

# tchoukball



**tchoukball au sommet du Kilimandjaro > 3  
5 mois avec le Freakshow de Singapour > 10**

D.S.

le 1er août 2015, le tchoukball  
arrive au sommet du Kilimandjaro

Ça y est ! On en parlait déjà dans notre précédent numéro, mais maintenant c'est fait, la fédération suisse de tchoukball s'appelle désormais Swiss Tchoukball. Un changement en surface, mais des modifications plus profondes sont aussi appliquées cette saison. Notamment en ligue A et en ligue B du championnat suisse où les matchs se jouent dorénavant en trois périodes de vingt minutes au lieu de quinze minutes. Si vous souhaitez en lire plus sur la nouvelle saison du championnat, l'article en page 6 est pour vous. La fédération n'est pas la seule à avoir changé de nom. En effet, le club qui se nommait avant Tchoukball A.D.E s'appelle maintenant Tchoukball Club Delémont. Un nom qui se rapproche plus du format utilisé

par les autres clubs helvétiques. Au niveau du Cadre national, les équipes suisses ont du pain sur la planche avec la préparation pour les championnats d'Europe qui auront lieu à Jicin en République tchèque. Les joueuses et joueurs suisses auront-ils un avantage physique sur leurs adversaires après avoir fait une saison de championnat avec des matchs plus longs ? Il sera intéressant de le découvrir l'été prochain. Restons dans le tchoukball international avec Loïc Herinckx, joueur de l'équipe suisse masculine. Étant parti pour un stage de 5 mois à Singapour, il en a profité pour côtoyer les tchoukballeurs locaux. Une expérience qu'il n'oubliera pas de sitôt et qu'il partage avec nous en page 10. ➔ D.S.



Tournoi de Berne 2015

Cela fait longtemps que le tchoukball ne connaît plus de limite. Il est en effet aujourd'hui pratiqué dans plus de 50 pays sur les 5 continents. Pour symboliser ce large développement Daniel Buschbeck, Président d'honneur de la Fédération Internationale de Tchoukball et directeur de Tchoukball Promotion, est allé apporter le tchoukball sur le plus haut sommet d'Afrique, le Kilimandjaro qui culmine à 5895m !

Ce projet a également été l'occasion d'apporter un soutien de poids au développement de la pratique du tchoukball dans les pays de la région. En effet plus de 180kg d'équipement de tchoukball a été apporté de Suisse en Tanzanie dans le cadre de cette expédition.



Le chargement de tout cet équipement dans le bus s'effectue très simplement sur le toit.



Après une année de discussion et de préparation, le 28 juillet nous partons pour notre premier jour de marche à l'assaut du sommet du Kilimandjaro. Nous sommes en pleine forme, ravis de pouvoir enfin commencer l'aventure.



Après quelques heures de marche nous arrivons déjà à notre premier campement : le Simba Camp à 2671m d'altitude. Le jour suivant nous marcherons ensuite jusqu'au Kikilelwa Camp à 3600m. Jusque là, tout va bien !

Nous arrivons à notre troisième camp : le Mawenzi Tarn Hut à 4300m. C'est la plus haute altitude à laquelle j'aie jamais été. Le paysage en est magnifique ! Nous profitons du terrain plat pour lancer un petit match de



tchoukball avec d'autres grimpeurs. Le plaisir est bien au rendez-vous. Nous ne faisons néanmoins pas trop durer la partie, car on sent en effet bien que l'oxygène commence à se faire plus rare et il nous faut être attentifs à économiser nos forces.

Jour 4 : Nous avons la sensation de rentrer dans un paysage lunaire. Il n'y a presque plus de végétation. La marche est encore aisée, mais on ressent très bien la difficulté à respirer dès que l'on avance un tout petit peu trop rapidement. Je fais de mon mieux pour suivre les 3 conseils des guides pour réussir à gravir le Kili :

## tchoukup

## écrivez un article !

Le Tchoukup est le journal de la Swiss Tchoukball. Mais cette dernière ne serait rien sans ses membres. Et ses membres, c'est vous ! Nous apprécions toujours les articles venant de rédacteurs de tous horizons. Vous sentez-vous l'âme à partager vos projets, vos histoires ? Voulez-vous promouvoir un événement ? Le Tchoukup est aussi là pour ça !

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

La production d'un journal prend du temps 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 dès que possible de votre intention de rédiger un article. Cela nous permettra de vous garder une place dans le sommaire du journal. ➔ D.S.

Parution	Délai de rédaction
Mars 2016	15.01.2016
Juillet 2016	17.05.2016
Novembre 2016	13.09.2016

## Consignes

Les articles doivent comporter un titre et une signature (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.

# tchoukball au Kilimandjaro

- Boire beaucoup et régulièrement
- Marcher lentement, très lentement
- Avoir des pensées positives



Nous arrivons à notre quatrième campement au *Kibo Hut* à 4720m. Nous sommes presque à la hauteur du sommet du Mont Blanc et le lendemain, place à l'ascension au sommet. Nous nous couchons tôt vers 18h car il ne nous reste que quelques heures de sommeil avant le départ.



Après un réveil à 23h on avale rapidement une petite collation et à minuit on commence la marche pour le sommet.



Les premières heures de marche se font lentement et sans trop de peine. Néanmoins, arrivé vers les 5000m d'altitude je commence à sentir des nausées qui se font de plus en plus fortes. Je continue à avancer mais l'effort devient de plus en plus pénible à faire. Je me sens terriblement faible et j'essaie de tout oublier pour me concentrer uniquement sur une et

unique chose : mettre un pied devant l'autre, puis remettre un pied devant l'autre, etc. Pour la première fois, l'idée que je serais peut-être forcé d'abandonner me traverse l'esprit. Mais je ne veux pas en entendre parler pour l'instant, je continue à avancer.

Au bout de quelques heures, arrive enfin une première délivrance : l'arrivée au *Gilman's point* à 5685m. Il ne reste « plus que » 300m de dénivelé à faire. Sur la photo je souris, mais à l'intérieur je souffre. Tout autour de



moi je vois les membres de l'équipe qui sont là en silence. On sent que les organismes peinent. Pourtant, il faut rapidement se remettre à marcher car en plus du manque d'oxygène, le froid se fait de plus en plus piquant.

À 7h15, le 1er août 2015 nous arrivons enfin au sommet! On se congratule, on pleure, c'est une immense joie d'y être enfin arrivés! Je suis très heureux d'avoir fait cet effort nécessaire qui a permis de monter le tchoukball à 5895m.

Retrouvez sur la chaîne Youtube de Tchoukball Promotion la vidéo de l'ascension!



## international plus de 180 kg d'équipement de tchoukball



Après la redescente et le retour à notre hôtel je rencontre des représentants du tchoukball de Tanzanie et du Kenya pour leur offrir le matériel que nous leur avons apporté de Suisse : des cadres de tchoukball, des ballons, des manuels de moniteurs, des sifflets, des chasubles, des pompes, des filets et des élastiques pour fabriquer encore plus de cadres de tchoukball, du matériel d'entraînement, etc. Une grande quantité de matériel neuf



et usagé offert généreusement par Tchoukball Promotion et plusieurs clubs genevois.

Ce matériel sera utilisé pour plusieurs projets de développement du tchoukball en Tanzanie, au Kenya mais également au Burundi et au Congo. Une formation a également été donnée pour permettre à tous d'arriver à mieux organiser des séances d'initiation au tchoukball.



Je me réjouis beaucoup de l'impact positif que ce projet pourra apporter aux promoteurs du tchoukball de ces pays.

— Daniel Buschbeck  
Directeur de Tchoukball Promotion  
Président d'honneur de la Fédération Internationale de Tchoukball



Peu avant le début de la saison, les chiffres sont fixés: les deux ligues (A et B) du championnat suisse comptent désormais sept et treize équipes. Voir de telles compétitions se jouer avec des nombres impairs de formations de club n'est pas courant, mais n'avez crainte car tout se déroulera comme d'habitude, ou presque. Attendez-vous donc à une année de transition, voire de «chantier», sans que le tchoukball suisse ne perde sa qualité! Et ce n'est pas tout: cette saison rime avec changement également en ce qui concerne le temps de jeu des matchs de championnat, qui se joueront en tiers de vingt minutes!

Vous vous demandez peut-être pourquoi une telle répartition des équipes entre la ligue A et la ligue B a-t-elle lieu. Cela s'explique d'abord par l'agrégation des joueurs des équipes genevoises Vernier Turtles et Lancy Sharks, sous le nom de la première citée. De plus, les trois premières équipes de ligue B, à savoir Morges, Berne et Sion, ont renoncé à rejoindre la ligue A. Intéressée par cette situation, la rédaction du *Tchouk*<sup>sp</sup> a interrogé les responsables des trois équipes mentionnées afin de comprendre pourquoi avoir renoncé à jouer au plus haut niveau du tchoukball suisse. Voici leurs réponses:



Les équipes de championnat se sont préparées pour la saison, notamment en testant leur jeu lors du tournoi de Berne.

Pour Morges, Matthieu Pahud: « *Ce qui nous a contraints à renoncer à la ligue A, c'est un problème d'effectif. En effet, avec des départs de joueurs importants à l'armée cette saison, nous ne pouvions nous permettre de changer de ligue. De plus, les salles dont nous disposons ne sont pas aux normes au niveau des dimensions du terrain.* »

Pour Berne, Pascal Kuhn: « *Nous n'avons pu accepter de jouer en ligue A pour deux raisons: un manque d'arbitres III, ainsi qu'un effectif qui a bien diminué et qui fait que nous devons intégrer de nouveaux joueurs et joueuses.* »

Pour Sion, Joël Caruso: « *Le fait est que nous ne pensions pas avoir une équipe assez disponible à faire les trajets. Nous constatons également une trop grande différence de niveau entre la ligue B et la ligue A et avons donc décidé de ne pas jouer dans cette dernière cette saison.* »

Ce ne sera donc pas cette saison que nous verrons l'une de ces trois équipes évoluer dans la première ligue du championnat suisse. Entretemps, les deux niveaux de cette compétition se joueront à sept et treize. Ce qui implique une ou deux journées de pause pour chaque équipe, selon sa ligue.

Mais passons au changement le plus attendu cet été, qui est aussi le plus conséquent au niveau de l'organisation des matchs de championnat. Il s'agit des tiers de vingt minutes; les rencontres de ligue A et B se jouent désormais en une heure au total. Proposée par le Tchoukball Club La Chaux-de-Fonds, l'idée a suivi une étude sur le temps de jeu, ainsi que les temps morts durant une partie de tchoukball. On estimait alors environ cinq minutes perdues par période, lorsque l'on attendait la balle ou tout autre obstacle à l'avancement d'un match. Les responsables de clubs suisses ont accepté et soutenu cette initiative et, cette saison, nous pouvons nous régaler pendant quinze minutes de jeu supplémentaires!

Avec le passage au communément surnommé «trois fois vingt», une modification de la feuille de match a été appliquée: deux joueurs supplémentaires sont admis sur le banc des remplaçants afin de réduire le risque de blessures dû à un temps de jeu plus élevé.

À présent, il est temps de souhaiter la bienvenue aux quelques équipes faisant leur première apparition en ligue B, à savoir Delémont et les Geneva Ladies.

→ J.E.

#### Chiffre du mois

Quelle a été en moyenne la différence de points marqués entre deux équipes d'un match de la ligue A du championnat depuis la saison 2006–2007 (séparation du championnat en deux ligues) et jusqu'à la saison 2014–2015?

a) 11 b) 13 c) 15

→ Matteo Tomasini  
Responsable Commission arbitrage

Réponse en page 12

Kurz vor der Saison sind die teilnehmenden Teams klar. In den beiden Nationalligen, A und B spielen sieben, respektive dreizehn Teams. Auch wenn eine solch ungerade Anzahl Teams nicht sehr praktisch ist, wird die Meisterschaft wie in den letzten Jahren durchgeführt, jedenfalls fast genauso. Es wird ein Jahr des Übergangs geben, ohne dass diese „Bautellen“ die Qualität des Tchoukballs in der Schweiz tangieren wird. Es gibt auch noch weitere Änderungen. Neu wird ein Drittel zwanzig Minuten anstelle der bisher üblichen fünfzehn Minuten dauern.

Es stellt sich nun die Frage, warum die Anzahl der Teams in beiden Nationalligen ungerade ist. Zum einen hat dies damit zu tun, dass die Spieler der Lancy Sharks sich dem Team der Vernier Turtles angeschlossen haben. Weiter wollten die drei ersten Teams der Nationalliga B, bestehend aus Morges, Bern und Sitten nicht aufsteigen. Diese Situation hat die Redaktion vom *Tchouk*<sup>sp</sup> dazu bewegt, bei den betroffenen Teams über die Gründe nachzufragen.

Für Morges begründet Matthieu Pahud: « Was uns dazu bewegen hat, nicht in die Nationalliga A aufzusteigen, ist die Mitgliederzahl. Einige wichtige Spieler mussten in die Armee einrücken. Des Weiteren entspricht unsere Hallengrösse nicht den Vorgaben von SwissTchoukball. »

Für Bern sagt Pascal Kuhn: « Für uns gibt es zwei Gründe im nächsten Jahr nicht in der Nationalliga A zu spielen. Zum einen fehlen uns in der Region Schiedsrichter mit Niveau 3. Zum anderen sind wir personell etwas knapp und möchten daher auch neue Spielerinnen und Spieler ins Team integrieren, was in der Nationalliga A für diese nicht so toll wäre. »

Joël Caruso, für Sitten sagt: « Wir gehen davon aus, dass wir nicht

genügend verfügbare Spieler für die langen Anfahrten haben werden. Weiter haben wir einen zu grossen Niveau-Unterschied zwischen den beiden Nationalligen beobachtet. Also haben wir uns für den Verbleib in der Nationalliga B entschieden. »

Es wird also nicht in dieser Saison sein, wo wir eines der drei Teams in der Nationalliga A spielen sehen können. Bis dahin spielen wir also mit sieben und dreizehn Teams pro Liga. Das heisst also, dass alle Teams ein bis zwei Matchtage pausieren werden, je nach Liga.

Wenden wir uns nun der mit Spannung erwarteten Änderung der Spieldauer zu. Diese bringt eine grosse Änderung für die Organisation der Spiele in beiden Ligen mit sich. Es handelt sich, wie bereits erwähnt um die Verlängerung der Spielzeit pro Drittel um 5 Minuten. Die Spielzeit eines Matches dauert nun also eine Stunde. Der Vorschlag für diese Änderung kam vom Tchoukball Club

La Chaux-de-Fonds basierend auf der Analyse eines Tchoukballspiels, in welchem die Spielfreie Zeit gemessen wurde. Es wurde interpretiert, das ungefähr fünf Minuten pro Drittel nicht gespielt wurde. Zum Beispiel weil der Ball geholt werden musste oder aufgrund anderer Spielverzögerungen. Die Delegierten der Clubs von SwissTchoukball hatten diesen Vorschlag unterstützt. Somit können wir uns nun also an 15 zusätzlichen Spielminuten pro Match erfreuen.

Mit dem Wechsel zu «drei mal zwanzig» wurden auch die Matchblätter angepasst. Neu kann jedes Team 12 Personen im Matchblatt eintragen, was dazu beitragen soll, dass die erhöhte Spielzeit nicht zu einem erhöhten Verletzungsrisiko führen soll.

Es freut uns, zwei neue Teams in der Nationalliga B begrüssen zu dürfen. Dies sind Delémont und Geneva Ladies.

→ J.E.  
Übersetzung Pascal Kuhn



Administration, Comptabilité & Fiscalité

Tél. : 021 944 95 02

Fax : 021 955 95 03

Mail : info@fiducia-partner.com

Web : www.fiducia-partner.com



**tournoi de Plainpalais  
Genève, le 27 septembre 2015**

**Loïc Herinckx, joueur du Cadre national et membre du Comité exécutif de Swiss Tchoukball a effectué un séjour de 5 mois à Singapour. Il a eu la chance de continuer à pratiquer notre sport et nous fait le récit de son voyage.**  
 ➔ J.E.

Avant de vous parler de mon expérience personnelle, il me semble important de consacrer quelques lignes pour vous introduire le pays en lui-même. Ancienne colonie britannique, Singapour vient de fêter ses 50 ans en août dernier. Un pays donc jeune et dynamique, et à la croissance spectaculaire. Première particularité de cette cité-état ; il réussit à contenir une population de 5,5 millions d'âmes sur un territoire plus petit que le canton de Neuchâtel. Souvent surnommé « La Suisse d'Asie », nous pouvons effectivement tirer quelques parallèles entre nos deux pays. Une grande diversité culturelle (75% chinois, 18% malais, 8% indiens et 8% occidentaux), plusieurs langues nationales mais surtout une situation économique particulière, liée aux peu de ressources naturelles disponibles. En effet, Singapour est une véritable bulle de prospérité et de calme au milieu de cette agitation sud-est asiatique à l'image de la Suisse au sein de l'Europe dans une moindre mesure.

Mon expérience a débuté au milieu du mois de mars dernier. Je suis arrivé en Asie avec les certitudes et l'arrogance occidentale que l'on a lorsque l'on se rend pour la première fois dans cette partie du globe. Autant vous le dire tout de suite, je me suis pris une sacrée claque. Et dans le bon sens du terme !

Mais replaçons le contexte dans lequel je suis parti. La saison régulière se terminait et nous étions dans une période de réussite avec les Val-de-Ruz Flyers. Une série de 13 victoires

consécutives et un dernier match parfait en guise d'adieu remporté 70-46 face à Lausanne. Je me rendais donc dans l'inconnu certes, mais avec un capital confiance « tchoukballistique » relativement haut et une impatience de découvrir le tchoukball asiatique que je n'avais plus côtoyé depuis Ferrara 2011. Merci à Facebook, j'avais échangé à l'époque mes coordonnées avec des joueurs singapouriens que nous avions joué à deux reprises. Il me fut donc facile de renouer contact et fus invité à les rejoindre lors de mon séjour. Le jour-j du premier entraînement, j'avais donc préparé mon sac comme je le faisais 2 à 3 fois par semaine en Suisse. Affaires de sport, linge, rechanges... Rien d'anormal jusqu'à présent. Je me rendis sur le lieu de l'entraînement à la recherche d'un centre sportif et là, surprise : pas de salle, pas de vestiaire, pas de douche. Un terrain de basket, deux cadres et c'était parti. Fini le confort du championnat suisse, place à la simplicité, à l'essentiel. À ce moment précis, l'arrivée dans une équipe inconnue additionnée à ces conditions de jeu particulières (extérieur, 30 degrés, 80% d'humidité), je vous assure que ma confiance était déjà bien loin. Arrivant chez le champion en titre, je m'attendais à rencontrer une équipe expérimentée et sérieuse. Mais là encore, j'étais loin de la réalité. Je fus accueilli par un groupe de jeunes (18-19 ans de moyenne d'âge) joyeux et décontractés. Un état d'esprit qui illustre parfaitement leur club Freakshow (littéralement : spectacle irrationnel, fou).

Concentrons-nous maintenant sur le tchoukball proprement dit. Dû aux nombreux matchs internationaux disputés ces dernières années avec l'équipe suisse ainsi qu'en club avec Val-de-Ruz, je pense avoir une bonne idée du tchoukball européen et j'étais curieux d'en découvrir la version asiatique. La



façon de s'entraîner, de jouer ou simplement leur approche du jeu.

Il fut intéressant de constater que leurs entraînements sont très vite dirigés vers le cadre. Échauffement en équipe, une série de passes, et nous nous retrouvions autour de la zone pour travailler le tir et la défense. Leurs exercices sont essentiellement focalisés sur le cadre dans l'optique de reproduire ce qu'il se passera dans le jeu. Ils travaillent également beaucoup les individualités. En effet, en Asie, de par leurs aptitudes physiques, il est aisé de pouvoir faire seul la différence en attaque par une feinte ou un tir précis. Il ne leur est donc pas primordial (comme c'est le cas en Europe) de passer par des schémas d'équipe pour mettre à mal les défenses adverses. Ils utilisent ce gain de temps pour affûter leurs tirs ainsi que se coordonner en défense.

La défense... Dans ce secteur aussi j'ai pu constater quelques différences vis à vis de la Suisse. Pour commencer, et selon leurs termes, en phase défensive, nous n'avons plus 1 centre-cadre et deux ailiers mais bien 3 défenseurs. Ensuite, chaque joueur a un rôle bien précis à remplir autour de la zone et c'est quelque chose que je n'avais pas tout de suite réalisé en les regardant jouer. Il y a une plus grande solidarité au sein

du cadre. Il en résulte que la solidarité de celui-ci est moins dépendante de l'état de forme du centre-cadre.

De manière générale, je relèverais aussi leur application dans les exercices. Je n'utilise pas le terme « sérieux » car il y avait réellement une atmosphère détendue voire joyeuse. Mais au moment d'aller tirer ou défendre, ils avaient la capacité de se mettre en mode « travail » et réussir ce que le coach leur demandait. Ils avaient également ce souci du détail qui élevait encore le niveau technique des entraînements. Cela illustre d'ailleurs bien cet état d'esprit asiatique où le plaisir se retrouve plus dans le résultat que dans la pratique elle-même. Une mentalité différente de ce que l'on rencontre en Europe où le célèbre « l'important, c'est de participer » est inculqué aux jeunes dans le sport.

Le 5 septembre, treize nouveaux arbitres ont été formés sous la direction d'Erika Mesmer. La Commission d'arbitrage les félicite pour l'obtention du titre d'arbitre I et leur souhaite une bonne saison !  
 ➔ Matteo Tomasini  
 Responsable Commission d'arbitrage

Les nouveaux arbitres I :

- Carneiro Rodrigues Talita
- Sobota Antoine
- Bolliger Hervé
- Mili Régis
- Pichelin Hugo
- Ohayon David

- Dousse Kevin
- Hirt Steven
- Joly Salomé
- Correa Unai
- Zanetti Sandra
- Generowicz Jacek
- Bosshard Cédric

Les nouveaux arbitres I lors de leur examen théorique



E. Mesmer

## retour sur une expérience inoubliable dans un pays pas comme les autres

Pour conclure, de toute cette expérience tchoukballistique vécue à Singapour, je retiendrai surtout cette incroyable générosité de la part des membres de cette équipe de Freakshow. Cette rencontre a très vite dépassé le cadre du sport et fut aussi très enrichissante d'un point de vue humain. Mon séjour n'aurait pas été le même sans eux et je ne

peux que remercier le tchoukball pour cela. J'attends maintenant avec impatience leur visite en Suisse afin de leur rendre leur hospitalité et leur faire découvrir notre beau pays.

À Tim, Zack Wai Kit et tous les membres de Freakshow, merci !  
 ➔ Loïc Herinckx



Équipes féminine et masculine du club Freakshow avec Loïc

## nouveaux arbitres

## #tchouksuisse

Voici notre sélection de publications sur les réseaux sociaux. Utilisez le hashtag #tchouksuisse pour avoir une chance d'apparaître sur cette page dans un prochain numéro du Tchouk<sup>up</sup>!

Hier est notre Auswahl an Posts in den sozialen Netzwerken. Braucht das Hastag #tchouksuisse um eine Chance zu haben Ihren Post auf dieser Seite der nächsten Ausgabe des Tchouk<sup>up</sup> zu sehen.  
- D.S.

11.06.2015  
brunal\_1er

#tchoukball #tchouksuisse #geneva  
#lachauxdefonds #photooftheday



02.07.2015  
David Sandoz

Merci à la rédaction du Tchoukup pour cet article surprise en page 14 du numéro 53! Ils ont réussi à changer la page et à en informer l'imprimerie sans que je me rende compte de quoi ce soit! J'étais vraiment sur le cul quand je suis arrivé sur cette page en feuilletant le journal. L'effet de surprise est réussi et l'intention me touche beaucoup. Merci Jérémie, Raquel et Claudio!

Danke an die Tchoukup Redaktion für den überraschenden Artikel auf Seite 14 der 53. Ausgabe! Sie haben es geschafft die Seite zu ändern und die Druckerei zu informieren ohne dass ich etwas merken konnte! Ich war sehr überrascht als ich während dem blättern zu dieser Seite kam. Den Überraschungsmoment und die Absicht haben mich sehr berührt. Danke an Jérémie, Raquel und Claudio!

tchoukball.ch/tchoukup  
#tchouksuisse

26.08.2015  
@komischao

Premier entrainement de la saison ce soir. Heute Abend, erstes Training der Saison. Let's go! @guy2095 @NyonTBC #PiranyonOrigin #tchouksuisse

30.08.2015  
@NyonTBC

Homemade zone by Vincent et Erik  
#tchouksuisse



27.09.2015  
TBC Vernier

Le TBCV empoche la première et troisième place au tournoi de Pont-de-vaux chez nos amis français. Très belle journée en équipe. Merci à tous.

Der TBCV sichert sich den ersten sowie den dritten Platz des Pont-de-vaux Turnier in Frankreich. Es war einen schönen Tag zusammen mit der Mannschaft. Danke an alle.

#tbcv #tchouksuisse



Übersetzungen Nathanaël Richli

Suivez-nous! - Folgen Sie uns!  
@SwissTchoukball  
Swiss Tchoukball

Réponse de la page 6

Chiffre du mois  
b) 13



# Vos cadres de tchoukball bien rangés ... sur un chariot ou contre le mur

Pour le plus grand plaisir des maîtres d'éducation physique, des entraîneurs, des joueuses/eurs et des concierges!



Tchoukball Promotion vous aide de manière simple et efficace à éviter que vos cadres de tchoukball ne «training» dans votre local matériel.

## Le chariot pour ranger les cadres et les Bar-X: 590.-CHF

- Le TR-X 400, la solution idéale pour déplacer et ranger de manière propre et pratique jusqu'à 4 cadres de tchoukball et toutes les Bar-X dont vous aurez besoin.
- Avec des grandes roulettes pour assurer un déplacement aisé sur toutes les surfaces
- Avec une mousse de protection pour éviter que la peinture des cadres ne s'abime
- En acier, très robuste
- Pour faciliter son transport lors de la livraison et vous offrir les prix les plus bas possible, le chariot TR-X 400 est livré démonté. Son montage se fait rapidement et aisément à l'aide du plan de montage fourni et de 2 clés de taille 13



## Les supports muraux pour «accrocher» les cadres au mur

- Modèle RX-200: pour 2 cadres de tchoukball: 79.-CHF (la paire)
- Modèle RX-400: pour 4 cadres de tchoukball: 109.-CHF (la paire)
- Développés spécialement pour les cadres de tchoukball
- Avec une mousse de protection pour éviter que la peinture des cadres ne s'abime
- A fixer au mur avec les vis adaptées (non fournies)
- En acier, très robuste.

## Bien rangé ... vite trouvé!

Sur un chariot ou contre le mur, des solutions qui permettent d'entreposer chaque objet exactement à sa place. Tout le monde peut ainsi plus aisément aider à participer à l'installation et au rangement du matériel ... et de le retrouver facilement par la suite.

Prix en francs suisses avec toutes taxes incluses, transport en sus. Nos prix et notre assortiment peuvent être en tout temps sujets à modification.

# 14 présentation d'un bénévole du tchoukball suisse

**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 Gaël Sieber du club de La Chaux-de-Fonds.**  
 - J.E.

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

G.S. : J'ai découvert le tchoukball en 2003 lors de la petite finale entre La Chaux-de-Fonds et Val-de-Ruz. Mon cousin et ma cousine jouaient à l'époque dans la deuxième équipe citée et ce sont eux qui m'ont initié.

**Gaël** jouant pour son l'équipe suisse lors des Geneva Indoors 2013



**Ton ou tes club(s) ?**

J'ai toujours joué à La Chaux-de-Fonds depuis mon entrée au sein du club comme junior. J'ai également été aide-entraîneur, entraîneur, membre du comité, pour finalement devenir président du club.

**Ta place préférée sur un terrain ?**

J'aime beaucoup ma place comme ailier gauche. Même si centre-cadre me plaît beaucoup, le fait que je ne sois pas très bon compte sûrement dans le fait qu'aucun entraîneur ne m'ait jamais placé à ce poste.

**Ce qui te motive le plus dans le tchoukball ?**

J'aime beaucoup son côté technique et aérien. Je trouve aussi que le tchoukball a un côté mental encore sous-estimé mais qui est souvent clé dans un match.

**Ton meilleur souvenir tchoukballistique ?**

C'est difficile à dire. Je pense que la finale des Geneva Indoors 2013 et la petite finale des championnats d'Europe 2014 font partie de mes meilleurs moments. À la finale en 2013, j'ai sorti un gros match qui est devenu en quelque sorte mon match référence. Même si nous l'avons perdu d'un point, j'étais très content. Et pour la petite finale en 2014, c'est surtout l'esprit d'équipe qui m'a marqué. Même si nous avons gagné relativement facilement le match, je me souviendrai surtout de l'avant et de l'après match.

**Le pire ?**

Je pense que c'est le tournoi de Ferrara en 2011. Je ne me sentais pas prêt et pas vraiment bien dans cette équipe, j'avais vraiment eu de la peine à me remotiver après ça. Je sortais d'une saison en ligue B avec La Chaux-de-Fonds, et je n'avais pas participé aux entraînements de préparation d'avant compétition, j'étais donc logiquement passé complètement à côté de mon tournoi.



**Gaël** sous les couleurs de son club de La Chaux-de-Fonds lors de la Coupe suisse en 2013

**Un souhait, un objectif ?**

J'aimerais beaucoup développer le Tchoukball Club La Chaux-de-Fonds (TBCC) pour que les joueurs de championnat puissent enfin jouer au tchoukball sans dépenser d'argent. Donc payer les trajets aux événements et offrir l'équipement aux joueurs. Je voudrais continuer à faire connaître le tchoukball dans la ville pour que tout le monde sache que ce sport existe aussi en dehors des cours de gym de l'école.

**Tes autres hobbies ?**

La photographie et le sport en général.

**Tes activités de bénévole ?**

Pour le TBCC, j'ai été membre du comité, entraîneur de la catégorie M15 ainsi que de l'équipe de championnat. Actuellement, je m'occupe de la présidence du club. Au niveau de la FSTB, j'ai fait partie de la rédaction du *Tchouk*<sup>up</sup>, puis de la Commission photo/vidéo.

Tous ces postes m'ont plu quand j'ai accepté de m'engager, même s'ils ne me conviennent pas tous. J'ai en général accepté les mandats, parce que cela m'attirait et qu'il fallait que quelqu'un fasse ce qu'il y avait à faire.

**Merci aux « acteurs »**

Dimanche 6 septembre, une poignée de joueurs (ligue A) s'est rendue à Macolin pour une journée « Photo Shooting ». Ces derniers se sont pliés aux exigences des experts J+S Tchoukball qui leur ont demandé d'exécuter des gestes techniques précis (tirs, passes, défenses, etc). Deux professionnels de l'équipe « Média » de l'OFSPPO étaient là toute la journée pour tourner ces actions.

Quatre à cinq photos décomposeront chaque geste technique dans la future brochure J+S Tchoukball. C'est concrètement que l'on pourra aborder ce sujet dans la formation des moniteurs. La nouvelle brochure sortira de presse fin 2016 et sera distribuée dans tous les cours Moniteurs, ainsi que dans les modules de perfectionnement spécifiques au Tchoukball.

- Muriel Sommer Vorpe  
 Cheffe de sport J+S Tchoukball

Prochains cours J+S :  
[go.fstb.ch/modules/JStchouk](http://go.fstb.ch/modules/JStchouk)

**Dank den « Schauspielern »**

Am Sonntag den 6. September begaben sich einige Spieler der ersten Liga nach Magglingen um an einem « Photo Shooting » teilzunehmen. Diese haben unter Anweisung der J+S Tchoukball Experten genau technische Gesten (Würfe, Pässe, Verteidigungen, usw.) ausgeführt. Zwei Profis des Media-Teams der BSAPO waren den ganzen Tag dabei um Bilder festzuhalten.

Vier bis fünf Bilder werden jede technische Geste in der künftigen J+S Tchoukball Broschüre darstellen. Somit werden wir dieses Thema bei der Leiteraus- und Weiterbildung im Detail betrachten können. Die neue Broschüre wird Ende 2016 veröffentlicht und wird in allen Leiterkursen und

## mémento J+S J+S Memento



Un shooting photo professionnel a été réalisé pour la nouvelle brochure J+S Tchoukball.

Tchoukball Weiterbildungskurse ausgeteilt.

- Muriel Sommer Vorpe  
 Fachleiterin J+S Tchoukball  
 Übersetzung Erika Mesmer

Nächsten J+S Tchoukball-spezifischen Kurse : [go.fstb.ch/modules/JStchouk](http://go.fstb.ch/modules/JStchouk)

**Première formation d'aide-entraîneur**

**Le samedi 26 septembre s'est déroulée pour la première fois la formation d'aide-entraîneur Swiss Tchoukball.**

Cette formation a été mise sur pied à l'initiative du Groupe spécialisé J+S tchoukball. Ce groupe est un organe consultatif réunissant des représentants de Jeunesse+Sport, de Swiss Tchoukball, ainsi que des minorités tchoukballistiques (le tchoukball féminin et le tchoukball en Suisse allemande).

Les 14 participants se sont rendus à Genève au centre sportif du Bois-des-

Les futurs aide-entraîneurs lors de la partie pratique de cette nouvelle formation



Frères pour cette première édition d'une formation visant à épauler ces entraîneurs au tout début de leur carrière et à leur fournir quelques conseils.

Au fil de la journée, entre échanges théoriques et phases pratiques, ces formateurs en devenir ont abordé plusieurs thèmes, du rôle de l'aide-entraîneur à la communication, sans oublier la mise en train, le feed-back ou encore la pédagogie sportive. La journée s'est poursuivie par une série d'exercices animés par les participants sous l'oeil attentif et positivement critique de leurs pairs et des formateurs. Ces derniers, Muriel Sommer-Vorpe et Alain Waser, tous deux experts J+S, félicitent les 14 premiers aide-entraîneurs venant des clubs de Genève, Nyon, la Plaine de l'Orbe, La Chaux-de-Fonds et Sion. Le Comité exécutif de Swiss Tchoukball est satisfait de cette première édition et réfléchit déjà à la prochaine.

- Alain Waser  
 Expert J+S tchoukball

n°54 novembre 2015  
www.tchoukball.ch  
info@tchoukball.ch

Consulter  
les précédents  
numéros



## partenaires



# Helsana

## impressum

**redaction@tchoukball.ch**

David Sandoz – rédacteur en chef  
david.sandoz@tchoukball.ch

Jérémie Esteves – rédacteur  
jeremie.esteves@tchoukball.ch

Claudio Podda – rédacteur  
claudio.podda@tchoukball.ch

Raquel Pedro – polygraphe  
raquel.pedro@tchoukball.ch

Stéphane Bruhin, Christian Buschbeck,  
Daniel Buschbeck, Loïc Herinckx,  
Pascal Kuhn, Ter Kuile, Erika Mesmer,  
Nathanaël Richli, Gaël Sieber, Matteo  
Tomasini, Muriel Sommer Vorpe  
et Alain Waser ont collaboré à ce  
numéro, avec tous nos remerciements.

© Swiss Tchoukball – novembre 2015  
Publié à 1100 exemplaires  
Imprimé à Artgraphic Cavin SA

