

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Blitzball ou balle-éclair  
**Autor:** Rüegsegger, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996146>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Blitzball ou balle-éclair

Hans Rüegsegger

Traduction : Noël Tamini

### Introduction

Encore un nouveau jeu ! diront quelques sceptiques. Comme si cela ne suffisait pas ainsi ! D'autres seront curieux de savoir ce que cache ce néologisme. Oui, voici un nouveau jeu. A vrai dire, il vaut mieux en avoir un de plus qu'un de moins, surtout lorsque ce jeu permet d'enrichir et de compléter notre enseignement. Ajoutons qu'il ne s'agit pas là d'un jeu ordinaire, et surtout pas de l'un de ceux, tels le football, le handball, etc., qui mettent au premier plan l'art de maîtriser le ballon. Ici, c'est le joueur, et non la balle, qui est le maître du terrain ; c'est lui qui doit atteindre le but, la balle n'étant que son accompagnement. Cette différence fondamentale suffit à justifier le droit du blitzball à la vie.

Ses « parents » sont le professeur Lauri Pihkala, le fameux pionnier du sport finlandais, et James Hogg, maître de sport écossais. Mais qu'est-ce qui les a incités à rechercher un nouveau jeu ?

1. Il leur a paru qu'à notre époque de technique et de motorisation, où les hommes refusent de moins en moins les commodités de l'existence, adoptant la position assise surtout, et se laissent donc envahir peu à peu par l'amollissement physique ambiant, il leur a semblé que tout éducateur conscient de ses responsabilités a le devoir de ranimer, d'intensifier la course, base du mouvement.
2. Sous sa forme générale, le jeu constitue le moyen le plus judicieux de promouvoir la course, facteur primordial de la condition physique. Mais le jeu garantit surtout à tous les acteurs un rythme de mouvement sans cesse croissant, et donc facilite l'adoption d'une bonne tenue naturelle.
3. Afin de ne pas laisser la course s'imprégner de contrainte, mais plutôt d'y mêler la saine joie, il fallait qu'un ballon soit l'élément attractif et stimulant du nouveau jeu. Il convenait donc de réduire le maniement de la balle à sa plus simple expression, afin d'y intéresser chacun, même les éléments peu doués.
4. Il ne fallait pas que le nouveau jeu s'embarrasse de règles compliquées, ou s'encombre d'exigences matérielles et financières élevées, mais au contraire qu'il s'accommode des conditions les plus simples.

James Hogg, célèbre joueur professionnel de rugby, constata alors qu'un rugby simplifié permettrait de réaliser amplement les idées émises par Pihkala. Il substitua donc aux durs chocs accompagnant la conquête de la balle une simple tape. Du même coup, la course devenait l'élément primordial du nouveau jeu. Ainsi naquit le blitzball.

### L'importance du blitzball

Grand ami de Macolin, le professeur Pihkala fit part à l'EFGS de la conception de ce jeu, y joignant quelques premières règles de base, et priant notre école de mettre le blitzball à l'épreuve. Nous-mêmes, responsables des jeux enseignés à l'EFGS, nous avons procédé à divers essais, puis participé au stage international de blitzball, à Helsinki, en juin 1965. Nous y avons pu amasser de nouvelles expériences, puis collaborer activement à l'éla-

boration définitive des règles du jeu. Le résultat peut se résumer ainsi :

1. Le blitzball est un jeu de course propre à développer la vitesse, la réaction, l'endurance, la mobilité et l'agilité.
2. Le blitzball est un jeu simple, dont les règles simples sont facilement applicables par chacun. Outre la réception et la passe, il ne nécessite aucune subtilité technique particulière.
3. Le blitzball peut être joué sur tout terrain plus ou moins plat ; il n'a donc pas besoin d'une place de sport spéciale.
4. Quant au matériel, le blitzball n'exige qu'un ballon de rugby en matière plastique, et donc peu de frais.
5. Dans son application, le blitzball ne fait courir pour ainsi dire aucun risque ; le danger d'accident s'y trouve réduit à un minimum.

Nous sommes convaincu que cette forme de jeu va permettre de donner un nouvel essor à notre gymnastique scolaire, à l'enseignement et à beaucoup de sports, cela tout particulièrement parce que le blitzball est un jeu complémentaire propre à développer la condition physique.

### L'idée du jeu

Deux équipes se trouvent opposées sur un terrain de jeu. Il s'agit pour elles de franchir avec la balle la ligne des buts adverses, cela en la transportant — vitesse de course — ou en la passant en arrière pour éviter les adversaires. Frappé d'une tape dans le dos, le porteur du ballon est obligé de le passer en arrière. La victoire revient à l'équipe qui, grâce à un bon jeu collectif ou à des exploits individuels, obtient au cours de la partie le plus grand nombre de points.

### Explications :

Il est donc clair que la balle ne doit être passée qu'en arrière. Tout mouvement en avant de la balle du corps au sol ou en l'air est interdit. Cette règle exige au départ un changement fondamental dans la conception du jeu. En effet, dans le football, le handball, etc., nous sommes habitués à jouer la balle en avant vers le camp de l'adversaire, à nous démarquer en avant, c'est-à-dire à courir nous mettre en position, dans la plupart des cas devant le coéquipier détenteur de la balle. Or, dans le blitzball c'est au contraire le porteur de la balle, et toujours lui seul, qui constitue le fer de lance de l'attaque. La tâche de ses coéquipiers est de le soutenir dans son action en l'accompagnant échelonnés en arrière (en formation angulaire). Cette adaptation fondamentale ne va pas sans difficulté, mais c'est une affaire d'habitude.

Le comportement correct de tout détenteur de la balle nécessite également une adaptation. Ce joueur est la figure clé du déroulement du jeu. Dès réception de la balle, il doit directement sprinter en avant comme un éclair. Alors que dans le handball ou le football la transmission directe de la balle est la loi suprême, dans le blitzball c'est juste le contraire : il faut s'y efforcer de conserver la balle. Transmettre immédiatement le ballon serait illogique, parce que, la passe devant être accomplie obligatoirement en arrière, il en résulte toujours une perte de terrain. Au lieu de se dérouler en avant, le jeu se développe ainsi de plus en plus vers l'arrière, dans le voisinage dangereux de la zone de but. La manière de s'en tirer ? Seul le porteur de la balle peut atteindre le but adverse, et pour cela il lui faut essayer d'échapper aux adversaires se trouvant sur son chemin. C'est alors seulement, lorsqu'il n'y parvient pas ou qu'il est « tapé », que le moment est venu pour lui de passer la balle en arrière à l'un de ses camarades déployés en échelons.

L'interception du détenteur de la balle au moyen de la tape constitue une idée excellente. La lutte pour la balle (formation en peloton) s'en trouve interrompue, rythme et fluidité du jeu accrus. De même, le fait qu'après avoir été tapé le porteur de la balle a encore la possibilité de pas-

ser le ballon contribue à éviter l'inconvénient d'une interruption sur décision de l'arbitre.

### Extrait du règlement de jeu

#### 1ère règle. — Le nombre des joueurs

Une équipe se compose de 9, 6 ou 3, et respectivement de 3, 2 ou 1 joueurs de remplacement.

#### 2e règle. — Le terrain de jeu

— Dimensions du terrain de jeu :

Toute surface assez plate peut servir de terrain de jeu.

Il doit s'agir d'un rectangle aux dimensions suivantes :

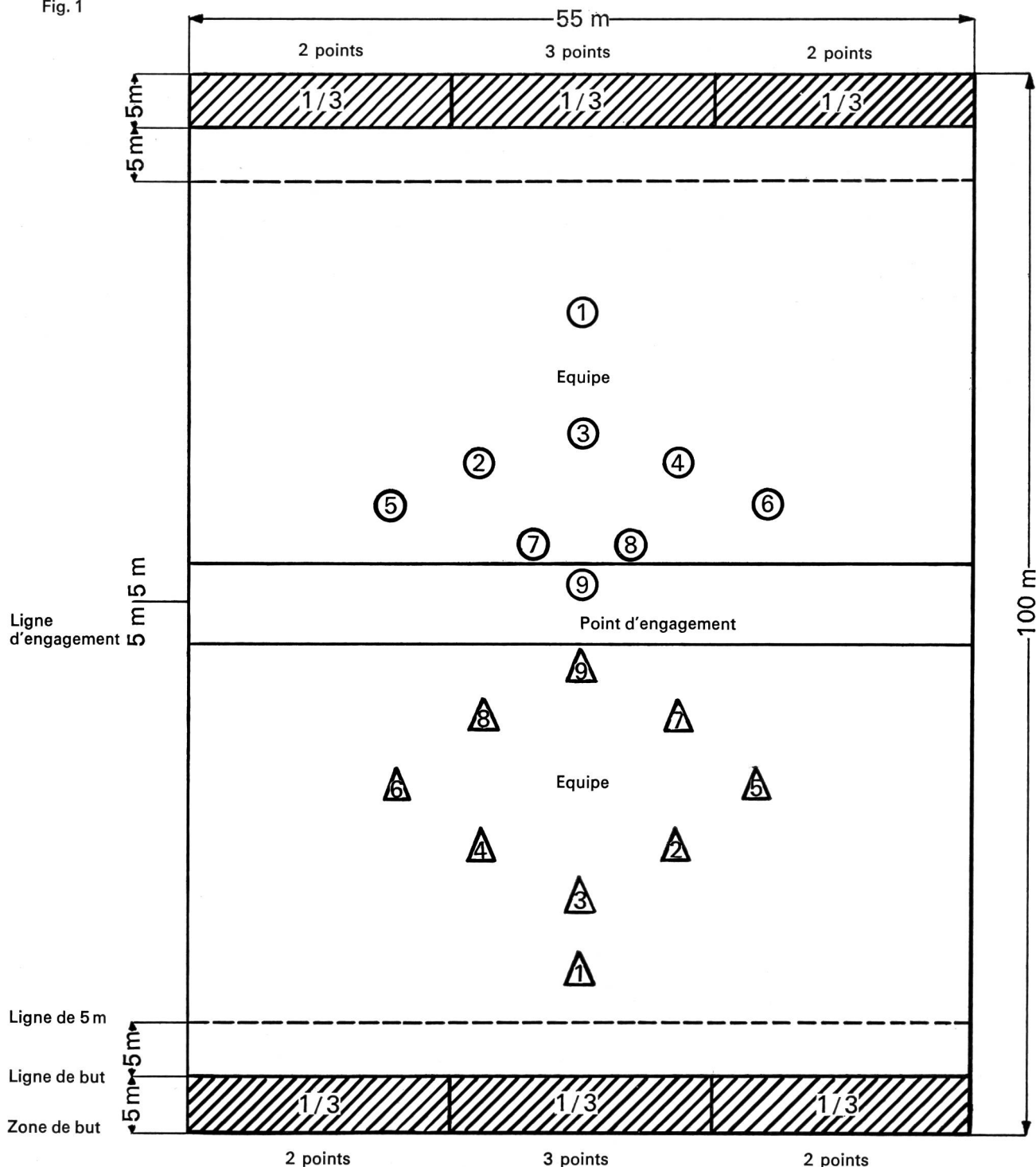
pour une équipe de 9 joueurs : longueur 100 m  
largeur 55 m

pour une équipe de 6 joueurs : longueur 70 m  
largeur 48 m

pour une équipe de 3 joueurs : longueur 50 m  
largeur 34 m

— Délimitation du terrain et formation de base des équipes (voir schéma).

Fig. 1



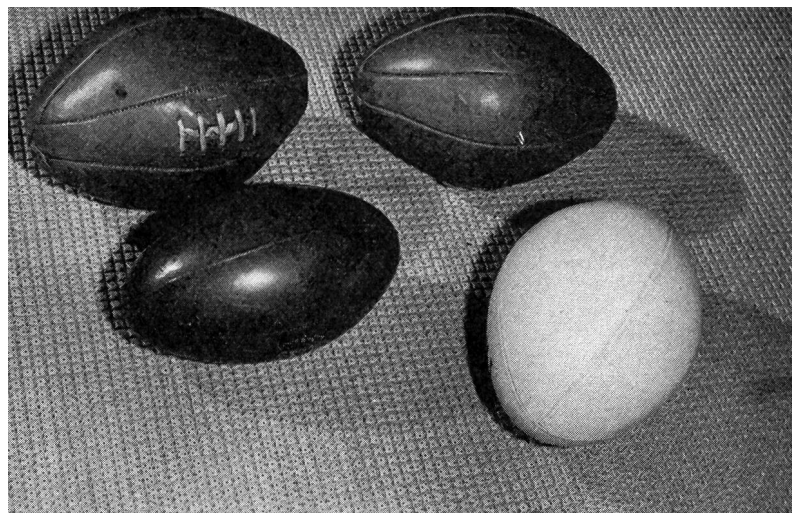


Photo 2



Photo 3



Photo 4

▼ Photo 5



### 3e règle. — La balle.

On utilise un ballon ovale de cuir ou de plastique (ballon de rugby), pesant 300—350 g, et dont les deux circonférences mesurent environ 73 et 52 cm.

### 7e règle. — L'engagement

Les deux capitaines tirent au sort, sur le terrain de jeu, l'attribution des camps et de la mise en jeu. L'arbitre place le ballon au centre du terrain (point d'engagement) et ordonne « à vos places ! » L'avant-centre de l'équipe qui engage vient se placer auprès du ballon. Tous les autres joueurs se tiennent prêts dans leur camp, derrière la ligne d'engagement, afin de laisser entre les deux équipes une zone libre de 10 m (voir schéma). Au commandement « prêts ! », tous les joueurs se mettent en position de départ, une main au moins devant s'appuyer au sol. Puis, l'arbitre siffle. L'engagement est correctement exécuté lorsqu'en position fléchie, jambes écartées, l'avant-centre transmet entre ses jambes le ballon en arrière à un coéquipier (photo 2). Dès que le ballon a parcouru la distance d'un mètre, il se trouve en jeu, et les joueurs peuvent alors faire mouvement. Chaque joueur a le droit de porter le ballon en avant, mais celui-ci ne peut être transmis qu'en arrière. Jeté ou roulé en avant, le ballon implique une faute, réparée par un coup franc.

### 8e règle. — Les points

L'équipe marque des points chaque fois qu'un joueur non tapé parvient à déposer le ballon, d'une ou des deux mains, derrière la ligne de l'une des trois zones de but (photo 3) : 3 points dans la zone centrale et deux points dans les deux zones latérales (voir schéma). Chaque fois que des points sont marqués, la balle est remise en jeu au centre du terrain, selon la 7e règle.

### 9e règle. — Le coup franc

En cas d'infraction d'une règle, un coup franc est infligé à l'équipe fautive. Ce coup est exécuté à l'endroit où la faute a été commise. L'équipe fautive ne doit alors pas se tenir à une distance inférieure à moins de 5 m de la balle et des adversaires.

Lorsque l'infraction est commise à l'intérieur de la ligne des 5 m ou dans la zone de but elle-même, le coup franc est de toute manière tiré de la ligne des 5 m. Lorsque ce coup franc est infligé à l'attaquant, les défenseurs doivent se placer derrière la ligne de but. (photo 4)

### 10e règle. — La balle d'arbitre

Au cas où surviendrait, dans la lutte pour le ballon, une situation confuse, l'arbitre peut interrompre le jeu et donner une balle d'arbitre. Deux joueurs — un pour chacune des équipes — viennent alors se placer l'un à côté de l'autre ; tous les autres demeurant à une distance de 3 m.



L'arbitre jette en l'air le ballon, que les deux joueurs essaient de frapper en direction de leurs camarades. Si les deux manquent la balle, il y a nouvelle balle d'arbitre. Sitôt frappée, la balle se trouve en jeu. (photo 5)

#### 11e règle. — Remise en jeu

Si le ballon ou son détenteur franchit la ligne latérale, il en résulte une remise en jeu de l'endroit où la ligne a été franchie. Exécution comme dans le cas du coup franc (9e règle), donc en arrière. (photo 6)

#### 12e règle. — La tape

Les joueurs adverses ne peuvent attaquer le porteur du ballon qu'au moyen de la tape. Celle-ci est un coup porté de la paume de la main sur le dos du porteur du ballon, entre la nuque et la hauteur des hanches. (photo 7). Le joueur ainsi tapé doit se débarrasser de la balle dans les 2 secondes qui suivent, ou au plus tard durant le 3e pas après la tape.

Lorsqu'un joueur se trouve tapé à l'intérieur de la ligne des 5 m, avant qu'il soit parvenu à placer le ballon dans la zone de but, l'équipe adverse bénéficie d'un coup franc exécuté sur la ligne des 5 m. Elle est en outre autorisée à jouer la balle à l'intérieur de la zone de but.

**Important :** L'attaquant frappé d'une tape ne doit pas être empêché de passer la balle à ses coéquipiers. Par contre, la balle qui a été passée peut être interceptée.

La tape n'est pas valable lorsque le porteur du ballon est poussé ou accroché, et encore moins lorsqu'il est frappé, avec une violence inutile, du dos de la main ou même du poing. (photo 8). Le coupable d'une telle infraction est d'ailleurs puni selon la 14e règle.

#### 13e règle. — Le rebond

Il y a rebond (balle qui rebondit) lorsque le ballon rebondit en avant à partir de n'importe quelle partie du corps, par exemple en cas de faute de réception. Toute passe en avant étant interdite, le rebond est sanctionné d'un coup franc contre le joueur fautif (photo 9).

#### 14e règle. — Jeu interdit ou anti-sportif

L'attaque violente de n'importe quel adversaire, et surtout du détenteur du ballon et de celui qui essaie une tape, est interdite. Il en est de même de la frappe d'une balle en possession de l'adversaire.

#### 15e règle. — Les joueurs de remplacement

En cours de jeu, les deux équipes sont autorisées à introduire 3 joueurs de remplacement. Mais il y faut la permission de l'arbitre. Le remplacement doit s'effectuer pendant que la balle est hors jeu.

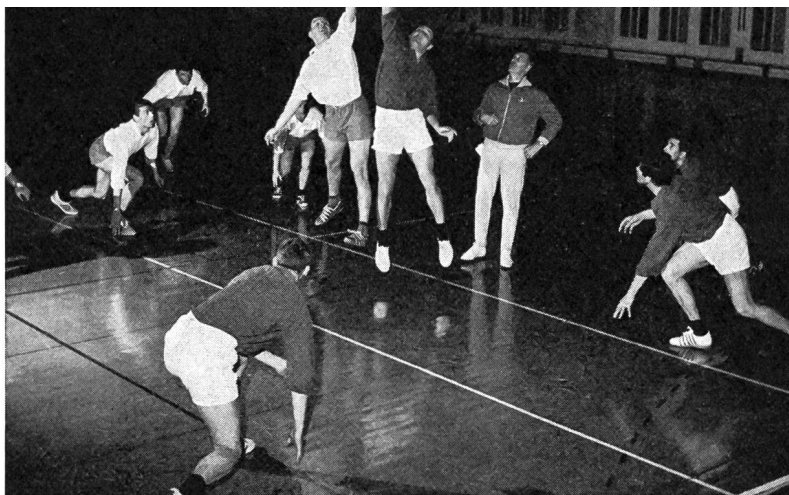


Photo 6

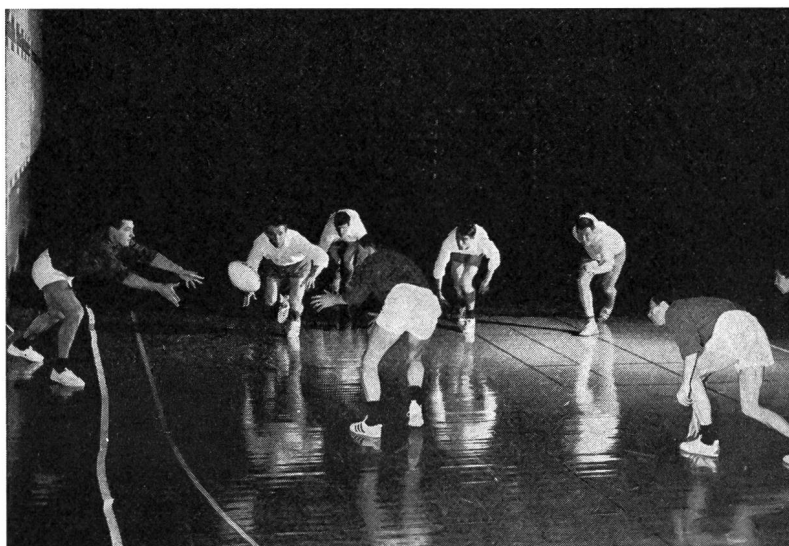


Photo 7

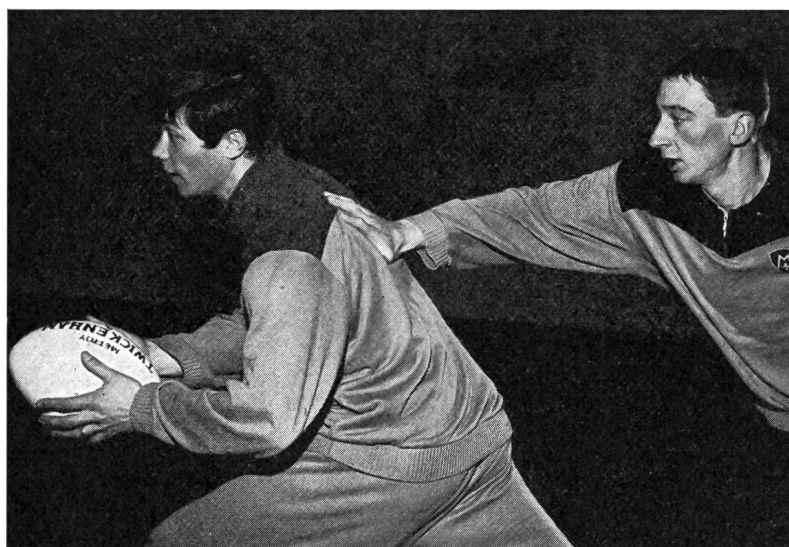
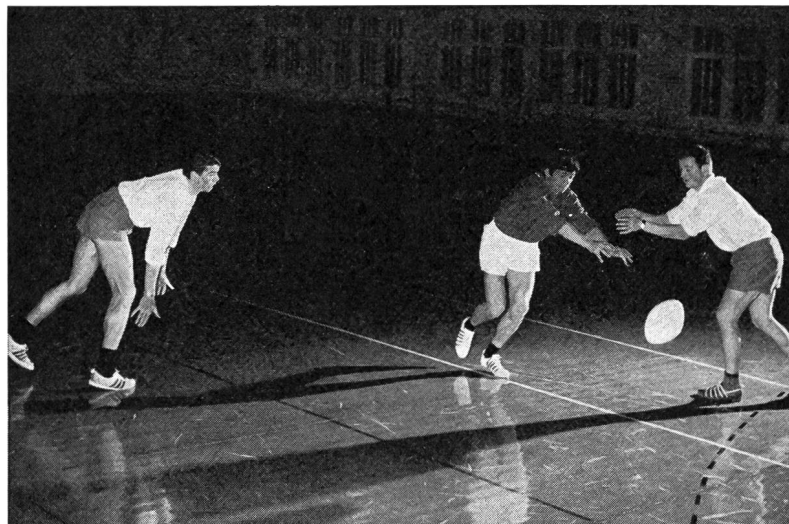


Photo 8

▼ Photo 9



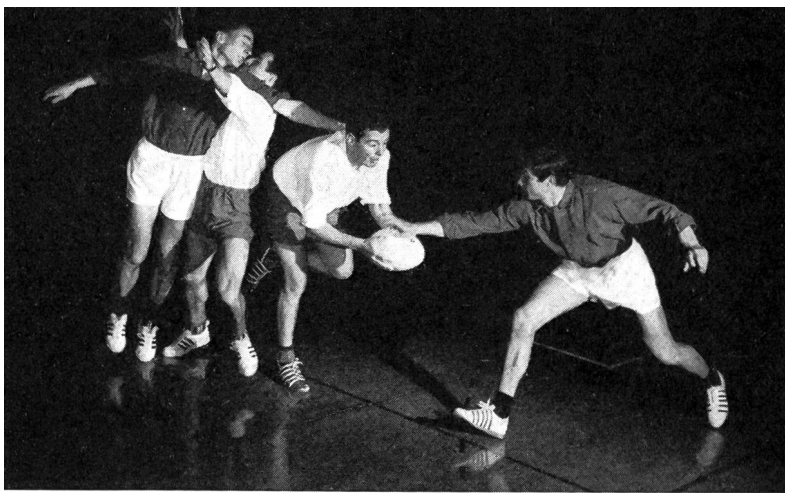


Photo 10

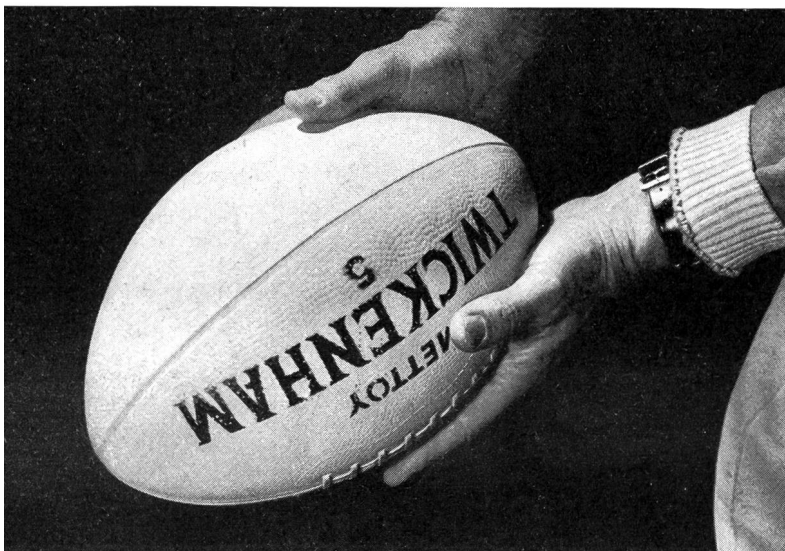


Photo 11

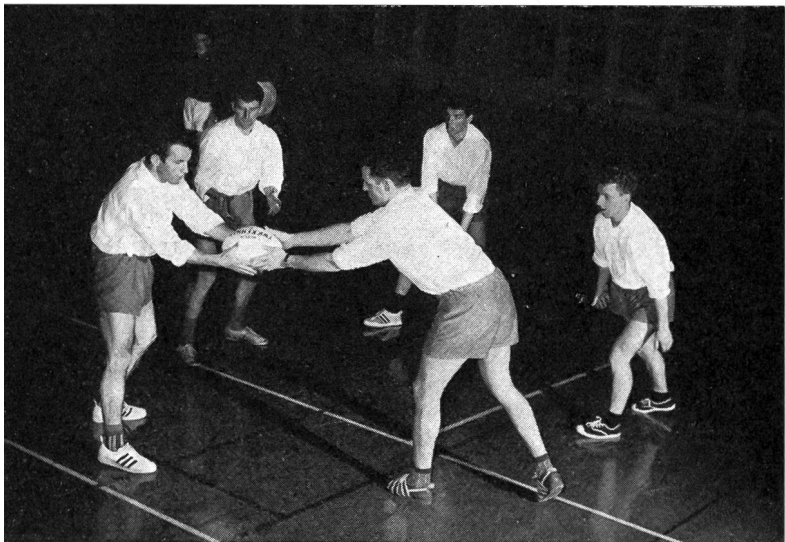


Photo 12

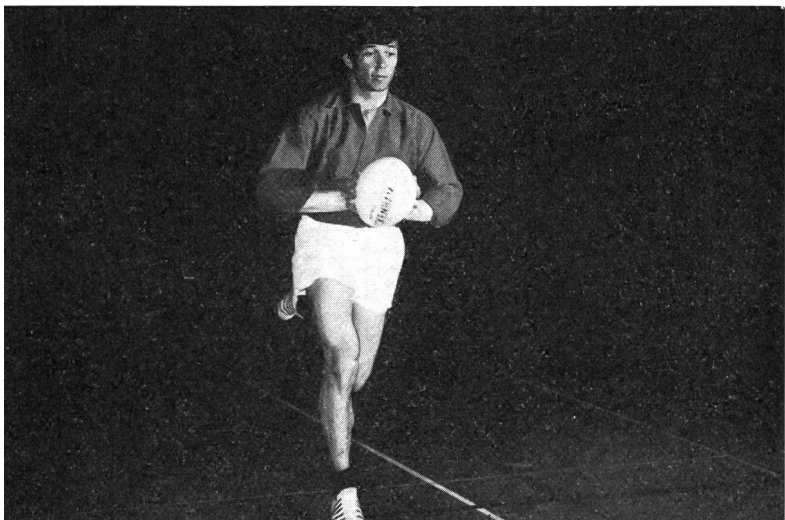








Photo 13

## Introduction méthodique

Légende :

Chemin avec ballon:   
Chemin sans ballon:   
Passe: 

Porteur du ballon:   
Coéquipier:   
Adversaire: 

### 1. Technique

Remarque préliminaire : Ainsi qu'on l'a déjà dit, comparativement aux autres jeux analogues, le blitzball exige peu de dispositions techniques. Cependant, afin de garantir une certaine fluidité au jeu d'équipe, il convient d'exercer les trois principes techniques suivants :

- Passe
- Réception
- Course avec le ballon.

#### 1.1. Comment tenir le ballon de rugby ?

La photo 10 le montre clairement. Les paumes des mains saisissent la moitié postérieure du ballon, d'en bas en haut, la face interne des doigts demeurant libre.

Exercice : la balle passe de main à main dans un cercle de joueurs. (Photo 11).

#### 1.2. Course avec le ballon (photo 12)

Corps en position verticale naturelle, regard tourné vers la zone adverse. Le ballon est porté des deux mains à hauteur des hanches et à distance du corps.

#### 1.3. Passe

Remarque : la passe doit toujours être faite des deux mains, car c'est de cette manière seulement qu'on peut en garantir la précision (il s'agit d'un ballon de rugby !).

De même, la passe doit toujours se dérouler en l'air. En effet, joué à terre le ballon, de par sa forme ovoïde, rebondirait dans une direction irrégulière, devenant quasi insaisissable.

#### 1.4. Exercice de passe à l'intérieur d'un cercle

#### 1.5. Passe et réception en triangle et à l'arrêt

#### 1.6. Passe à deux en pleine course

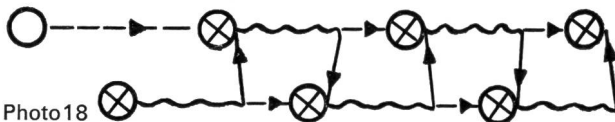


Photo 18

Remarque : la course avec le ballon est toujours un sprint. Lors d'une passe à droite, la jambe gauche est en appui (devant) ; lors d'une passe à gauche c'est le contraire.

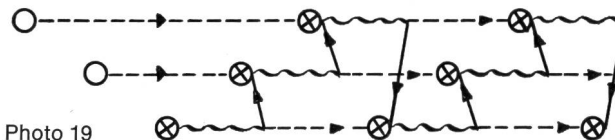


Photo 19

#### 1.7. Passe à trois

#### 1.8. Exercice de la réception et de la transmission en « tourbillon » (photo 16)

Passe continue entre des joueurs se déplaçant sans cesse.

### 2. Tactique

Principes tactiques

- En constituant l'équipe, veiller que le joueur le plus rapide occupe la position la plus reculée, afin d'annihiler d'éventuelles percées individuelles de l'adversaire. Par contre, on placera en avant les éléments



possédant une technique éprouvée, cela pour se jouer de l'adversaire au moyen de différentes combinaisons.

- Lorsque l'équipe A a le ballon : toute l'équipe B joue en défensive.
- Lorsque le ballon est aux mains de l'équipe B, tous ses membres jouent l'attaque.
- Afin que le détenteur de la balle puisse gagner le moins d'espace possible, il faut l'attaquer aussitôt (tape). C'est l'adversaire alors le plus rapproché qui s'en charge.
- L'équipe en attaque doit sans cesse essayer d'obtenir une supériorité numérique sur l'adversaire. Cela par le porteur du ballon surtout, s'il réussit à éviter un ou plusieurs joueurs grâce à sa vitesse et à son agilité (feintes, crochets). En changeant constamment leur place, les joueurs parviennent également à surprendre l'adversaire et à le déborder.

## 2.1. Changement de la place entre deux joueurs

Photo 20  
variante 1

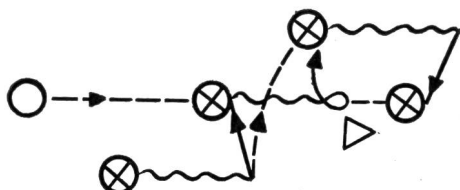
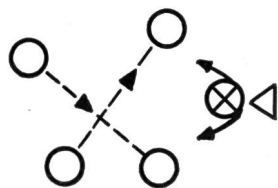


Photo 21  
variante 2



Photo 22  
variante 3



## 2.2. Changement de place entre 3 joueurs



Photo 23

## 2.3. Débordement de l'adversaire par feinte et par crochet (photos 17 et 18)

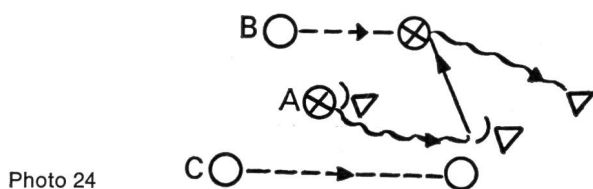


Photo 24

## 2.4. Attaque et protection (photo 19)

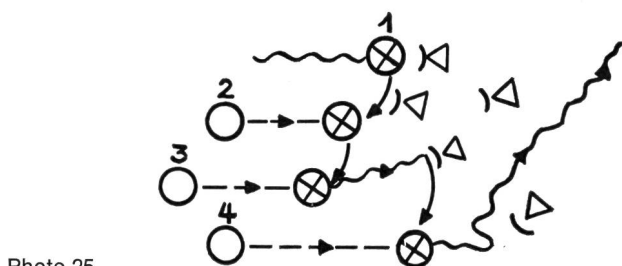


Photo 25

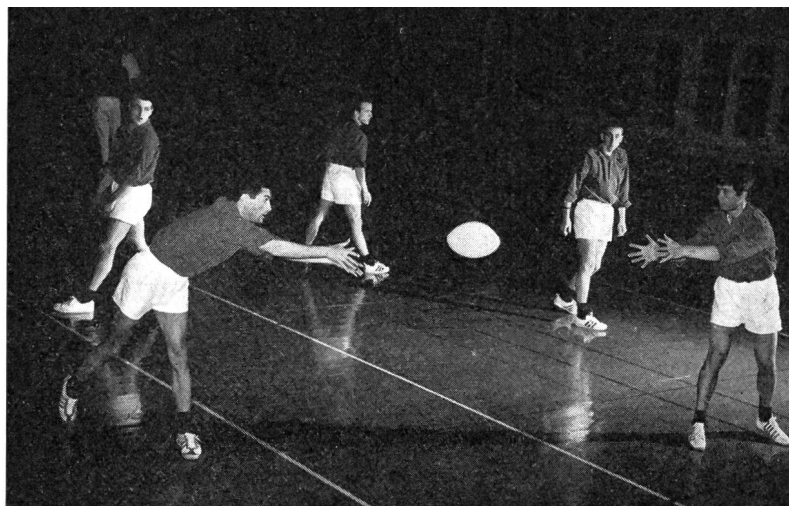


Photo 14

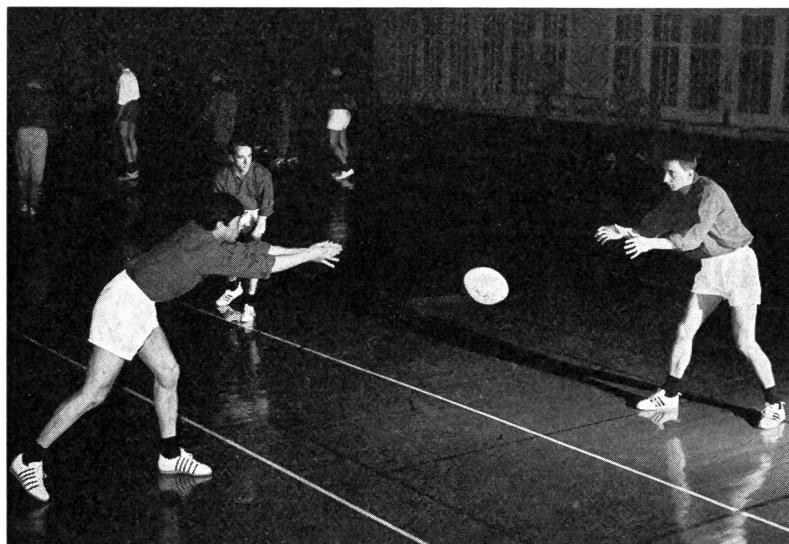


Photo 15

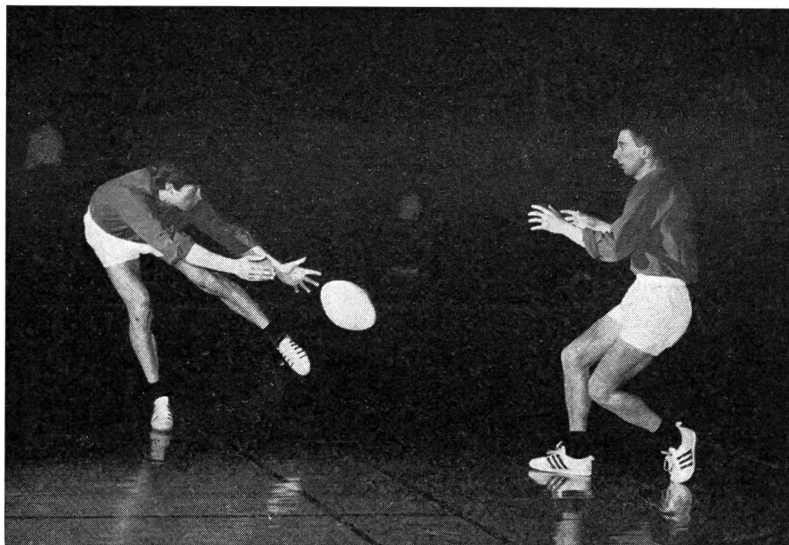


Photo 16

Photo 17

