définition (Vicon, Oxford Metrics), à l'exemple de la figure 1. Dans un deuxième temps, ce sont les mêmes sportifs qui ont été confrontés à leurs propres animations de points lumineux, mélangées à celles d'autrui, et qui avaient pour tâche d'émettre

## principes inconditionnels en vue de bonnes performances sportives 13

pour chacune d'entre elles un jugement d'attribution : est-ce *moi*, un *ami* (coéquipier dont on a une connaissance visuelle) ou un *étranger* (personne que l'on ne connaît pas)? Or, pendant cette expérience, leurs activités cérébrales étaient enregistrées (électroencéphalographie – EEG), afin de mieux comprendre les processus neuroperceptifs engagés dans la reconnaissance visuelle d'actions réalisées par chacun.

Bien que globalement on ne se voit pas marcher, il apparaît plus facile de reconnaître ses propres mouvements que d'identifier les mouvements produits par les autres. Ce qui suggère une capacité à mettre en perspective des informations visuelles (animation présentée à l'écran) avec nos expériences proprioceptives (connaissance implicite de notre manière d'agir). Les sens dialoguent. Mais, tout le monde ne présente pas la même sensibilité : il semble que nous sommes dépendants d'une sensibilité assez générale et dominante où les plus sensibles envers leurs propres mouvements sont également les plus sensibles envers ceux d'autrui et réciproquement.

L'analyse des activités EEG révèle plusieurs éléments cruciaux. Brièvement, les neurones de certaines régions de notre cerveau se montrent extrêmement sensibles aux mouvements humains, dans le but d'extraire un bon nombre d'informations fondamentales, telles que la capacité de discriminer des actions fort similaires, d'identifier le genre, ou de reconnaître des états émotionnels.

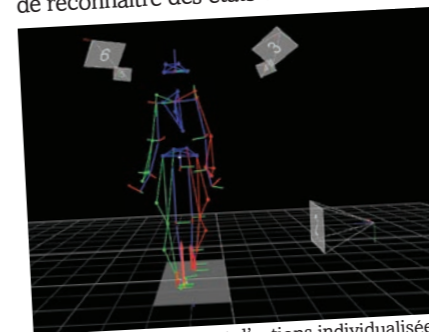


Fig. 1 – Enregistrement d'actions individualisées via un système de capture de mouvements HD (Vicon, Oxford Metrics, UK).

Mais pour y parvenir, il est nécessaire de percevoir le corps humain comme une entité unie et cohérente. Dans ce contexte, deux éléments concourent à notre capacité de nous reconnaître et nous distinguer les uns des autres. D'une part, la manière dont ces neurones se synchronisent dans des gammes de fréquences particulières ( $\mu$  et  $\beta$ ) est révélatrice de stimulations sensorimotrices distinctes (réseau défini par des régions associées aux systèmes sensoriels et moteurs). Et d'autre part, nos activités cérébrales ont la faculté de se créer différentes représentations de soi et d'autrui avant même de voir quoi que ce soit. Ainsi, c'est lorsque ces représentations anticipées sont adéquatement élaborées, notamment dans des régions qui mettent en relation nos perceptions et nos actions, que nous pouvons répondre correctement lorsqu'elles ont réellement lieu. Car, autant le dire, tout un système – dit miroir – met en perspective les actions que l'on observe avec celles que nous réalisons. Et l'on comprend aisément qu'un tel système n'est pas impliqué de la même manière lorsqu'il s'agit de soi ou d'autrui (figure 2).

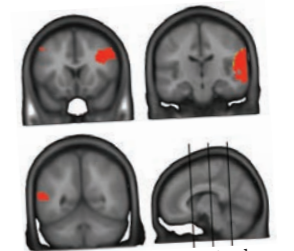
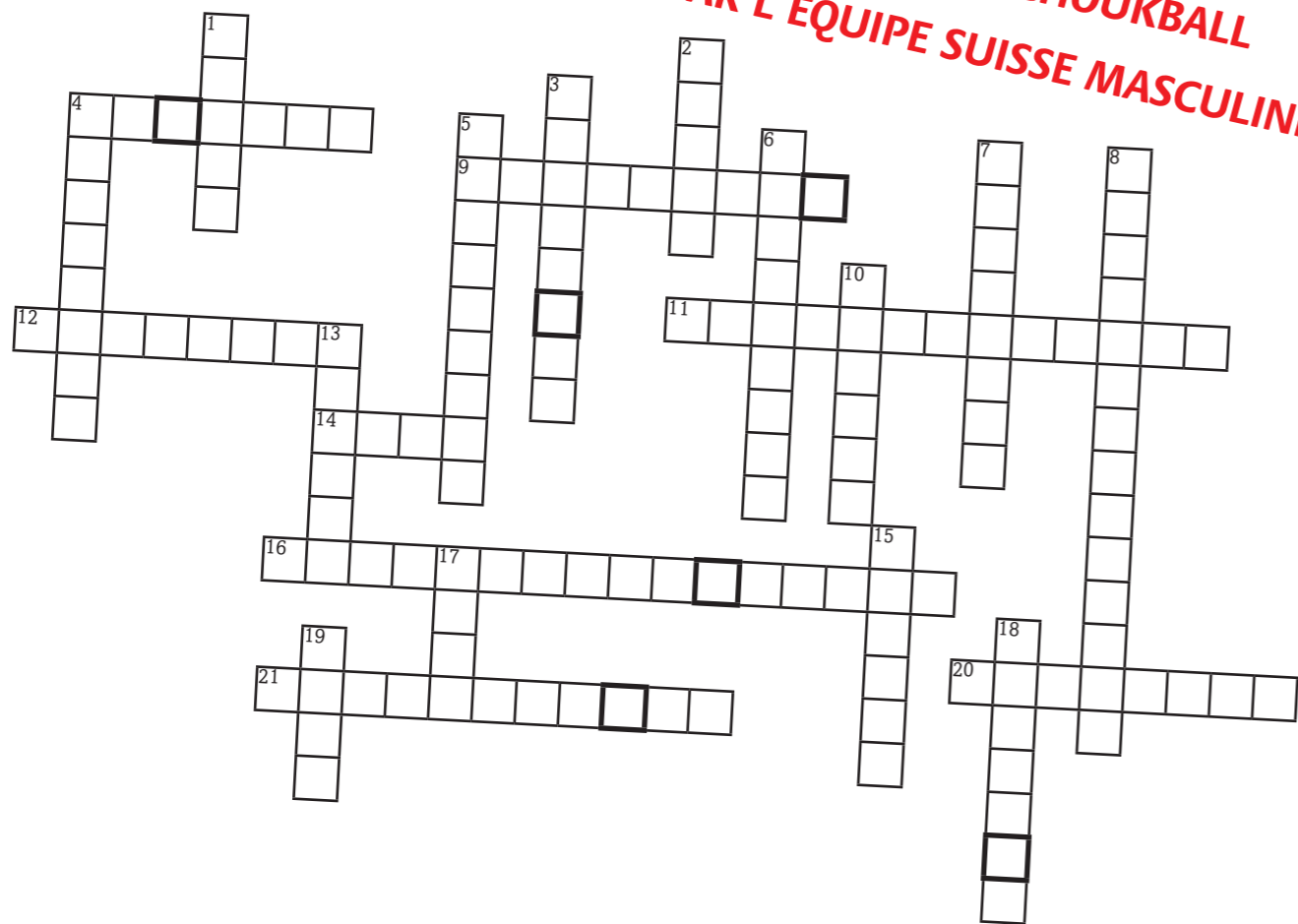


Fig. 2 – Exemple d'activités cérébrales significativement différentes entre la perception d'actions associées à soi et aux étrangers. Ces régions font partie du système miroir et peuvent se manifester dès 200ms après la mise en mouvement.

A noter que ces recherches ont été menées à la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation de l'Université de Genève et ont été financées par le Fond National Suisse de la Recherche Scientifique. Pour plus de détails : Jenni, R., thèse de doctorat, 2012. ➔ Dr. Raoul Jenni, en collaboration avec Prof. Claude-Alain Hauert et Prof. Olivier Renaud, Université de Genève

## CONCOURS

GAGNEZ UNE BALLE DE TCHOUKBALL  
DÉDICACÉE PAR L'ÉQUIPE SUISSE MASCULINE

## Mots-croisés spécial villes et clubs de tchoukball

## Horizontal

- 4: Nous avons zoomé dessus  
9: Près-Renens  
11: Un club dans le Jura  
12: Fondue pur vacherin  
14: On y trouve des piranhas  
16: Je suis Ponlier  
20: La Fontenelle  
21: Les magiciens du sport

## Vertical

- 1: Plusieurs rangées de dents  
2: Capitale de la Suisse

- 3: Entre Genève et Nyon  
4: Proche de la Vallée de Joux  
5: Au cœur du Gros-de-Vaud  
6: J'ai un lac à mon nom  
7: Cité olympique  
8: À 1000m d'altitude  
10: Capitale économique  
13: Ça en jette  
15: 1217  
17: Son club représente sa plaine  
18: Capitale du royaume de Sardaigne  
19: Sitten en allemand

## Concours

Trouvez le club mystère à l'aide des lettres dans les cases en gras et

envoyez nous votre réponse par e-mail à [concours@tchoukball.ch](mailto:concours@tchoukball.ch) avant le 31 août 2013. Si elle est correcte, vous participerez au tirage au sort pour gagner une balle de tchoukball utilisée lors des entraînements de l'équipe suisse masculine et dédiée par ses joueurs!  
→ C.P.

Aucune correspondance au sujet du concours ne sera échangée. Aucun recours ne sera accepté. Le gagnant sera informé par e-mail dès le 15 septembre.

Le tchoukball helvétique bouge beaucoup, et ce grâce aux nombreux bénévoles qui y apportent leurs compétences. Par cette rubrique, la rédaction souhaite vous présenter brièvement celles et ceux qui contribuent à faire vivre le tchoukball en Suisse.  
Présentation de Pascal Kuhn de Berne.

→ J.E.

J.E.: *Quand et comment as-tu découvert le tchoukball?*

P.K.: En 2006, j'ai étudié une année à l'EPFL à Lausanne. C'est là-bas que j'ai découvert le tchoukball parmi les offres du sport universitaire. L'entraînement était alors donné par Mélanie Schmocker, qui m'a motivé à intégrer le club de Lausanne.

J.E.: *Ton ou tes club(s)?*

P.K.: Mon club actuel est le Tchoukball Club Bern (TCBe) qui existe depuis 2007.

J.E.: *Ta place préférée sur un terrain?*

P.K.: Toutes les positions ont leur charme. J'aime bien l'aile gauche et le centre cadre.



J.E.: *Le pire?*

P.K.: Les deux matches avec Carouge cette saison étaient très serrés. Malheureusement nous avons perdu les deux. Nous corrigerons cela l'année prochaine.

J.E.: *Un souhait, un objectif?*

P.K.: Personnellement je suis très motivé à monter un mouvement junior à Berne. Ce n'est pas facile, car le tchouk n'est pas encore très connu dans la Suisse alémanique. En plus de cela, j'ai encore plein d'objectifs avec mon équipe.

J.E.: *Tes autres hobbies?*

P.K.: J'adore le sport en général. Cette année je veux battre mon record dans la discipline du saut à la perche.

J.E.: *Ce qui te motive le plus dans le tchoukball?*

P.K.: Ce que j'aime le plus, c'est la mixité. C'est très intéressant de construire le jeu avec des personnes de différentes capacités sportives et de faire cela de façon à ce que tout le monde soit satisfait. Le fair-play est quelque chose qui me plaît beaucoup dans ce sport.

J.E.: *Selon toi, quelles valeurs sont portées par le tchoukball?*

P.K.: Si on ne travaille pas comme une équipe, le jeu ne fonctionne pas, les joueurs ne sont pas contents. Cet esprit d'équipe devrait se trouver dans la vie de tous les jours et pas seulement sur le terrain.

J.E.: *Ton meilleur souvenir tchoukballistique?*

P.K.: Toutes les expériences que j'ai eu avec le TCBe sont d'excellents souvenirs à garder. Au niveau sportif, une victoire face à Genève 1 alors que je jouais avec Lausanne 2 m'a beaucoup réjoui. Je me souviens aussi de mon meilleur match personnel lors de la coupe suisse : Lausanne 2 avec Lausanne 1, dans lequel nous avons gagné un set.

J.E.: *Le pire?*

P.K.: Les deux matches avec Carouge cette saison étaient très serrés. Malheureusement nous avons perdu les deux. Nous corrigerons cela l'année prochaine.

J.E.: *Un souhait, un objectif?*

P.K.: Personnellement je suis très motivé à monter un mouvement junior à Berne. Ce n'est pas facile, car le tchouk n'est pas encore très connu dans la Suisse alémanique. En plus de cela, j'ai encore plein d'objectifs avec mon équipe.

J.E.: *Tes autres hobbies?*

P.K.: J'adore le sport en général. Cette année je veux battre mon record dans la discipline du saut à la perche.

présentation d'un bénévole  
du tchoukball suisse

Pascal en défense lors du festival de beach tchoukball à Rimini (Italie)

J'adore le soleil soit au terrain de beach-volley, soit sur la moto, soit en bateau sur l'Aare.

J.E.: *Tes activités de bénévole?*

P.K.: Je fais de temps à autre quelques traductions pour la FSTB, notamment pour le tchouk<sup>up</sup>. De plus, je fais partie du groupe spécialisé J+S Tchoukball. Puisqu'il manque beaucoup de personnes suisses alémaniques dans le monde du tchouk, je m'engage aussi à leur faire découvrir le tchoukball.

Avec Daniel Buschbeck j'ai donné quelques cours pour les maîtres d'éducation physique en Suisse allemande. Avec le support de mes amis, j'ai fondé le Tchoukball Club Bern qui compte actuellement 25 membres.

Actuellement, je donne les entraînements avec Cédric Lavanchy. J'adore voir les progrès des joueurs et de l'équipe. Les moments que nous passons ensemble sont toujours excellents.



n°47 juillet 13  
www.tchoukball.ch  
info@tchoukball.ch



## partenaires



"Your Partner for Agile Integration"  
[www.csrbusiness.com](http://www.csrbusiness.com)

## impresum

**redaction@tchoukball.ch**

Claudio Podda – rédacteur  
responsable du tchouk<sup>up</sup>  
claudio.podda@tchoukball.ch  
David Sandoz – président FSTB  
david.sandoz@tchoukball.ch  
Jérémy Esteves – rédacteur  
jeremie.esteves@tchoukball.ch

Mirjam Bartels, Stéphane Bruhin,  
Lorain Freléchoux, Raoul Jenni, Pascal  
Kuhn, Laurent Ludi, Erika Mesmer,  
Alonso Ormeño, Laura Policarpo,  
David Rossetti et Jitka Vele ont  
collaboré à ce numéro, avec tous nos  
remerciements.

© FSTB – juillet 2013  
Publié à 1300 exemplaires  
Imprimé à Artgraphic Cavin SA

