

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	44 (1987)
Heft:	7
Artikel:	Le tchoukball, un sport éducatif par excellence!
Autor:	Vaucher, Cyrille
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998616

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: 28.01.2026

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

L'entraînement d'un golfeur d'élite est pratiquement le même que celui d'un athlète de haut niveau en ce qui concerne l'engagement et même plus en ce qui touche au temps (de 7 à 8 heures par jour), mais il est très spécifique dans sa complexité. Pour être bien exécuté, le swing requiert, en effet, une maîtrise du corps exceptionnelle, une grande souplesse et une concentration parfaite. Pour être pleinement opérationnelles, toutes ces qualités doivent reposer sur une solide condition physique dans laquelle le facteur endurance est à privilégier. Les coups, surtout au départ d'un trou, exigent une indiscutable force de «frappe». Malgré cela, et même si un parcours long de 6 à 8 kilomètres mobilise les joueurs pendant 4 ou 5 heures, on ne peut pas comparer l'effort déployé par un golfeur à celui d'un joueur de tennis ou de hockey par exemple.

Il vaut la peine de le répéter: le golf est un sport «complet» et celui qui a connu une fois la sensation extraordinaire que procure un coup expédiant la balle à 200 mètres et plus ne pourra plus s'en passer. Un essai n'engage à rien! ■



Le tchoukball, un sport éducatif par excellence!

Cyrille Vaucher de la Croix, maître d'éducation physique

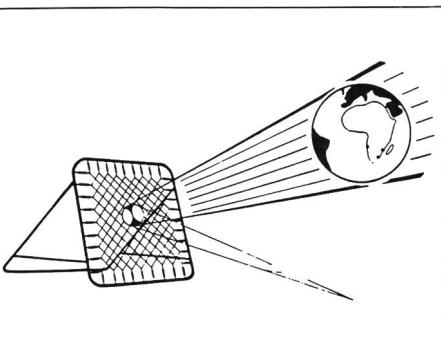
Du 27 juillet au 3 août 1987, Neuchâtel va vivre à l'heure du tchoukball. Vous avez dit «tchoukball»? Oui! Le tchoukball, un sport éducatif par excellence, mis au point, il y a un peu plus de 15 ans, par le Dr Hermann Brandt, de Genève, dont je puis dire, pour l'avoir bien connu, que son plus grand souci était de voir évoluer, autour de lui, une jeunesse saine de corps et animée d'un véritable esprit sportif. Maître d'éducation physique, Cyrille Vaucher de la Croix va expliquer, ci-après, en quelques traits, ce qu'est ce sport encore trop méconnu hélas! C'est lui, aussi, qui m'a donné les détails de l'événement de fin juillet. Les trois clubs du canton ont, en effet, été chargés, par la Fédération suisse (elle existe), d'organiser un tournoi international que l'on peut sans autre qualifier de «petit championnat du monde». Six pays y participeront: la France, l'Angleterre, le Japon, la Corée du Sud, la République de Chine (Taïwan) et la Suisse, tous sauf la Corée du Sud (hommes seulement) avec une équipe masculine et une équipe féminine. Chaque formation jouant contre toutes les autres, il y aura 25 rencontres en tout, mises sur pied à Neuchâtel et à La Chaux-de-Fonds. Notons encore que ce genre de manifestations n'a lieu que tous les trois ans. La Fédération internationale de tchoukball, qui réunit actuellement 7 pays, va profiter de ce rendez-vous pour tenir ses assises. (Y.J.)

analyses est que les activités physiques ne peuvent se trouver légitimées qu'en fonction de leurs possibilités éducatives. Dans ce contexte, les fonctions qui méritent attention sont, par ordre de priorité, les fonctions cardio-vasculaires, neuro-psychologiques, sociales et biologiques d'une façon générale. Ceci autorise, en quelque sorte, un classement utilitaire. La Fédération internationale d'éducation physique (FIEP) a toujours été préoccupée de faire progresser les applications des notions théoriques les plus valables. C'est dans ce sens qu'elle a lancé, en son temps, un concours international sur la théorie de l'éducation physique, doté du «Prix Thulin». Il était logique de trouver, sur ce plan, un programme technique assurant les liens indispensables entre les bases théoriques et les possibilités pratiques. Les recherches qui furent effectuées ont abouti à l'élaboration d'un «jeu-sport» de synthèse fonctionnelle: le tchoukball!

Après trois ans d'essais et d'expérimentation, le tchoukball fut présenté au concours de la FIEP et, le 16 août 1970, à l'Université de Lisbonne, le Prix Thulin était attribué au Dr Brandt, son concepteur. Mais il ne suffit pas de prouver qu'un sport présente toutes les garanties modernes de sécurité et d'efficacité, encore faut-il trouver le ou les moyen(s) de le faire pratiquer.

Historique

L'ensemble des connaissances scientifiques d'application pratique, dans le domaine des activités physiques, a fait l'objet d'études et d'expériences techniques très étendues avant d'aboutir à la publication d'un ouvrage capital en la matière. Il a pour auteur le Dr Hermann Brandt et pour titre: «De l'Education physique aux Sports par la Biologie», et est paru à Genève en 1967, aux Editions Médecine et Hygiène. La conclusion formelle de ces



La structure que le Dr Brandt a donné au tchoukball joint l'utile à l'agréable, puisque ce sport contient tous les éléments d'une éducation physique de base. Presque sans s'en rendre compte, ses adeptes, tout en jouant, font travailler la totalité de leur corps et usent ainsi pleinement de leurs capacités. Cette manière de rendre l'éducation physique moins austère se double du souci réel d'ajouter des éléments éducatifs au sport.

Actuellement en plein essor, le tchoukball se joue sur un terrain de handball (40×20 m). A chaque extrémité, un cadre élastique incliné à 65 degrés (angle sol - cadre) est placé sur le sol et entouré d'une zone interdite de 3 m de rayon. Le but de chacune des deux équipes de 1 à 9 joueurs est de lancer le ballon sur le cadre en le faisant rebondir de telle sorte qu'il échappe à la réception de l'équipe adverse (voir règles).

Le ballon n'ayant en principe pas à toucher le sol, il est évident qu'on peut jouer sur toutes sortes de terrains: salle de sport, surface de sable (plage), gazon, terre battue, etc.

Le ballon ne devant pas rester plus de trois secondes en possession du même

joueur, le tchoukball ne permet aucun temps mort. Décrit sommairement, on pourrait croire que ce sport est une variante du basketball ou du handball. En fait, presque tous les principes liés aux jeux connus sont inversés: les joueurs ne doivent ni se heurter, ni intercepter un tir ou une passe. Ainsi, chacun agit en toute liberté, ses gestes restent naturels et son élan n'est jamais brisé. Les qualités les plus fortement mises à contribution sont la concentration, la vitesse de réaction (réception) et l'endurance. C'est que l'action ne s'interrompt pas lorsque le ballon a touché le but (le cadre en l'occurrence).

Quelques avantages

Le tchoukball étant basé sur l'idée fondamentale de contribuer à l'éducation par le sport, il convient parfaitement à l'école, à la famille, à l'occupation des loisirs d'une façon générale, mais aussi, bien sûr, à la compétition. Ce jeu, je l'ai déjà laissé entendre, ne permet pas la violence et ses règles obligent les joueurs à respecter l'adversaire. La nécessité faite à chacun de laisser jouer l'«autre» procure, contrairement à ce que l'on pourrait croire, un sentiment de grande liberté puisqu'il est

Deux adresses utiles:

Fédération suisse de tchoukball (FSTB)
Michel Favre
Jonchère 13a
2208 Les Hauts-Geneveys

*

Fédération internationale de tchoukball (FITB)
97-1, Chao Chou Street
Taipei City
Taiwan
Republic of China

possible de se mouvoir, de passer le ballon et de tirer au cadre sans avoir peur de recevoir un coup ou d'être entravé dans son action. En fait, dans le tchoukball, chacun peut s'exprimer en fonction de ses capacités physiques et de son intelligence, ce qui revient à dire qu'une équipe peut être formée, sans problème, de membres de force différente.

Il est aussi possible d'adapter les dimensions du terrain en fonction des circonstances: enfants, adultes, handicapés, sportifs entraînés, etc.

Enfin, les règles de jeu étant très simples, elles sont vite comprises et assimilées.

La technique

La technique du tchoukball relève de 5 points essentiels: le tir, la réception, le marcher, la passe et le placement.

Le tir a pour objectif de faire rebondir le ballon, par l'entremise du cadre, en direction d'un point précis du terrain en principe inoccupé.

La réception concerne la passe et la reprise du ballon après un tir au cadre exécuté par l'adversaire. Toute chute du ballon au sol se solde par sa perte et par l'attribution d'un point à l'équipe adverse.

Le marcher est interdit, le joueur en possession du ballon n'ayant droit qu'à trois empreintes de pied au sol. Dans ce contexte, les trois possibilités suivantes peuvent se présenter:

- les deux pieds sont au sol à la réception du ballon: un seul déplacement du pied supplémentaire est autorisé;
- un seul pied touche le sol à la réception du ballon: deux poses de pied supplémentaires sont autorisées;
- le ballon est réceptionné en suspension: trois «empreintes» sont alors autorisées.

La passe demande une grande précision (direction et force déployée). Comme, pour être efficace, elle doit arriver au bon moment à un point bien précis, elle requiert aussi une bonne dose d'intelligence. Une passe peut être faite latéralement, en profondeur, en arrière ou dans l'espace libre. Elle constitue un des élé-



ments les plus importants du tchoukball. On peut même dire que c'est elle qui fabrique le succès ou la défaite d'une équipe.

Le placement est la position de base classique des sports collectifs: bonne assise sur la plante des pieds, jambes légèrement fléchies, corps penché en avant.

Quelques gestes techniques

Le tir de tchoukball s'apparente à celui du handball (tir de base). Les joueurs doivent chercher à réceptionner le ballon en l'air, à retomber en alternant «droite-gauche-droite» ou «gauche-droite-gauche» pour parvenir à la position fendue, bras droit en arrière, jambe gauche en avant servant d'appui (l'inverse pour un gaucher).

Le tir en suspension est l'extension du tir normal: le joueur prend appui sur la jambe gauche (droitier), exécute un saut de course et tire avant d'avoir repris contact avec le sol.

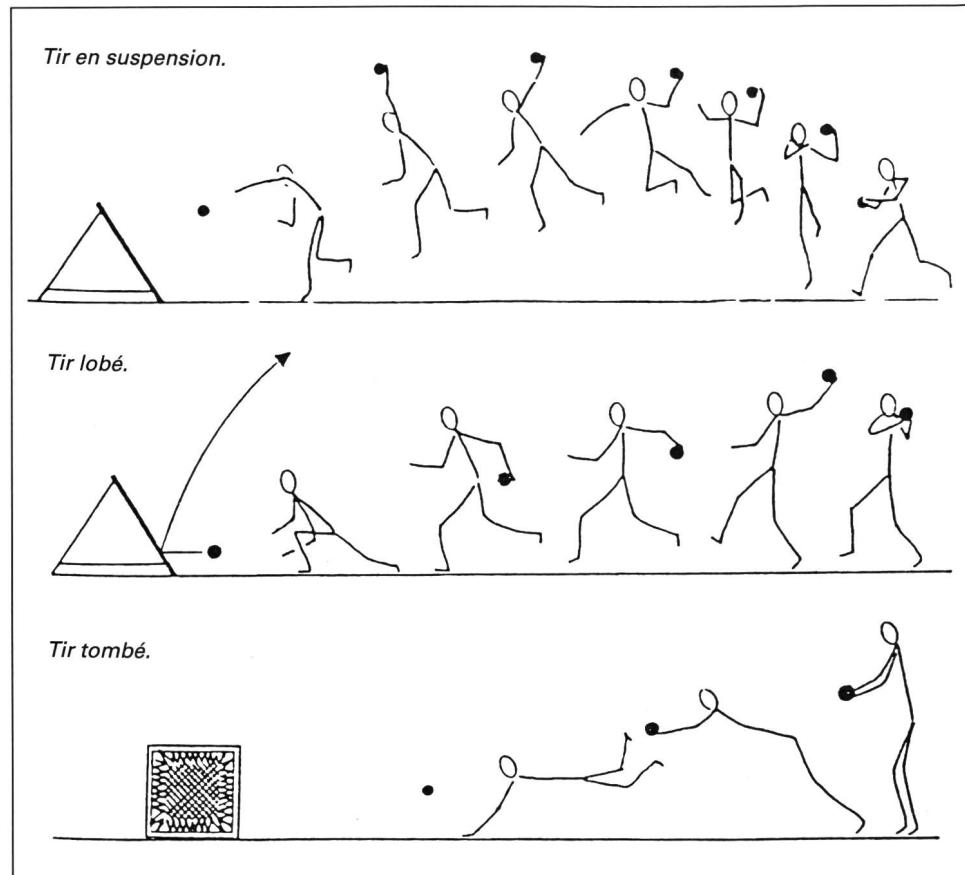
Le tir lobé s'obtient en lançant le ballon comme si on voulait le rouler sur un plan horizontal fictif situé à une trentaine de centimètres du sol. L'angle du cadre fait le reste.

Le tir tombé est une variante du tir lobé: l'attaquant plonge en avant ballon en mains et le lâche au dernier moment, avant de se réceptionner sur les mains.

Les règles du tchoukball

Le tchoukball est soumis à un code d'arbitrage conçu pour sauvegarder l'esprit du jeu (pas d'agressivité). Des règles ont été mises au point pour les matches internationaux et de championnat. Elles peuvent être modifiées pour les jeunes ou pour le jeu de loisir, à condition de respecter l'esprit établi.

1. Comme à la pelote basque, le ballon change d'équipe chaque fois qu'il rebondit au cadre après un tir;
2. Les deux équipes sont mélangées sur le terrain, l'équipe adverse devant réceptionner le ballon après un tir au cadre avant qu'il n'ait touché le sol;
3. Le nombre des joueurs peut varier et aller de 1 contre 1 à 6 contre 6 pour le jeu unipolaire, et de 6 contre 6 à 9 contre 9 pour le jeu bipolaire. Si le nombre des joueurs est faible (jusqu'à 4 contre 4), on conseille d'agrandir la zone interdite en modifiant le demi-cercle en rectangle. La ligne est considérée comme faisant partie de la zone interdite;
4. Il est permis: de saisir, de lancer, de repousser le ballon avec les mains, les poings, la tête et le tronc; de poser trois fois un pied au sol (trois empreintes) lorsque l'on est en possession du ballon, sa réception les deux pieds au sol comptant pour deux empreintes; de tenir le ballon pendant trois secondes; de passer le ballon d'une main à l'autre; de jouer à genoux ou couché; de rester immobile à une place quelconque du terrain;



5. Il y a faute: lorsqu'un joueur se déplace en dribblant le ballon au sol ou en l'air; lorsque le ballon est joué avec les pieds ou les jambes; lorsque plus de trois passes sont exécutées successivement (l'engagement ne compte pas comme passe); lorsqu'un joueur en possession du ballon prend contact avec le sol hors des limites du terrain ou dans la zone interdite; lorsqu'un joueur lance intentionnellement le ballon sur l'adversaire; lorsqu'un joueur laisse tomber le ballon à la réception d'une passe; lorsqu'un joueur intercepte une passe de l'équipe adverse; lorsque le ballon est repris par un joueur de l'équipe qui vient de tirer; lorsqu'un joueur gêne un adversaire.

Toutes les fautes sont sanctionnées et le ballon change de camp. Le jeu reprend à l'endroit où la faute a eu lieu. Une passe au moins doit être faite avant de tirer au cadre. En compétition, un joueur est expulsé après trois fautes intentionnelles.

Décompte des points

- Un joueur marque un point pour son équipe si le ballon n'est pas repris, après un tir au cadre, par l'équipe adverse;
- Un point est acquis par l'équipe adverse:
 - lorsqu'un joueur tire et manque le cadre;
 - lorsque le ballon sort des limites du terrain après avoir rebondi au cadre;

- lorsque le ballon revient sur le tireur et le touche après avoir rebondi au cadre;
- lorsque le ballon tombe dans la zone interdite après avoir rebondi au cadre.

Après un point marqué, la remise en jeu est faite (d'une ou des deux mains, un ou les deux pieds au sol) à partir de la ligne de fond, à l'intérieur de la zone interdite, par l'équipe qui l'a perdu.

Unipolaire et bipolaire

A la différence du jeu unipolaire, le bipolaire présente les particularités suivantes: on joue avec deux cadres; un maximum de trois tirs successifs peuvent être exécutés sur le même cadre. Toutes les autres règles sont valables pour les deux formes de jeu.

Le match

Une partie officielle se divise en trois tiers de 15 minutes chacun (5 minutes de repos entre deux tiers). On peut aussi jouer une partie en plusieurs sets. A gagné, l'équipe qui met trois sets à son actif. Un set se calcule par nombre de points perdus, nombre à fixer à l'avance (20, 30 ou 35 points en général). Un set de 20 points dure en moyenne 9 à 10 minutes.

Matériel

- Un ou deux cadres-filets «Tchoukball» (Charles Tschachtli, rue des Coteaux 12, 2500 Bienné)
- Un ballon standard de handball. ■