

Journal officiel  
de la Fédération  
Suisse de Tchoukball – FSTB

Offizielle Zeitschrift  
des Schweizerischen  
Tchoukballverbands – STBV

# tchoukballcup

## seize sur le terrain

Coupe européenne, coupe suisse, championnat suisse, et bientôt les championnats d'Europe: les compétitions de tchoukball de haut niveau se multiplient ces derniers mois.

Pour les amateurs que nous sommes, la seule récompense de telles victoires est symbolique: avoir réussi à construire une équipe et un jeu qui sont plus efficaces que ceux des autres. Mais même sans argent à la clef ni forte pression médiatique, toutes les joueuses et joueurs sont pris par la tension de matchs parfois serrés dont la victoire se joue à pas grand chose.

Pour évacuer le stress et parfois les frustrations de défenses ou de tirs manqués, on cherche en-dehors de soi et de son équipe le bouc émissaire. Et qui est plus à même de jouer ce rôle ingrat que l'arbitre?

Si heureusement dans notre sport nous n'avons jamais eu de cas de violence verbale ou physique avec un arbitre, nous devons toutefois rester conscients qu'une contestation ou un geste de mauvaise humeur sont déjà des graines d'intolérance que l'on plante pour le futur. Soyons clairs, ce ne sont pas les décisions des arbitres, qu'elles soient matière à discussion ou non, qui font gagner ou perdre un match. Alors contentons-nous de jouer sans jamais contester une seule décision et concentrons-nous sur la seule clef de la réussite: nous-mêmes et notre équipe! Il y a déjà pas mal à améliorer de côté-là.  
→ M.C.



# coupe suisse 2 Lausanne remporte la coupe



finale 3ème - 4ème place  
Chambésy - Neuchâtel

La phase finale (demi-finales et finales) de la coupe suisse de tchoukball s'est déroulée samedi 1er mars à Chavannes-près-Renens. Lausanne remporte la coupe suisse, La Chaux-de-Fonds termine deuxième, Chambésy troisième et Neuchâtel quatrième.

Lors des demi-finales, La Chaux-de-Fonds a pris l'avantage sur l'équipe de Neuchâtel au terme des 5 manches (sets). Les Neuchâtelois du haut, pour-

tant handicapés de 5 points par manche pour cause de non mixité, ont pris l'avantage sur les Neuchâtelois dans l'ultime manche, après avoir connu un passage à vide lors des deuxième et troisième manches.

Lausanne et Chambésy, les deux équipes favorites de cette compétition, se sont rencontrées lors d'une demi-finale explosive. Lausanne, grâce à la grande expérience de ses joueurs et joueuses, a directement mis la pression sur les Genevois, qui n'ont remporté qu'une seule manche.

La petite finale, regroupant deux équipes de ligue B, a tourné logiquement en faveur de l'équipe de Chambésy, techniquement et physiquement meilleure que l'équipe de Neuchâtel. Les trois manches ont tourné à l'avantage de l'équipe genevoise.

Lausanne en route pour le triplé ?

Après avoir remporté la coupe d'Europe il y a 2 semaines, Lausanne s'adjuge un nouveau trophée. L'équipe de la capitale vaudoise a pu prendre l'avantage sur La Chaux-de-Fonds dans la finale de cette première coupe suisse. Les Lausannois ont su gérer leur match face à une jeune équipe de La Chaux-de-Fonds à laquelle un avenir radieux est promis.

A l'issue de la finale, la coupe suisse a été remise à l'équipe de Lausanne par M. Pierre Delisle, conseiller municipal aux sports de la commune de Chavannes-près-Renens. Les prix pour les équipes classées deuxième et troisième ont respectivement été remis par M. Oscar Tosato, conseiller municipal de Lausanne en charge du Service de l'enfance de la jeunesse et de l'éducation, et M. Christophe Botfield, représentant du Service de l'éducation physique et du sport du canton de Vaud.  
- A.W.

## coin de l'arbitre

### parlons de règles !



A la fin du match, le tableau d'affichage indique le score suivant : 45-44. Sur la feuille de match, le score est de 44-45. Quel résultat devra être validé ?

- a) Le score du tableau d'affichage car c'est celui sur lequel les joueurs se sont fiés.
  - b) Le score de la feuille de match car c'est la feuille de match qui fait foi.
  - c) On joue 5 minutes de prolongation car manifestement il y a erreur et il est impossible de trouver où est la faute.
- Claude Péter-Contesse  
Commission d'arbitrage

#### Chiffre du mois

Savez-vous combien de membres compte la Fédération Taiwanaise de Tchoukball ?



- a) 3'000
- b) 12'000
- c) 47'000

- Chin-Cheng Huang (Chris)  
Secrétaire général de la Fédération "Asie Pacifique" de Tchoukball

Les réponses aux deux questions se trouvent en page 12.



# Schweizer Cup Lausanne gewinnt den Kup

Die Halbfinale und das Final des Schweizer Tchoukball Cups haben am Samstag den 1. März in Chavannes-près-Renens (VD) stattgefunden.

Lausanne kam auf den 1. Platz und wurde somit Sieger des Turniers, La-Chaux-de-Fonds erreichte den zweiten Platz, Chambésy (GE) den dritten und Neuchâtel den vierten Platz.

Beim Halbfinal La Chaux-de-Fonds - Neuchâtel hat La Chaux-de-Fonds das Spiel erst nach dem 5. Set für sich entscheiden können. Trotz Abzug von 5 Punkten wegen ungemischtem Team konnten sie schliesslich eine Niederlage gegen die Neuenburger abwenden.

Lausanne und Chambésy (GE), die zwei Favoriten dieses Turniers, haben ein höchst spannendes Match bestritten. Die grosse Erfahrung der Spieler aus Lausanne hat sich jedoch durch einen eindeutigen Sieg über die Genfer ausgezahlt.

Der dritte Platz ging logischerweise an Chambésy (GE), technisch und taktisch besser als das Gegnersteam Neuchâtel.

Laussanes erster Platz beim Schweizer Cup ist der zweite Sieg binnen kurzer Zeit für diese erfolgreiche Mannschaft, die vor zwei Wochen schon den European Winners Cup gewonnen hat. Glückwunsch!

- A.W.  
Übersetzung F.I.



la coupe suisse  
der Pokal des Schweizer Cups



2ème tour / 2. Runde  
val-de-Ruz 1 - Chambésy

Lausanne 2	2
Genève 1	3

Genève 1	0
Lausanne 1	3

Lausanne 1	*
Genève 3	

Lausanne 1	3
Chambésy	1

Nyon	**
Val-de-Ruz 1	

Val-de-Ruz 1	2
Chambésy	3

Chambésy	
-	

<b>Finale</b>	
Lausanne	3
La Chaux-de-Fonds	0

La Chaux-de-Fonds	3
Chavannes 1	0

La Chaux-de-Fonds	3
Genève 2	1

<b>Petite Finale</b>	
Chambésy	3
Neuchâtel	0

Genève 2	3
Uni-Neuchâtel	1

La Chaux-de-Fonds	3
Neuchâtel	2

Chavannes 2	0
Neuchâtel	3

Neuchâtel	3
Val-de-Ruz 2	1

Val-de-Ruz 2	
--------------	--

\* : Genève 3 disqualifié pour joueur non-inscrit / Genève 3 disqualifiziert wegen ungemeldetem Spieler  
 \*\* : Nyon a déclaré forfait / Nyon aus dem Turnier ausgestiegen

# championnat suisse en route vers les play-off

A la fin du deuxième tour de ligue A et à deux journées de la fin du championnat de ligue B, il est temps de faire le point sur la saison et surtout sur les passionnantes rencontres qui auront lieu ces prochaines semaines.

La plupart des équipes de ligue B ont terminé la dixième journée de championnat. Chambésy domine le classement avec neuf victoires en neuf matchs. Les Genevois sont ainsi assurés de participer au tour de promotion-relégation. Les trois équipes neuchâteloises (Uni-Neuchâtel, Val-de-Ruz 2 et Neuchâtel) se suivent dans un mouchoir de poche. En effet toutes trois peuvent encore espérer décrocher une deuxième place, synonyme de match de promotion - relégation. En fin de classement, Chavannes, Fribourg et Genève 3 ferment la marche. Ces trois équipes seront en ligue B la saison prochaine.

La ligue A, séparée en deux groupes à la fin du premier tour, a quant à elle terminé son second tour. Dans les deux groupes, les quatre équipes se sont rencontrées et un classement a été établi.

Les quatre équipes du groupe 1, en lice pour le titre, se rencontreront lors de séries éliminatoires au meilleur des trois rencontres. Ainsi, Lausanne 1 (premier du classement) rencontrera Val-de-Ruz 1 (quatrième) et La Chaux-de-Fonds (deuxième) rencontrera Genève 1 (troisième). Il s'en suivra une série finale et des rencontres pour le troisième et quatrième place) également au meilleur des trois matchs. Lausanne 1, récent vainqueur de la coupe d'Europe et de la coupe suisse, fait toujours figure d'équipe favorite.

Dans le groupe 2, Nyon et Lausanne 2 ont terminé leur saison, respectivement aux places cinq et six. L'équipe suisse féminine et Genève 2, respectivement septième et huitième, tenteront de conserver leur place en ligue A. Lors



match de ligue A  
Lausanne 2 - Equipe suisse féminine

d'une série de rencontres de promotion-relégation qui se jouera également au meilleur des trois rencontres. La tâche promet d'être très difficile pour Genève 2 tant le niveau de Chambésy semble clairement supérieur dans ce duel du bout du lac.  
- A.W.



classement ligue A après 3 journées du deuxième tour

	Equipes	Joué	Gagné	Nul	Perdu	Marqué	Reçu	Diff.	Pts
1	Lausanne 1	3	3	0	0	187	161	26	19
2	La Chaux-de-Fonds	3	1	0	2	179	200	-21	15
3	Genève 1	3	2	0	1	171	171	0	14
4	Val-de-Ruz 1	3	0	0	3	177	182	-5	13
5	Nyon	3	3	0	0	159	105	54	16
6	Lausanne 2	3	2	0	1	140	133	7	14
7	Equipe suisse féminine	3	1	0	2	108	128	-20	10
8	Genève 2	3	0	0	3	109	150	-41	7

classement ligue B après 10 journées

	Equipes	Joué	Gagné	Nul	Perdu	Marqué	Reçu	Diff.	Pts
1	Chambésy	9	9	0	0	642	278	364	27
2	Uni-Neuchâtel	10	7	0	3	508	545	-37	24
3	Val-de-Ruz 2	10	6	0	4	499	508	-9	22
4	Neuchâtel	10	6	0	4	521	546	-25	22
5	Chavannes	11	3	0	8	472	603	-131	17
6	Fribourg région	10	2	0	8	446	488	-42	14
7	Genève 3	10	2	0	7	399	519	-120	13



# European Winners Cup

## Genève 1 et Lausanne 1 en Italie

5

L'idée d'une compétition réunissant les équipes vainqueurs des championnats nationaux existants en Europe a été émise par la Fédération Italienne de Tchoukball et plus spécialement par Diego Carugati, membre du comité. Trois fédérations en Europe possèdent, pour l'instant, un championnat national : les Fédérations britannique, italienne et suisse. Le tournoi sur sable de Rimini en mai 2007 a permis d'engager les premières discussions entre les représentants de ces trois fédérations pour mettre en place ce qui allait devenir l'European Winners Cup. Neuf mois, et beaucoup d'échanges de courriels plus tard, la première édition a eu lieu dans la ville de Ferrara, co-organisée par le club local et la Fédération Italienne.

Les règles de cette compétition sont simples : les deux meilleures équipes de chaque championnat national sont conviées. Les matchs se jouent avec 7 joueurs par équipe, en trois tiers de 15 minutes et la mixité est acceptée, mais non imposée. Cette dernière règle permet la participation inconditionnelle des équipes anglaises, leur championnat réunissant autant des équipes mixtes que des équipes composées uniquement de femmes ou d'hommes.

Le 16 et 17 février 2008, les équipes de Saronno Castor et Saronno Polux se sont retrouvées pour l'Italie et Lausanne 1 et Genève 1 pour la Suisse ; les équipes de Portsmouth et de Broadland n'ayant pas pu se déplacer, la 3ème équipe du championnat anglais, Southampton, représenta la Grande Bretagne et la 3ème équipe du championnat italien, Limbiate Crazy Frogs, remplaça l'équipe manquante.

Durant la première journée, les équipes furent séparées en deux pools de 3 équipes, dont les 2 premières étaient qualifiées pour la phase finale. Les matchs ont vu l'élimination surprise de la première équipe italienne (Saronno Castor) et du seul représen-

tant Anglais, Southampton. Les deux équipes helvétiques ont bien terminé leur journée en finissant chacune première de leur groupe respectif.

La deuxième journée a commencé par les demi-finales : Genève 1 versus Limbiate Crazy Frogs et Lausanne 1 versus Saronno Pollux. Genève 1 s'est malheureusement inclinée devant Limbiate dans un match très serré, mais Lausanne 1 a su facilement écarter Saronno Pollux de son chemin vers la finale. Durant la petite finale, Genève 1 a pris l'ascendant, terminant ainsi à la 3ème place du tournoi. De même, lors de la finale, Lausanne 1 a pris une avance importante lors du premier tiers et a bien géré son match jusqu'à la fin du match. Lausanne 1 a ainsi remporté la première édition de cette compétition.

Les bonnes surprises de cet événement furent d'une part les bons résultats des deux équipes suisses, mais surtout la qualité du jeu des Italiens, qui ont fortement progressé depuis la création du premier championnat italien. Tout ceci augure de championnats d'Europe certainement très disputés cet été. Finalement, il convient de remercier les Italiens pour l'organisation de cette première édition et de vous donner rendez-vous pour la prochaine édition qui aura lieu en Suisse les 20 et 21 février 2009. Nous espérons aussi que, dans le futur, d'autres nations européennes pourront rejoindre cette compétition.

→ Pierre Roduit  
Responsable technique FSTB

### Résultats

- 1) Lausanne 1 (SUI)
- 2) Limbiate Crazy Frogs (ITA)
- 3) Genève 1 (SUI)
- 4) Saronno Pollux (ITA)
- 5) Saronno Castor (ITA)
- 6) Southampton (GBR)



# l'attaque au tchoukball

**Afin d'inaugurer une série d'articles sur la technique du tchoukball, la rédaction a décidé d'explorer le thème de l'attaque en donnant la parole à l'un des meilleurs attaquants du championnat suisse.**

**Première partie de l'interview de Jérôme Buri, ailier droit dans l'équipe de ligue nationale A de La Chaux-de-Fonds, ancien joueur international, champion du monde 2004 avec l'équipe suisse. Par Michel Thomann.**

→ M.C.

## Technique

M.T. A quel moment choisis-tu le tir que tu vas effectuer ? Comment s'opère ce choix ? Quelle influence ce choix a-t-il sur ta course d'élan ?

J.B. Je cherche à maintenir une certaine polyvalence, à ne pas entrer dans une routine. Parfois je choisis mon tir à l'avance, ce qui a forcément une influence sur la course d'élan. Et parfois la course m'est imposée, par exemple par une passe imprécise, ce qui m'impose un tir, ou du moins me restreint dans la variété. D'autres fois encore, c'est plus ouvert, je choisis au dernier moment, là où il y a de la place, un trou qui se crée. En tous les cas, il y a un ajustement de dernière seconde pour viser l'endroit judicieux en fonction de la position précise des défenseurs.

M.T. Où tires-tu de préférence ? Dans un trou ? Sur un défenseur moins fort que les autres ? Là où tu as marqué juste avant ?

J.B. Je ne tire pas forcément là où j'ai tiré juste avant, même si j'ai marqué le point. Si je dois attaquer sur une défense homogène, je cherche un trou. Si je cherche un point et que, de plus, je veux tenter de déstabiliser l'adversaire, je tire sur le défenseur le plus faible. C'est une sorte de jeu avec l'adversaire. Dans ces cas là, les défenseurs cherchent souvent

à se réorganiser pour me rendre plus difficile la tâche de tirer sur tel ou tel joueur. Parfois ils y arrivent, d'autres fois pas !

M.T. N'est-ce pas contraire à l'esprit du jeu que de chercher à attaquer sur le défenseur le moins fort ?

J.B. Je ne vois pas de problème. Le défenseur comme l'attaquant doit gérer ses émotions, ses forces et faiblesses. Nous jouons tous avec ces limites. Qui peut honnêtement prétendre qu'il ne s'intéresse pas à la force des défenseurs au moment de tirer ? Et je parle là de tchoukball de compétition, où tous les joueurs rentrent sur le terrain en connaissance de cause. C'est de plus, selon moi, un des aspects intéressants dans un sport d'équipe que de savoir gérer les forces et les faiblesses de chacun des coéquipiers, ce qui n'aurait aucun sens si l'adversaire ne cherchait pas à « exploiter » ces différences à son tour. Ceci dit, tirer sur le défenseur que l'on estime être le moins fort n'est selon moi pas un manque de respect. Finalement, on est quand même tous sur le terrain pour partager nos jeux respectifs.

M.T. Comment se passe la coordination avec l'autre ailier qui partage ton cadre ? Est-ce standardisé ou existe-t-il une forme de communication au cas par cas ?

J.B. Il y a énormément de feeling. C'est pourquoi il m'est difficile de jouer avec quelqu'un que je ne connais pas. Les joueurs confirmés arrivent très vite à faire quelque chose de fonctionnel entre eux, mais ça passe beaucoup par l'habitude, l'entraînement. Si je peux compter sur un joueur expérimenté, ça aide forcément. Je pense aussi que l'on va s'orienter de plus en plus vers certains schémas pré-établis et codifiés, comme dans d'autres sports, ce qui ne remplacera jamais l'initiative des joueurs, mais permettra de pousser

plus loin la vitesse de jeu.

M.T. Feinter de passer pour finalement tirer, est-ce efficace ? Quand est-ce que ton coéquipier sur ton cadre sait ce que tu vas faire ?

J.B. Oui... Je ne pratique pas un tchoukball « 100% entraîné et préparé ». Il faut savoir improviser à partir de 2-3 schémas simples qui fonctionnent bien. Tu construis de manière à déstabiliser l'adversaire, et cela dépend forcément de tes coéquipiers, mais aussi de la défense, de leurs feintes, etc. Le bon ailier va parfois surprendre même son partenaire. Le partenaire se présente pour une volante [ndrl: passe de deux joueurs en l'air en-dessus de la zone interdite] mais tout est ouvert. Il peut faire face à toutes les situations... Par exemple, je veux passer quand tout à coup un défenseur bouge. Si j'ai encore le temps, je tire, même si cela n'était pas prévu. C'est une sorte de feinte... improvisée ! Il n'y a pas d'autres moyens de communication que la connaissance de son partenaire, de ses gestes, et surtout la confiance dans les compétences du coéquipier. Pas de trucs, de codes, du moins rien de systématique avec moi. Par contre, je suis convaincu que la feinte de tir pour ensuite faire une passe est beaucoup plus délicate à mettre en œuvre, parce que si le partenaire stoppe son action en croyant à ta feinte c'est la catastrophe...

M.T. Pourquoi y a-t-il peu d'attaquants qui tirent en deuxième zone ?

J.B. Ce sont des tirs difficiles à faire car il faut être simultanément très précis et puissant. De plus, l'ailier a une moins bonne vision du terrain en deuxième zone, en particulier depuis la droite. Comme la course de la balle est plus longue, le défenseur a plus de temps pour réagir, donc pour prendre la balle. C'est toutefois assez efficace après un retour au centre : ce sont souvent les défenseurs de deuxième zone qui sont le plus en retard.



## interview de Jérôme Buri

M.T. Quelle est la part de chacun de ces éléments dans la réussite d'un tir : passe, élan, saut, observation, mouvement de tir (technique), puissance du bras, feinte ?

J.B. La passe est primordiale. Si je suis mal servi, c'est très difficile d'effectuer un tir performant. Si je ne peux pas me lancer dans une course en pleine confiance, je n'aurai ni vitesse, ni hauteur, donc un mauvais tir. L'élévation ? Un bon tir est possible sans élévation, mais elle donne une plus large palette de tirs. Encore une fois, je suis extrêmement dépendant de la qualité de la passe du partenaire.

M.T. Es-tu favorable à un arbitrage strict de la pénétration ?

J.B. Oui, parfaitement. C'est le seul moyen d'avoir une limite claire, mais bien sûr sans abus.

M.T. Est-il de manière générale plus facile de marquer en salle (plus d'élévation et de vitesse, mais plus de défenseurs) ou sur sable (moins d'élévation et de vitesse mais moins de défenseurs) ?

J.B. Pour moi la difficulté est la même, mais avec des paramètres fondamentalement différents. La difficulté liée à l'appel dans le sable est équilibrée par le nombre plus élevé de trous en défense et la moins bonne mobilité des défenseurs. Ce sont deux exercices différents, je les apprécie les deux.

### Relation défense – attaque

M.T. Préfères-tu attaquer sur une défense à 3 ou à 4 en première zone ? Pourquoi ?

J.B. Clairement sur une défense à trois en première zone. C'est plus facile, car ça laisse plus de place pour passer, les angles sont moins fermés. Je trouve que dans ce cas il est plus facile de marquer en première zone, ce qui semble normal, mais également en deuxième zone car il y a aussi plus de place pour passer entre les épaules des défenseurs de première zone.

ne. Avec quatre défenseurs, les tirs en deuxième zone sont souvent déviés par les défenseurs de première.

M.T. Comment joues-tu avec les défenseurs ? Existe-t-il une sorte d'intimidation ? Est-ce que tu utilises cet jeu ou au contraire est-ce que tu l'évites ?

J.B. Comme évoqué tout à l'heure, j'aime bien jouer avec les défenseurs, les forcer à trouver d'autres solutions. Toutefois, cela doit rester strictement dans les limites du jeu au sens ludique du terme. C'est une histoire de ballon, de cadre de renvoi et de terrain. Il n'y a pas de place pour la provocation, qu'elle soit verbale ou corporelle. De plus, il faut savoir rester humble, parce qu'un jour tu peux être complètement incontrôlable et passer tout ce que tu tentes, mais si tu joues le jeu de la provocation, c'est aussi beaucoup plus dur de gérer les mauvais jours...

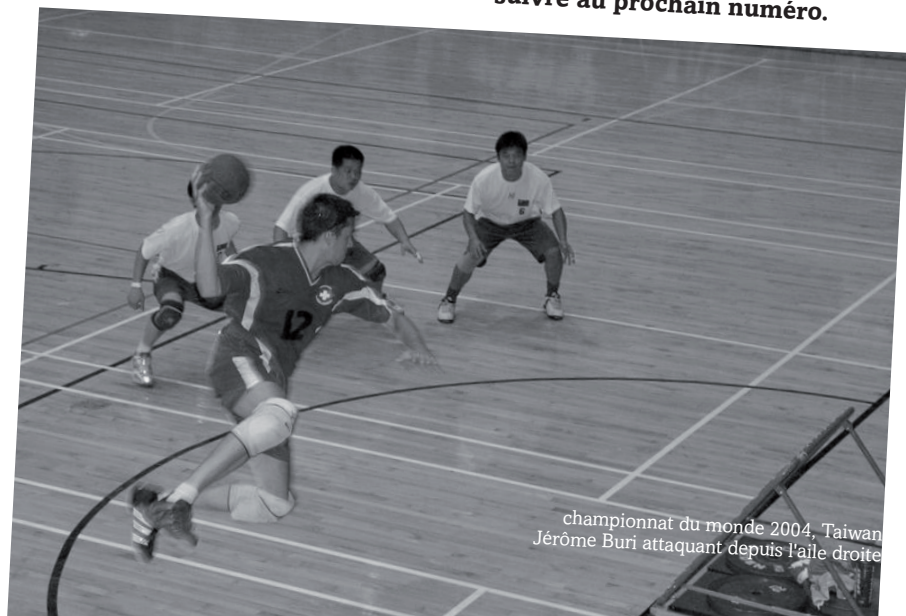
M.T. En quoi le fait de connaître les défenseurs a-t-il une influence sur ton jeu ? Est-il plus facile de marquer en début de rencontre, lorsqu'on ne connaît pas encore bien les défenseurs, ou en fin de rencontre lorsque chacun connaît les forces et faiblesses de l'autre ? Dans le même ordre d'idées, le fait de permuter entièrement un cadre de défenseurs est-il

un avantage ou un désavantage pour l'attaquant ?

J.B. C'est plus une question de confiance que de connaissance. Si tu marques, tu prends le pas sur le défenseur. Si tu ne connais pas le défenseur et que tu ne trouves pas de solution pour marquer, c'est délicat, une sorte de longue descente aux enfers. Mais pour revenir à la question de la connaissance mutuelle entre l'attaquant et le défenseur, je dirais que si je me concentre sur la performance, je préfère jouer contre des défenseurs inconnus. En revanche, si je recherche le plaisir, je préfère jouer avec des défenseurs connus. Le challenge est différent, on doit chercher des idées nouvelles, des feintes, et il y a un plaisir particulier dans ce jeu lorsqu'on se connaît bien.

Le fait de permuter les cadres peut être une bonne solution pour la défense quand l'attaquant a clairement pris le dessus et que les défenseurs perdent leurs moyens. Mais, en réalité, je crois que ça ne change pas grand chose du point de vue technique puisque les gains d'un cadre égalent souvent les pertes de l'autre. C'est, là encore, plus dans la tête que ça se joue !

**Deuxième partie de l'interview à suivre au prochain numéro.**



championnat du monde 2004, Taiwan  
Jérôme Buri attaquant depuis l'aile droite





**European Winners Cup**  
**Ferrara, Italie, 2008**  
**Limbiate Crazy Frogs - Lausanne 1**  
**Match de qualification**







# l'entorse de la cheville une blessure fréquente

10

L'entorse de cheville est très fréquente et peut survenir chez un sportif ou un simple promeneur. Il ne faut pourtant pas la négliger pour éviter toute séquelle ou risque d'instabilité de la cheville.

L'entorse est une blessure de la capsule articulaire et des ligaments environnants (distension ou déchirure), éventuellement du cartilage. C'est un dépassement des amplitudes des mouvements anatomiques ou normaux, suivi par un retour immédiat à l'emplacement normal (contrairement à la luxation où il y a un déboîtement des surfaces articulaires). L'entorse bénigne, également appelée foulure, est une simple elongation d'un ligament. Les symptômes sont des douleurs, une gêne fonctionnelle et parfois une enflure.

Le traitement consiste en l'application de froid, de bandages compressifs, de soins décongestionnants, d'une surélévation et éventuellement de l'utilisation de

béquilles. Si l'entorse est grave, il s'agit d'une rupture des ligaments. Une immobilisation par une attelle amovible voire un plâtre est nécessaire pour une durée de 4 à 6 semaines avant d'envisager une rééducation.

Les signes d'une entorse grave peuvent être :

1. un craquement tout à fait audible accompagné d'une douleur aiguë au moment de l'accident.
2. une enflure importante et qui survient très rapidement.
3. la présence éventuelle d'un hématome.

Parfois il y a non seulement une rupture ligamentaire mais également une fracture osseuse. S'il y a un doute quant à la gravité de l'entorse, il faut contacter son médecin ou les urgences.

En cas d'entorse, arrêtez immédiatement votre activité au moment de la

blessure pour ne pas risquer d'aggraver les choses. Appliquez rapidement du froid (une dizaine de minutes), pour diminuer la douleur et limiter le gonflement. Si vous avez la possibilité d'appliquer de la glace, emballez celle-ci dans une serviette car elle ne doit pas entrer en contact direct avec la peau.

Après quelques jours ou quelques semaines selon la gravité de l'entorse, la rééducation fonctionnelle débute. Cette phase est très importante pour retrouver une pleine capacité de ses moyens et surtout éviter une récurrence qui peut être fréquente lors de la reprise des entraînements ou de la compétition. Dans ce cas, les conseils d'un physiothérapeute sont souvent très utiles. On peut également protéger quelques temps l'articulation par un taping ou par une attelle adaptée à la pratique sportive.

↳ Marco Salvi  
Médecin et joueur au TBC Val-de-Ruz



**tchoukball promotion.com**

## Pour votre matériel de tchoukball choisissez le spécialiste !

**tchoukball promotion**

### La qualité au meilleur prix !

Cadres de tchoukball, ballons, sac à roulettes pour cadres, dérouleurs de scotch pour marquer la zone interdite, genouillères, cassettes vidéo de présentation, manuels d'entraînement, maillots, trainings, casques, etc ...

Tél. : +41 22 368 00 41 - Fax : +41 22 368 00 28 - info@tchouk.com - www.tchouk.com

Tchoukball Promotion est partenaire officiel de la Fédération Suisse de Tchoukball et s'engage pleinement à ses côtés pour soutenir le développement de notre sport.



## Taiwan en cet été 1984

A l'heure où les vacances de l'été 1984 sonnent, l'invitation tombe, empressée, enthousiasmante : Taïwan organise une première rencontre mondiale de tchouk. Tardive pour une préparation adéquate des équipes, l'invitation rencontre bien entendu un écho favorable dans l'univers du tchouk. De plus, l'organisateur offre le financement des déplacements et séjours de chaque équipe inscrite (12 places par fédération, staff compris). Dès la mi-août, France, Angleterre, Suisse, Japon, Hong-Kong et Taïwan seront de la partie chez les messieurs. Les joutes féminines verront sur le terrain la Corée du Sud, le Japon et Taïwan.

Pour bénéficier d'un peu de marge dans le tournoi, l'équipe helvétique se propose d'emmener deux joueurs supplémentaires, se cotisant pour financer les frais occasionnés. Tous ces joueurs du Val-de-Ruz et des environs sont encadrés par Michel Favre et Charles Tschachtli. La troupe gagne Paris pour prendre l'avion à destination de l'Asie. Hélas, une grève des aiguilleurs du ciel cloue d'entrée les appareils au tarmac. Ce jour de retard au décollage fait rater à l'équipe sa correspondance à Hong-Kong. Après quelques escales chahutées, les Helvètes rejoignent, en deux convois séparés, l'île de Taïwan avec 17 heures de vol dans les ailes.

L'arrivée sur terre de Chine est suivie d'une petite nuit pas assez réparatrice. A l'aube, transfert dans les installations sportives de l'école de police, lieu du tournoi. Durant la cérémonie d'ouverture, défilé en fanfare, discours et prêt du serment. L'extraordinaire danse du dragon à peine terminée et devant un public qui garnit les gradins jusqu'au dernier siège (toutes les écoles alentours ont été invitées... des centaines de jeunes... en uniforme de collège), le match d'ouverture est lancé. Il met en présence, dans une moiteur subtropicale étouffante, deux équipes aux velléités et état de forme fort diver-

gents. Les Chinois, issus de l'académie militaire où l'entraînement est journalier, bondissent comme des ressorts et pour cause... N'oublions pas qu'en 1984, Taïwan est encore sous le joug de la loi martiale. L'armée, omniprésente, contrôle le pays. Le successeur du vénéré Tchang Kai-chek, son fils Ching-kuo, aspire à initier une percée démocratique et une politique d'ouverture. On ressent le tournoi de tchouk utilisé comme un élément propagandiste avant d'être une rencontre sportive et fraternelle.

Dans cette partie initiale, comme il se doit, les joueurs Taïwanais prennent donc largement la mesure d'adversaires suisses n'ayant pas encore digéré les aléas d'un long voyage, peu acclimatés, suffoquant dans un gymnase surchauffé... et trop peu préparés. Pas de salut au tableau d'affichage! Pour faire court dans le chapitre « résultats », les scores seront plus raisonnables dans les autres matches.

Qu'importe, l'accueil réservé à tous les sportifs est d'une grande qualité. Chaque délégation, accompagnée en permanence par un guide-interprète (le nôtre, étudiant en français, porte un prénom bien chinois : Paul) est assez libre de ses mouvements, même si dans un premier temps le mouvement « hôtel-surface de jeu-hôtel » laisse peu de marge dans une journée. Une fois les rencontres terminées et le classement établi (avec deux équipes taïwanaises en tête), place à la visite de l'île. Dans un pays partout montagneux, par monts et vaux, les hôtes emmènent tous les joueurs à la découverte de Taïwan. Que de palais merveilleux, que d'édifices religieux aux autels finement décorés, que de contrées verdoyantes ! Combien de lacs prisonniers des montagnes, de rizières où les cultivateurs ont à journée faite les pieds dans l'eau ! Que d'enfants avides d'autographes et intrigués par des visages non asiatiques ! Et cette foule de petites gens ser-

viables et accueillantes dans les magasins et sur les chemins.

Que dire des gargotes où en marge des parcours officiels, d'aucuns goûtent au chien bouilli et au sang de serpent additionné d'une belle larme de vin ? Herculéen tour de force que celui de ce tailleur qui prend quelques mensurations du joueur suisse type pour apporter le surlendemain quatre jeux de maillots durant les nuits cousus. Bon prix pour une marchandise de superbe et durable qualité. Seules les nombreuses lessives auront raison des tailles affichées puisqu'aujourd'hui, ces équipements chinois sont encore portés... mais par les juniors ... M12 de l'équipe de Val-de-Ruz.

Après dix jours que dure cette campagne de Taïwan au cœur de l'été 1984, les valeureux Helvètes regagnent contents les contrées couvertes de sapins. Nul doute que Jacques Breguet, Patrick Erard, Daniel Friedli, Christian Liengme, Alexandre Lüthi, Ralph Perret, Philippe Perriard, Daniel Robert, Marco Salvi, Vincent Schorrer, Marco Veuve, Michel et Charly gardent comme moi un coin de l'île dans un quartier de leurs souvenirs. Et s'ils pratiquent encore leur sport, c'est avec au fond des yeux, encore, l'empreinte de ces rencontres endiablées et de ces moments de découverte.

↪ Jean-Bernard Vermot



## présentation de deux disciplines

**Si Kaohsiung rassemble ses 1.5 millions d'habitants dans un dédale de rues bordées de gratte-ciel les uns plus hauts que les autres, la ville invite aussi ses habitants et visiteurs à découvrir des zones plus calmes et paisibles. Le Lotus Lake, tout au nord de la ville, compte parmi les endroits qui inspirent des moments de détente et de repos. En 2009, ces eaux habituellement calmes seront pourtant agitées par de redoutables rameurs de Bateau Dragon ou par des sauveteurs de compétition. Le Bateau Dragon et le sauvetage : deux disciplines des prochains World Games que nous vous présentons brièvement ici.**

### **Fascination Bateau Dragon**

L'origine du Bateau Dragon, cette activité traditionnelle chinoise devenue discipline sportive pour des athlètes du monde entier, se raconte comme une vieille légende.

Il y a plus de 2000 ans, un poète de Chine ayant critiqué la corruption dans son royaume se fit expulser par son empereur. De dépit, le poète se jeta dans la grande rivière Milo. Les petites gens eurent vent de son suicide et se dépêchèrent de venir avec leurs bateaux de pêcheurs. Ils cherchèrent à sauver le poète, désespérément. Ils tapèrent alors sur leurs tambours et agitèrent l'eau de leurs pagaies pour éloigner les poissons voraces et les mauvais esprits. Ils jetèrent aussi du riz dans la rivière pour que les poissons n'en viennent pas à se nourrir du corps du poète martyr, et pour que lui-même ait de quoi manger. Or, une nuit, l'esprit du poète apparut devant ses amis ; il leur raconta que le riz qui lui était destiné avait attiré un immense dragon aquatique, qui le protégeait des esprits maléfiques comme des poissons affamés.

Depuis lors, dit-on, des courses de Bateau Dragon commémorent chaque

année le jour de la mort du poète. En effet, dans certaines régions de Chine, ces courses attirent de nombreux amateurs depuis bien longtemps. D'autant plus qu'on y vénère de toute façon le dieu dragon, un dieu bienveillant, maître des rivières et des mers, faiseur de nuages et de pluie dans ces contrées qui connaissent des saisons de grande chaleur. Mais cette pratique serait sans doute restée confidentielle si au milieu des années 70 l'office de tourisme de Hong-Kong n'avait pas organisé un festival de Bateau Dragon. Cette fête eut un tel succès qu'elle contribua clairement à la popularité de ce sport.

Des bateaux exotiques à l'apparence plus ou moins spectaculaire, des parcours de 200 à 2000 mètres, une vitesse de croisière impressionnante dictée par le rythme métronomique d'un batteur de tambour, des hurlements d'encouragement du rameur dirigeant cette lourde embarcation, 20 ou 22 pagayeurs acharnés, – certes,

## coin de l'entraîneur

### Le serpent en salle

**Qui ne connaît pas le jeu du serpent sur les téléphones portables? Et bien, pourquoi ne pas le mettre en application lors d'un échauffement ?**

Pour y jouer, il faut au minimum 6 joueurs (pas de maximum). Au début de la partie, la « tête du serpent » est désignée par le moniteur. Son but est d'attraper les joueurs libres sur le terrain.

Quand la tête du serpent attrape un joueur, celui-ci devient la « tête du serpent » et le joueur précédemment à la tête devient le corps du serpent et

tient la « nouvelle tête » par la taille, et ainsi de suite. Un joueur n'est pas touché si le serpent s'est "désolidarisé".

Notez que plus le serpent est long, plus il est difficile de se déplacer en groupe: quelles stratégies adopter...? À vous de les découvrir!

Il est possible d'ajouter des handicaps aux joueurs libres, comme par exemple le déplacement avec une balle entre les jambes, à cloche pied, etc.

→ Carole Greber-Buschbeck  
Responsable formation J+S

### **Réponses de la page 2 Coin de l'arbitre**

b) Le score de la feuille de match, car c'est la feuille de match qui fait foi.

### **Chiffre du mois**

a) Environ 3000 membres

### **Erratum**

Le titre de l'article de Muriel Sommer-Vorpe, paru dans le Tchouk Up n° 27, était erroné.

La formation « Action Type » n'était pas dispensée dans le cadre de Swiss Olympic, mais par Bertrand Théraulaz et Ralph Hippolyte à titre privé.

La rédaction présente ses excuses.



# bateau dragon & sauvetage de compétition 13

le spectacle semble intrigant, amusant, fascinant, séduisant. Outre les 50 millions de Chinois qui s'adonnent à cette discipline, quelque 20'000 sportifs de Nouvelle-Zélande, d'Australie et d'Afrique du Sud, quelque 30'000 Américains, 40'000 Canadiens, 150'000 Européens et autres 310'000 Asiatiques (dont 250'000 à Hong Kong) font désormais gonfler les chiffres des membres de l'association internationale de Bateau Dragon. Équipages mixtes, dames, hommes, ou juniors, le Bateau Dragon semble bien plus accueillant qu'effrayant.

## Le sauvetage

Le sauvetage, un sport de compétition ? Une question sans doute banale pour les adeptes de cette discipline, mais l'art de sauver des vies et la compétition font effectivement bon ménage. Pourtant, la compétition n'est-elle pas de caractère égoïste quand le secoursisme est fondamentalement altruiste ?

Les sauveteurs de l'International Life-saving Federation (ILS) défient de telles catégorisations. Si l'on parcourt l'histoire de ce sport, vieille de plus d'un siècle, on comprend que c'est la passion pour le sauvetage et la volonté d'être toujours plus efficace qui a inspiré et poussé à la compétition. La compétition en sauvetage se veut donc une forme d'entraînement en vue de l'épreuve véritable : la capacité à apporter de l'aide en urgence à une vie en danger.

Ce sport à but humanitaire attire de nombreux athlètes du monde entier. Outre les grandes nations du sauvetage, telles que, à tout hasard, l'Australie ou les États-Unis, des noms plus surprenants se sont glissés dans la liste des 68 pays membres de la Fédération Internationale de ce sport « marginal », comme par exemple le Botswana, les Seychelles, Santa Lucia ou encore le Kazakhstan.

Grandes ou petites, les nations se sont toutes données comme prochain rendez-vous intercontinental les championnats du monde en juillet 2008 en Allemagne. Puis, à l'occasion des World Games de 2009, le cap sera mis sur Kaohsiung pour les huit meilleures équipes. S'il n'y aura alors pas de concours d'« Iron Man » du sauvetage, comme c'est le cas chaque année en Australie, le spectacle sera assuré par de nobles athlètes concourant dans des compétitions se déroulant en piscine ou dans le Lotus Lake.  
→ F.I.



## formation

# cours J+S / J+S Kurs

### Module de perfectionnement J+S

Un module de perfectionnement de tchoukball vous est proposé le 7 juin à Couvet (NE), 9h-17h.

Thème: la défense. Observer, conseiller, s'améliorer en défense: tout ce que doit savoir un moniteur. Sûr que vous découvrirez de nombreux trucs!

Un autre module de perfectionnement tchoukball aura lieu le 25-26 octobre, à Macolin (BE). Le thème sera certainement une classe d'application avec des M12 (à confirmer).

D'autres cours interdisciplinaires vous

sont proposés sur [www.jeunesseet-sport.ch](http://www.jeunesseet-sport.ch) > disciplines sportives > tchoukball > plan des cours J+S.  
→ Carole Greber Buschbeck  
Responsable formation J+S

### J+S Weiterbildungsmodul

Ein Tchoukball-Weiterbildungskurs wird am 7. Juni in Couvet (NE) angeboten (9 Uhr -17 Uhr).

Thema: Verteidigung. Beobachten, Ratschläge geben, sich beim Verteidigen verbessern: all das, was ein Trainer wissen und können muss. Bestimmt gibt's viele neue Tips und Hinweise!

Ein anderes Tchoukball-Weiterbildungsmo-  
dul findet am 25. bis 26. Oktober in  
Magglinen (BE) statt. Thema: es wird  
wahrscheinlich eine Klasse mit U12  
Spielern kommen, um die verschie-  
denen Unterrichtstechniken für diese  
Altersklasse auszuprobieren und anzu-  
wenden.

Weitere interdisziplinäre Kurse werden  
angeboten auf:  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) > Sportarten  
> Tchoukball > J+S Kursplan.  
→ Carole Greber Buschbeck  
J+S Fachleiterin  
Übersetzung F.I.

# présentation d'un bénévole de la FSTB



**Le tchoukball helvétique bouge beaucoup, et ce, grâce aux nombreuses et nombreux bénévoles qui apportent leurs connaissances et leurs compétences à la fédération.**

**Par cette nouvelle rubrique, la rédaction souhaite vous présenter brièvement celles et ceux qui contribuent à faire vivre la fédération. A commencer par David Sandoz, joueur à La Chaux-de-Fonds, 18 ans.**

→ F.I.



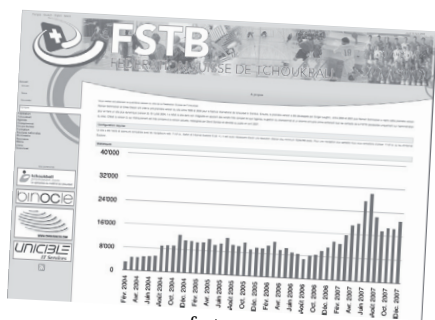
les juniors entraînés par David

F.I. Quand et comment as-tu découvert le tchouk?

D.S. En 2004, je cherchais à pratiquer un nouveau sport. Je connaissais un ami qui faisait du tchouk, il m'a proposé de venir essayer. C'est là que tout a commencé !

F. I. Ta position préférée sur un terrain?

D. S. Au début, j'aimais bien la position d'ailier droit. Je m'étais dit que c'est là que je jouerais plus tard. Puis j'ai trouvé l'aile gauche sympa. Plus récemment, je me suis amélioré en défense, ce qui a rendu le poste de centre cadre intéressant à mes yeux. Pour l'instant je n'ai pas vraiment de



forte progression des visites du site de la FSTB

position favorite. Ça se joue entre les trois postes du cadre...

F.I. Ce que tu aimes dans le tchouk?

D.S. L'esprit, très clairement. C'est quelque chose qu'on ne retrouve pas dans d'autres sports. Il y a aussi toute la tactique, la stratégie que j'adore dans ce sport.

F.I. Selon toi, quelles valeurs sont portées par le tchouk?

D.S. Le fair-play, l'esprit d'équipe, le respect de l'adversaire et bien d'autres; la charte les rassemble assez bien !

F.I. Un souhait, un objectif?

D.S. Retourner le plus vite possible au TBCC après avoir fini mes études à l'Ecole Polytechnique de Lausanne!

F.I. Tes activités de bénévole ?

D.S. Pour la FSTB, mon bénévolat consiste surtout en la gestion du site web [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch), originellement créé par Romain Schmocker. J'y ai apporté de nombreuses modifications, notamment au niveau du design ; j'ai aussi refait la rubrique 'championnat' et créé une rubrique pour la coupe suisse. Il y a encore bien des choses à faire, mais il faut trouver le temps, ce qui n'est pas évident !

Depuis peu, je commence aussi à m'intéresser à la photographie. Je fais donc pas mal de photos lors d'événements tchoukballistiques et je les envoie à la FSTB. Et bien sûr, si je suis présent lors d'un événement organisé par la fédération, je n'hésite pas à apporter mon aide.

Du reste, j'entraîne les M15 au TBCC, avec Claude-Eric Jaquet. Chacun de nous prépare l'entraînement une semaine sur deux. On est présents tous les deux à l'entraînement, pour mieux gérer les nombreux juniors que compte notre club.



l'équipe de La Chaux-de-Fonds avec laquelle David a terminé à la deuxième place de la coupe suisse



# cours de tchoukball pour les MEP Tchoukballkurse für SportlehrerInnen

## Le tchoukball, un sport particulièrement ennuyant ?

Il y a quelques années j'ai été interviewé par une journaliste de la radio « Couleur 3 » au sujet du développement du tchoukball en Suisse. Après plusieurs questions plutôt traditionnelles, elle me lança de manière un peu taquine « Dites-moi, vous me parlez de manière très enthousiaste de ce sport et du plaisir qu'on peut avoir à le pratiquer, mais alors comment expliquez-vous que moi-même, qui ai joué au tchoukball à l'école il y a une dizaine d'années, ai trouvé ce sport particulièrement ennuyant ? ». Certes, les caractéristiques du tchoukball font que ce sport a parfaitement sa place dans les cours d'éducation physique à l'école. Néanmoins les maîtres d'éducation physique n'ont pas toujours eu accès aux formations et outils pédagogiques dont ils auraient eu besoin pour un enseignement dynamique et attractif du tchoukball.

## Aider les maîtres d'éducation physique à transmettre le plaisir de jouer au tchoukball

Cette anecdote reflète un vrai problème et il devenait urgent de s'investir



pour une meilleure formation dans le tchoukball pour les maîtres d'éducation physique.

Avec l'entreprise Tchoukball Promotion, nous avons décidé de nous engager dans cette tâche. Anthony Ulrich, qui s'est vu confier cette responsabilité, a été ainsi chargé de promouvoir à tous les niveaux l'organisation de formations pour les maîtres d'éducation physique. L'objectif visé était double :

1. mieux faire connaître le tchoukball et son enseignement dans certaines régions en Suisse, principalement dans des cantons alémaniques, où il était encore inconnu des maîtres d'éducation physique
2. donner de meilleurs outils aux maîtres d'éducation physique pour que les élèves aient du plaisir à le pratiquer dès la première leçon, puissent rapidement progresser, et continuent à l'apprécier leçon après leçon.

## Des cours organisés pour plus de 500 maîtres d'éducation physique

Grâce à sa large connaissance du monde sportif suisse et sa démarche très professionnelle, Anthony Ulrich a obtenu des résultats qui ont largement



dépassé nos espérances. En moins de trois ans, nous avons ainsi participé à l'organisation de cours de formation sur le tchoukball pour plus de 500 maîtres ou futurs maîtres d'éducation physique en Suisse, en France et en Allemagne.

## Prochains cours organisés l'ASEP

Ces cours ont été organisés dans des cadres très variés et ont touché des enseignants du primaire et du secondaire de nombreux cantons romands et alémaniques. Parmi les prochains cours organisés, certains sont ouverts à tous les enseignants, dont deux cours organisés par l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP).

Si vous souhaitez compléter vos connaissances sur ce sport et en savoir plus son enseignement, nous vous invitons à participer à l'un d'entre eux :

- samedi 17 mai 2008 à Illnau-Effretikon (proche de Zurich) – cours en allemand

- samedi 24 mai 2008 à Renens (proche de Lausanne) – cours en français

Inscription auprès de :  
ASEP, Mme Grünig : 062 / 205 60 10 – [www.svss.ch](http://www.svss.ch)



Wenn Sie Ihre Kenntnisse über diese Sportart erweitern möchten und mehr übers Unterrichten vom Tchoukball erfahren wollen, empfehlen wir besonders zwei Kurse:

- Samstag 17. Mai 2008 in Illnau-Effretikon (bei Zürich) – auf Dt.

- Samstag 24. Mai 2008 in Renens (bei Lausanne) – auf Franz.

Anmeldung bei: SVSS, Frau Grünig:  
062 / 205 60 10 – [www.svss.ch](http://www.svss.ch)

↳ Daniel Buschbeck  
Übersetzung FI.

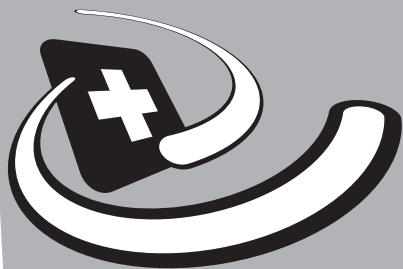
Mit der Überzeugung, dass Tchoukball umso spannender wirkt, wenn es richtig beigebracht wird, organisieren Daniel Buschbeck und Anthony Ulrich seit drei Jahren schon Tchoukballkurse, die sich an (zukünftige) SportlehrerInnen aus der ganzen Schweiz richten. Dank A. Ulrichs wertvoller Arbeit und seiner grossen Kenntnis der Schweizerischen Sportwelt haben schon mehr als 500 SportlehrerInnen aus der Schweiz und aus den Nachbarländern davon profitieren können. Sie haben

nicht nur viel Spass dabei gehabt, sondern auch manche wichtigen pädagogischen Hilfsmittel und Ideen bekommen, die dazu beitragen können, einen dynamischen und attraktiven Unterricht zu bilden.

## Die nächsten SVSS-Kurse

Demnächst werden wieder neue Kurse organisiert, manche davon an alle Lehrer gerichtet, wie z.B. die des Schweizerischen Verbands für Sport in der Schule (SVSS).

n°29 avril 08  
www.tchoukball.ch  
info@tchoukball.ch



## partenaires



**UNICIBLE**  
IT Services



## impresum

**redaction@tchoukball.ch**  
Mathieu Carnal – président FSTB  
mathieu.carnal@tchoukball.ch  
Friederike Ilschner – rédactrice  
responsable du tchouk<sup>up</sup>  
friederike.ilschner@tchoukball.ch  
Alain Waser – communication FSTB  
alain.waser@tchoukball.ch

Jérôme Buri, Carole Buschbeck-Greber, Daniel Buschbeck, Francesca Castelli, Chin-Cheng Huang (Chris), Michel Favre, Erika Mesmer, Claude Péter-Contesse, Pierre Roduit, Michel Thomann, Marco Salvi, David Sandoz et Jean-Bernard Vermot ont collaboré à ce numéro, avec tous nos remerciements.

© FSTB – avril 2008  
Publié à 1400 exemplaires  
Imprimé aux Presses Centrales  
de Lausanne SA  
Design graphique binocle

Fédération Suisse de Tchoukball  
Mathieu Carnal  
57, rue du Maupas  
1004 Lausanne  
Suisse

**P.P.**  
1000 Lausanne 22

Le nouveau tchouk<sup>up</sup> vous plaît ?

**binocle**

billetif de designers en  
communication visuelle

perrault-de-jotemps 7  
1217 meyrin

+41 22 785 11 04  
contact[at]binocle.ch