

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Introduction d'un nouveau sport-jeu dans le cadre de la branche sportive J+S Polysport : les clés de l'enseignement du tchoukball  
**Autor:** Redies, Torsten / Mägerli, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998802>

### **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:** 29.01.2026

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

## Introduction d'un nouveau sport-jeu dans le cadre de la branche sportive J+S Polysport

# Les clés de l'enseignement du tchoukball

Torsten Redies et Barbara Mägerli

Dessins: Mauro Frascotti (tirés du bulletin «Tchoukball», éd. 1993)

Illustrations: Torsten Redies



(Photo: M. Favre)

**Le tchoukball est un sport-jeu proposé aux monitrices et aux moniteurs de la branche sportive J+S Polysport. Son enseignement structuré est basé sur l'apprentissage progressif du jeu et de ses règles, en se fondant sur la découverte de ses particularités. Cette méthode donne de bons résultats et permet également d'enseigner le tchoukball aux débutants.**

Le tchoukball semble être d'un abord difficile pour les personnes qui le découvrent. Il diffère significativement des autres sports de ballon. En effet, l'opposition directe entre joueurs – courante dans les sports tels que le football, le basket-ball ou le handball – n'existe pas dans le tchoukball; elle en est exclue par les règles de jeu. De plus, il n'y a pas de camp attribué aux équipes et celles-ci disposent de deux cibles (cadres) pour tenter de marquer un point.

### Un jeu à la portée de tous

Le tchoukball est accessible à tous. Comme il n'y a pas d'empêchement de jouer de la part de l'adversaire, tous les mouvements effectués par les joueurs sont naturels: lancers, réceptions, passes, courses, sauts, etc. De plus, les règles de jeu ont été élaborées de manière à respecter les exigences biologiques et les aptitudes inégales des différents pratiquants. Enfin, le tchoukball est un jeu éle-

mentaire dans son fondement. C'est un sport d'équipe dans lequel le ballon ne doit jamais toucher le sol.

Le tchoukball nécessite deux surfaces de renvoi, des cadres de tchoukball et un ballon de handball. Il se joue entre deux équipes, qui peuvent être mixtes, de six à neuf personnes. Le nombre de joueuses et de joueurs dépend de la grandeur du terrain: six ou sept pour un terrain de basketball, neuf pour un terrain de handball.

Les principes d'action du jeu sont simples. Pour l'attaque, il s'agit de faire rebondir le ballon sur un cadre et de l'en-

*Torsten Redies, ancien joueur et entraîneur de l'équipe suisse de tchoukball, est économiste de profession et président de la Fédération suisse de tchoukball depuis 1996. Barbara Mägerli est cheffe de la branche sportive J+S Polysport.*

voyer, dans les limites du terrain, hors de portée des joueuses et des joueurs de l'équipe adverse. Pour ce faire, les joueurs ne peuvent effectuer que trois passes par équipe. Pour la défense, comme il n'est pas permis de gêner l'équipe adverse, il s'agit d'anticiper le placement afin de pouvoir rattraper facilement le ballon après son rebond sur le cadre.

Le tchoukball est très facile à pratiquer, puisqu'il ne demande pas d'aptitudes techniques particulières (il suffit de savoir lancer et rattraper un ballon). De plus, selon le niveau de jeu des participants, on peut adapter les dimensions du terrain (officiellement en compétition: 20x40 m pour deux équipes de neuf joueurs) et la taille du ballon (en principe un ballon de handball). Il est possible de jouer avec un seul cadre (jeu monopolaire) au lieu de deux (jeu bipolaire). Si nécessaire, on peut également simplifier certaines règles de jeu (voir les règles présentées plus loin).

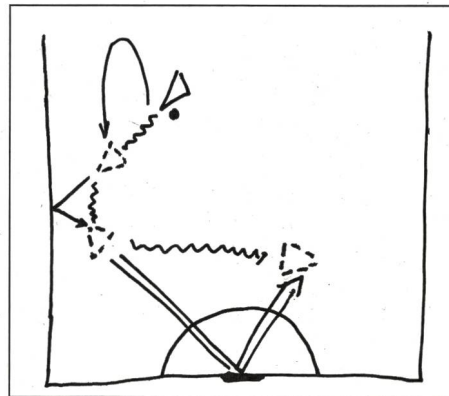
### La pratique pas à pas

Voici comment amener un groupe de débutants à la pratique du tchoukball. Les exercices ci-après s'inscrivent dans une progression qui permet de se familiariser avec le cadre de renvoi, de perfectionner le tir et d'améliorer le jeu. En outre, ils permettent de comprendre l'esprit du jeu et d'introduire progressivement les règles.

### Un jeu où le ballon ne doit jamais toucher le sol

**Exercice 1: «Je ne laisse jamais la balle toucher le sol.»**

Enchaînement de la série des exercices suivants (voir ill. 1):



Ill. 1

- Je lance ma balle en l'air et je la rattrape avant qu'elle ne touche le sol.
- Je lance ma balle contre un mur et je la rattrape après le rebond.
- Je fais rebondir ma balle contre le cadre de tchoukball et je la rattrape après le rebond.

Progression: deux par deux avec un seul ballon; chacun rattrape la balle tour à tour.



Seuls les cadres de renvoi officiels et homologués par la Fédération internationale de tchoukball sont valables pour la bonne pratique du tchoukball.

Adresse utile: Tchoukball Diffusion, rue Henri-Calame 1A, 2053 Cernier.

Définir une zone interdite d'un rayon de trois mètres devant le cadre. Pour de très jeunes joueurs, le rayon peut être réduit.

### Premières règles:

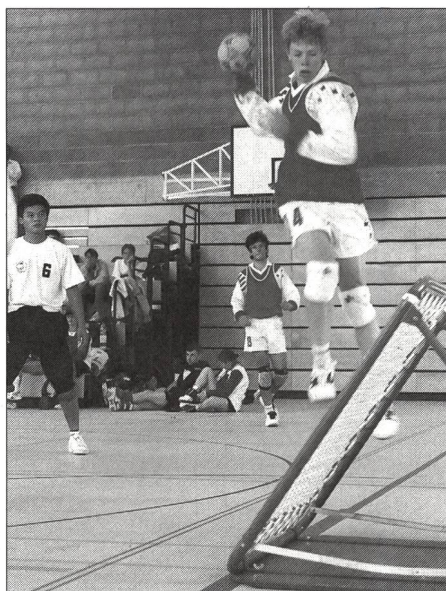
Afin de se rapprocher de la pratique du tchoukball, on peut demander le respect des premières règles de jeu:

- Je ne peux pas faire plus de 3 empreintes (soit 2 pas) au sol en possession du ballon (avec des jeunes, on peut éventuellement autoriser un plus grand nombre de pas au début).
- Je ne suis pas autorisé à marcher (empiètement) dans la zone interdite avec le ballon (voir dessin 1).
- Je ne peux pas dribbler la balle au sol.
- Je ne peux pas jouer la balle avec les jambes (toutes les parties du corps situées en dessous de la ceinture).

### Le tir au cadre – de l'adresse et de l'intelligence

Le premier exercice nous a déjà amenés à travailler avec le cadre. Pour faire évoluer le jeu, tous les joueurs doivent dès lors perfectionner leur tir au cadre. Un principe essentiel à retenir est celui de l'effet «miroir».

En effet, les joueurs constateront rapidement que l'angle de rebond de la balle correspond à l'angle par lequel la balle est envoyée sur le cadre. Il s'agit bien sûr



(Photo: Denis Neukomm)

d'une question d'adresse, car il n'est pas évident d'atteindre la surface du filet depuis une distance de trois mètres.

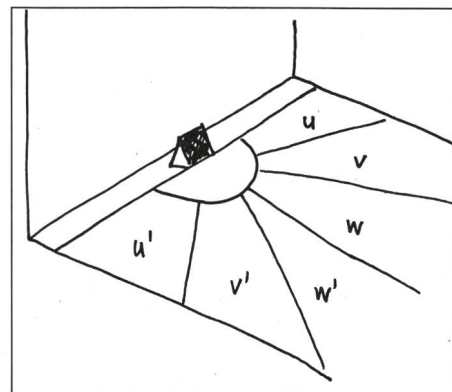
De plus, chacun réalisera que le but de son tir se trouve, en fait, dans son dos. On vise certes le cadre mais, pour marquer un point, il faut atteindre un endroit du terrain que l'équipe adverse ne peut pas défendre. Il est donc important de familiariser les joueuses et les joueurs avec la dynamique du tir.

### Exercice 2: «Ecole de tir»

Chacun essaie de tirer dans un secteur en prenant son élan dans un autre secteur (voir ill. 2). Par exemple, depuis le secteur v, je réussis un tir dans le secteur v', puis u', puis w' et peut-être w (remettre la balle dans v ou u nécessite des qualités de tir exceptionnelles).

Variante: exercer le tir après la réception d'une passe en plaçant le ballon dans

la zone dans laquelle s'est déplacé le passeur.



Ill. 2

Pour réussir les différents tirs, il est nécessaire de faire un tir en extension et de sauter dans la zone interdite. Il faut toutefois lâcher le ballon avant de retomber au sol.

### Suite des règles:

Au cours de l'exercice précité, on peut expliquer les règles du tchoukball relatives au tir au cadre.

Point marqué: après la 3<sup>e</sup> passe au plus tard, un joueur fait rebondir la balle sur le cadre de tchoukball et la fait retomber dans les limites du terrain. Si elle n'est pas reprise par l'équipe adverse, il marque un point pour son équipe (voir dessin 2).

Point perdu: par contre, il peut donner un point à l'équipe adverse s'il manque son tir (à l'école ou avec de jeunes joueurs, on peut donner des coups-francs au lieu de compter des points perdus):

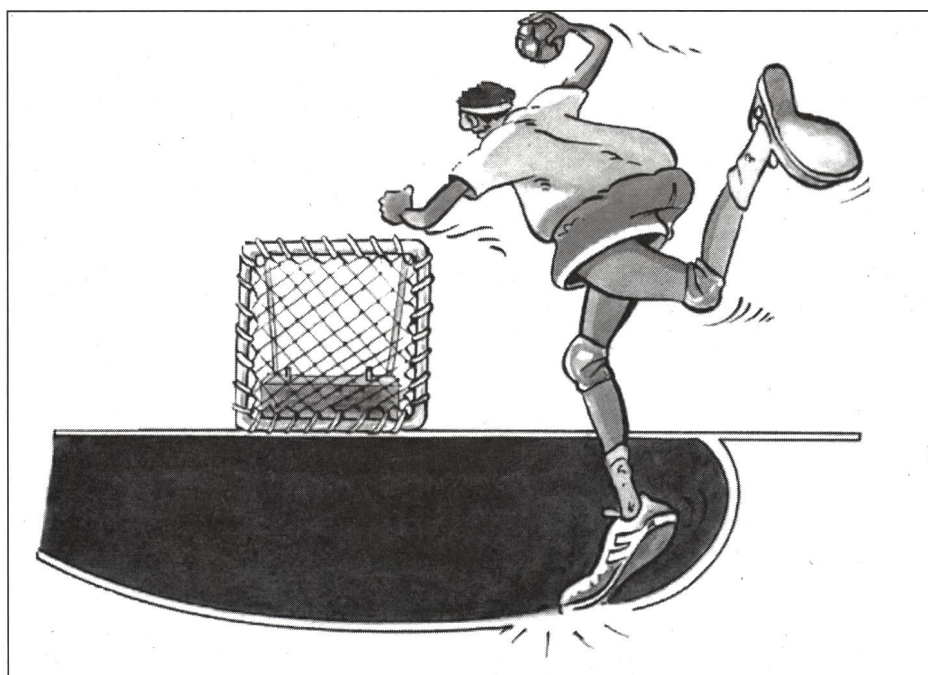
- la balle manque le cadre de tchoukball;
- après son rebond au cadre, la balle tombe dans la zone interdite;
- après son rebond au cadre, la balle sort des limites du terrain;
- après son rebond au cadre, la balle touche le tireur.

Une bonne progression dans l'apprentissage du tir passe par les trois étapes suivantes:

- Je vise et je touche le cadre.
- Je vise et j'atteins un endroit particulier dans le terrain (l'exercice 2 correspond à ce stade).
- Je peux marquer un point en adaptant mon tir au placement des joueurs de l'équipe adverse. Dans cette dernière phase intervient un aspect dynamique qu'il faut également exercer (c'est l'objectif de la variante de l'exercice 2).

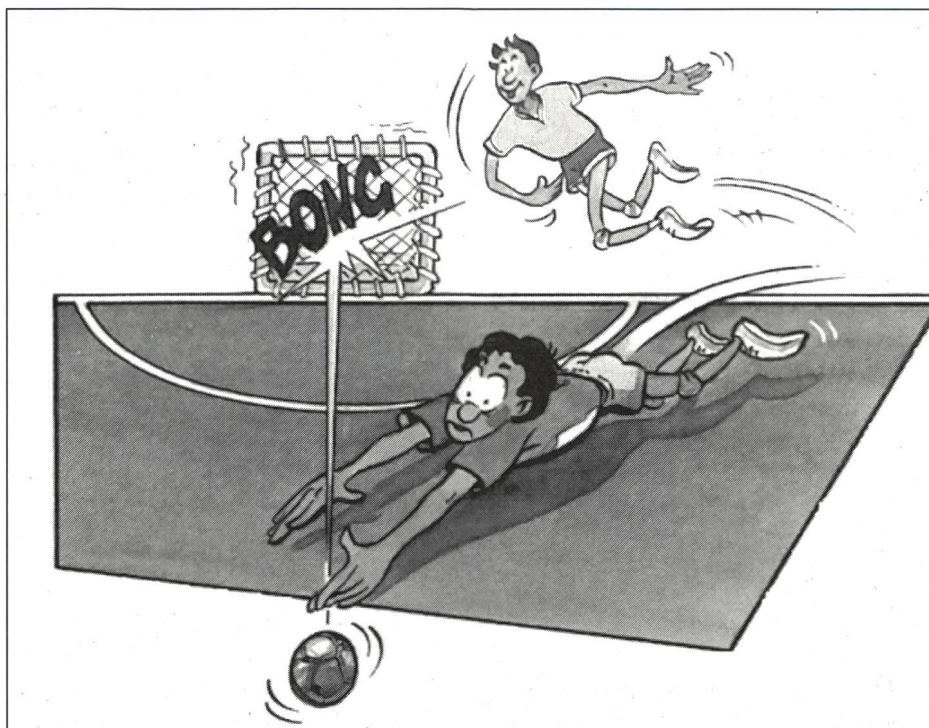
### Le jeu – un don de soi permanent

Il reste maintenant à mettre le jeu en place. Pour cela, il faut d'abord expliquer les règles du tchoukball qui régissent le jeu collectif:



Dessin 1





Dessin 2

- une équipe ne peut effectuer que trois passes au maximum avant un tir (la remise en jeu après un point ne compte pas comme passe);
- un joueur ne peut pas garder le ballon plus de trois secondes avant de le jouer (on peut appliquer cette règle plus soupagement avec de jeunes joueurs);
- on ne peut tirer que trois fois consécutivement sur un même cadre (quelle que soit l'équipe et pour autant qu'il n'y ait pas eu d'interruption de jeu); il faut ensuite changer de cadre.

Pour passer au jeu, il reste à faire admettre aux joueuses et aux joueurs qu'ils partagent un même camp dont les deux extrémités sont pourvues d'un cadre de

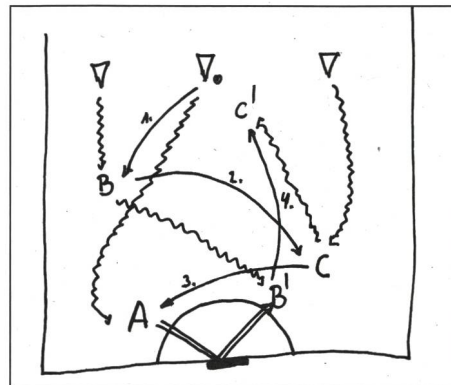
tchoukball permettant de marquer les points (il n'y aura qu'un seul cadre si l'on joue en monopolaire). Ces deux surfaces de renvoi peuvent être utilisées indifféremment par l'une ou par l'autre équipe. Au début, il faudra souvent rappeler qu'il est interdit de gêner l'adversaire (pas d'interception ni d'obstruction, volontaire ou involontaire; il faut laisser à l'adversaire la place pour qu'il puisse développer son jeu (voir dessin 3)!

La rapidité du jeu nécessite que les joueuses et les joueurs comprennent que les actions s'enchaînent les unes aux autres. Le principe à acquérir est le suivant: «J'ai fait quelque chose, je me

replace immédiatement pour préparer l'action suivante.»

**Exercice 3: «J'ai fait quelque chose, je me prépare pour l'action suivante.»**

Par groupe de trois personnes, avec un ballon (voir ill. 3):



Ill. 3

A, B, C partent depuis le milieu de la salle. A, au centre, fait une passe à B qui donne la balle à C. Après sa passe, A se replace immédiatement à l'aile pour recevoir la dernière passe de C. B anticipe le tir et se place en défense (on admet que le tir vient de l'équipe adverse). A tire de sorte que B puisse attraper la balle. C, lorsqu'il a passé se replace au centre du terrain, afin de relancer une nouvelle attaque après une défense réussie (on admet que C poursuit l'action débutée par B – réception de la balle et contre-attaque). L'exercice peut se poursuivre en direction de l'autre cadre.

La dynamique du tchoukball est telle que tous les joueurs et les joueuses sont constamment impliqués dans le jeu, soit pour soutenir une attaque, soit pour anticiper une défense. Le joueur a ainsi réellement le sentiment de servir à quelque chose, de constituer un rouage essentiel au bon fonctionnement de l'équipe. Il ne peut pas y avoir de figurants. Chacun a le souci de rechercher le beau jeu, chacun a la volonté de s'orienter vers la perfection et d'éviter constamment l'action négative envers l'adversaire. C'est dans cet esprit que le tchoukball doit être pratiqué.

### Bibliographie

Brandt, Hermann: Le tchoukball, le sport de demain, étude critique scientifique des sports d'équipe. Editions Roulet, 194 p., Genève 1971.  
Favre, Michel: Tchoukball, tiré à part de Jeunesse + Sport, avril 1974, pp. 89 à 96, Macolin 1974.

\*Genolet, Francis: Tchoukball. Vous avez dit tchoukball! Travail de diplôme de maître d'éducation physique II, 74 p., Université de Bâle, Bâle 1989.

\*Redies, Torsten; Vorpe, Gérard: Formes de jeux et d'exercices pour le tchoukball, in: «Education physique à l'école» N° 5/1995, Organe officiel de l'Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP, pp. 21 à 28, Berne 1995.

\*Les ouvrages marqués d'un astérisque contiennent des idées d'exercices. ■



Dessin 3