

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 5 (2003)
Heft: 4

Artikel: L'adresse plutôt que le drill
Autor: Gautschi, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996045>

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: 25.02.2026

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

L'adresse plutôt que le drill

En plein essor en Suisse allemande, l'unihockey progresse aussi dans les clubs et dans les écoles romandes. Désireux de promouvoir l'apprentissage technique de la discipline, les responsables de la formation ont décidé de sortir des sentiers battus. Une expérience qui pourrait s'avérer intéressante pour d'autres sports.

Roland Gautschi

Fondée au milieu des années 1980, l'Association suisse d'unihockey compte, 18 ans plus tard, près de 24 000 licenciés qui se disputent la conquête de la petite balle en plastique dans d'immenses salles de gymnastique. Il ne se passe pratiquement pas un jour sans que ce sport dynamique ne fasse de nouveaux adhérents qui, pour la plupart, l'ont découvert à l'école. Comment expliquer cet engouement?

Chance et risque à la fois

Interrogé sur les raisons de ce succès, Mark Wolf, maître de sport et chef de la discipline à J+S, répond sans hésitation: «Parce que la chance est grande de marquer des buts.» On observe en effet que même les joueurs peu mobiles et plutôt lents disposent d'un rayon d'action supérieur à ce qu'il peut être

dans d'autres sports de balle, grâce à l'utilisation d'une canne qui prolonge en quelque sorte le bras du joueur.

Les caractéristiques de l'unihockey constituent à la fois une chance mais aussi un risque. Une chance parce que ce sport permet à de nombreux jeunes de s'engager dans un sport d'équipe. Un risque parce que la relative facilité du jeu fait que l'on a trop souvent tendance à en négliger les rudiments techniques. Cela ne paraît pas trop grave dans une perspective de sport de masse, mais c'est plus ennuyeux dans l'optique de former les meilleurs talents du pays.

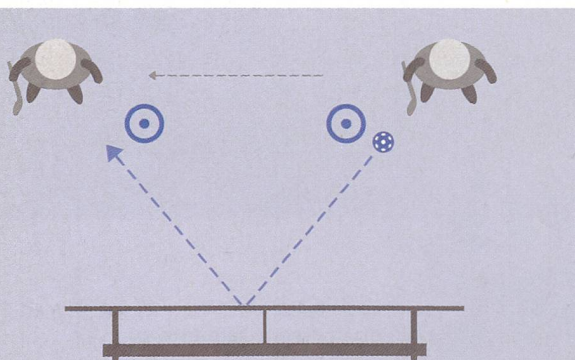
A la recherche du temps perdu

«L'unihockey suisse est tout à fait compétitif sur le plan international, comme en témoignent les résultats obtenus contre la Suède, la Norvège ou la Finlande, des nations-phares de ce sport», précise Mark Wolf. Mais si les équipes helvétiques parviennent souvent à tutoyer les meilleurs grâce à leur jeu construit et discipliné, elles accusent sur le plan purement technique un retard indéniable sur les pays nordiques. Pour le combler, les responsables de la formation prônent des solutions originales, axées principalement sur les habiletés techniques. Cela passe certes par des entraîneurs mieux formés mais aussi, sur le plan technique, par la maîtrise d'éléments enseignés sous forme de concours d'adresse («skill contests») conçus de façon à stimuler les joueurs.

Sous forme de concours

Durant les pauses, notamment à l'occasion des All-Star-Games disputés chaque année, quelques-uns des champions les plus habiles démontrent ce qu'il est possible de faire avec une canne, une balle et un peu d'imagination. Ainsi, certains joueurs réussissent à faire tenir la balle en l'air en équilibre sur leur canne. Cela n'est possible qu'avec l'aide de la force centrifuge, et à condition de disposer d'une technique de crosse parfaite.

Martin Wolf précise: «L'objectif n'est pas de faire de l'art pour l'art mais d'isoler des éléments techniques qui peuvent très bien survenir en match. Ce qui est nouveau, c'est que ces éléments sont présentés dans le cadre de concours d'adresse qui, dans un avenir proche, feront partie intégrante du championnat.» L'objectif des formateurs est clair: motiver les jeunes à travailler de nouvelles phases techniques pour imiter leurs idoles et réussir ainsi à gommer le déficit technique par rapport à la concurrence étrangère.



Adresse dans les passes

Les responsables de Swiss Unihockey souhaitent en outre inventer des exercices d'adresse adaptés à l'âge et au niveau des pratiquants. Ces exercices privilégient les fondamentaux de l'unihockey: conduire la balle, passer et tirer. Voici un exemple d'exercice de passe dynamique.

Le joueur doit faire le plus rapidement possible dix «une-deux» (doubles passes) en utilisant la bande (banc couché, paroi). Le joueur réceptionne et tire derrière une ligne.

Joueur d'abord, artiste peut-être

Dans une première étape, un certain nombre d'organisateurs seront chargés de tester des formes de présentation possibles, parallèlement au championnat. Il s'agit d'imaginer des éléments techniques fonctionnels pour le jeu, attrayants tant pour les joueurs que pour les spectateurs. Ils doivent également être mesurables et faciles à organiser. La seconde étape verra l'organisation de compétitions par équipes – sous une forme encore à définir – pouvant faire partie intégrante du championnat.

Conscient que de telles mesures risquent de menacer l'esprit d'équipe, Mark Wolf a déjà préparé une parade: «Pour ne pas mettre artificiellement sous pression les membres d'une équipe, nous pouvons fort bien imaginer que les concours d'adresse soient disputés à tour de rôle par quelques joueurs seulement. Notre but est de susciter une certaine émulation au sein de l'équipe; les joueurs doivent pouvoir se mesurer pour savoir qui est le plus habile ou le meilleur. Nous pensons que

cette méthode est plus efficace pour favoriser le développement technique que les «drills» ou les séances techniques habituelles.» Une question importante reste en suspens: celle du «poids comptable» de ces concours d'adresse dans le championnat. Le but n'est en tout cas pas de promouvoir des artistes ou des individualistes forcenés. L'unihockey doit rester un sport d'équipe dynamique, attractif et fascinant. C'est ce qui fait son succès. **m**



Photo: Daniel Käsemann

Réduire la part de hasard

Une balle mal contrôlée qui trouve une canne adverse, une passe mal dosée qui n'arrive pas à son destinataire, un coup «pioché» devant le but qui se transforme malencontreusement en autogoal. Des actions comme celles-là, déterminées souvent par le hasard, sont légion dans le unihockey pratiqué à l'école. Les joueurs confirmés, grâce à leur adresse technique, leur sens du jeu et leur gestion rationnelle du terrain, parviennent en revanche à réduire la part de hasard au minimum.

Or, débutants et joueurs confirmés sont appelés à se rencontrer dans les clubs. Les at-

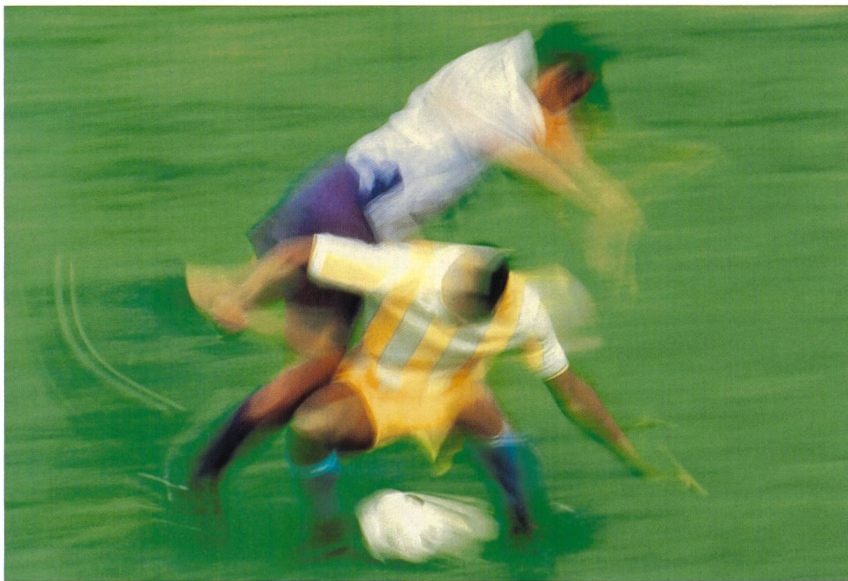
tentes des jeunes loups qui débarquent en masse dans les salles, attirés par la pratique de l'unihockey à l'école, viennent buter sur les impératifs d'un sport moderne. Cette confrontation ne simplifie pas la tâche des entraîneurs qui doivent continuer à cultiver l'aspect détente et plaisir tout en mettant l'accent sur des éléments purement techniques, par définition moins ludiques. Le comportement du formateur est décisif pour la progression d'un joueur. Les mauvais entraîneurs raisonnent trop en termes de performance à court terme. Pour eux, ce qui donne des résultats est forcément bon. Ils se

laissent aveugler par des succès rapides qui, souvent, se révèlent contre-productifs pour des joueuses ou des joueurs qui auraient peut-être été capables de faire beaucoup mieux si on les avait laissés se développer harmonieusement. C'est sur ce point que les responsables de la formation de Swiss Unihockey entendent agir.

*Mark Wolf,
chef de la discipline sportive J+S Unihockey,
wolf@swissunihockey.ch*

Contusions dues au sport: La glaciation, c'est du passé...

Pendant des dizaines d'années, la thérapie du siècle consistait à recourir au froid sous forme de spray glacé, d'enveloppement ou de compresse de glace. Aussi ne saurait-on s'étonner de l'apparition fréquente, en ce temps-là, de gelures et de lésions dues au froid, du fait que la sensibilité avait complètement disparu. Les traitements modernes sont ceux qui suppriment ponctuellement les symptômes désagréables et non la sensibilité et qui accélèrent la guérison.



GREC aide à minimiser les traumatismes

Parmi les mesures de premiers secours des contusions dues au sport figure la formule **GREC** (**G**lace/réfrigération, **R**epos, **E**lévation, **C**ompression). Une intervention rapide selon ce principe non seulement apaise les douleurs, mais encore minimise la congestion des parties molles. Important ! Si l'on recourt à la glace, alors seulement sous forme d'eau glacée ou de compresse de glace appliquée brièvement et indirectement sur la peau. En déplacement, mieux vaut se servir de produits réfrigérants modernes sous forme de sprays, de gels ou d'emplâtres prêts à l'emploi et exerçant un effet réfrigérant judicieusement dosé et progressif.

Le repos accompagné d'une surélévation de la partie corporelle contusionnée n'est conseillé dans la phase aiguë que jusqu'à la diminution de l'enflure et à l'apaisement de la douleur. Pour stabiliser la situation et prévenir les hématomes ultérieurs, il est recommandé d'utiliser des bandages compressifs perméables à l'air.

Après les premiers secours : le diagnostic

Les mesures immédiates ne suffisent pas à soigner la plupart des contusions dues au sport. Pour apaiser ponctuellement les douleurs et accélérer la guérison, il convient d'employer des pommades agissant à l'endroit même du mal. Le type de contusion détermine le moyen à utiliser. Les lésions engendrées par une violence extérieure (à savoir les macrotraumas, tels que les meurtrissures, les claquages, les entorses, les foulures) exigent des solutions totalement différentes de celles appliquées aux inflammations produites par un surmenage dans la région des tendons, des ligaments ou du périoste (à savoir les microtraumas).

Traitement différencié et idoine

Le traitement des macrotraumas, tels que les meurtrissures, les claquages, etc., consiste dans l'apaisement des douleurs et la résorption des congestions et des hématomes internes. La pression douloureuse sur les tissus ainsi diminue, et le processus de guérison se trouve stimulé. Outre les principes actifs de synthèse comme l'héparine, les concentrés à l'arnica conduisent à d'excellents résultats dans la pratique.

Pour ce qui est des microtraumas, la priorité comme principe curatif est donnée à l'entrave de la congestion. Là aussi, le patient a le choix entre les agents de synthèse et les principes végétaux. Des effets bons et durables ont été obtenus par l'emploi d'extrait de consoude. Il est recommandé, pour ce type de contusion, de poursuivre le traitement durant quelques jours après l'apaisement des douleurs, afin de permettre à l'inflammation souvent chronique de se résorber complètement.

Il vaut la peine de s'adresser à des professionnels

Chez votre pharmacien ou droguiste, vous trouverez actuellement (jusqu'à épuisement du stock) une SOS Sportcard fort pratique qui vous indique les mesures immédiates à prendre et les traitements à appliquer lors de contusions dues au sport. En cas de doute, demandez-lui de plus amples informations, car un traitement ponctuel non seulement vous apporte une meilleure guérison, mais encore vous permet de renouer plus rapidement avec votre sport favori.

SOS Sportcard

Contusions dues au sport:
**La bonne intervention
au bon moment**

Le traitement idoine et immédiat
des contusions dues au sport
accélère la guérison

La SOS Sportcard est là pour vous aider:



Demandez sans tarder la SOS Sportcard
à votre pharmacien ou droguiste



**La bonne
intervention
au bon moment**

**SOS Sportcard
pour votre sécurité**

PERSKINDOL



**Gratuitement
en pharmacie et en droguerie**

Jusqu'à épuisement du stock. www.perskindol.ch