

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

# tchoukball<sup>up</sup>



**zoom sur l'équipe suisse masculine > 6  
le carré tchèque et ses variantes > 10**

D. Jaggi

## « der Tchoukball auf Deutsch »

Comme à chaque début de saison, les tchoukballers attendent impatiemment de refouler les salles dans les quatre coins du pays pour préparer au mieux la nouvelle saison de championnat. Elle comporte cette année dix-huit équipes, dont deux sont situées en Suisse alémanique. Vous en saurez plus en lisant l'article ci-contre.

Tout en espérant que d'autres clubs germanophones se créeront, la rédaction du tchouk<sup>up</sup> a décidé de se mettre à traduire plus d'articles en allemand.

Comme les nouveautés sont de mise dans cette édition, ce 45<sup>ème</sup> numéro comportera un jeu de mots-croisés

que vous trouverez en page 7.

Pour terminer, notre nouveau rédacteur, Jérémie Esteves, vous a dégoté le récit d'un tchoukballer découvrant son sport en Colombie. À lire ci-dessous.  
→ C.P.

## international

### rencontre avec le tchoukball colombien

**L'été dernier, lors d'un voyage en Colombie pour visiter sa famille maternelle, Simon Pellet, joueur au Nyon Tchoukball Club, a profité de l'occasion pour rencontrer les tchoukballers du pays. Voici son récit.**  
→ J.E.

Le mercredi 18 juillet 2012 à 16 heures, je reçois un SMS : « Donde estas? » (Esp: Où es-tu?). Je me trouve à l'aéroport de Bogota et Julian Diaz, l'un des piliers de l'équipe « Tchoukball Colombia Bogota », est au rendez-vous que nous nous sommes fixé quelques jours plus tôt. Cette formation, qui revient tout juste du championnat panaméricain en Uruguay, s'entraîne ce soir-là.

En attendant l'heure de l'entraînement, Julian me fait visiter la capitale colombienne et nous parlons de la pratique de notre sport favori dans nos pays respectifs. Julian m'apprend alors que son équipe est très intéressée à mieux connaître les techniques d'entraînement helvétiques et me demande donc de prendre le rôle de l'entraîneur durant la session à venir.

Un peu plus tard, à 19h30, je rencontre Francisco Rodriguez et Mauricio Corrales, deux autres cadres

de l'équipe, avec qui j'étais déjà en contact sur les réseaux sociaux. C'est un réel plaisir de les rencontrer en personne.

Après une demi-heure, l'entraînement commence. Comme demandé, je dirige la séance, qui se déroule en plein air sur un terrain synthétique couvert. À l'échauffement déjà, je réalise que faire du sport à 2500 mètres d'altitude par 10°C de température ne sera pas facile !

Nous faisons quelques exercices avant de commencer à jouer. Leur niveau de jeu, atteint après dix-huit mois de pratique seulement, me surprend énormément ! Voilà ce qui explique la deuxième place obtenue par leur équipe masculine à la compétition

panaméricaine.

L'entraînement terminé, nous nous échangeons des cadeaux et je reçois un maillot du championnat panaméricain signé par toutes les personnes présentes ce soir-là. Une soirée sympathique dans un restaurant vient conclure cette rencontre.

Après une nuit passée à l'hôtel, je retourne à Cali, ville hôte des prochains World Games en juillet 2013.

Cette expérience m'a donné envie de jouer au tchoukball en Colombie et de contribuer à son développement.  
→ Simon Pellet  
Joueur au Nyon Tchoukball Club



Simon Pellet avec ses amis tchoukballers colombiens

## début du championnat 2012-2013 l'année des records

### Ligue B

Cette année, au vu du nombre d'équipes inscrites, la formule des rencontres va changer. Au lieu d'un seul tour avec des matchs aller et retour, le championnat va se diviser en deux tours. Le premier sera constitué uniquement de matchs aller où chaque équipe va jouer une fois face à chacune des autres. Pour le second, le classement intermédiaire départagera les équipes en deux. Ainsi les matchs retour se feront entre les cinq premières équipes et entre les cinq dernières.

Il y a donc fort à parier que les équipes souhaitant s'engager vers le haut vont tout de suite mettre le paquet dès la première journée. L'équipe de Berne peut créer la surprise en se faufilant entre les genevoises que sont Genève 2, Genève 3 et Vernier, favorites à se placer dans la première moitié du tableau.

A noter aussi que l'équipe de Fribourg Région, qui n'a plus un effectif suffisant, fait une pause cette année, à l'inverse de Chavannes qui revient après deux saisons hors du championnat.  
→ C.P.

**Avec l'arrivée de deux nouvelles équipes cette saison, ce ne sont pas moins de dix équipes qui se rencontreront en ligue B. Avec la ligue A, le nombre total d'équipes passe à dix-huit équipes. Un record en championnat suisse.**

La première de ces deux équipes est connue pour braver depuis quelques temps les terrains des tournois de tchoukball. L'autre se lance dans une nouvelle aventure sportive, parmi de nombreux sports déjà pratiqués dans son club. Il s'agit respectivement de Berne et de Winterthur Wizards, deux équipes suisses alémaniques. Le tchoukball se répand désormais dans toute la Suisse.

### Ligue A

Les Chambésy Panthers, double tenants du titre, ont de nouveaux défis à relever. En effet, très peu d'équipes ont réussi jusqu'ici le doublé Coupe-Championnat. S'ils devaient récidiver, cela constituerait une performance unique dans le tchoukball.

Les aspirants au titre restent les mêmes que les années précédentes. Genève 1, les Val-de-Ruz Flyers et Lausanne ne comptent pas caresser les panthères dans le sens du poil et veulent éviter qu'elles ne mettent la patte sur le titre 2012-2013. Cela promet des matchs à suivre avec attention.

La jeune et néo promue équipe des Piranyon Finz doit se tracer un chemin vers le maintien dans cette compétition. Elle trouvera des équipes habituées à jouer à haut niveau depuis quelques années comme l'équipe de la Chaux-de-Fonds ou de Lancy (anciennement Meyrin) qui a évité la relégation la saison précédente.



Neuchâtel Région - Val-de-Ruz 2 Un match de la deuxième journée de ligue B

**Fiducia**  
PARTNER SARL

Administration, Comptabilité & Fiscalité

Tél. : 021 944 95 02

Fax : 021 955 95 03

Mail : info@fiducia-partner.com

Web : www.fiducia-partner.com

## Anfang der Meisterschaft 2012 – 2013 das Jahr der Rekorde

**Dieses Jahr gibt es viele Neugkeiten. Mit neuen Mannschaften in dieser Saison, sind es ganze 10 Mannschaften die sich in der B Liga treffen werden. Zusammen mit der A Liga spielen dieses Jahr 18 Mannschaften die Schweizer Meisterschaft. Ein Rekord.**

Diesen Erfolg gibt es dank zwei neuen Mannschaften. Die eine ist vielen schon von den Turnieren bekannt, die andere startet ein neues sportliches Abenteuer, nebst den vielen anderen im Klub angebotenen Sportarten. Es handelt sich um die Klubs Bern und Winterthur Wizards, zwei deutschschweizer Mannschaften. Tchoukball verbreitet sich nun in der ganzen Schweiz.

### A Liga

Die Chambés Panthers, doppelte Titelhalter, haben eine grosse Aufgabe vor sich. In der Tat haben es nur wenige Mannschaften geschafft im gleichen Jahr die Meisterschaft und den Cup zu gewinnen. Können sie diese Performance

dieses Jahr wiederholen? Dies wäre im Tchoukball das erste Mal!

Die anderen Anwärter auf den Titel sind die gleichen wie letztes Jahr: Genève 1, Val-de-Ruz Flyers und Lausanne werden den Panthers keine Streicheleinheiten geben und werden versuchen zu verhindern, dass sie den Titel 2012/2013 wieder erobert. Dies verspricht viele spannende Spiele.

Das junge und neu aufgestiegene Team der Piranyon Finz muss sich nun ihren Weg erarbeiten um sich den Ligaerhalt zu sichern. Sie trifft nun auf Mannschaften die seit Jahren gewohnt sind, auf höchstem Niveau zu spielen, wie die Teams von La Chaux-de-Fonds oder Lancy, die es letztes Jahr geschafft haben, trotz einiger verletzten Spieler, die Relegationsspiele zu vermeiden.

### B Liga

Dieses Jahr, mit der Anzahl der angemeldeten Mannschaften, ändert sich die Spielformel. Anstatt einem hin und

Rückspiel, gibt es jetzt zwei Runden. In der ersten mit nur Hinspielen, spielen alle Teams gegeneinander. In der zweiten Runde teilt das Zwischenklassament die Teams in zwei Gruppen. Die Rückrunde spielt sich zwischen den 5 besten und den 5 nächsten.

Wir dürfen daher davon ausgehen, dass die Teams, die den Titel suchen, ab der ersten Runde ihr bestes geben werden. Die Mannschaft von Bern kann als Überraschung sich unter die Genfer Mannschaften von Genève2, Genève3 und Vernier mischen, welche als Favoriten für die obere Hälfte der Tabelle gelten.

Zu Bemerkem ist auch das Fribourg Region dieses Jahr, wegen Mangel an Spielern eine Jahr aussetzt und im Gegensatz Chavannes, nach 2 Jahren Pause, wieder an der Meisterschaft teilnimmt.

→ C.P.  
Übersetzung Erika Mesmer

**Winterthur Wizards - Genève 3** Die Zürcher haben einen ganzen Event um ihre ersten Meisterschaftsspiele organisiert.



A. Ormeno

## neues bei den Schweizer Nationalspielern 5

Und los geht's für die Nationalmannschaften! Die Sommerferien sind vorüber; nun fängt also für unsere Frauen- und Herrenmannschaften – die einen Sommer ohne jegliches internationale Event ausdauern mussten – wieder das Training an. Erstes Ziel in dieser Saison: das Turnier der Nationen beim Geneva Indoor, am 14. und 15. Dezember.

Bei diesem Turnier, wo sich zahlreiche Teams aus ganz Europa treffen, zählen die Schweizer als Titelverteidiger zu den grossen Favoriten. Selbstverständlich werden unsere Männer es erneut versuchen, sich vor ihrem Publikum einen Weg bis auf die höchste Stufe des Podiums zu bahnen.

Romain Schmocker hat nach vielen Jahren als Coach seinen Posten als

Trainer aufgegeben, um sich um sein erstes Kind bestens zu kümmern. Für seinen Einsatz sind wir ihm unendlich dankbar. Nun trainieren Lionel Cendre und Bruno Remolif die Schweizer Spieler, mit dem Ziel, den führenden Kern zu verstärken, aber auch die Nachwuchskraft so gut wie möglich zu integrieren. Zudem gilt es, das beste Team für das nächste internationale Event aufzustellen; dabei handelt es sich entweder um die internationale Beach-Tchoukball Weltmeisterschaft 2013 (noch nicht bestätigt), oder um die Europameisterschaft 2014. Die Absicht dahinter ist natürlich, nach der Schokoladen-Medaille von der 2011 Weltmeisterschaft in Italien neue Erfolge zu feiern.

Über das Schweizer Frauenteam berichten wir in der nächsten Ausgabe.

### Nächste Trainings

- Samstag 1. Dezember 2012 von 09:00 bis 13:00
- Sonntag 13. Januar 2013 von 09:00 bis 13:00
- Samstag 9. Februar 2013 von 09:00 bis 13:00

Alle Trainings finden in Lausanne, in der Sporthalle Vieux-Moulin statt.

Sie sind öffentlich zugänglich, also zögern Sie nicht und kommen Sie vorbei, um die besten Tchoukballer der Schweiz am Werk zu sehen!

→ Lionel Cendre  
Co-Trainer der Schweizer Herrenmannschaft  
Übersetzung Friederike Ilschner

## formation / Bildung

### Memento J+S / J+S Memento

#### Memento dates

La fin de l'année approche et il est temps de réserver et d'organiser l'année à venir. Pour cela, tous à vos agendas, voici les dates des différents cours J+S pour 2013!

Cours moniteur J+S:

- 01.02.2013 - 03.02.2013 et 08.03.2013 - 10.03.2013 à Macolin
- 19.04.2013 - 21.04.2013 et 03.05.2013 - 05.05.2013 à Macolin

Cours de perfectionnement spécifique au Tchoukball:

- Tactique: 12.10.2013 - 13.10.2013 à Macolin
- L'apprentissage moteur: 23.11.2013 à Couvet

Merci d'en parler autour de vous, de vérifier vos reconnaissances J+S et de vous y inscrire dès que possible. J'espère vous y retrouver très motivés à perfectionner vos connaissances et votre savoir faire dans le domaine de l'entraînement.  
→ Muriel Sommer Vorpe  
Cheffe de branche J+S Tchoukball  
www.jeunesseetsport.ch

#### Daten-Memento

Das Jahresende nähert sich und es ist Zeit das neue Jahr vorzubereiten und zu organisieren. Dafür sind hier die Daten der verschiedenen J+S Kurse für 2013!

J+S Leiterkurse:

- 01.02.2013 - 03.02.2013 und 08.03.2013 - 10.03.2013 in Macolin

- 19.04.2013 - 21.04.2013 und 03.05.2013 - 05.05.2013 in Macolin

Spezifisch Tchoukballweiterbildungskurse:

- Taktik: 12.10.2013 - 13.10.2013 in Macolin
- Motorische Lehre: 23.11.2013 in Couvet

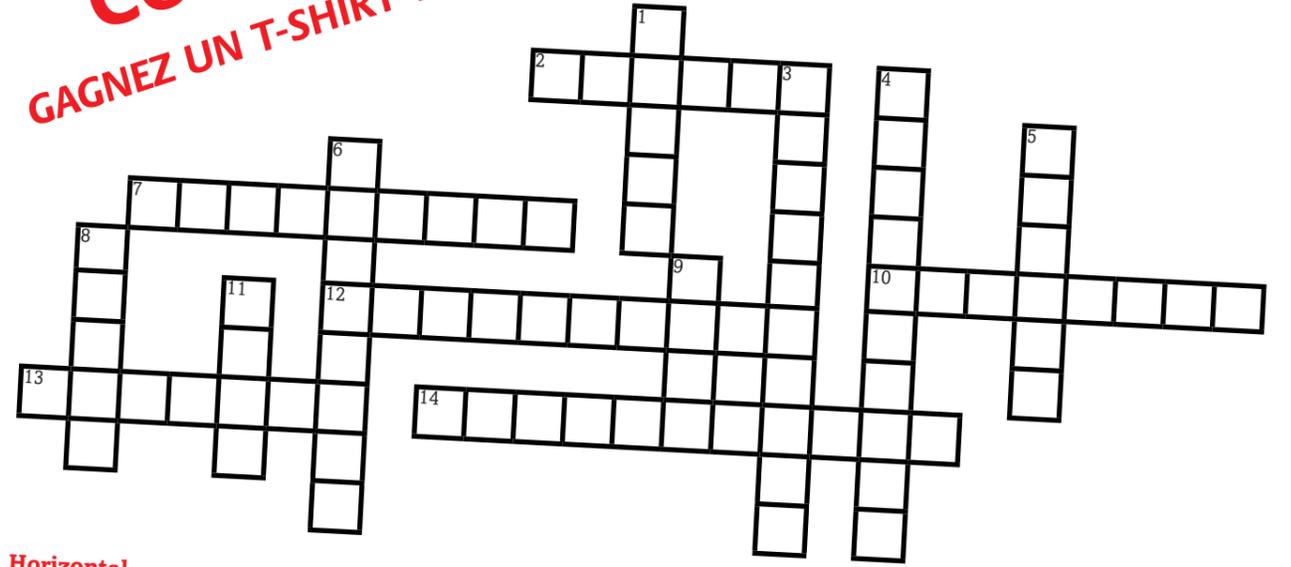
Danke dieses Program in euren Umgebung bekannt zu machen, eure Papiere J+S zu kontrollieren. Schreibt euch so bald als möglich in den verschiedenen Kursen ein. Ich hoffe euch gut gelaunt bald dort anzutreffen.

→ Muriel Sommer Vorpe  
Tchoukball J+S Fachleiterin  
www.jugendundsport.ch  
Übersetzung Ruth Mühlheim

# 6 zoom sur l'équipe suisse masculine

## les mots tchoukés

### CONCOURS GAGNEZ UN T-SHIRT TCHOUKA!



- Horizontal**
- 2: Le concepteur
  - 7: Le bénévole FSTB du mois
  - 10: Je suis en train de le lire
  - 12: Mon tournoi ne se fait qu'à Genève
  - 13: Il tranche
  - 14: A 45 degrés
- Vertical**
- 1: Elle est de taille I avec les M12
  - 3: Un sport de balle
  - 4: C'est pas gagné
  - 5: Se passe sur le cadre

- 6: Je détiens les titres de compétitions FSTB
  - 8: Un tir dévié
  - 9: Elle est interdite
  - 11: L'organisation faîtière du tchoukball en Suisse
- Concours**
- Participez au tirage au sort pour gagner un t-shirt tchouka.ch en nous renvoyant votre grille complétée par e-mail à [concours@tchoukball.ch](mailto:concours@tchoukball.ch) avant le 30 novembre 2012.
- 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 décembre.



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



Est-il possible de traverser la zone pour se mettre en position de défense?

a) Oui  
b) Non

→ C.P.

On sait que 18 équipes participent au championnat cette année. Combien cela fait-il de différents clubs?

a) 14  
b) 16  
c) 18

→ C.P.

Réponses en page 12

Les équipes nationales reprennent du service!

Après des vacances estivales durant lesquelles malheureusement aucune compétition internationale n'a eu lieu, nos sélections suisses masculine et féminine ont repris leurs entraînements afin de se préparer pour le tournoi des nations du Geneva Indoor, les 14 et 15 décembre prochain.

Pour cette compétition où se rencontrent de nombreuses équipes européennes, l'équipe suisse masculine, tenante du titre, part en tant que grande favorite. Les hommes comptent bien s'imposer une nouvelle fois devant leur public.

Pour des raisons familiales, Romain Schmocker a quitté son poste d'entraîneur après de nombreuses saisons de coaching pour lesquelles la FSTB est très reconnaissante. Les entraînements sont maintenant donnés par Lionel Cendre et Bruno Remolif. Ils auront pour tâche de renforcer le noyau principal tout en intégrant le



La sélection suisse masculine à l'entraînement à la salle omnisports du Vieux-Moulin à Lausanne.

mieux possible les nouvelles recrues. Leur objectif sera également de former la meilleure équipe pour la prochaine compétition internationale, qui sera soit la compétition de démonstration lors des World Games 2013 à Cali, soit les championnats d'Europe en 2014. Le but est de redorer le blason de l'équipe après la médaille de chocolat obtenue lors des championnats du monde 2011 en Italie.

Pour ce qui est de la sélection suisse féminine, un article lui sera dédié dans le prochain numéro.

- Prochains entraînements**
- Samedi 1er décembre 2012 de 09:00 à 13:00
  - Dimanche 13 janvier 2013 de 09:00 à 13:00
  - Samedi 9 février 2013 de 09:00 à 13:00

Tous les entraînements se déroulent à la salle du Vieux-Moulin à Lausanne.

Ils sont ouverts au public, alors n'hésitez pas à venir voir les meilleurs tchoukballers suisses à l'œuvre!

→ Lionel Cendre  
Co-entraîneur de l'équipe suisse masculine



Le cri de l'équipe suisse masculine lors du tournoi des Nations des Geneva Indoor en 2011.



**Coupe Suisse – Première journée**  
**Lausanne, le 21 janvier 2012**  
**Quart de finale**  
**Genève 1 – Val-de-Ruz 1**



# 10 mon utilisation du carré tchèque en entraînement

**Le carré tchèque est un exercice de passes très simple à mettre en œuvre qui peut être varié presque à l'infini. Il a l'avantage de ne nécessiter presque aucun matériel mis-à-part un ballon. Il peut être effectué dès cinq joueurs et n'a pas un nombre limite supérieur de joueurs. Toutefois, plus il y a de joueurs, plus le temps d'attente dans les colonnes est long. Cet exercice mobilise de nombreuses facultés que nous retrouvons dans le tchoukball.**

## Déroulement de l'exercice

Les joueurs se divisent en quatre colonnes. Chaque colonne se place au coin d'un carré virtuel. La balle est donnée au premier joueur d'une colonne, puis l'exercice peut démarrer. Le joueur A sur le schéma ci-dessous fait trois empreintes avec la balle en main et la passe au joueur B qui a commencé à courir le long du carré. Le joueur B réceptionne la balle de A et la passe au joueur de la colonne suivante qui aura commencé à courir à son tour. Une fois la passe effectuée,

les joueurs rejoignent la colonne suivante.

Le but est d'enchaîner les passes tout en respectant les règles du tchoukball.

Le carré tchèque fait appel à presque tous les aspects de la capacité de coordination pour reprendre la terminologie de Jeunesse et Sport. La capacité de coordination se divise en cinq qualités. En voici trois d'entre elles : l'orientation, la différenciation et le rythme. L'orientation permet de percevoir et de prendre en compte son environnement et d'adapter ses mouvements et réactions. Elle se traduit dans le carré tchèque par la capacité du joueur à savoir où il se trouve par rapport à sa cible. Le joueur court dans une certaine direction, reçoit la balle venant plus ou moins dans son dos et doit la renvoyer dans une troisième direction à un partenaire lui-même déjà en mouvement. Il est évident que le passeur a intérêt à savoir où il se situe dans l'espace s'il veut faire une passe adaptée et réussie. Le rythme permet de concevoir des déroulements de mouvements de

manière rythmée. On peut apprécier la qualité de rythme des joueurs en observant leur capacité à ne pas faire plus de trois empreintes entre la réception du ballon et la passe. Un bon rythme permet de bien décomposer la phase de réception, de course et de lancer de la balle. La différenciation est la capacité à percevoir des informations internes et externes, de les comparer et d'ajuster sa passe, sa course, etc. Dans le déroulement du carré tchèque, la différenciation est mise en avant principalement dans l'ajustement de la puissance de la passe en fonction de sa propre vitesse, de la vitesse de course de son partenaire, du poids de la balle et de la distance qui sépare les deux joueurs engagés. C'est bien théorique tout ça ... passons à la pratique!

Je vais vous expliquer maintenant comment j'utilise le carré tchèque dans mes entraînements, ce que j'y observe et quelle variante j'y apporte en fonction de ce que je souhaite travailler avec mes joueurs. J'ai toujours deux niveaux de lecture de l'exercice. Le niveau collectif et le niveau individuel.

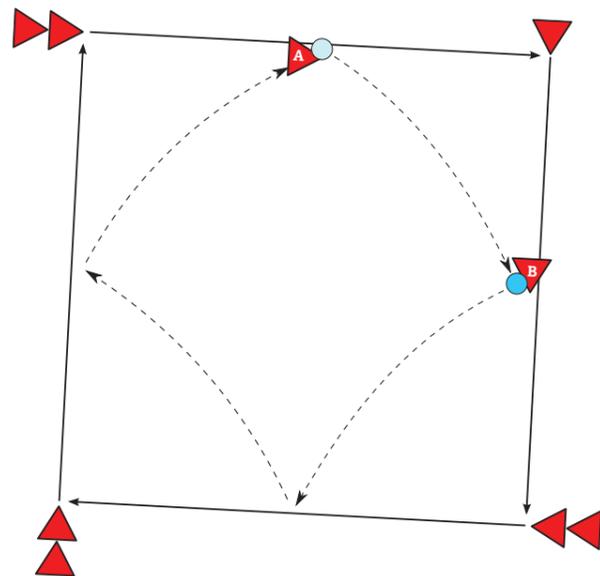


Schéma 1 Schéma de base du carré tchèque

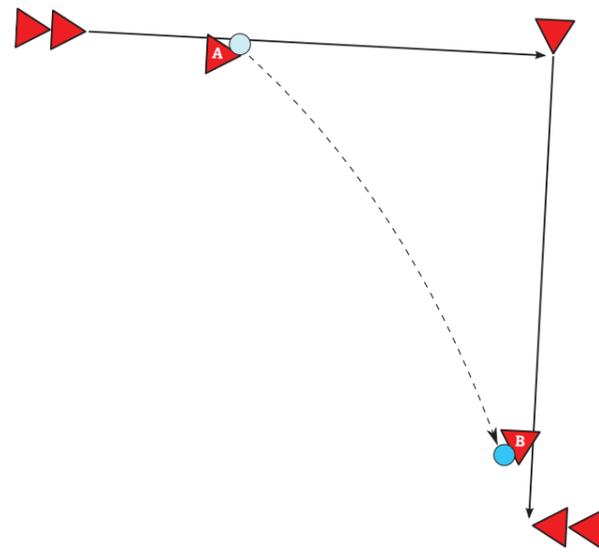


Schéma 2 Très souvent les joueurs reçoivent leur passe dans la portion finale de leur course, ce qui est problématique.

Au niveau collectif, j'observe en tout premier la fluidité de l'exercice, combien de passes aboutissent, la qualité globale des passes, et leur trajectoire (en cloche, plate, trop haute ou trop basse). Ensuite, je regarde où les joueurs se situent quand ils reçoivent la passe. Très souvent les joueurs reçoivent leur passe dans la portion finale de leur course. Parfois même ils courent sur place car ils sont déjà presque dans l'autre colonne (schéma 2)

Sans consigne particulière, on s'attend en général à voir les passes arriver au milieu de la course. Mais est-ce un problème que les passes arrivent en fin de course? Moi, je dis oui! Pour faire directement le parallèle avec le tchoukball, c'est la même situation que quand les attaquants reçoivent leur balle trop près de la zone, ne pouvant pas faire une prise d'élan optimale. Voilà pourquoi je considère que cela pose problème. Souvent, c'est la toute première chose que je corrige pour le collectif dans le carré tchèque car sans cela, il est difficile de passer à la suite du travail.

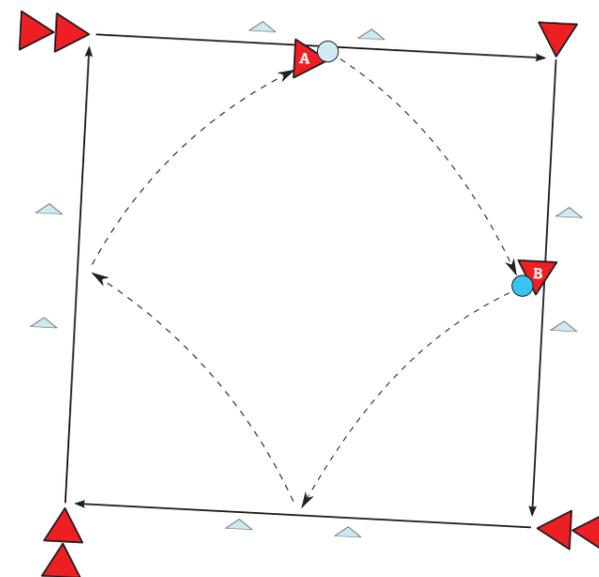


Schéma 3 Une variante avec des cônes pour remédier au problème de la réception en fin de course.

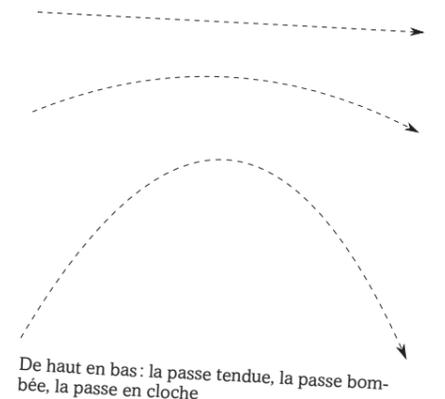
Voici comment je fais: D'abord, j'interromps l'exercice, explique ce qui ne va pas en utilisant l'exemple de la prise d'élan dans le jeu et l'efficacité du tir qui en découle. J'insiste aussi beaucoup sur le fait qu'il ne faut surtout pas ralentir la vitesse de course, mais commencer la course plus tard. Ensuite je définis une zone avec deux cônes le long de la course et impose aux joueurs d'attraper la passe dans cette zone en ayant toujours la même vitesse de course (schéma 3).

Là, on commence à toucher au rythme. Pour aller plus loin, si le groupe corrige bien, j'essaie de les mettre en difficulté en apportant les variantes suivantes :

- Sur deux côtés, la passe doit arriver après les deux cônes et sur les deux autres côtés entre les cônes.
- Les joueurs doivent toujours attraper les passes entre les cônes, mais ils doivent courir deux fois moins vite que d'habitude. Le receveur ne doit pas faire attendre le passeur.

Pour aller encore plus loin dans cette voie, vous pouvez définir une zone de réception différente par côté, etc. L'important, c'est de reprendre cet exemple pendant le jeu si vous constatez que vos joueurs sont trop tôt à la zone.

Un autre aspect que je travaille avec tout le groupe en carré tchèque est la trajectoire de la passe. Souvent les passes ont toutes la même trajectoire un peu bombée. J'appelle ça les passes de la zone de confort. Elles ne sont pas trop fortes, permettent une marge d'erreur, mais rendent vite l'exercice très monotone et ennuyeux. Souvent, en match, les passes sont similaires et quand il y a une passe plus tendue, elle tombe car le joueur n'est pas préparé à l'attraper.



De haut en bas : la passe tendue, la passe bombée, la passe en cloche

Savoir varier les trajectoires des passes et le faire de manière consciente en jeu permet de changer de rythme, provoquer des accélérations, faire souffler son équipe, temporiser, etc.

Dans l'exercice, je demande à tout le monde d'effectuer les mêmes passes bombées. C'est une première manière de rendre les joueurs conscients de leurs passes. Ensuite, je demande aux joueurs d'aplatir les passes et de les faire un tout petit peu plus fortes. Des balles vont tomber, c'est l'occasion que j'utilise pour stopper l'exercice et demander aux joueurs de mieux se préparer pour leur réception et de

mettre de l'énergie dans les mains pour bloquer la balle. Après cette première intervention, souvent les balles tombent beaucoup moins et si vous observez les visages des joueurs, ils ont l'air plus concentrés et concernés par ce qu'ils font.

Ensuite, je demande de varier les passes de manière contrôlée et imposée à mon signal. Sans stopper l'exercice, je demande de faire des passes plates, bombées et en cloche pendant cinq ou six passes à chaque fois. Je peux aussi demander de faire des passes tendues sur deux côtés et en cloche sur deux autres (schéma 4).

À nouveau, les joueurs doivent adapter leur départ de course, la puissance de la passe mais surtout avoir un suivi de ce qui se passe sur le terrain. Pour encore renforcer l'implication de tous les joueurs dans l'exercice et les faire suivre ce qui se passe, je demande aux joueurs de faire quatre passes de suite en cloches et une passe tendue. La passe « différente » ne se retrouve pas toujours sur le même côté. Les joueurs sont obligés de suivre ce qui se passe

et de compter les passes comme dans un match.

Une autre variante sur le même principe mais qui force encore plus les joueurs à être attentifs au travail de leur coéquipier est la suivante : Les quatre premières passes sont bombées puis le joueur effectuant la passe numéro cinq change de style de passe, par exemple en cloche. Les quatre passes suivantes devront être en cloche puis à la cinquième, le joueur rechange de style de passe qui sera appliqué aux quatre passes suivantes et ainsi de suite.

En fin d'entraînement, il est tout à fait possible de reprendre une de ces variantes et de l'appliquer dans du jeu pendant quelques minutes. Ça peut être les prémices d'un travail pour améliorer la tactique de votre équipe.

À présent, je vous propose quelques variantes qui sont plus centrées sur la technique individuelle.

Pour travailler les empreintes et la coordination haut-bas du corps, vous

pouvez demander à vos joueurs d'effectuer trois, deux, une ou zéro empreintes entre la réception de la passe et le lancer de balle. Si vos joueurs sont chevronnés ou aiment les défis, proposez-leur la même chose mais en inversant leur pied d'appel. Si habituellement ils font un gauche - droite - gauche pour leurs trois empreintes, demandez-leur de faire l'inverse. Vous pouvez également leur demander d'effectuer un tour complet sur eux-mêmes en trois pas avant de relancer la balle.

Voici une petite liste qui regroupe tous les paramètres que je change régulièrement dans le carré tchèque.

- **Mains** : dominante, pas dominante
- **Technique de passe** : par en haut, sur le côté, par en bas, dans le dos
- **Empreintes entre réception et passe** : trois, deux, un, zéro
- **Fréquence du type de passe** : 1 sur 1, 1 sur 2, 1 sur 3, etc.
- **Passes** : libre, cloche, tendue, bombée

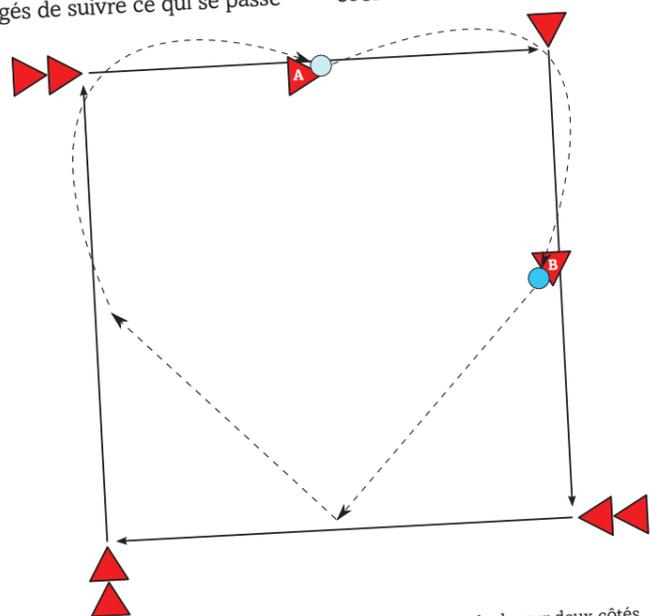


Schéma 4 Une variante où les passes doivent être en cloche sur deux côtés et tendues sur les deux autres.

Réponses de la page 7

Coin de l'arbitre

b) Non. La règle 8.1.4 du règlement du tchoukball indique que si un défenseur court à travers la zone interdite pour prendre une position défensive et touche la balle, l'arbitre doit donner un point à l'équipe attaquante. Pour les situations où la règle peut nécessiter une clarification de son interprétation, vous pouvez consulter dans les téléchargements du site de la FSTB le document « Interprétation officielle des règles du tchoukball ».

[www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch)

Chiffre du mois

a) 14

- **Réception de passe** : une seule main, deux mains
- **Pied au sol lors de la passe** : dominant, pas dominant
- **Zone de réception de la balle** : entre deux cônes, avant les cônes, après les cônes
- **Type de balle** : tennis, volley, mousse, rugby

Si vous mixez les variantes individuelles et de groupe, les possibilités sont presque infinies. Pour ma part, quand je fais un carré tchèque, je me contente d'une ou deux variantes pour que l'exercice ne soit pas trop long. J'intègre le carré dans une progression d'exercices plus simples afin de préparer les joueurs aux variantes et j'essaye au maximum de retrouver l'esprit des variantes dans

la phase de jeu en fin d'entraînement.

Pour conclure, je souhaite aborder l'attitude que j'adopte en tant qu'entraîneur lors d'un carré tchèque. De manière générale, je trouve que les entraîneurs ne relèvent pas assez souvent le positif dans les exercices et que les seules remarques faites aux joueurs sont souvent négatives. Je m'efforce de faire une remarque à chaque passe. Ça va du simple « Bravo », « Super », « C'est bien » à des remarques un peu plus techniques, comme : « Bien, ta position du bras pour la passe », « Beau saut, belle élévation », « Bonne position des mains pour la réception », etc. C'est très important pour moi, car dans le carré tchèque, si on est avare en commentaire, il se peut qu'un joueur passe entre les gouttes et ne reçoive aucun feedback ou pire, uniquement un feedback négatif. Par contre à l'inverse, je n'hésite pas à stopper l'exercice quand quelque

chose ne va pas et à ré-expliciter ce que j'attends des joueurs, le mettre en lien avec ce qui peut se passer en match et proposer des conseils concrets aux joueurs. Pour faire cela, je dois absolument me faire une idée de ce que je souhaite voir réaliser par les joueurs et aussi me faire une grille d'évaluation systématique de l'exercice. Je me prépare à l'avance une liste des points que je vais observer dans l'exercice. Cela me permet d'avoir un regard ciblé afin de donner des feedbacks précis et judicieux aux joueurs.

J'espère que ce partage d'expérience vous aura convenu. Il n'est évidemment pas exhaustif et je me réjouis d'apprendre vos variantes au bord d'un terrain de tchoukball.  
 → Maxime Donzé  
 Expert J+S tchoukball  
 Entraîneur de l'équipe suisse féminine

écrivez un article !

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.

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 2013	15.01.2013
Juillet 2013	14.05.2013
Novembre 2013	10.09.2013

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 tous 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

**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 Daniel Buschbeck de Genève.**

→ J.E.

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

D.B. : Les premières informations théoriques sur le tchoukball m'ont été données au début des années 90 par mon responsable scout de l'époque. Je n'avais pas compris grand chose à ses explications et pourtant la description approximative qu'il m'en avait faite a commencé à m'intriguer. Une première petite lumière tchoukballistique s'était allumée en moi. C'est ce qui m'a amené pendant les deux ans qui ont suivi à lui rappeler de temps en temps qu'il nous avait promis de nous faire essayer une fois ce sport. Puis ne voyant rien arriver de concret, j'ai pris un jour moi-même les devants et j'ai emprunté les cadres qui avaient été acquis par l'Association du scoutisme genevois et nous avons essayé de jouer au tchoukball dans un parc. Nous avons rapidement compris le principe de base et le plaisir a été au rendez-vous !

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

D.B. : Le club de Genève est le tout premier que nous avons créé et j'en suis le président à nouveau aujourd'hui. C'est celui dans lequel je m'implique le plus, mais je me sens également proche des autres clubs qui ont été créés par mes anciens juniors: Meyrin, Carouge, Chambésy, Lancy, Vernier, ...

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

D.B. : À mes débuts, j'ai surtout joué à l'aile droite et au milieu de terrain. Je suis ensuite passé à l'aile gauche le temps d'un championnat du monde. Pendant les années qui ont suivi, je

me suis principalement entraîné pour le poste de centre-cadre. Aujourd'hui, j'aime vraiment jouer à toutes les places ! Néanmoins, en termes d'efficacité, je pense que c'est aux postes de centre-cadre et de milieu de terrain que je peux apporter le plus à mon équipe.

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

D.B. : C'est un mélange de plusieurs éléments: l'engagement intense et constant que l'on doit mettre dans le jeu, les aspects tactiques, l'importance déterminante de l'observation et de l'anticipation, l'état d'esprit compétitif mais respectueux et amical qui règne souvent sur le terrain et en dehors. Par ailleurs, le tchoukball m'a permis de rencontrer certaines personnes formidables et c'est toujours un plaisir pour moi de les revoir, de jouer avec et de les côtoyer.

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

D.B. : En 2003, quand j'ai été élu président de la FITB pour la première fois, j'avais présenté de la manière suivante la raison d'être de notre sport: «Pratiquons le tchoukball avec plaisir, parlons-en avec passion, amusons-nous avec, promouvons-le avec conviction, tout en sachant garder à l'esprit que le tchoukball est un formidable outil éducatif et qu'il est important qu'au fond on le considère comme tel». Presque dix ans ont passé maintenant et je reste attaché à cette valeur première qu'il représente pour moi: «un formidable outil éducatif» ! J'aimerais également ajouter que de manière plus générale, il me semble important qu'à tous les échelons nous conservions un souci de cohérence en essayant de vivre autant que possible, sur le terrain et en dehors de celui-ci, les valeurs de respect et de fair-play que nous avons à cœur de promouvoir dans nos fédérations et dans nos clubs. Il est en effet parfois simple de diffuser des textes ou de mettre en avant des symboles représentant ces valeurs, mais cela me semble rester



Daniel lors de la remise des médailles des World Games 2009

bien théorique et plat si l'on n'arrive pas ensuite à leur donner vie dans l'action et l'exemple que l'on montre.

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

D.B. : J'en ai tellement ! Mais pour essayer de faire court, je n'en citerai que trois qui représentent très bien des dizaines d'autres qui m'ont apporté des sensations similaires.

Le premier est lié aux championnats du monde de 2002 en Grande-Bretagne lorsque j'étais membre de l'équipe nationale suisse. Nous avions joué une demi-finale d'une intensité extraordinaire face à la Grande-Bretagne. Les joueurs des deux équipes s'étaient battus avec un engagement à 120% et chaque point qui finalement était marqué n'avait pu l'être qu'après un combat qui semblait de plus en plus éprouvant. Après les 45 minutes de jeu, la Suisse l'a finalement remporté de quelques points. Nous étions tous épuisés mais nous avons laissé éclater notre joie tandis que les Anglais, bien tristes, essayaient de surmonter leur cruelle déception. C'est à ce moment qu'un des joueurs anglais est venu vers moi, m'a chaleureusement serré dans ses bras, m'a félicité et m'a dit de manière très sincère que nous avions

bien mérité cette victoire ! C'est simple d'être fair-play lorsque l'on n'est que peu engagé dans la victoire mais après un match aussi important et aussi serré et tendu que celui-ci, j'ai trouvé admirable de parvenir à avoir un tel état d'esprit.

Le deuxième souvenir que je peux citer est celui qui me reste des premiers championnats du monde de beach tchoukball que nous avons organisés en 2005 à Genève. Après de nombreux mois de travail, nous étions enfin arrivés au premier soir des matchs, tout fonctionnait à merveille et dans le beach stadium plus de six-cents spectateurs apportaient une ambiance comme nous en avions que rarement vu dans le tchoukball. Le succès dépassait de loin nos espérances les plus folles ! Avec les autres membres du comité nous avons compris que grâce à un beau travail d'équipe et à l'investissement de tous, nous étions en train de réaliser une performance qui allait marquer l'histoire de notre sport. Ça a été un vrai moment de bonheur et de satisfaction du travail accompli !

Le troisième, c'est l'instant très précis en 2004, lors de la cérémonie de remise des prix des championnats du monde de tchoukball à Taiwan lorsque j'ai tendu à Michel Thomann et à Maxime Donzé la coupe de champion du monde que la Suisse venait de remporter. Je n'ai pas pu m'empêcher



Daniel donnant une introduction au tchoukball aux Émirats arabes unis

de verser quelques larmes en pensant que ça faisait plus de trois ans que nous avions tant travaillé pour atteindre ce sommet que tout le monde m'avait dit impossible à atteindre pour notre fédération !

J.E. : *Le pire ?*

D.B. : Avec le recul, à part le Championnat d'Europe de 2003 en Italie lors duquel j'ai été vraiment très attristé de constater que la mauvaise foi est une arme que certaines personnes arrivent à utiliser avec une déconcertante facilité, je n'ai pas de mauvais souvenirs... Mais j'ai beaucoup appris sur la nature humaine pendant toutes ces années !

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

D.B. : Voir un jour le tchouk aux Jeux olympiques !

J.E. : *Tes autres hobbies ?*

D.B. : La randonnée, le canyoning, la pratique du sport de manière générale, les voyages, la découverte, le cinéma, la lecture, les jeux de société, etc. J'aimerais beaucoup aussi pouvoir prendre du temps pour finir d'écrire des livres sur lesquels je travaille déjà depuis un moment.

J.E. : *Tes activités de bénévole ?*

D.B. : Je n'ai encore jamais fait la liste de toutes les fonctions de bénévole que j'ai pu occuper ces quinze dernières années dans le tchoukball. Mais je peux mentionner que je me sens

certainement à l'aise dans la fonction de président vu que c'est un poste que j'ai occupé à des niveaux très variés: président du club de Genève, président de l'association cantonale genevoise, président de la fédération suisse, président de la fédération internationale. J'ai aussi occupé la fonction de président de comité d'organisation pour de nombreuses manifestations: tournois de Genève, finales du championnat suisse, tournoi international de beach tchoukball, championnat d'Europe, championnat du monde de tchoukball et championnat du monde de beach tchoukball.

Plus proche du terrain, j'ai aussi été entraîneur pour des équipes junior et M18, pour des adultes, pour des équipes de championnat de ligue B et de ligue A. J'ai aussi beaucoup aimé soutenir, conseiller et coordonner le travail des entraîneurs dans mes fonctions de responsable des équipes nationales de tchoukball lors de toute la période qui a précédé les championnats du monde de tchoukball de 2004.

Actuellement, je m'investis aussi beaucoup pour suivre et aider des jeunes entraîneurs à améliorer la qualité de leur encadrement et je soutiens de nouveaux présidents de clubs pour les aider à avoir plus de succès dans leurs fonctions !

Pour finir, je peux encore ajouter que je continue à avoir beaucoup de plaisir à m'engager régulièrement comme formateur que ce soit pour des entraîneurs de clubs ou des enseignant-e-s d'éducation physique dans le cadre scolaire.

Je profite de cette occasion pour remercier à nouveau chaleureusement toutes les personnes avec qui j'ai pu jouer et travailler toutes ces années et avec qui j'ai partagé de très belles et enrichissantes expériences !

n°45 novembre 12  
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  
Jérémie Esteves – rédacteur  
jeremie.esteves@tchoukball.ch

Daniel Buschbeck, Lionel Cendre,  
Maxime Donzé, Lorain Freléchoux,  
Friederike Ilschner, Delphine Jaggi,  
Leigh Merchant, Erika Mesmer, Ruth  
Mühlheim, Alonso Ormeño, Didier  
Pellet, Simon Pellet, Muriel Sommer  
Vorpe et Michel Thomann ont  
collaboré à ce numéro, avec tous nos  
remerciements.

© FSTB – novembre 2012  
Publié à 1300 exemplaires  
Imprimé à Artgraphic Cavin SA

