

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Le unihockey : simple comme un jeu d'enfant!  
**Autor:** Bühler, Christoph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998034>

### **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:** 29.12.2025

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



## Le unihockey: simple comme un jeu d'enfant !

Christoph Bühler

Traduction: Yves Jeannotat

*Le unihockey, que l'on appelle aussi, familièrement unihoc, est un jeu de salle et il s'implante, semble-t-il, de plus en plus en Suisse. L'article qui suit en est une sorte de sublimation. Quant à savoir si ce jeu est vraiment le jeu des jeux, c'est une autre question à laquelle seuls les pratiquants de ce sport peuvent répondre. En fait, Christoph Bühler présente surtout le moyen de diversifier la préparation des joueurs en introduisant dans l'entraînement des formes de jeu apparentées qui, tout en permettant de développer le geste technique, contribuent à éviter la monotonie et la saturation. J'imagine qu'il en va de même – ou qu'il devrait en aller de même – dans tous les autres sports d'équipe. (Y.J.)*

### Le jeu des jeux

Au cours de ces dernières années, le unihockey a énormément gagné en popularité et ceci pour de multiples raisons, dont voici les plus importantes:

- Même sans formation préalable, ce sport est d'emblée largement accessible;
- Il est une alternative face à ce qu'il faut bien appeler les «grands jeux» d'équipe, dont le développement fait quasiment éclater les salles de dimensions normales;
- La simplicité de ses règles et du matériel qu'il exige, un matériel qui ne présente pour ainsi dire aucun danger, contribue à le rendre populaire;
- Il permet d'intégrer facilement d'autres objectifs à sa pratique, objectifs d'ordre socio-éducatif notamment;
- La pratique du unihockey n'est liée ni à une tranche particulière de la population (cible), ni à une image sélectionnée;
- Son activité de championnat, qui concerne quelque 7000 pratiquants – jeu sur grand terrain pour les équipes de haut niveau – est extrêmement motivante.

### Un jeu pour tous

Dans presque tous les jeux d'équipe pratiqués à l'école ou au sein des groupements de jeunesse, on constate généra-

lement que la capacité de performance varie considérablement d'un joueur à l'autre. Cette différence est beaucoup moins visible en unihockey, surtout dans les domaines technique, tactique et physique, et ceci pour les raisons suivantes:

- Un sens aigu du placement joint à une volonté de fer permettent de compenser une mauvaise aptitude à la course par exemple;
- La crosse, véritable prolongement du bras, donne une grande amplitude au mouvement;
- Le caractère peu stable de la balle fait souvent prendre au jeu une tournure totalement inattendue;
- Les particularités physiques très spécifiques, telles la taille ou la détente, n'offrent que très peu d'avantages dans le cadre du jeu;
- Le passage de la phase d'apprentissage à celle de maîtrise du jeu est relativement rapide.

### Les formes de jeu

#### Sens

L'application de différentes formes de jeu comme variante du unihockey proprement dit ne doit être retenue que lorsque ce dernier ne peut réellement pas être pratiqué, pour des raisons de place ou de matériel par exemple, ou lorsque les joueurs sont trop peu nombreux, etc. En fait, il est très rare qu'on en arrive à cette extrémité. Cela n'empêche pas cette discipline de se prêter à l'organisation d'une multitude de «pe-



tits jeux» dont l'effet méthodologique peut être grand sans être obligatoirement lié à un niveau de performance particulier. On peut donc parfaitement s'en servir pour introduire de nouveaux éléments techniques, voire pour les affiner.

Dans les phases de perfectionnement et de consolidation, les possibilités d'application de formes de jeu sont pratiquement illimitées: répétition d'éléments techniques, acquisition d'automatismes, mise au point de comportements tactiques, etc.

## Buts

Les objectifs à atteindre par l'application des différentes formes de jeu dont il vient d'être question sont les suivants:

### *L'animation:*

Les petits jeux servent à la mise en train et à la création d'une ambiance; ils stimulent l'envie de «jouer».

### *La condition physique:*

Pratiqués de façon intensive, les jeux retenus ont une double portée: ils nécessitent une bonne condition physique, mais favorisent aussi son développement.

### *L'adaptation:*

Par le jeu, il est possible tout à la fois d'améliorer et d'équilibrer la capacité de performance.

### *La technique:*

Le jeu est très motivant; par son intermédiaire, on parvient à exercer «en jouant», justement, les habiletés spécifiques.

### *La tactique:*

Bien choisies, certaines formes de jeu peuvent servir à consolider les comportements tactiques indispensables, par la suite, aux équipes qui tiennent à connaître le succès en compétition.

## Principes de base

Toutes les formes de jeu retenues doivent correspondre au but recherché: la maîtrise du unihockey en l'occurrence. C'est tout spécialement le cas en ce qui concerne les règles. Il ne doit jamais se présenter, par exemple, des traits de jeu autorisés ici, alors qu'ils seraient pénalisés, en unihockey, par l'application d'un coup franc, voire d'une pénalité de temps (prendre la balle avec la main; tenir l'adversaire; lever la crosse; etc.). Certes, il est possible d'organiser des jeux en modifiant l'utilisation du matériel (en jouant, par exemple, avec l'extrémité du manche). Par contre, il est recommandé d'éviter l'utilisation d'accessoires étrangers au unihockey. De même, on renoncera aux jeux qui exigent, de la part des participants, un comportement tactique différent de celui à appliquer en unihockey.



Heimgartner Drapeaux S. A. Wil  
Zürcherstrasse 37, 9500 Wil/SG  
Téléphone 073/22 37 11

## Idées de jeu

La nature même de tout jeu veut qu'il y ait des gagnants et des perdants. Cette notion est fortement ancrée dans l'esprit des joueurs et il est pratiquement impossible qu'il en soit autrement. On peut malgré tout trouver le moyen d'équilibrer les chances si c'est nécessaire. Les «petits jeux» s'y prêtent particulièrement bien: par l'application d'une formule «handicap» par exemple, ou par d'autres procédés analogues, dont on peut même tirer parti pour affiner certains gestes ou certaines attitudes. On peut également faire volontairement appel au facteur «chance», soit par un lancer de dés, soit en tirant les cartes. La volonté farouche de vaincre «à tout prix» s'efface alors quelque peu devant la nécessité de tirer le meilleur parti des conditions qui se présentent sous l'effet du hasard.

## Développement

Une forme de jeu repose sur *cinq principes fondamentaux*. S'ils sont respectés, il est alors simple de développer, par analogie, une multitude d'autres formes. Voici l'évolution de ce procédé:

### • *Idée de jeu:*

Quels sont les jeux dérivés qui présentent un certain intérêt? Quelles habiletés s'agit-il de favoriser tout particulièrement? Quels sont les problèmes d'ordre tactique qui peuvent se poser? Sont-ils spécifiques du unihockey?

### • *Objectif:*

Quelle est la nature des éléments décisifs du jeu: buts, course, points, durée, etc? La façon de compter ou de calculer est-elle simple et claire? Doit-on, pour cela, faire appel à l'aide des joueurs?

### • *Règles:*

Les règles propres au unihockey les plus importantes sont-elles respectées? Les adaptations sont-elles compréhensibles et rapidement convertibles?

### • *Répartition des rôles:*

Les équipes ont-elles besoin de beaucoup de temps pour s'organiser? Qui est prêt à se charger de tâches spéciales? Quelle tactique y a-t-il lieu d'adopter?

### • *Conditions annexes:*

Quelles sont les équipes engagées? Quelle est la durée d'une partie? De quelle façon le décompte va-t-il se faire? Combien de fois un même groupe va-t-il être appelé à jouer? Qui est chargé de compter les buts? Qui a la responsabilité du chronométrage?





## Dix petits jeux

### Description

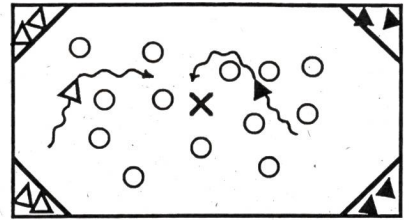
### Organisation

#### 1. L'estafette aux cerceaux

De nombreux cerceaux sont disposés sur le sol de la salle. Deux équipes, divisées chacune en deux groupes, se font face, disposées aux angles de la salle. Le parcours est libre, mais il doit obligatoirement contourner le piquet central (X). Tous les coureurs d'un même angle effectuent d'abord leur parcours, puis ceux de l'autre angle.

##### Variantes

- Les départs se font aux 4 angles
- Deux coureurs partent ensemble d'un angle, puis de l'autre
- Le parcours va en diagonale en direction de l'angle opposé, tout en contournant le piquet central (X)
- Le même coureur effectue deux parcours, de sorte que tout le monde se retrouve, à la fin, à sa place de départ.

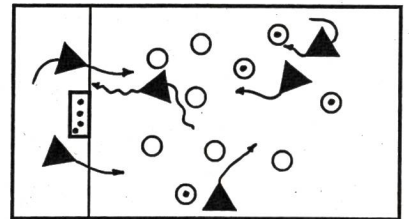


#### 2. Transport de balles

Une balle se trouve à l'intérieur de chaque cerceau. Les participants doivent aller les chercher et les déposer dans le caisson. Dès qu'elles y sont toutes, ils les répartissent à nouveau à l'intérieur des cerceaux.

##### Variantes:

- Pour le transport de retour, deux ou plusieurs balles doivent être réparties par cerceau (certains resteront donc vides)
- Dès le début du jeu, il y a deux ou plusieurs balles par cerceau
- Lors du transport de retour, il est possible de mettre 1, 3 ou 5 balles par cerceau.

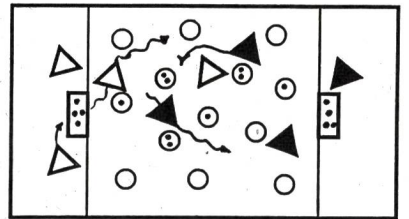


#### 3. La course aux points

Deux équipes disposent du même nombre de balles. Les «blancs» ont les leurs dans le caisson; celles des «noirs» sont réparties, par deux, dans les cerceaux: les «noirs» s'efforcent de placer chacun une balle dans un cerceau; les «blancs» de transporter chacun les deux balles d'un cerceau dans le caisson. Après une minute, les «noirs» reçoivent un point par balle mise dans un cerceau et les «blancs» un point par deux balles transportées dans le caisson.

##### Variante:

- On peut commencer par se passer les balles.

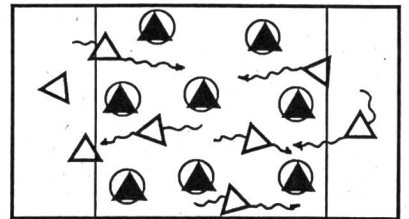


#### 4. La course aux balles

Un gardien «noir» se tient à l'intérieur de chaque cerceau et il essaie de gêner la course des «blancs», qui doivent mener leurs balles de l'autre côté de la salle et revenir à leur place de départ. A gagné l'équipe qui, en deux minutes, aura effectué le plus grand nombre de traversées (un point par longueur de salle).

##### Variante:

- L'équipe de «transport» dispose de plus de balles que de «transporteurs». A gagné l'équipe qui aura mis le moins de temps pour les mener toutes de l'autre côté.

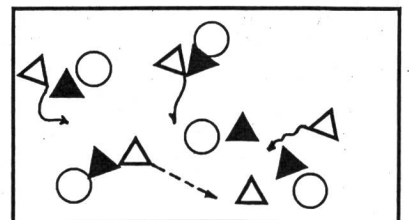


#### 5. Les gardiens de cerceau

Un «gardien» protège chaque cerceau de l'extérieur. L'ennemi essaie de marquer un point en touchant le bord du cerceau avec sa balle. Les gardiens doivent se contenter de repousser la balle. A gagné, l'équipe qui, en deux minutes, aura marqué le plus de points.

##### Variantes:

- Deux gardiens par cerceau
- Parties de caissons utilisées comme buts
- Jouer avec 2 ou 3 balles.



Description	Organisation
<p><b>6. Le but au cerceau</b></p> <p>On a réparti, dans la salle, entre 4 et 6 cerceaux qui servent de buts; le jeu se pratique à 1 contre 1. Plusieurs couples peuvent être engagés en même temps. Après une minute, on les met au repos et ce sont ceux qui attendent qui entrent en jeu.</p>	
<p><b>7. Les passes rapides</b></p> <p>Deux joueurs de la même équipe progressent dans le terrain en se passant la balle entre les piquets (X). Lorsque toutes les portes ont été franchies, la balle revient à l'équipe et les deux suivants entrent en jeu.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Un cerceau est placé entre les piquets et la balle doit donc être passée en hauteur</li> <li>– Avant d'effectuer la passe, le joueur doit d'abord la conduire entre deux éléments de caisson.</li> </ul>	
<p><b>8. Jeu de quilles</b></p> <p>Sur un tapis, on a disposé entre 4 et 6 quilles. Les deux équipes essaient de les faire tomber par des tirs ajustés. Une quille tombée donne un point à l'équipe du tireur.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– On joue avec deux balles</li> <li>– On augmente le nombre des buts</li> <li>– Lorsqu'une quille est tombée, on ne la relève pas. La partie est terminée, pour une équipe, lorsqu'elle a renversé toutes les quilles.</li> </ul>	
<p><b>9. Tirs au banc</b></p> <p>Selon la grandeur de la salle, on joue à 4 contre 4 ou à 5 contre 5. Deux bancs suédois renversés sur le côté servent de buts, et ceci aux deux extrémités de la salle: on obtient un point si, après une passe, on parvient à expédier d'un tir direct la balle contre le banc.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Certains joueurs seulement sont habilités à tirer</li> <li>– La partie est gagnée lorsque chaque membre de l'équipe a marqué.</li> </ul>	
<p><b>10. Jeu de zone</b></p> <p>La salle est séparée en son milieu par des bancs suédois. Deux éléments de caisson par équipe servent de buts, mais sur un seul côté. Deux équipes par secteur de salle (zone) jouent l'une contre l'autre en observant les règles du uni-hockey, mais en l'absence d'un gardien.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– On peut tirer sur les deux côtés du caisson</li> <li>– On peut tirer sur les quatre côtés du caisson.</li> </ul>	

#### Légende



Joueurs de champ



Gardiens



Joueur en mouvement sans balle



Joueur en mouvement avec balle



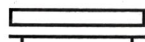
Passe



Tir



Tapis



Banc suédois



Piquet; Quille



Élément de caisson



Cerceau



But



Balles; Dépôt de balles