

Journal officiel  
de la Fédération  
Suisse de Tchoukball – FSTB

Offizielle Zeitschrift  
des Schweizerischen  
Tchoukballverbands – STBV

# tchoukballcup

## lâcher prise! et revenir!

En tant que bénévole, on donne, on est présente, et on donne encore, car le club ou l'entraînement voire la fédération en ont besoin. Et puis on nous appelle car pour ce samedi-là ou même cette saison-là, on manque cruellement de quelqu'un pour telle ou telle tâche.

Et puis au fond, on aime le tchoukball, on a envie qu'il se développe, que cet entraînement ou ce club puisse perdurer. Souvent même, on est enthousiaste, on se laisse porter par des projets plus ou moins fous et quand cela marche... quelle récompense!

Le plus dur? Parfois il faut savoir lâcher prise! S'arrêter avant l'épuisement. Faire une pause avant que le plaisir ne soit remplacé par la grisaille et l'imagination fertile par la routine. Pour se préserver soi-même et ses proches. Pour continuer d'apprécier ses activités. Faire un break, rester en soutien, revenir encore plus motivée, plus tard.

Car le bénévolat est un sport d'endurance, et une bénévole qui survit plus de quatre ou cinq saisons est une denrée rare et précieuse!

– M.C.

**coupe suisse > 2**  
**webtchouk > 4**  
**concours mini-tchouk! > 5**  
**prison > 6**  
**pharmatchouk > 15**



M.C.

# coupe suisse Lausanne l'emporte !

Le samedi 14 mars, Lausanne a remporté sa deuxième coupe suisse à l'occasion de la deuxième édition de cette manifestation. Les équipes de Lausanne 1, Genève 1, Genève 2 et Chambésy se sont retrouvées au Grand-Saconnex (GE) pour les demi-finales et finales. Les deux demi-finales ont été remportées par Lausanne 1 et Chambésy. Genève 1 a pris le dessus sur Genève 2 lors de la petite finale et Lausanne a remporté le trophée au profit de Chambésy lors de la finale.

Pour rappel, les rencontres de la coupe suisse se déroulent en manches de 15 points et non en trois tiers comme lors du championnat régulier. Une équipe gagne son match après avoir remporté trois manches ; si elle perd le match, elle est éliminée de la compétition.

## Les demi-finales

Lors de la première demi-finale, l'équipe de Lausanne 1 a réussi à s'imposer face à Genève 2 sur le score sans appel de 3 à 0. L'équipe de Genève 2, évoluant en ligue B, n'a pas réussi à créer la surprise face aux

Lausannoises, vainqueures en titre de la coupe. Dès la première manche, les Vaudoises ont mis la pression et ont imposé leur rythme de jeu, ne laissant aucune chance aux Genevoises de revenir dans la partie.

Chambésy s'est imposé dans la deuxième demi-finale face à l'équipe de Genève 1. Après deux premières manches très disputées, les Chambésiennes ont pris le dessus dans la troisième manche (15-8) et ont fini par s'imposer avec quatre longueurs d'avance dans la quatrième et dernière manche.

## Les finales

La finale pour la troisième place, qui opposait les deux premières équipes du club de Genève, a clairement tourné à l'avantage de l'équipe de Genève 1. Genève 2 n'a pas su tenir le rythme face à la première équipe du club et a perdu largement les trois manches.

La finale par contre a été très disputée ; Lausanne 1 a pris l'avantage sur l'équipe de Chambésy au terme d'une

rencontre longue de quatre manches et de plus d'une heure. Après un début de match très serré, les Lausannoises ont réussi à prendre l'avantage à l'arraché dans la première manche, avant d'être battues par les Genevoises dans la deuxième. Avec ce score d'une manche partout, tout était possible. La stabilité de Lausanne 1 s'est avérée décisive. L'équipe vaudoise a finalement réussi à maîtriser son adversaire et à lui poser de réels problèmes tant en défense qu'en attaque. Cette rencontre laisse envisager de très beaux défis pour la saison prochaine.  
→ A.W.

## Résultats

### Demi-finales

Lausanne 1 - Genève 2 : 3 - 0

Chambésy - Genève 1 : 3 - 1

### Petite finale

Genève 1 - Genève 2 : 3 - 0

### Finale

Lausanne 1 - Chambésy : 3 - 1



Chambésy - Genève 1

# Schweizer Tchoukball Cup Lausanne gewinnt den Pokal!



L. Zito

Lausanne 1 – Chambésy

Am Samstag den 14. März hat Lausanne zum zweiten Mal den Schweizer Cup gewonnen, welcher dieses Jahr zum zweiten Mal organisiert wurde. In Chambésy bei Genf haben sich die Mannschaften Lausanne 1, Genf 1, Genf 2 und Chambésy für die Vorrund- und Schlussrunden getroffen. Lausanne 1 und Chambésy haben nach ihren gewonnenen Halbfinalen am Endspiel teilnehmen können - der Pokal ging an Lausanne 1. Die erste Genfer Mannschaft durfte sich über ihren Sieg gegen Genf 2 freuen und erreichte so den 3. Platz.

Im Gegensatz zur Meisterschaft wurde beim Cup nicht auf die Spielzeit geachtet. Eine Mannschaft hat ihr Spiel gewonnen, sobald sie drei 15-Punkte

Sätze gewonnen hatte. Verlor sie ihr Spiel, so musste sie ausscheiden.

## Halbfinale

Während dem ersten Halbfinal hat sich Lausanne 1 gegen Genf 2 mit einem eindeutigen Endergebnis (3:0) behaupten können. Die Genfer Mannschaft, welche in der Liga B spielt, hat es nicht bis zur Überraschung geschafft, gegen die Lausanner Titelverteidigerinnen zu gewinnen. Schon ab dem ersten Satz haben sich die Waadtländerinnen durch ihr hohes Tempo ausgezeichnet und den Genferinnen keine wirkliche Chance gelassen, wieder ins Spiel zu kommen.

Chambésy hat im zweiten Halbfinal gegen Genf 1 gewonnen. Nach zwei ersten sehr engen Sätzen, einem klareren dritten Satz (15:8) und einem letzten vierten Satz (15:11) wurde Chambésy zum Sieger dieses Vorrundenspiels erklärt.

## Die drei ersten Plätze gingen an...

Sieger des Spieles um den dritten Platz wurde die erste Genfer Mannschaft, die in drei sehr eindeutigen Sätzen gegen Genf 2 gewonnen hat.

Das Endspiel hingegen war hart umkämpft, doch hat sich Lausanne 1 nach vier langen Sätzen und mehr als einer Stunde ihren Vorteil herausspielen können. Die erfahrenen Lausanner Spielerinnen haben den ersten Satz mit einiger Mühe für sich entscheiden können, der zweite Satz jedoch ging an die flinken Genfer Spielerinnen. 1 zu 1 : alles war noch möglich ! Die Beständigkeit von Lausanne 1 hat es den Genfern jedoch schwer gemacht, im Angriff wie auch in der Verteidigung. Dieses spannende Spiel lässt jedenfalls noch auf schöne und aufregende Spiele für die nächste Saison schliessen !

– A.W.  
Übersetzung F.I.

## Ergebnisse

### Halbfinale

Lausanne 1 - Genf 2 : 3 - 0  
Chambésy - Genf 1 : 3 - 1

### Spiel um den 3. Platz

Genf 1 - Genf 2 : 3 - 0

### Final

Lausanne 1 - Chambésy : 3 - 1

# tchoukball en ligne get connected !

**L'évolution d'Internet ces dernières années est impressionnante. Depuis ses débuts dans les années nonante, le nombre d'utilisatrices a augmenté exponentiellement pour atteindre le milliard et demi aujourd'hui. Le tchoukball aussi a été touché par ce big-bang du web et les sites liés à notre sport fleurissent sur la toile. Nous vous en avons concocté une sélection afin que vous ne manquiez pas l'essentiel du tchoukball en ligne.**

## YouTchouk

Bien connu des tchoukeuses, ce site répertorie un bon nombre de vidéos tchoukballistiques de tous les coins de la planète. Championnats, European Winners Cup, matchs internationaux, tournois et matchs amicaux sont les catégories qui classent les différentes vidéos. Avec une navigation ergonomique, YouTchouk permet à toute visiteuse de poster un commentaire. C'est donc un site à visiter et à revisiter afin de ne pas manquer les derniers ajouts. [www.youtchouk.com](http://www.youtchouk.com)

## Tchoukball Manager

Nous en avons déjà parlé dans une précédente édition (n°32), Tchoukball Manager est un jeu en ligne où vous êtes responsable d'une équipe de tchoukball. Vous devez entraîner vos joueuses intelligemment pour qu'elles puissent remporter leurs rencontres amicales ou celles de championnat, dans le but d'atteindre la première

place du podium de la ligue 1. Gérez le placement de vos joueuses ainsi que les finances du club, ou trouvez encore un sponsor qui permettra de renflouer les caisses. Telles sont les activités quotidiennes à assurer pour espérer avoir l'équipe la plus performante ! [www.tchoukballmanager.com](http://www.tchoukballmanager.com)

## TCHIKO

Tchiko est un site à double usage. Il contient à la fois un générateur de tournoi et un outil statistique. L'utilisation de ces deux applications web nécessite une inscription gratuite au site.

Concernant le premier, il suffit d'entrer le nombre d'équipes, le nombre de groupes et le nombre de matchs entre les équipes et le générateur s'occupe du reste : répartition aléatoire des équipes dans les différents groupes, plan des matchs et classements. Il ne vous reste plus qu'à placer les matchs selon l'horaire souhaité, d'insérer les scores et le tour est joué !

L'outil statistique, quant à lui, est un peu plus complexe. Il sera utilisé afin d'archiver et de classer des statistiques de matchs. Le nombre de passes, tirs, points, fautes de chaque joueuse peut être entré. Le programme s'occupe de calculer les informations sur son implication dans le match. Le plus dur reste certainement la comptabilisation de toutes les actions effectuées. Une caméra peut alors offrir une aide très précieuse. [www.tchiko.com](http://www.tchiko.com)

## Tchoukball World

Un des tous premiers sites consacrés au tchoukball à apparaître sur la toile, Tchoukball World a beaucoup évolué sur plusieurs points. Se voulant au début une communauté de tchoukeuses venant des quatre coins du globe, le site présente actuellement une autre fonction. Depuis les championnats d'Europe à Usti en été 2008, la page affiche un blog multi-utilisatrices où les joueuses des différentes équipes du tournoi peuvent poster messages et réactions sur l'événement. Ainsi, toutes les mordues de tchoukball ont pu suivre leur équipe favorite tout en ayant des points de vue variés émanant directement des athlètes. Première expérience réussie, l'aventure continuera avec les World Games ! [www.tchoukballworld.net](http://www.tchoukballworld.net)

## Tchoukball Ring

Avec l'apparition de tous ces nouveaux sites liés au tchoukball, il devient difficile de s'y retrouver. D'où l'idée de la création de Tchoukball Ring, un tout nouveau portail en ligne qui a pour ambition de présenter en un coup d'oeil tout le panorama du tchoukball en ligne ! Encore à ses débuts, ce site n'est de loin pas encore complet et comporte encore quelques bugs. [www.giko.it/tchoukballring](http://www.giko.it/tchoukballring)  
- D.S.



# gagnez un cadre de tchoukball « mini-tchouk » !

Et profitez toute l'année de jouer au tchoukball où vous le voulez et quand vous le voulez !

Pour participer, il suffit de faire parvenir à Tchoukball Promotion le bulletin ci-dessous.

## 1er prix

Un set complet « mini-tchouk » comprenant :

- un cadre « mini-tchouk » avec une garantie de 5 ans !
- un ballon de tchoukball Team Spirit officiel FITB certifié « top qualité », taille au choix
- une pompe compacte et à double rendement
- 10 assiettes de démarcation pour marquer la zone interdite
- 4 sardines spécialement conçues pour la fixation du cadre dans l'herbe
- 1 dépliant d'information sur le tchoukball

## 2ème au 5ème prix

Un ballon de tchoukball Team Spirit, taille au choix

Attention : pour prendre part au concours, il faut que votre bulletin soit :

- parvenu par courrier, fax ou e-mail aux locaux de Tchoukball Promotion à Genève d'ici au vendredi 26 juin 2009 à 16 heures
- ou glissé directement dans l'urne prévue à cet effet avant le tirage au sort lors du tournoi de beach tchoukball junior de Genève au centre sportif de Vessy, le dimanche 28 juin 2009.

### Informations sur le « mini-tchouk », le cadre de tchoukball pour vos loisirs

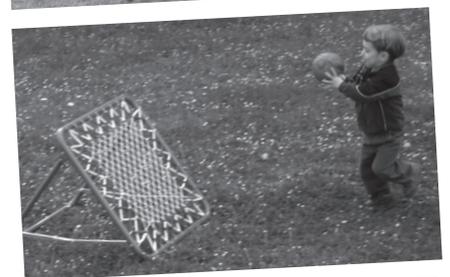
Ce cadre de tchoukball est de la même qualité que le X500 utilisé lors des championnats du monde, mais plus petit et plus léger pour une utilisation chez soi plus simple et plus pratique.

Le « mini-tchouk » est un cadre idéal pour :

- le jeu pour des joueuses de tout niveau sur la plage, dans le jardin, à la piscine, dans le parc, en vacances,
- le jeu en petits groupe,
- le jeu en famille et/ou avec des enfants,
- les petits jeux avec de jeunes enfants,
- une pratique ludique avec des joueuses de bon niveau !

**Facile à transporter !**  
**Facile à ranger !**

Concours sans obligation d'achat, ouvert à tous, à l'exception des collaborateurs et collaboratrices de Tchoukball Promotion et leurs familles. Un seul bulletin par personne est admis. Tout bulletin illisible ou incomplet sera considéré comme nul. La participation par e-mail peut être effectuée en indiquant simplement « Concours mini tchouk » dans le sujet de l'e-mail et en écrivant dans le corps de l'e-mail les informations se trouvant dans le bulletin de participation. Tchoukball Promotion se réserve le droit d'utiliser et de publier le nom et l'image du gagnant ou de la gagnante. La participation au concours entraîne l'acceptation complète des conditions de participation. Toute voie juridique est exclue.



## Bulletin de participation

Nom & prénom : \_\_\_\_\_

Adresse complète : \_\_\_\_\_

NPA / Localité : \_\_\_\_\_

Adresse e-mail (facultatif) : \_\_\_\_\_

Date de naissance (facultatif) : \_\_\_\_\_

Tchoukball Promotion Sàrl • Tél: +41 22 368 00 41 • Fax: +41 22 368 00 28  
info@tchouk.com • www.tchouk.com • 3, av. Edmond Vaucher • 1219 Châtelaine

# l'esprit tchoukball derrière les barreaux

6

**Intrusion dans une petite prison vers Orbe, dans la campagne vaudoise. Baptisé La Croisée, cet établissement pénitentiaire rassemble une 80aine d'employés qui côtoient plus de 200 détenus, tous des hommes, généralement en attente de jugement.**

**Pour pallier la solitude de la vie en cellule, certaines activités leur sont proposées. Parmi celles-ci, des cours de mathématiques, donnés bénévolement par Michel Favre, enseignant de profession. Or qui dit Michel Favre dit aussi tchoukball, adage qui s'est confirmé à La Croisée, où Michel n'a pas mis long pour initier ses acolytes et les détenus au sport qu'il a vu naître, il y a bientôt quarante ans.**

**Le tchoukball en prison : reflet d'un entretien mené avec Michel Favre (membre du club de Val-de-Ruz et enseignant bénévole à La Croisée), Patrick Bosson (éducateur), Popol (responsable des activités sportives) et Laurent Tchanz (chef du service socio-éducatif et professionnel).**

↳ F.I.

« Le tchoukball en prison a débuté avec l'arrivée de l'ancien directeur, M. Aebi. Il connaissait ce sport de l'école et c'est lui qui a eu l'idée d'en faire ici. Il fut un temps, en effet, où nous pratiquions quasiment tous les jours du football avec les détenus, et les bagarres n'étaient pas rares. Nous nous sommes dit que le tchoukball, qui demande une attitude fair-play et évite le contact physique entre joueurs, atténuerait ces bagarres. Michel, qui venait en bénévolat pour donner des cours de mathématiques, nous a appris les règles de ce sport que nous connaissions à peine, puis nous avons appris en jouant.

Mais le plus dur était de convaincre les détenus. Au début, tout le monde venait pour essayer, pour voir ce que c'était. Or le fait qu'il n'y ait pas de contact gênait : pour certains, le tchoukball était assimilé à un sport de fillettes, sans intérêt. L'absence de but, aussi, démotivait. Nous avons remarqué que si un jeu n'est pas régi par l'esprit compétitif avant tout, il a tendance à perdre de son intérêt aux yeux de certains détenus, qui cherchent souvent à se montrer plus forts que les autres. D'autres, par contre, ont vite trouvé du plaisir et se réjouissent de chaque nouvelle occasion de jouer.

Initier les détenus à ce sport : tout un art ! Pour certains, cela marche relativement bien, ils comprennent vite les règles, s'investissent et remarquent que le jeu devient d'autant plus intéressant si on lance la balle au cadre depuis différents angles. Une deuxième étape consiste alors à leur faire comprendre qu'il ne s'agit pas seulement de tirer la balle au cadre, mais que la défense et le jeu de passes sont tout aussi importants. Pour d'autres en revanche, il n'y a franchement rien à faire : autant parler à un mur. On a fait l'expérience dernièrement avec un jeune au caractère plutôt insolent ; il venait d'arriver. Il a complètement méprisé le tchoukball et son esprit fair-play. Il ne voulait pas en faire, nous ne l'avons pas forcé. La liberté du sport, c'est aussi celle de ne pas vouloir s'investir dans certaines disciplines.

On remarque ainsi à quel point le tchoukball est exigeant : il pousse au fair-play, ce qui est souvent le plus difficile à acquérir, comme par exemple le fait que la gêne, même involontaire, n'est pas permise par les règles du jeu.

Chez nous, le tchoukball se joue généralement à 4 contre 4, ou 5 contre 5, la salle étant très petite. Nous travaillons à leur transmettre l'idée que le jeu statique n'a aucun intérêt, qu'il



## reflet d'un entretien à la prison de la Croisée

faut bouger, se déplacer ! Comme tous les sportifs, ils doivent aussi apprendre à accepter la défaite, ce qui n'est pas toujours évident. Pour ce faire, il est important que l'entraîneur sache se mettre à leur niveau : nous pouvons aussi tomber, perdre, comme tout le monde.

Parfois, des personnes avec de légers handicaps physiques viennent aussi volontiers jouer au tchoukball, alors qu'ils ne viendraient jamais faire du basket ou du football. C'est aussi là que se révèle la beauté du tchoukball : ce jeu fair-play et subtil permet à tout le monde de venir jouer.

Cependant, c'est aussi dans cette subtilité que réside une autre grande difficulté : frapper fort, comme dans les autres sports, n'est généralement pas difficile pour les détenus, alors que cela ne sert pas à grand-chose au tchoukball. Ils apprennent ainsi à canaliser la force à laquelle ils sont habitués, à aller au-delà d'un schéma qui leur est souvent familier. Le tchoukball va donc à l'encontre, ou devrait-on dire à la rencontre de l'agressivité : le tchoukballer doit apprendre à acquérir des réflexes nouveaux (ne pas intercepter la balle de l'adversaire, ne pas le gêner, ne pas s'énerver contre l'arbitrage, ses coéquipiers ou soi-même), alors qu'il avait 'sur-acquis' d'autres réflexes. C'est un sport qui l'invite à suivre un long chemin. Or les résultats sont là, et l'on observe parfois une attitude presque magnanime parmi nos détenus.

L'activité sportive en prison, outre sa fonction didactique et éducative, représente bien sûr aussi une respiration dans un quotidien difficile à vivre, une évasion par rapport aux problèmes liés à l'incarcération ou aux expériences vécues à l'extérieur. Tout comme nous, les détenus ont besoin de ces petits moments de récréation : un moment important, humainement parlant. Leur enlever leurs trois quarts

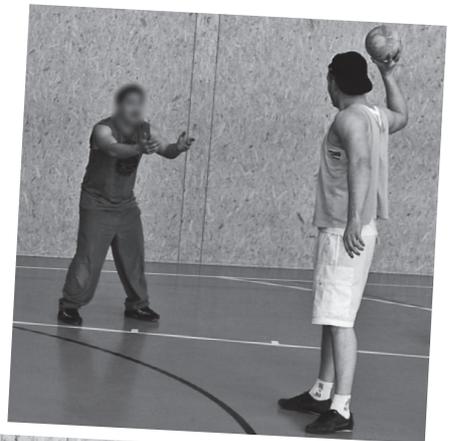
d'heure quotidiens de sport serait donc la pire des choses à faire !

A noter que le sport en prison fonctionne aussi comme un lieu de rencontre, comme une réunion de types de personnes et de nationalités très diverses. Jouer ensemble au lieu de régler des comptes, c'est tout sauf une évidence. Des Africains qui intègrent des Russes pour composer une équipe solidaire, par exemple. »

Et qu'en pense Christophe\*, un détenu d'une trentaine d'années, croisé sur le terrain ?

« C'est la première fois que je fais du tchoukball : un sport très intéressant, sans contacts. Les règles ne sont pas si difficiles, même si ça prend du

temps jusqu'à ce qu'on ait bien intégré les bons réflexes. Mais c'est clair que j'adore tirer sur ce cadre. Déjà rien que pour ça, j'aime ce sport ! » Une déclaration suivie d'une démonstration, que nous vous proposons ici en quelques images...



Michel Favre, Laurent Tchanz, Patrick Bosson, Popol animent les sessions de tchoukball à la Croisée





24	1	:	1	4	10
31	3	Ω	0	5	11
32	3	OMEGA	0	6	12
34	10'	15:11	10'	7	13
43	13:15	88:88	88:88	8	14
44	88:88	88:88	88:88	9	15



**Coupe Suisse  
Grand-Saconnex, mars 2009  
Chambésy - Genève 1  
Demi-finale**



international

10

## Singapour le tchoukball aux confins de l'Orient

**Plusieurs dizaines de jours encore, et nos équipes nationales s'envoleront pour Taiwan, dans l'espoir de récolter une médaille d'or estampillée "World Games". Mais ce rêve est aussi partagé par d'autres fédérations, dont la taiwanaise et la singapourienne, que nous vous présentons ici.**  
→ F.I.

En deux ans et demie d'existence à peine, la Tchoukball Association of Singapore (TBAS) a réalisé d'énormes progrès et a fait preuve de belles réussites.

La première fois que la cité-Etat de Singapour a entendu le « tchouk » de la balle rebondir sur un cadre, c'était en 2003, lorsque Julio Calegari (ndlr : membre du comité exécutif de la FITB) est venu droit du Brésil pour nous donner un cours de monitrices. Cette expérience a été renouvelée en 2006 avec Chin-Cheng Huang (ndlr :

membre du comité exécutif de la FITB), de Taiwan, et c'est dès cette année que notre pays s'est réellement mis à pratiquer ce sport.

La philosophie du jeu, les valeurs que véhicule sa charte nous ont attirées dès le départ et ont encouragé quelques participantes de ces cours de monitrices à se rassembler, pour finalement former la TBAS. Depuis lors, les joueuses de cette jeune fédération ont déjà participé à six compétitions internationales à l'étranger, et leur meilleur résultat a été enregistré lors des Asia Pacific Tchoukball Championships de 2008, où nos équipes femmes et hommes ont atteint la deuxième place après Taiwan.

Aujourd'hui, le tchoukball à Singapour est en plein boom, et des matches organisés de manière plus ou moins spontanée et informelle rassemblent des joueuses venant des quatre coins de l'île. Un cham-

piонат a aussi été mis en place, les huit équipes inscrites se rencontrant actuellement tous les samedis.

Depuis sa création en 2006, la TBAS organise aussi des compétitions scolaires de tchoukball, notamment avec l'aide de ses 120 monitrices et arbitres diplômées. Plus de 5000 élèves ont déjà découvert ce sport.

La TBAS est par ailleurs en passe d'obtenir un statut officiel au sein de la National Sports Association, et travaille également à mettre en place un Centre d'Excellence pour les joueuses avancées ainsi que pour les joueuses espoirs M12 et M18. Pour l'avenir de notre fédération, mais aussi pour espérer avoir de beaux résultats lors de la prochaine Asia Cup de 2010 !

→ Alicia Boo  
Présidente des Relations Publiques de la TBAS  
Traduction F.I.

formation / Bildung

## mémento J+S / J+S Memento

### Mémento dates

Pensez-y ! Les inscriptions aux prochains modules de perfectionnement J+S pour le tchoukball sont ouvertes. Le premier a lieu le 10 octobre 09 à Genève, le second a lieu les 24 et 25 octobre 09 à Macolin. Ces cours sont ouverts à toutes les monitrices J+S tchoukball.

Plus d'informations sous :  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) > Discipline sportives > Tchoukball  
→ Carole Greber-Buschbeck  
Responsable formation J+S

### Daten-Memento

Es ist noch lange hin bis zum nächsten J+S Weiterbildungskurs, aber am besten denken Sie jetzt schon dran! Am 10. Oktober 2009 findet in Genf

das erste Modul statt, das zweite am 24. und 25. Oktober 09 in Magglingen. Diese Kurse sind allen J+S Tchoukballleiterinnen offen, sie können sich ab jetzt einschreiben.

Mehr Informationen unter :  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) > Sportarten > Tchoukball  
→ Carole Greber-Buschbeck  
J+S Fachleiterin  
Übersetzung F.I.

## le tchoukball ROC (Republic Of China)

Le tchoukball taiwanais fait partie des vieux de la vieille au sein de la Fédération Internationale de Tchoukball : plus d'un quart de siècle déjà ! Peu après avoir été inventé par le Dr Brandt, ce sport a été introduit dans notre pays à la fin des années septante par John Andrews, alors président de la Fédération Internationale d'Education Physique. Il s'est relativement vite répandu et a gagné en popularité grâce à sa rapide introduc-



tion dans les programmes scolaires, encouragée par le ministère de l'Education nationale, séduit par ce sport et ses valeurs.

Pratiqué par de plus en plus de joueuses de plus en plus passionnées, le tchoukball taiwanais s'est rapidement organisé en fédération nationale (la ROC Tchoukball Association), officiellement fondée en 1978.

La ROC Tchoukball Association a recensé près 700 équipes en 1984, année où nous avons organisé une grande compétition internationale. Notre fédération était alors arrivée à son apogée au niveau du nombre de membres. Elle ne compte aujourd'hui plus que 300 équipes, par le fait que notre sport est devenu principalement une activité scolaire et de moins en moins parascolaire.

Toutefois la passion qui anime nos athlètes reste absolument intacte, comme l'indique la mode adaptée par certains, tchoukocompatible jusqu'aux sous-vêtements (voir illustration) !

Nos joueuses, qui participent au moins tous les deux ans à une grande compétition internationale, n'auront que peu de distance à parcourir pour participer aux World Games qui auront lieu à Kaohsiung. Nous travaillons assidûment à ce projet et nous réjouissons déjà d'être fin prêts pour le début de la manifestation !  
 ↪ Chin-Cheng Huang (Chris)  
 Secrétaire Général de la Fédération de Tchoukball d'Asie Pacifique  
 Traduction F.I.

### coin de l'arbitre & statistique

## parlons de règles !



D.S.

Suite à un tir de l'équipe A, vous ne voyez pas si la balle tombe dans la zone ou dans le terrain. Vous remettez le point. A qui donner la balle et où faire l'engagement ?

- a) la balle est donnée à l'équipe A et l'engagement se fait à l'endroit où la balle est tombée
- b) la balle est donnée à l'équipe A et l'engagement se fait à l'endroit où la tireuse a pris sa dernière empreinte
- c) la balle est donnée à l'équipe B et l'engagement se fait à l'endroit où la tireuse a pris sa dernière empreinte

↪ Claude Péter-Contesse  
 Commission d'arbitrage

Avec quel autre pays les équipes suisses ont-elles le plus joué de matchs officiels FITB ?

- a) République de Chine
- b) Italie
- c) Grande-Bretagne

↪ A.W.

**Réponses en page 14**

## un peu de culturisme

**Trois petits mois encore et nos tchoukeuses nationales seront aux World Games, cette petite olympiade des sports non-sélectionnés pour les JO. Une trentaine de sports seront représentés, - des sports de balle, de danse, d'arts martiaux, des sports fun ou de force...dont le bodybuilding, aussi nommé culturisme.**

Petit rhomboïde, pectiné, deltoïde, polysaccharides, galactose... A moins d'être médecin ou championne de mots croisés, ces noms de muscles et molécules ne vous diront pas grand-chose. Ils ont pourtant une résonance banale au sein des membres de l'IFBB (International Federation of Bodybuilding and Fitness), qui connaissent leur corps jusqu'au bout des fibres.

Le culturisme est souvent confondu avec la musculation ou l'haltérophilie. Ce sport affiche pourtant bien sa différence: plutôt que de s'entraîner dans le but de développer leur force, les culturistes concentrent leurs efforts à développer une esthétique musculaire plaisante et harmonieuse selon les critères de beauté de leur discipline. La forme de leurs muscles est donc beaucoup plus importante que le poids qu'elles peuvent soulever.

Cet été aux World Games, les athlètes seront donc principalement préoccupés par la densité de tous les muscles, leur définition (la profondeur de leur relief), leurs proportions et leur symétrie, tout comme le seront d'ailleurs les neuf juges qui scruteront leurs biscoteaux & Cie. Évaluant les reliefs huilés de ces musculatures, lors de poses obligatoires et de courtes chorégraphies extrêmement fatigantes pour les participantes, les juges sélectionneront d'abord six finalistes. Elles décideront ensuite qui, parmi elles, sera la star des plages.

Si les premiers bodybildeurs ont fait leur apparition il y a plus d'un siècle déjà, leurs émules féminines participent à leurs toutes premières compétitions à la fin des années 70. C'est d'ailleurs en ces années-là que la popularité de ce sport atteint son apogée, grâce au septième art notamment. Arnold Schwarzenegger, athlète d'exception ayant remporté trois titres de Mister Univers et huit titres de Mister Olympia (le titre le plus prestigieux du genre), a participé à faire connaître cette discipline comme personne auparavant. Aujourd'hui encore, les photos ou posters du « Terminator » bodybûldé figurent en bonne place dans la panoplie de la parfaite culturiste.

Celle-ci compte d'autres accessoires indispensables. Soucieuses d'arborer une silhouette glabre et dorée, les culturistes ne partent en effet jamais sans leur crème épilatoire, les hommes n'y voyant aucune entorse à leur virilité. Peu avant chaque compétition, les candidates s'enduisent aussi systématiquement de « tan », un produit américain qui imite le bronzage et améliore la définition.

Mais outre ces objets à vocation esthétique, les culturistes qui espèrent remporter un concours doivent respecter un programme d'entraînement et nutritionnel contraignant. De grosses haltères, cinq à sept repas quotidiens d'environ 6000 calories (soit plus du double d'une alimentation normale), et un repos régulier sont nécessaires pour prendre de la masse musculaire. Suit alors la phase de « séchage », c'est-à-dire d'élimination pendant les dernières semaines précédant la compétition de la graisse et de l'eau sous-cutanée recouvrant les muscles les plus saillants, afin de les rendre plus apparents.

Pour arriver à des résultats plus rapides, certaines athlètes sont évidemment tentées par des produits interdits, tels les stéroïdes ou anabolisants, facilitant l'augmentation de la masse musculaire. Or, comme dans tous les autres sports, des contrôles sont là pour combattre ce fléau. Ce sont ces contrôles qui permettent au sport d'être reconnu au niveau international, notamment par le CIO. Ainsi, les athlètes des World Games devront impérativement se cantonner aux jus de fruits agrémentés d'œufs crus, de protéines animales ou d'additifs alimentaires sévèrement contrôlés, dans le but de présenter au public des performances 100% non-dopées.

→ F.I.



Culturistes lors du Warm-up des World Games en 2007

# présentation d'un bénévole de la FSTB

**Le tchoukball helvétique bouge beaucoup, et ce grâce aux nombreux bénévoles qui apportent leurs compétences à la fédération.**  
**Par cette rubrique, la rédaction souhaite vous présenter brièvement celles et ceux qui contribuent à faire vivre la fédération.**  
**Présentation d'Alain Collioud du Val-de-Ruz.**  
 → F.I.

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

A.C. : J'ai découvert le tchoukball il y a une vingtaine d'années lorsque j'ai commencé à enseigner à l'école secondaire de Cernier. Ce sport est « dans » les murs de la Fontenelle, il était donc quasiment impossible de passer à côté !

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

A.C. : Le Val-de-Ruz depuis toujours... J'ai aussi été accueilli pour plusieurs championnats par les clubs de Uni-Neuchâtel et Neuchâtel avec qui j'ai eu beaucoup de plaisir à jouer.

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

A.C. : Centre-centre ou centre-cadre en tant que joueur, mais aussi der-

rière le cadre pour arbitrer.

F.I. : *Ce qui te motive le plus dans le tchoukball ?*

A.C. : La capacité de ce sport à intégrer tout le monde, joueuses débutantes et expérimentées, jeunes et « moins » jeunes, grandes ou petites.

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

A.C. : Le fair-play en premier lieu ; cela doit être un des seuls sports de balle en équipe où les joueuses signalent à l'arbitre leurs propres fautes. L'intelligence de jeu ; j'aime devoir être constamment attentif au déroulement de la partie pour passer du rôle d'attaquant à celui de défenseur. Le respect de l'adversaire ; on joue avec et non pas contre son adversaire, cherchant le beau jeu ensemble plutôt que la gagne à tout prix.

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

A.C. : De manière générale, je me réjouis de voir l'enthousiasme que soulève ce jeu lorsqu'il est présenté à de nouvelles joueuses. En particulier, quelques supers matchs entre élèves et profs à la Fontenelle avec environ 500 élèves-spectatrices qui acclament

leurs camarades (beaucoup) et les profs (un peu).

F.I. : *Le pire ?*

A.C. : Les pires sont vite oubliés !

F.I. : *Tes autres hobbies ?*

A.C. : La montagne, l'escalade, la voile, le snowboard... pas mal d'activités en plein air qui me font parfois regretter lorsque je participe à des tournois des dimanches de grand beau temps.

F.I. : *Tes activités de bénévole ?*

A.C. : Au club du Val-de-Ruz, je fais partie du comité depuis de nombreuses années. A la FSTB, je suis membre de la commission d'arbitrage et de la commission compétitions. J'ai participé à plusieurs cours d'arbitre et visionne de temps en temps des candidates au titre d'arbitre.

A la FITB, je me suis rendu à Usti en 2008 et irai aux World Games cet été pour aider à l'organisation du tournoi de tchoukball et arbitrer quelques matchs.



Erreurs de typographie? Travail de relecture déficient?

Du tout ! Il s'agit simplement d'un parti pris de la rédaction pour rappeler que le monde du tchoukball est mixte. On essaye de l'illustrer tout au long de la saison par les photos et des articles mettant en avant la présence des deux genres dans le tchoukball.

Mais comme la langue française a pour habitude d'utiliser le masculin comme générique, on reste forcément limitée. Une des solutions possibles est dès lors d'utiliser le langage dit « épïcène » qui respecte mieux l'égalité des sexes. Mais pour une petite rédaction bénévole comme la nôtre, qui prend un temps considérable pour susciter, réunir et relire les différentes contributions, convertir les rédactrices au langage épïcène et vérifier sa bonne utilisation est hors d'atteinte.

Par contre, s'amuser une fois ou l'autre à passer les articles au féminin est un exercice salutaire tant pour nous que pour nos lectrices. C'est ainsi que l'on se rend compte du poids de nos habitudes, de nos routines et de nos non-dits. Qu'en pensez-vous?  
→ M.C.

### Ein Tchouk<sup>Up</sup> für SIE?

Das ganze Tchouk<sup>Up</sup> weiblich geschrieben... sind das Druckfehler? Was passierte beim Durchlesen?

Keineswegs! Die Verweiblichung dieser Auflage wurde von unserer Redaktion gewollt, - sie erinnert daran, dass Tchoukball eine Sportart ist, die gemischt gespielt wird. Auch wenn wir versuchen, durch unsere Auswahl von Fotos und Artikeln beide Geschlechter gleichermassen darzustellen, bleibt die Sprache, die eigentlich immer das Mas-



kulinum als Oberbegriff gebraucht, ein Hindernis bei diesem Unternehmen.

Einmal alle Artikel ins Weibliche setzen sollte also nicht nur eine amüsante Übung sein, sondern auch zum Nachdenken anregen und auf die Macht der Gewohnheit und der unbedachten Manieren hinweisen. Ihre Meinung dazu?

→ M.C.  
Übersetzung F.I.

## coin de l'entraîneure

### Ballon phare

Formez 2 équipes d'un nombre égal de joueuses. Chaque équipe désigne une gardienne de phare, qui se met debout sur un caisson. Les 2 équipes, par des passes, essayent de donner la balle à leur gardienne de phare. Pas de dribble permis, mais les interceptions et trois empreintes balle en main sont permises. Pour marquer un point, il faut que la gardienne réceptionne la balle en équilibre sur le caisson. Un cercle est dessiné autour du caisson et représente une zone interdite pour toutes les joueuses.

Exercice tiré de "Clé pour la forme 6/2004".

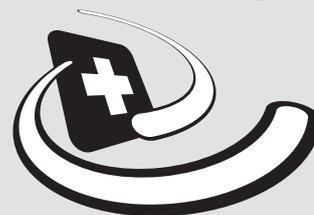
→ Carole Greber-Buschbeck  
Responsable formation J+S



### Réponses de la page 11

#### Coin de l'arbitre

b) la balle est donnée à l'équipe A et l'engagement se fait à l'endroit où la tireuse a pris sa dernière empreinte



#### Statistique

c) Grande-Bretagne, avec 54 matchs. Voir aussi [match.tchoukball.org](http://match.tchoukball.org) pour plus de détails.

## la trousse de pharmacie de la tchoukball

**Quel est le contenu idéal pour une trousse de pharmacie utilisée dans le cadre du tchoukball?**

**Il est certes individuel et chaque trousse doit être adaptée en fonction des activités et des personnes potentiellement concernées, mais voici quelques conseils, à garder précieusement !**

**Pour les entorses et autres traumatismes**

- un spray ou un sachet froid
- une bande adhésive (type Tape®), à appliquer avec beaucoup de soin
- une bande cohésive
- un gel anti-inflammatoire

**Pour les ampoules et les plaies**

- des pansements
- des pansements hydrocolloïdes (type Compeed®)
- des pansements de suture (type Steri-strip®). Mais attention, une coupure profonde nécessite une suture dans un délai maximal de 6 heures !
- un désinfectant (en spray ou en compresses imbibées)
- de la ouate hémostatique (en cas de saignements de nez)

**Pour rincer les yeux**

- des monodoses de sérum physiologique pour rincer les saletés (utile surtout lorsque l'on fait du beachtchoukball ou tchoukball en plein air)

**Et encore...**

- une paire de ciseaux (pour couper les pansements et les bandes)
- une pincette (pour ôter des échardes par exemple)
- des morceaux de sucre (en cas d'hypoglycémie)

Quant aux médicaments (analgésiques, anti-inflammatoires, antimicrobiens, anti-diarrhéiques, etc), il est conseillé d'utiliser seulement les médicaments dont vous avez l'habitude afin d'éviter les mauvaises surprises. Et n'oubliez pas de veiller à leur date d'expiration!

↳ Stéphanie Maier  
pharmacienne diplômée, membre du TBC Genève

medizinische Ecke

## Der Verbandkasten für Tchoukballerinnen

**Was sollte ein Verbandkasten, der im Rahmen des Tchoukballs gebraucht wird, eigentlich enthalten ?**

**Auch wenn der Inhalt natürlich von den Aktivitäten und ihren Teilnehmerinnen abhängt, bieten wir hier ein paar Ratschläge an. Zum Aufbewahren !**

**Für Verstauchungen und andere Verletzungen**

- ein kaltes Spray oder Beutelchen
- ein Klebeband (z.B. Tape ©), – mit höchster Sorgfalt anwenden
- ein entzündungslinderndes Gel

**Für Blasen und andere Wunden**

- hydrokolloide Verbände (z.B. Compeed ©)
- ein Verband für die Wundabdeckung (z.B. Steristrip ©). Vorsicht : eine tiefe Wunde muss binnen max. 6 Stunden genäht werden !
- ein Desinfektionsmittel (als Spray oder Kompressen)
- blutstillende Watte (falls Nasenbluten)

**Für die Augen**

- Salzlösung in kleinen Dosen, um Dreck aus den Augen zu spülen (nützlich vor allem beim Beachtchoukball oder outdoor Tchoukball)

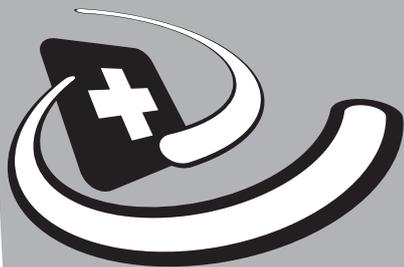
**Ausserdem...**

- ein Schere (um Pflaster und Verbände zu schneiden)
- eine Pinzette (um z.B. Holzsplitter zu entfernen)
- Zuckerstücke (in Hypoglykämiefällen)

Was die Medikamente betrifft (schmerzstillend, entzündungslindernd, gegen Migräne, gegen Durchfall, usw.), wird empfohlen, dieselben Medikamente wie gewohnt zu nehmen, um so schlechte Überraschungen zu vermeiden. Es sollte auch immer auf das Verfallsdatum geachtet werden !

↳ Stéphanie Maier  
diplomierte Apothekerin, Mitglied des TBC Genève  
Überstzung F.I.

n°34 mai 09  
www.tchoukball.ch  
info@tchoukball.ch



## partenaires



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

## impresum

**redaction@tchoukball.ch**

Friederike Ilschner – rédactrice  
responsable du tchouk<sup>up</sup>, membre  
du comité FSTB  
friederike.ilschner@tchoukball.ch

Mathieu Carnal – rédaction,  
président FSTB  
mathieu.carnal@tchoukball.ch

Alain Waser – rédaction,  
vice-président FSTB  
alain.waser@tchoukball.ch

David Sandoz – layout et rédaction,  
membre du comité FSTB  
david.sandoz@tchoukball.ch

Eve Carrel – layout  
eve.carrel@tchoukball.ch

Alicia Boo, Patrick Bosson, Daniel  
Buschbeck, Alain Collioud, Michel  
Favre, Carole Greber-Buschbeck,  
Nicolas Heiniger, Chin-Cheng Huang,  
Stéphanie Maier, Erika Mesmer,  
Claude Peter-Contesse, Popol, Laurent  
Tchanz, Michel Thomann et Laurent  
Zito ont collaboré à ce numéro, avec  
tous nos remerciements.

© FSTB – mai 2009  
Publié à 1500 exemplaires  
Imprimé aux Presses Centrales de  
Lausanne SA  
Design graphique binocle

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

**P.P.**  
1000 Lausanne 22