

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Tchoukball  
**Autor:** Greber, Carole / Buschbeck, Daniel / Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998907>

### **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:** 05.02.2026

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

# 7 mobile cahier pratique



Le tchoukball connaît un développement réjouissant en Suisse, tant dans les clubs qu'à l'école. Son succès auprès des jeunes dépend des premières expériences de jeu. Ce cahier pratique montre la voie à suivre.

## Sommaire

- 2 Spécificités en quelques mots
- 3 Coopération avant tout
- 4 Jeux préparatoires
- 6 Tirs à 45° et le long de la ligne
- 8 Tirs à 90° et lobs
- 10 Défense 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> zones
- 12 Aspects tactiques
- 14 Règles principales

## Tchoukball

Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim

Photos: Hans Dahler, Daniel Käsermann, Fédération suisse de tchoukball; dessins: Leo Kühne

Inventé à la fin des années 60 à Genève par un médecin, le docteur Brandt, le tchoukball tire son nom du bruit que fait le ballon sur le cadre. L'idée qui a sous-tendu sa création était de proposer un sport qui respecte l'intégrité physique et psychique des individus. C'est pourquoi il bannit les contacts physiques entre joueurs et privilégie les aspects relationnels à l'intérieur de l'équipe.

### Vite dans le bain

Pour commencer à jouer au tchoukball, les joueurs n'ont pas besoin de maîtriser une multitude d'éléments techniques. Les participants éprouvent très rapidement du plaisir. Cela ne signifie toutefois pas que le jeu se laisse apprivoiser sans effort. Quelques prérequis sont indispensables: savoir faire une passe à un coéquipier, viser le cadre, aimer courir, sauter, se dépenser... Très complet, le tchoukball sollicite toutes les parties du corps – bras, jambes, tronc et cerveau notamment.

### Progresser

Après les premiers pas, les possibilités de progression sont énormes. Pour accéder à un niveau de jeu supérieur, le joueur devra entraîner à la fois sa technique de passes – passes en mouvement dont la précision, la force et la vitesse sont adaptées aux circonstances –, de tirs – viser différents endroits du terrain après

rebound du ballon sur le cadre –, de défense – rattraper le ballon dans toutes les situations, en intégrant les principes du rebound, les mouvements des adversaires et des coéquipiers –, et son sens tactique. Une bonne condition physique, enfin, garantira une qualité optimale durant toute la partie.

### Tous ensemble

Que l'on soit petit ou grand, large ou fin d'épaule, jeune ou âgé, garçon ou fille, on peut jouer ensemble au tchoukball. L'absence de contacts favorise la canalisation de l'agressivité et l'intensité de jeu permet aux jeunes de se dépenser. Aujourd'hui, dans des dizaines de pays à travers le monde, des milliers de maîtres d'éducation physique exploitent les vertus pédagogiques et ludiques de ce jeu avec leurs classes. Alors si ce n'est pas encore fait, lancez-vous!

### Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport

Les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3.50 (par ex.)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

### A envoyer à:

Rédaction «mobile» OFSPO, 2532 Macolin  
Tél. 032 327 64 18, fax 032/327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch



## Spécificités en quelques mots

Le tchoukball répond à des stratégies d'attaque et de défense différentes de celles des jeux traditionnels. Preuves en sont certaines erreurs des débutants telles qu'interception du ballon, gêne de l'adversaire ou attaque sur un seul cadre...

### Attention aux cadres et aux ballons!

Parallèlement au développement réjouissant du jeu sont apparus chez les fournisseurs de matériel de sport plusieurs types de cadres. Si certains commercialisent du matériel bien adapté, d'autres proposent aussi des cadres de renvoi, qui, à première vue, ressemblent à un cadre de tchoukball, mais qui ne sont que peu adaptés à une bonne pratique de ce sport. Pour vous aider à faire le bon choix, la FSTB a édité un petit guide d'achat que vous pouvez télécharger gratuitement sur le site [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch). De même, les ballons certifiés par la Fédération Internationale de Tchoukball permettent une meilleure maîtrise technique et un contact plus doux.

Les tailles officielles:

- 6 ans: taille 00;
- 7-9 ans: 0;
- 10-13 ans: 1;
- 14 et plus: 2.

**L**e tchoukball se joue en général à sept contre sept sur un terrain d'environ 15X26 m (terrain de basketball). A chaque extrémité se trouve un cadre spécifique, sorte de trampoline incliné à 55°. Les cadres appartiennent aux deux équipes. Les règles de jeu sont simples et peu nombreuses. En moins de cinq minutes d'explication, les premiers échanges peuvent commencer!

### Marquer le point

Pour comptabiliser un point, l'équipe en attaque doit tirer le ballon (similaire à un ballon de handball mais au contact plus «doux»), sur l'un ou l'autre des deux cadres de tchoukball, de manière à ce que, suite au rebond, le ballon touche le sol avant que l'équipe adverse ne le rattrape.

### Non-obstruction

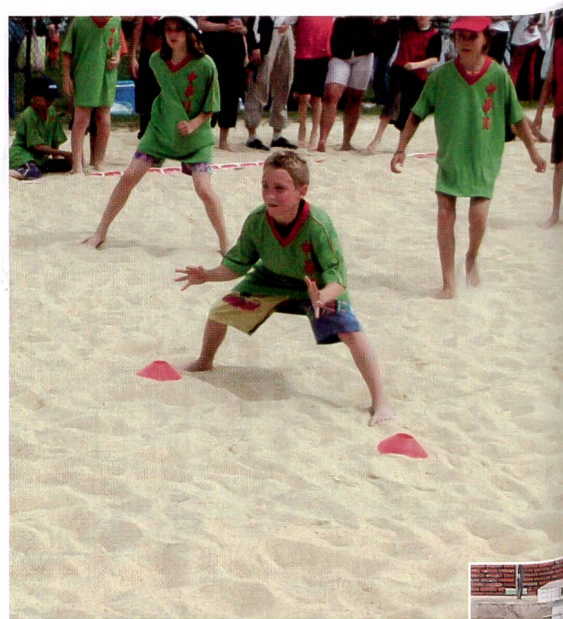
Le dribble est interdit. Les défenseurs ne peuvent ni intercepter la balle, ni gêner l'adversaire. Ces deux règles comptent parmi les principales caractéristiques du jeu.

### Défense-attaque sans transition

Après un point, l'engagement est effectué sur la ligne de fond par l'équipe qui a encaissé. Le ballon doit alors obligatoirement passer le milieu de terrain avant que les attaquants puissent choisir l'un des deux cadres (cette règle est valable seulement après un point). Si la défense récupère le ballon avant le rebond au sol, elle passe en attaque, sans interruption de jeu. Observation, concentration, anticipation et coopération sont donc les mots-clés. Ces facettes du jeu correspondent aux objectifs fixés par l'éducation physique à l'école.

### La règle de trois

Après trois passes (au plus), l'équipe attaquante doit obligatoirement tirer sur l'un des deux cadres. Le porteur du ballon ne peut pas faire plus de trois pas (le pied de pivot compte!), ni tenir le ballon plus de trois secondes.



### Changer ses habitudes

Jouer au tchoukball, c'est oublier certaines «routines» propres aux autres sports d'équipe. Alors que les joueurs des deux équipes se trouvent sur le même terrain, il n'y a pas de camp défini. Les attaquants peuvent tirer sur l'un ou l'autre cadre. Comme il n'y a ni interception, ni obstruction, les joueurs doivent concentrer leurs efforts sur l'observation du jeu et les déplacements rapides, tant en attaque qu'en défense.

### Cocktail de coordination

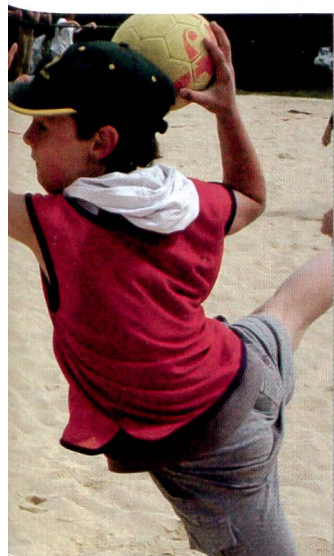
Toutes les actions liées au tchoukball requièrent des qualités de coordination bien affinées. Quelques exemples: orientation («je sais où se trouvent les cadres, mes coéquipiers, mes adversaires»), rythme («je ne fais que trois pas»), différenciation («je peux tirer fort, doucement, pour atteindre un endroit libre de défenseurs»), réaction («je rattrape le ballon avant qu'il touche le sol, même après une déviation») et équilibre («je tire en extension, je rattrape la balle en l'air»).





## Coopération avant tout

Le tchoukball est un véritable sport d'équipe. Mélange de volleyball, de handball et de pelote basque, il demande une vraie cohésion au sein de l'équipe.



Tous les joueurs sur le terrain sont des pièces maîtresses. Espérer gagner un match en ne comptant que sur les prouesses techniques de quelques-uns est un leurre...

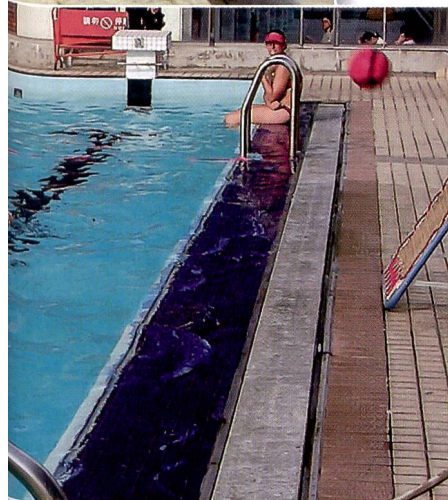
Ce jeu exige un travail d'équipe permanent, ce qui contribue à souder les membres du groupe, à reconnaître la valeur et la place de chacun. De plus, peu de jeux préconisent la notion de jeu avec l'autre plutôt que jeu contre l'autre.

### Bien démarrer

Jouer avec deux cadres (jeu bipolaire) nécessite une gestion de l'espace accrue et la possibilité – tant physique que cognitive – de passer le ballon à l'autre. Sous cette forme, on peut commencer vers l'âge de 8 – 9 ans. Et avant? On peut jouer sur un seul cadre (jeu monopolaire), avec peu de joueurs dans l'équipe (trois par exemple). Les exercices de tirs (viser le cadre), de passes et de défense (rattraper le ballon après le rebond) en adaptant la taille de la zone interdite sont très motivants pour les petits.

### Comme les pros

Dans les pages suivantes, nous vous proposons une introduction au tchoukball en classe. Chaque technique y est décrite à l'aide d'images et introduite par des exercices spécifiques. Ces exercices sont modulables et s'adaptent à chaque niveau d'apprentissage. Quelques modifications peuvent transformer un exercice simple en une séquence complexe destinée aux plus avancés. Pour bien visualiser le jeu, vous trouvez des séquences vidéos sur le site [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch).



## Cours pour les enseignants

J+S organise chaque année des formations de moniteur J+S tchoukball. Les maîtres d'éducation physique ont également la possibilité de participer à des cours de perfectionnement spécialement organisés à leur attention. Ils n'ont pas besoin pour cela d'être moniteur J+S dans cette branche. L'objectif est de proposer des outils pour bien démarrer, construire et développer l'activité sur de bonnes bases.  
Contact: [carole.greber@tchoukball.ch](mailto:carole.greber@tchoukball.ch)

Envie de grand air?

Le tchoukball s'accommode très bien du sable, de l'eau et de l'herbe!



## Jeux préparatoires

De bonnes passes, des tirs précis et bien dosés sont les premiers ingrédients du succès. Sans une bonne maîtrise des ces éléments, pas de jeu possible! Les exercices suivants conviennent bien à la mise en train.



### Règles simplifiées

Appliquer toutes les règles dès le départ serait fastidieux. Mieux vaut se limiter aux règles principales.

Pour marquer le point, le joueur doit tirer le ballon dans le cadre pour qu'il tombe dans le terrain, après le rebond. Dans un premier temps, on sanctionnera d'une faute (et non d'un point pour l'autre équipe) les situations suivantes: rater le cadre, tir dans la zone interdite ou hors du terrain.

Un joueur commet une faute s'il

- intercepte les passes de l'autre équipe et gêne ses adversaires;
- entre dans la zone interdite avec le ballon;
- fait tomber le ballon à terre;
- fait plus de trois pas avec le ballon, plus de trois passes (l'engagement après un point ne compte pas comme une passe) ou s'il garde le ballon plus de trois secondes dans les mains;

Après une faute, l'équipe lésée engage à l'endroit de la faute.

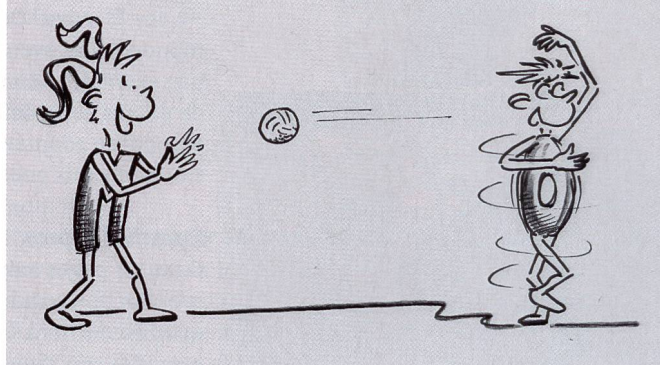
### Passe et va

**Quoi?** Précision des passes.

**Comment?** Par deux, face à face, à une distance de cinq mètres environ. Le joueur A passe à B, court toucher le mur derrière lui et revient pour la réception suivante. Varier les passes: par le haut, le bas, de côté (bras roulé), puis à hauteur de tibia (préparation au geste de défense), main droite et gauche. Aussi sous forme de concours: quel groupe réalise le premier 15 passes?

**Variante:** au lieu de toucher le mur, le joueur doit exécuter une tâche (s'asseoir et se relever, faire une roulade sur un tapis, un tour sur soi-même, etc.).

**Remarque technique:** pour rattraper les passes à hauteur de tibia, le joueur s'agenouille (position optimale de réception).



### Comme sur des rails

**Quoi?** Passer et se déplacer.

**Comment?** Les joueurs sont alignés face à face, sur toute la longueur de la salle. Les ballons se trouvent tous du même côté. Au signal, les élèves envoient la balle à leur vis-à-vis puis se décalent d'une position vers la gauche. Le joueur qui arrive en bout de ligne court pour recommencer au début. Augmenter le rythme progressivement.

**Remarque:** le ballon ne tombe pas au sol, comme dans le jeu.

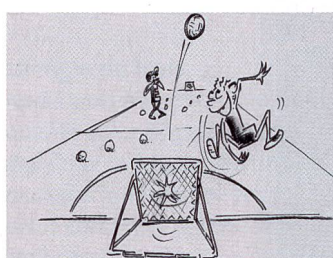


### Retour à l'expéditeur

**Quoi?** Viser le cadre et doser la force des tirs, sous contrainte.

**Comment?** Deux équipes, chacune dans son demi-terrain avec un cadre. Tous les joueurs ont une balle. Au signal, ils visent leur cadre pour qu'elle rebondisse dans le camp adverse. Après deux minutes, quelle équipe a le mieux «nettoyé» son camp?

**Remarque:** chaque joueur tire ses balles. Pas de passes!





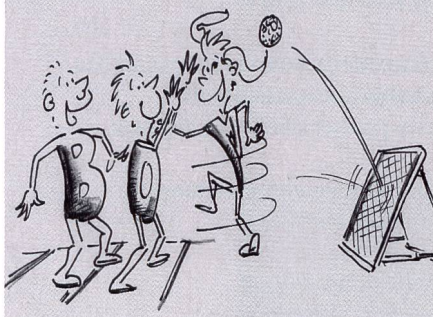
## Catapulte

**Quoi?** Expérimenter le rebond et doser les passes.

**Comment?** 4 à 8 joueurs s'encolonnent face au cadre (deux ou quatre installations selon le nombre d'élèves). Seul le premier joueur a un ballon. Il vise la cadre et laisse la place au suivant qui réceptionne et tire à son tour. Lorsque dix passes sont réussies, le groupe s'éloigne d'un mètre. Quel groupe recule le plus loin tout en réussissant dix passes?

**Variante 1:** avec trois pas d'élan.

**Variante 2:** les colonnes se scindent et se placent à 45° par rapport au cadre. Après la passe, le joueur change de colonne.

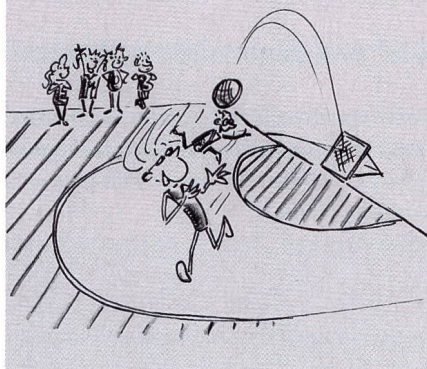


## Table tournante

**Quoi?** Placer le ballon dans une zone précise.

**Comment?** Délimiter une zone de réception (entre la zone interdite et la zone à trois points de basketball par ex).

Le premier tire pour faire rebondir la balle dans la zone, le second essaie de la rattraper. S'il réussit, il tire à son tour pour le troisième, etc. Le joueur qui commet une faute (tir en dehors de la zone, en dehors du cadre ou réception manquée) est éliminé. Le jeu se termine par un duel un contre un. Premier joueur à trois points.



## Rabais spécial pour «mobile»

### Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

- Dès cinq abonnements: Fr. 37.- / abonnement  
→ pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements: Fr. 38.50 / abonnement  
→ pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.-  
→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous:  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

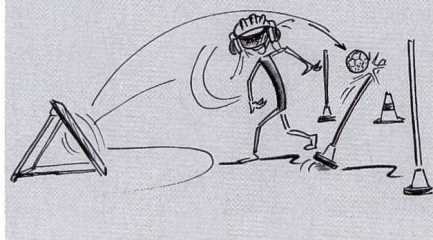
## Les bûcherons

**Quoi?** Viser des cibles après rebond de la balle sur le cadre.

**Comment?** Deux équipes, chacune sur son demi-terrain, avec une forêt de piquets (les sapins) et de quilles (les arbustes) de chaque côté. Au signal, les bûcherons tentent «d'abattre» les arbres: un sapin vaut un point, un arbuste deux points. Après deux minutes, quelle équipe a récolté le plus de points? Ou quelle équipe a abattu tous les arbres en premier?

**Variante pour les plus avancés:** opération élagage: on n'abat que les arbustes!

**Remarque:** les joueurs récupèrent les balles qui traînent sur tout le terrain (même dans le camp adverse).



## Balle brûlée

**Quoi?** Balle brûlée adaptée aux spécificités du tchoukball.

**Comment?** Les tireurs expédient la balle dans le camp après l'avoir tirée contre le cadre de renvoi (avec ou sans élan). Ils effectuent ensuite leur parcours. Les défenseurs essaient de réceptionner la balle et de la transmettre au gardien le plus vite possible. S'ils la rattrapent sans qu'elle touche le sol («fly»), tous les coureurs sont brûlés.

**Remarque:** adapter les règles selon le niveau des élèves (grandeur de la zone, technique de tir, etc.).





## Tirs

Le tir est l'action préférée des débutants. Selon l'endroit visé, le mouvement, la force engagée et la course d'élan différeront. Ces quatre pages présentent les principaux tirs.



### Tirs à 45° en première zone

Ce tir qui rebondit à hauteur de tibia, près de la ligne de zone interdite (cf. dernière image), est l'un des premiers tirs à acquérir, car il rend difficile la réception du ballon par les défenseurs.

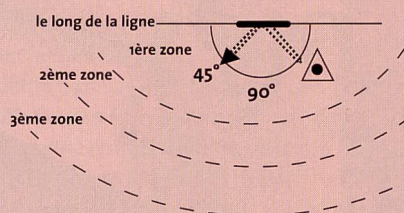
Les exercices peuvent être réalisés avec ou sans passeur, avec 1-2-3 passes avant le tir, depuis la droite et la gauche du cadre.

Métaphore: «Pour tirer à 45°, fais comme si tu crochais ta ceinture de sécurité en voiture.»

### Dis-moi d'où vient la balle...

Maîtriser les tirs, c'est comprendre et jouer avec les principes du rebond du ballon sur le cadre. En effet, la cible n'est pas la surface de renvoi du cadre, mais bien la zone du terrain libre de défenseurs.

La trajectoire du ballon au retour est symétrique à la trajectoire du ballon avant l'impact, tant dans le plan horizontal que dans le plan vertical. Un tir effectué depuis la droite du cadre rebondira sur la gauche de celui-ci, et un tir réalisé depuis le bas du cadre aura un rebond vers le haut.

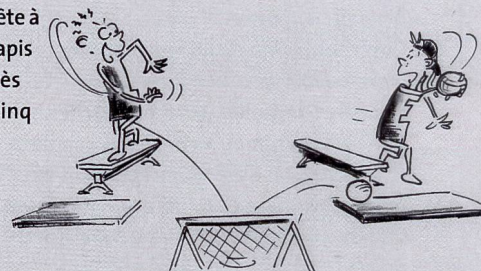


Les tirs expliqués dans ce cahier correspondent aux zones d'impact suivantes.

### Arrêt sur image

**Quoi?** Se rapprocher du cadre pour gagner en précision (débutants).

**Comment?** Un banc matérialise la course d'élan. Le joueur avance sur le banc, s'arrête à son extrémité et tire pour atteindre un tapis placé à 45°. Sous forme de concours après quelques essais. Qui touche le tapis à cinq reprises?

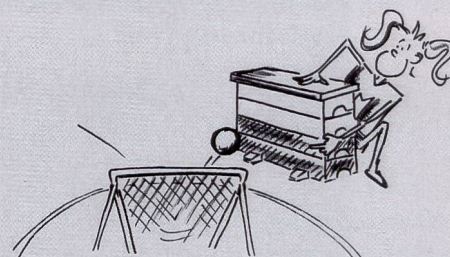


### Moins c'est haut...

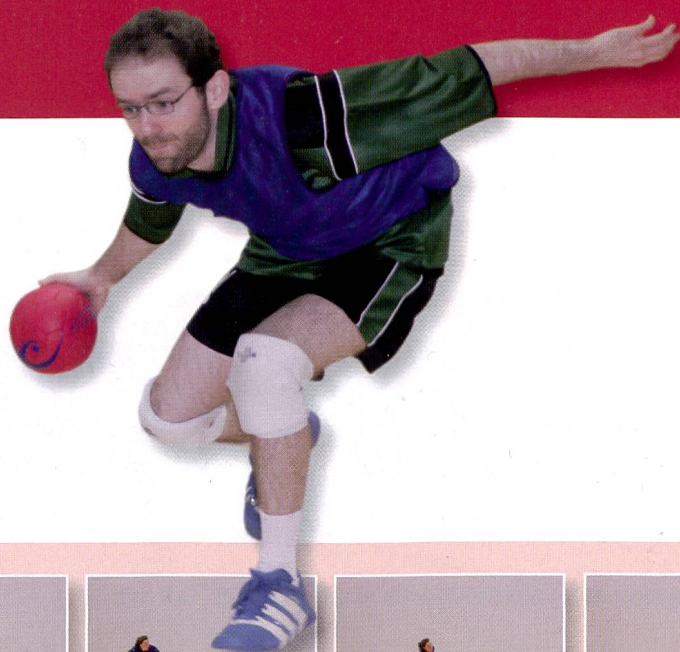
**Quoi?** Varier la hauteur du tir (avancés).

**Comment?** Un caisson est disposé hors de la zone interdite à 45°. Selon l'indication donnée par l'enseignant, les élèves visent soit la partie basse (plus difficile), soit la partie haute du caisson.

**Variante:** concours d'équipe. Un point est marqué par l'équipe si le tir atteint la partie haute du caisson, trois points s'il atteint la partie basse. Au temps ou première équipe à 12 points.







## Tirs le long de la ligne

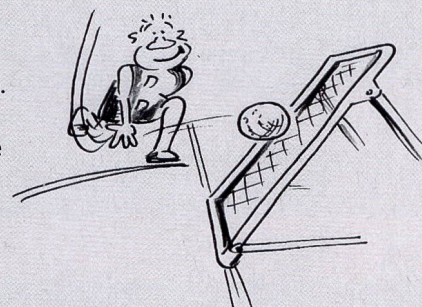
Ce tir vise à placer le ballon près de la ligne de fond. Il permet d'ouvrir l'angle des tirs possibles.  
Métaphore: «Pour tirer le long de la ligne, tire comme au bowling».

## Tchoukbowl

**Quoi?** Acquérir le mouvement de bras adapté au tir le long de la ligne.  
**Comment?** Le joueur s'approche du cadre, s'arrête et tire par le bas (bras ballant). Il essaie de toucher les cônes (ou quilles) posés près de la ligne de fond.

Plus difficile: dès qu'il a visé trois quilles, il sort de la zone interdite et fait de même, en sautant cette fois (saut en extension).

Remarque technique: ne pas écarter le bras du corps (comme au bowling).

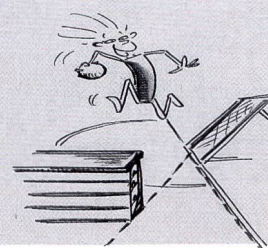


## Par la petite porte

**Quoi?** Améliorer la précision du tir le long de la ligne.

**Comment?** Le joueur, après un tir en extension, cherche à faire passer le ballon entre le caisson, posé à environ 30° de la ligne de fond et la ligne de fond.

**Variante:** sous forme de concours. Quelle équipe réussit à placer le plus de tirs dans la zone délimitée?

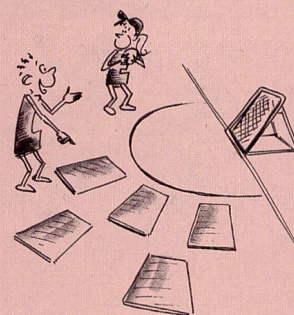


## Exercice d'évaluation

**Quoi?** Faire rebondir le ballon sur les cibles désignées par l'enseignant.

**Comment?** Les tapis matérialisent les cibles. Le tireur prend son élan, saute au-dessus de la zone interdite et tire. Le test est réussi si l'élève touche trois fois chaque cible sur cinq essais.

**Remarques:** placer les tapis en fonction du tir exercé. Les cinq tapis représentent la forme finale.

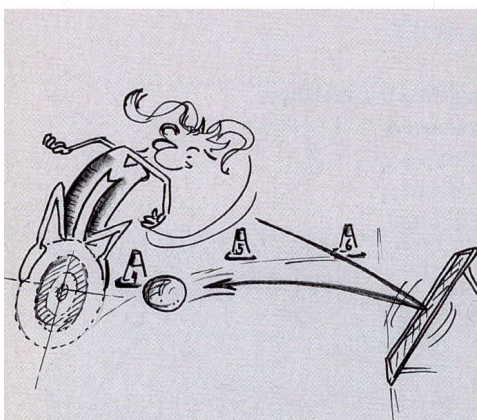






### Tirs au centre ou à 90°

Ce tir vise à prendre la défense à contre-pied pour placer le ballon au centre (dernière image). Métaphore: «La paume de la main qui tient le ballon regarde le cadre (image 4), comme si tu faisais du crawl!»



### Décale-toi!

**Quoi?** Expérimenter différentes positions de départ pour tirer à 90°.

**Comment?** Le joueur se trouve près de la zone interdite face au cadre. Il prend son élan, saute en extension et essaie de viser une marque se trouvant à ses pieds (à 90°). Dès qu'il réussit, il se décale d'un pas vers la droite et essaie d'atteindre la même marque. Le mouvement du tir change-t-il avec le décalage?

Sous forme de concours: des cônes (de 1 à 6) marquent l'emplacement de l'élan, le numéro 1 face au cadre, le numéro 6 près de la ligne de fond. Qui réussit à atteindre le dernier cône?



### Pleine poire

**Quoi?** Se rapprocher de la zone d'impact 90° après un tir avec élan.

**Comment?** Déterminer une zone de départ, la même pour tous. Chaque tireur s'élance à son tour, saute en extension et cherche à placer sa balle le plus près du centre. On place une assiette à la zone d'impact et on la déplace chaque fois qu'un ballon se rapproche du centre.



### Seul contre tous

**Quoi?** Réaliser un tir à 90° comme en match.

**Comment?** Une équipe de 3 - 4 attaquants et un défenseur. Jeu sur un seul cadre. Un ruban adhésif délimite la zone du tir à 90° (15° de marge de chaque côté).

Les attaquants doivent marquer dans cette zone pour obtenir trois points. S'ils tirent en dehors ou si le défenseur rattrape leur tir, ils perdent un point. Changement du défenseur après deux minutes de jeu. Quelle équipe a marqué le plus de points?

**Remarque:** au jeu monopolitaire, l'engagement se fait à l'opposé du cadre.

### Viser juste et au bon moment

Grâce à la règle de non-obstruction, le joueur peut s'exprimer sans autres contraintes que celles liées au mouvement à réaliser. Il devra progressivement être capable de:

- viser le cadre;
- connaître les effets du rebond sur le cadre;
- viser un endroit libre de défenseurs;
- prendre la défense à contre-pied;
- collaborer avec ses coéquipiers pour réaliser l'attaque la plus judicieuse (passe ou tir).







## Tirs lobés

Les joueurs peuvent désormais varier la hauteur de leur tirs de manière plus fine (à hauteur des épaules de la défense, un peu plus haut, un peu plus bas, beaucoup plus haut, etc.)

Métaphore: «Fais comme si tu ramasses quelque chose à terre d'une main et que tu le soulèves!»

## Au ralenti

**Quoi?** Expérimenter le mouvement du bras lié au lob.

**Comment?** L'enseignant se tient près de la zone interdite, le bras levé à l'horizontale. Le joueur prend ses trois pas d'élan, saute et tire par un mouvement de balancier: la main qui tient le ballon passe sous le bras de l'enseignant pour remonter ensuite.

**Variante:** délimiter des couloirs d'élan (avec les assiettes) et apprécier les différences d'angle de tir ainsi obtenues.



## La mouche

**Quoi?** Lober un joueur tout en visant un coéquipier.

**Comment?** Par trois, deux tireurs et un chasseur de mouche. Les tireurs visent le cadre (ou le mur) pour faire passer le ballon par-dessus le chasseur placé au centre. Si la balle est récupérée par le chasseur ou si elle tombe au sol, celui qui a fait la mauvaise passe devient chasseur.



## Passe-muraille

**Quoi?** Par un lob en mouvement, viser différents endroits.

**Comment?** Un caisson placé près de la zone interdite symbolise les défenseurs de première zone. Les tireurs essaient de faire passer le ballon par-dessus le caisson, tout en visant une sentinelle. Qui réussit à tirer le premier dans les mains de la sentinelle?

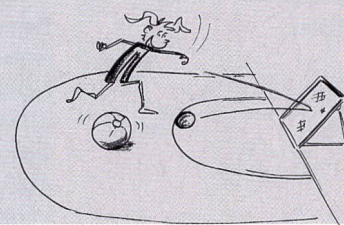
**Variante:** remplacer le caisson par des défenseurs.



## Flipper

**Quoi?** Appliquer les différents tirs appris.

**Comment?** Les deux équipes – chacune sur un demi-terrain – essaient de repousser le medecine-ball derrière la ligne des trois points de basketball, après le tir sur le cadre.





# Défense

Sur le plan individuel, défendre, c'est savoir rattraper le ballon après le tir au cadre. Sur le plan collectif, c'est décoder les intentions de l'attaque et arriver au bon endroit au bon moment...



## Défendre en première zone

Les défenseurs, proches de la zone interdite, se déplacent latéralement et réceptionnent, en position accroupie ou parfois à genoux. Généralement, trois défenseurs se trouvent en première zone et se déplacent «comme les essuie-glace» selon le côté depuis lequel le tir est réalisé.

## Anticipation et placement

Pour s'améliorer en défense, un joueur doit progressivement parvenir à:

- attraper le ballon en situation facile, puis difficile (jusqu'au plongeon);
- éliminer la peur du ballon qui vient en retour (au départ, on peut utiliser des ballons mousse avec revêtement en plastique. Les ballons de volleyball sont par contre trop légers);
- se positionner correctement en fonction de la trajectoire du ballon, seul, puis en collaboration avec ses coéquipiers;
- connaître et appliquer les tactiques de placements en défense.

## Trois contre un

**Quoi?** Evaluer la trajectoire du ballon et se déplacer en conséquence.

**Comment?** Un défenseur en première zone et trois attaquants qui essaient, à tour de rôle, de toucher le caisson placé derrière le défenseur. Ce dernier doit rattraper le ballon avant qu'il touche le sol ou le caisson. Sur 12 attaques, combien de points marqués?

**Combien de ballons récupérés?**

**Remarques:** modifier la hauteur du caisson pour restreindre ou étendre le champ possible des tirs. Varier l'angle des tirs.



## A la chaîne

**Quoi?** Lire la trajectoire des tirs et se placer de manière judicieuse en défense.

**Comment?** Une colonne de tireurs et un défenseur en première zone. Les attaquants visent une zone prédéfinie (plus les défenseurs sont habiles, plus la zone sera grande). Le défenseur, placé à 4 m de la zone interdite, déclenche l'action du tireur en pressant sur un «buzzer» (assiette) avant de se déplacer rapidement en première zone.

**Variante:** sous forme de concours. Le défenseur doit rattraper un tir de chaque attaquant avant de céder sa place. Quel défenseur reste le moins longtemps en place?

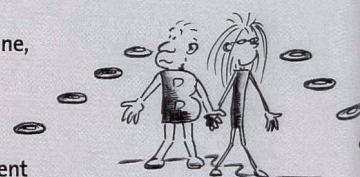


## Team work

**Quoi?** Collaborer en défense de première zone à deux ou trois défenseurs.

**Comment?** Deux défenseurs (ou trois selon le niveau des attaquants) en première zone, prêts à réceptionner la balle des tireurs et une zone délimitée par des assiettes. Les attaquants continuent à jouer tant qu'ils visent la zone délimitée et que les défenseurs ne maîtrisent pas le ballon. S'ils ratent le cadre, tirent dans la zone interdite, au-delà de la zone marquée ou qu'un défenseur rattrape la balle, ils deviennent défenseurs.

**Variante:** avec des attaquants qui tirent alternativement de la gauche et de la droite du cadre.







### Défendre en deuxième zone

Les défenseurs se trouvent derrière la ligne de première zone et rattrapent les tirs directs ou déviés qui passent au-dessus des premiers défenseurs. Cette défense prend toute son importance lorsque le jeu devient plus fort et plus rapide et que la défense de première zone ne peut que dévier le ballon, par une manchette type volleyball.

### Le videur

**Quoi?** Lire la trajectoire du ballon et se déplacer rapidement.

**Comment?** Délimiter un terrain (demi-terrain par exemple). Un tireur vide son caisson en expédiant le ballon via le cadre. Les défenseurs, en colonne, essaient chacun à leur tour de les rattraper et de les ramener dans le caisson. Après deux minutes, combien de ballons restent dans la corbeille?

**Remarques:** si la balle touche le sol, elle ne peut plus être ramenée au caisson; si le tireur la lance au-delà des limites du terrain, on rajoute une balle dans sa corbeille.



### Essuie-glace

**Quoi?** Lire la trajectoire des tirs et se placer de manière judicieuse en défense de deuxième zone.

**Comment?** Un caisson symbolise la défense de première zone. Un défenseur, placé en deuxième zone, essaie de réceptionner les ballons tirés par les attaquants (le ballon doit passer par-dessus le caisson). Chaque attaquant tire deux fois, puis on change la défense.

**Remarque:** selon le niveau des tireurs (variété des tirs), introduire un deuxième défenseur.



### Sans répît

**Quoi?** Développer l'entraide et le jeu en mouvement.

**Comment?** Deux équipes de 3 à 5 joueurs jouent en monopolaire. Dès qu'un défenseur a rattrapé la balle, il fait la passe et court toucher un cône avant de revenir en jeu.

**Remarque tactique:** les joueurs doivent être flexibles et collaborer afin d'occuper les endroits clés, à la fois en attaque et en défense.



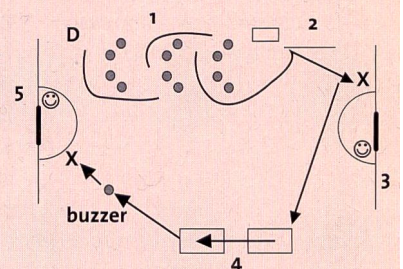
### Parcours d'évaluation

**Quoi?** Enchaîner des mouvements défensifs à différents postes.

**Comment?** Départ au point D. 1: le joueur touche la première assiette de marquage à gauche, se déplace latéralement le long des assiettes, touche la dernière à droite, passe à la deuxième rangée et fait de même en sens inverse. Idem à la troisième. 2: il prend un ballon dans le couvercle du caisson, le lance contre le mur (au-dessus d'une ligne tracée à 1 m de hauteur), le rattrape après rebond derrière la ligne marquée au sol. 3: il se place en première zone et rattrape un tir de l'enseignant (le long de la ligne). 4: il réalise une roulade de côté, depuis la gauche, puis depuis la droite. 5: il presse sur le «buzzer» pour déclencher le tir de l'attaquant (45° en première zone), et essaie de rattraper la balle avant qu'elle touche le sol.

**Points:** poste 1 = 3 pts (1 par rangée); poste 2 = 2 pts; poste 3 = 3 pts; poste 4 = 2 pts; poste 5 = 3 pts.

**Test réussi:** 7 points et plus.





## Aspects tactiques

Comprendre les principes du rebond sur le cadre, exploiter la possibilité de jouer des deux côtés du terrain et être capable de collaborer avec ses coéquipiers sans gêner les adversaires... Tout cela se travaille et permet d'élaborer des schémas tactiques.



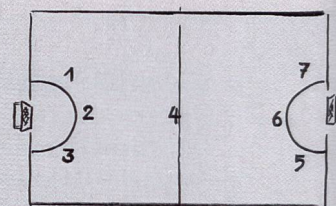
Volante à trois: mouvement d'attaque (deux passes et tir en extension) qui vise à déplacer la défense latéralement en faisant circuler la balle d'un côté à l'autre.

### Désorienter la défense

L'attaque cherche à laisser planer l'incertitude aussi longtemps que possible quant au choix du cadre et de l'aile depuis laquelle le tir sera effectué. Les attaquants doivent donc occuper constamment le plus grand nombre possible de positions de tir autour des deux cadres. Pour déstabiliser la défense, l'attaque peut effectuer des passes d'un côté à l'autre du même cadre, ou d'un cadre à l'autre. Dans les deux cas, la défense doit soit adopter une position écartée (avec des trous), soit se déplacer très rapidement pour s'opposer collectivement au tir.

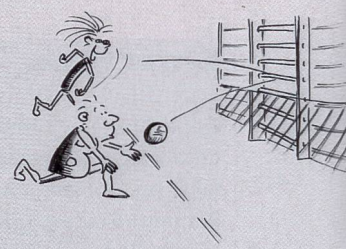
### Tournez manège

**Quoi?** Expérimenter tous les postes (en attaque et en défense).  
**Comment?** Les attaquants se placent selon le schéma et jouent le point. S'ils marquent, ils changent de place pour la prochaine attaque selon l'ordre suivant: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5 -> 6 -> 7 -> 1 ->. Les défenseurs se placent en conséquence.



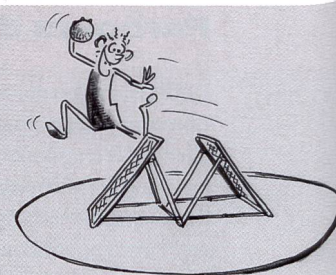
### Squash-ball

**Quoi?** Jeu trois contre trois, sans cadre.  
**Comment?** Délimiter des petits terrains sur la largeur de la salle. L'équipe en possession de la balle la fait rebondir contre le mur (au-dessus de la ligne d'un mètre) après un rebond sur le sol. Le ballon doit sortir de la zone des deux mètres pour être valable. La défense essaie de récupérer le ballon avant qu'il touche le sol. Petits matchs de trois minutes.  
**Variante:** idem contre les espaliers (plus difficile).



### Cadres mobiles

**Quoi?** Jouer sur des cadres déplacés pour développer des stratégies différentes.  
**Comment?** Placer les cadres dans des positions inhabituelles: a) au milieu du terrain, «dos à dos»; b) dans les deux angles du terrain, en diagonale, appuyés contre le mur; c) sur l'une des lignes du terrain de volleyball (latérale ou ligne de fond), côte à côte, à 7 m de distance l'un de l'autre. Dans chaque cas, définir la zone interdite (ruban adhésif, cônes, assiettes). Petits matchs avec les règles habituelles.



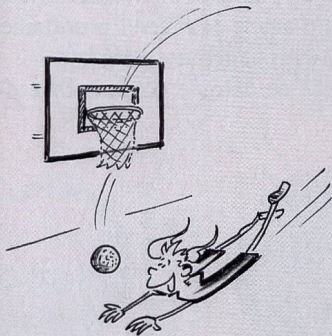




## Ballon dans la zone

**Quoi?** Déplacer le jeu d'un côté à l'autre et exercer la transition attaque-défense.

**Comment?** Deux équipes. L'équipe en attaque doit faire parvenir le ballon à un coéquipier placé dans la zone interdite. Les points impairs sont marqués dans la zone 1, les points pairs dans la zone 2. L'équipe en défense peut intercepter les passes. Si la balle tombe à terre, elle passe à l'équipe qui ne l'a pas touchée en dernier. Balle gagnante.



## Basketchouk

**Quoi?** Expérimenter différentes trajectoires de balles et adapter sa défense.

**Comment?** Deux équipes. L'équipe attaquante, pour marquer, doit viser le panneau de basket et faire tomber la balle au sol. Les défenseurs tentent de la récupérer avant l'impact. Mêmes règles que le tchoukball (pas d'obstruction ni d'interceptions). Selon le niveau, autoriser plus de trois passes.

**Remarque:** après un point marqué, le ballon change d'équipe et doit obligatoirement passer le milieu de terrain avant l'attaque suivante (sur l'un ou l'autre des panneaux).

## Balle magique

**Quoi?** Exercer les passes rapides au-dessus de la zone interdite pour déplacer la défense latéralement.

**Comment?** Le joueur A passe à B qui prend le ballon en mouvement, saute par-dessus la zone et passe à C, aussi en mouvement. C transmet alors à D qui tire en extension.

**Remarque:** exercer d'abord «à l'arrêt» pour comprendre l'enchaînement, puis sous forme de concours, avec des défenseurs. Sur six attaques, combien de points marqués?

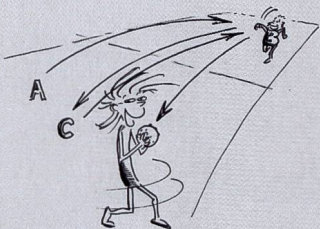
## Allers-retours

**Quoi?** Déplacer la défense d'un côté à l'autre du terrain sur la longueur par un jeu de passes ciblé.

**Comment?** A met en jeu sur B, placé au-delà de la ligne médiane. B passe à C qui lui redonne. B transmet enfin à D pour le tir.

**Variante:** le ballon passe de A à B puis à D, avec retour à B et finalement à C qui tire sur le même cadre. Exercer les deux options puis placer la défense et jouer.

Sur six attaques, qui marque le plus de points?



## La Suisse parmi les grands

La FITB (Fédération Internationale de Tchoukball) a été créée en 1971. Elle entretient des contacts avec plus de trente pays membres à travers le monde (Amérique du nord et du sud, Afrique, Asie et Europe).

Les premiers championnats du monde ont été organisés en 1984. Actuellement, ils se déroulent en principe tous les deux ans. Les nations-phares sont pour l'instant Taïwan, le Canada, la Grande-Bretagne et la Suisse qui est devenue championne du monde en 2004.

Dans notre pays, les compétitions s'organisent sur deux plans: les «tournois open», ouverts à tous les groupements sportifs ou écoles (inscriptions sur [info@tchoukball.ch](mailto:info@tchoukball.ch)); et le championnat suisse, réservé aux clubs affiliés à la FSTB (Fédération Suisse de Tchoukball).

### Adresses et liens

- Carole Greber, 078 759 25 34, cheffe de branche J+S:  
[carole.greber@tchoukball.ch](mailto:carole.greber@tchoukball.ch)
- Fédération Suisse de Tchoukball,  
079 239 20 53: [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch),  
[info@tchoukball.ch](mailto:info@tchoukball.ch)
- Fédération Internationale de Tchoukball: [www.tchoukball.org](http://www.tchoukball.org)



## Les règles en quelques points!

### Un joueur commet une faute lorsque:

1. Il se déplace en dribblant avec la balle.
2. Il effectue plus de trois empreintes au sol en possession du ballon (la réception avec un ou deux pieds compte pour une empreinte).
3. Il effectue une quatrième passe pour le compte de son équipe (l'engagement après un point ne compte pas pour une passe, une déviation, oui!).
4. Il laisse tomber la balle pendant une action de passe.
5. Il gêne l'adversaire pendant ses actions de jeu ou essaye d'intercepter les passes de l'autre équipe.
6. Il prend contact avec la zone interdite, sur une passe ou un tir, avant que la balle n'ait quitté sa main.
7. La balle touche ses pieds ou ses jambes (sous les genoux).
8. Il prend contact avec le sol hors des limites du terrain ou dans la zone interdite avec la balle en main.
9. Il lance intentionnellement le ballon sur un adversaire.
10. Il récupère la balle tirée au cadre par un de ses coéquipiers.
11. Si la trajectoire de sa balle est modifiée par un mauvais rebond. Dans ce cas, le point ne compte pas et le jeu reprend pour l'autre équipe à l'endroit où le ballon est tombé.
12. Lui ou ses coéquipiers tirent plus de trois fois de suite sur le même cadre.

### Un joueur donne un point à l'équipe adverse si:

1. Il manque le cadre.
2. Il fait rebondir la balle hors du terrain.
3. La balle tombe dans la zone interdite à l'aller ou au retour du lancer.
4. Il tire au cadre et la balle rebondit sur lui-même.

### Et enfin!

1. Après une faute, la balle change de camp. Un joueur de l'équipe adverse prend le ballon à l'endroit où la faute a été commise et engage. Une passe doit être faite avant le tir au cadre.
2. Chaque équipe peut tirer indifféremment sur les deux cadres. Après un point, le ballon doit franchir le milieu du terrain avant de revenir éventuellement sur le cadre où l'engagement a été fait.
3. Une partie officielle se déroule en trois tiers de quinze minutes.

Les règles du jeu complètes sont disponibles sur le site internet de la FSTB: [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch)



**Tout, vraiment tout pour le tchoukball**

**ae**  
alder + eisenhut





# Le matériel de tchoukball

## Attention à acquérir du matériel qui permette un jeu ludique

Le tchoukball est un sport fondamentalement ludique et bien adapté pour la pratique scolaire. Pourtant, si on utilise du matériel mal adapté, le plaisir de pratiquer ce sport sera de courte durée. En effet si le tchoukball est enthousiasmant c'est notamment car il est varié et demande de la créativité même aux joueurs débutants. L'utilisation de matériel non adapté a pour conséquence de limiter grandement la variété de tirs disponible et donc l'intérêt de la pratique du tchoukball. Il est donc important de pouvoir jouer avec du matériel bien adapté dès les premières leçons d'initiation !!

**Avant tout achat nous vous invitons donc vivement à consulter le « Guide d'achat à lire avant d'acquérir du matériel de tchoukball » édité par la FSTB (Fédération Suisse de Tchoukball)**

Ce guide peut être téléchargé gratuitement sur le site [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch), ou obtenu sur simple demande auprès de la FSTB.

Les ballons et les cadres de tchoukball ci-dessous ont été testés pendant de nombreuses années et sont vivement recommandés par la FSTB pour la pratique du tchoukball à l'école.



Nouvelle taille 00: 39.-  
Pour des enfants  
de 6 ans et moins



Taille 0: 39.-  
Pour des enfants  
de 7 à 9 ans



Taille 1: 39.-  
Pour des enfants  
de 10 à 13 ans



Taille 2: 45.-  
Pour les 14 ans et +



Taille 3: 52.-  
Pour les équipes  
nationales uniquement

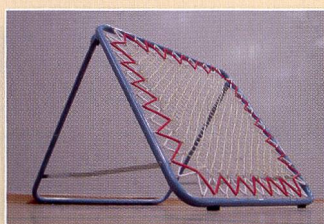
### Ballon de tchoukball "Team Spirit"

Certifié Top Qualité par la Fédération Internationale de Tchoukball

Grâce à leur revêtement unique, ils offrent une excellente maîtrise de la balle et un contact "doux". Ces qualités font qu'ils sont appréciés par les joueurs de l'élite mondiale mais surtout par les maîtres d'éducation physique, les écoliers et les écolières. Leurs couleurs et leurs designs dynamiques sont encore des atouts supplémentaires. De plus, les ballons "Team Spirit" sont également parfaitement adaptés pour pratiquer d'autres sports de balles : handball, petits jeux, etc.

### Cadre de tchoukball "X500": 490.-

Certifié Top Qualité par la Fédération Internationale de Tchoukball



Une des principales caractéristiques d'un cadre de tchoukball bien adapté à la pratique de notre sport est sa capacité à produire de bons rebonds du ballon. Après de nombreux tests, le cadre "X500" a obtenu la mention "Top qualité" de la part de la FITB. Il est parfaitement adapté pour une pratique ludique et intéressante du tchoukball à l'école ou en compétition.



Certifié top qualité par la Fédération Internationale de Tchoukball  
Vivement recommandé par la Fédération Suisse de Tchoukball  
Utilisé avec satisfaction par des milliers de maîtres d'éducation physique



**tchoukball**  
**promotion.com**  
le spécialiste  
du matériel de tchoukball  
[www.tchoukballpromotion.ch](http://www.tchoukballpromotion.ch)





# Point gagnant!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

## Au numéro

Numéro	Thème principal	Cahiers pratiques
1/05	Bouger au quotidien	1. Stabilisation et renforcement 2. Unihockey
2/05	Orientation	3. Tennis 4. Lancer
3/05	Eau	5. Nager 6. Entraînement intermittent
4/05	Adolescence	7. Tchoukball 8. Jeunes au top!
5/05	Styles de direction	9. Sports de neige 10. Balles et ballons
6/05	Participation	11. Anneaux 12. Motricité sensorielle

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+ port):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.- / € 3,50 (+ port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

## Commandes

### Abonnement

- ☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)
- ☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)
- ☐ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 14.-)

☐ français ☐ deutsch ☐ italiano

Prénom/nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NP/lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,  
fax 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)