



Créé par le docteur **Hermann Brandt**, le **Tchoukball** est un jeu collectif mêlant pelote basque, handball et volley. Ce jeu fut créé pour palier des blessures récurrentes dues aux contacts fréquents et souvent violents des sports collectifs traditionnels.

Le but est de **faire rebondir une balle sur l'un ou l'autre trampoline** pour qu'elle touche le sol sans que les adversaires ne la rattrapent.

Au tchoukball, deux équipes de 5 ou 7 joueurs s'affrontent entre deux cibles (trampoline) sur lesquelles les équipes peuvent toutes les deux tirer et marquer.

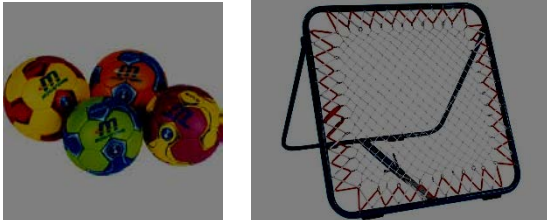
A la différence des autres sports collectifs à espaces interpénétrés, ce jeu se joue **sans contact** et **sans avoir le droit d'intercepter la balle** aux adversaires.

Intérêts et bienfaits :

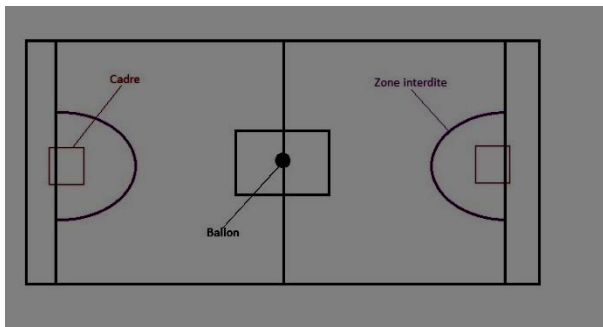
- Sans contact physique
- Favorise la coopération
- Activité innovante qui favorise la curiosité
- Peut se jouer partout
- Règles simples à prendre en mains
- Terrain adaptable
- Peu de matériel
- Jeu ludique et convivial
- Pratique mixte et pour tout âge
- Accessible aux personnes en situation de handicap
- Développement de l'esprit fairplay

Matériels :

- Des chasubles de couleurs différentes pour constituer deux équipes
- 1 ballon de handball
- 2 surfaces de renvoi (cadre de 1 X 1m incliné à 55°)
- Plots pour délimiter les 2 zones interdites



Terrain de jeu et aménagement de l'espace :



1ère solution	27 x 16 m	7 joueurs / équipe
2ème solution	21 x 12m	5 joueurs / équipe

Les dimensions du terrain peuvent varier en fonction de la place disponible mais aussi du nombre de joueurs. Le tchoukball peut se jouer dans une salle de sport, sur l'herbe, sur le sable, dans l'eau,...

Un cadre est placé à chaque extrémité du terrain (peuvent être utilisés indifféremment par les deux équipes : pas de camps distincts). Devant chaque cadre il y a une surface délimitée par un demi-cercle de trois mètres de rayon, appelée zone interdite. Un joueur ne peut être dans la zone que s'il vient de tirer au cadre, de passer la balle ou de solliciter une passe. Dans aucun cas il ne doit avoir les pieds dans la zone avec le ballon dans les mains.

Conseils d'animation :

En fonction du nombre de participants, il est possible de réduire le terrain.

Si le score ne bouge pas, il est possible d'augmenter ou de réduire les zones interdites en fonction des équipes. Par exemple l'équipe ayant un meilleur score aura une zone interdite plus grande et devra lancer plus fort le ballon ou changer son angle de tir.

Avant de commencer un match, mettre en place des animations afin d'appréhender les différents angles du cadre (les débutants ont tendance à tirer au centre du cadre)

Règles de base :

L'équipe qui possède le ballon dispose de 3 passes au maximum avant d'envoyer la balle sur un des cadres de tchoukball. L'autre équipe doit chercher à récupérer le ballon après son rebond au cadre avant qu'il ne touche le sol. Durant toute la durée du jeu, les joueurs des deux équipes n'ont pas le droit de se gêner dans leurs actions respectives : interdiction d'intercepter les passes, de gêner les mouvements du porteur du ballon et des coéquipiers ou d'empêcher un défenseur de se placer sur la trajectoire de la balle après le rebond sur le cadre.

Les Points :

Un joueur marque un point pour son équipe s'il envoie la balle sur le cadre de manière telle qu'elle ne puisse être reprise par un adversaire avant qu'elle ne touche le sol.

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

- Il manque le cadre au moment du tir.
- Il fait rebondir la balle hors des limites du terrain.
- Il tire au cadre et la balle rebondit sur lui-même.
- Il envoie la balle dans la zone interdite, avant ou après rebond au cadre.

Les Fautes :

Un joueur commet une faute si :

- Il se déplace en dribblant la balle au sol ou en l'air.
- Il effectue plus de 3 empreintes au sol en possession du ballon.
- Il joue avec des parties du corps situées au-dessous du genou.
- Il joue une quatrième passe pour son équipe.
- Il prend contact avec le sol hors des limites du terrain ou dans la zone interdite en ayant la balle dans les mains.
- Il laisse tomber la balle au sol à la réception d'une passe.
- Il prend par erreur ou volontairement une passe de l'autre équipe.
- Il récupère une balle tirée au cadre par un de ses coéquipiers.
- Il empêche les déplacements des adversaires ou les libres mouvements de la balle lorsque celle-ci est possédée par l'autre équipe.
- Il tire au cadre après un engagement sans que la balle ait franchi la ligne médiane.

Après une faute, la balle passe en main de l'autre équipe et le jeu reprend à l'endroit où la faute a été commise. Une passe doit être faite avant de tirer au cadre.

Lorsque la balle touche un des bords du cadre et que sa trajectoire naturelle s'en trouve modifiée, le point ne compte pas. Il s'agit d'une faute et le jeu reprend à l'endroit où la balle est retombée dans le terrain.

La balle passe en main de l'autre équipe qui défendait au moment de l'action litigieuse.

Il n'est pas permis d'effectuer plus de 3 tirs consécutifs sur un même cadre.

L'engagement qui ne compte pas pour une passe se fait derrière la ligne de fond, à côté du cadre sur lequel le point a été marqué. Il est effectué par l'équipe qui a concédé le point.

Situation n°1



« Le ping-pong »

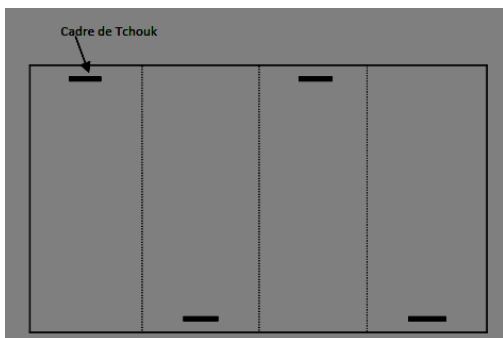
Objectif: Découvrir le cadre de tchouk et ses rebonds.

But: Faire le maximum de rebond en 5 min.

Organisation: Une équipe de 3 à 5 joueurs par cadre /un ballon par équipe.

Déroulement et consignes : Après un rebond, le premier joueur qui récupère le ballon ne peut pas tirer sur le cadre (doit faire une passe). Un rebond ne compte pas s'il touche le sol ou s'il touche le montant du cadre.

Variante : Un rebond compte double si le joueur qui le tire en sautant au-dessus de la zone.



Situation n°2

« Le mono »

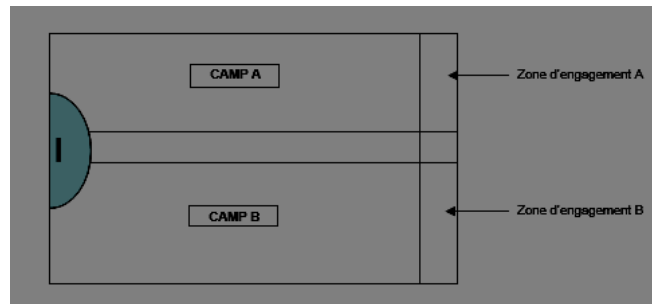
Objectifs : Se situer dans le terrain, situer la zone interdite et situer l'adversaire sur le terrain.

But: Marquer le maximum de point.

Organisation: 1 cadre en extrémité de terrain / zones interdites tracées (rayon 3 m) / 1 ballon / dossards

Déroulement et consignes: L'engagement se fait dans son camp. Une personne tir sur le cadre pour engager. Pour marquer un point, le ballon doit toucher le sol dans le camp adverse.

Variante: Introduire la règle des 3 pas et des 3 passes.



Situation n°3

« Tchouk-Béret »

Objectif : Développer une stratégie en duel

But : Tirer le plus rapidement sur le cadre

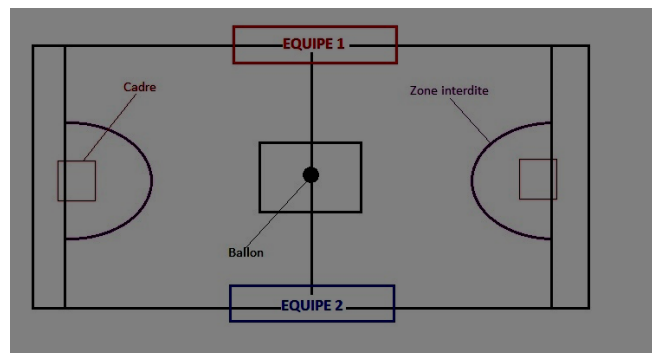
Organisation : 1 ballon / plots / des dossards de couleurs différentes / 2 équipes d'effectif égal

Déroulement et consignes : Les participants sont organisés en deux équipes et chacun se voit attribuer un numéro (il faut qu'il y ait un numéro 1, un numéro 2, etc. dans chaque équipe).

Les deux équipes sont alignées face à face à chaque extrémité du terrain. Les cages de tchoukball sont sur les deux autres extrémités et un ballon est placé au centre du terrain.

Lorsque le meneur appelle un numéro, les deux joueurs ayant ce dernier doivent se précipiter au centre, récupérer le ballon et tirer sur l'un des cadres. Celui qui tire marque 1 point si la balle rebondit dans la surface autorisée. L'équipe adverse marque un point si le défenseur réussit à récupérer la balle avant qu'elle touche la surface. Et aucune des deux équipes ne marque de points si : le ballon touche le montant du cadre, le ballon tombe dans la surface interdite, hors des limites du terrain ou sur une des deux personnes.

Variante : Appeler plusieurs numéros à la fois et imposer un nombre de passes avant de tirer.



Situation n°4

« Les 4 couleurs »

Objectifs: S'organiser en fonction des rôles et des buts du jeu et savoir occuper l'espace.

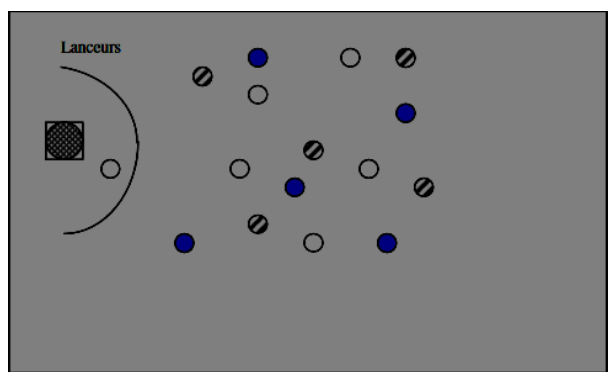
Buts: -Lanceurs: Essayer de faire rebondir le ballon dans le terrain.
-Receveurs: S'organiser pour couvrir toutes les zones du terrain et réceptionner le ballon.

Organisation: 1 ballon / 4 jeux de dossards / 4 équipes de 5 à 7 joueurs / 1 terrain de 20mx20m

Déroulement et consignes: Les lanceurs tirent les uns après les autres en essayant de faire tomber la balle dans le terrain délimité. Avant de tirer dans le cadre, ils doivent annoncer la couleur des receveurs choisis (en changeant à chaque fois). Les joueurs des couleurs non annoncées se transforment en statues immobiles. Les lanceurs marquent un point chaque fois que la balle tombe dans le terrain sans être maîtrisée par les receveurs appelés. Quand tous les lanceurs sont passés on change.

Remarque: Si le lanceur tire avant d'annoncer la couleur le point n'est pas validé.

Variante: Les lanceurs ont plusieurs ballons, le joueur qui réceptionne la balle la garde en main et sort de l'aire de jeu.



Combinaison avec d'autres activités :

Le tchoukball est un sport collectif de ballon qui regroupe 3 sports : le handball, le volleyball et le pelote basque.

Organiser un match :

Le match s'organise en plusieurs manches :

- Pour les hommes la durée du match est de 3 x 15 minutes avec 5 minutes de pause entre les tiers temps
- Pour les femmes la durée du match est de 3 x 15 minutes avec 5 minutes de pause entre les tiers temps
- Pour les juniors de moins de 16 ans la durée du match est de 3 x 12 minutes avec 5 minutes de pause entre les tiers temps

En fonction de votre public vous pouvez adapter les temps de jeu. L'équipe qui remporte le match est celle qui aura marqué le plus de points à l'issue des 3 manches.

Je marque un point en tant qu'attaquant :

- Si je tire sur le cadre et que le ballon rebondit dans la surface de jeu avant que l'équipe adverse la saisisse

Je marque un point en tant que défenseur :

- Si l'attaquant manque le cadre
- Si l'attaquant tire sur le cadre mais que le ballon rebondit hors de la surface de jeu (dans la zone interdite, hors des limites du terrain ou sur moi)

Personne ne marque de points ->

- Si je tire sur le montant du cadre mais le ballon rebondit dans la surface de jeu
- Si le ballon rebondit sur un partenaire
- Si le ballon est récupéré par erreur par un partenaire

Lorsqu'il y a faute, la balle est remise en jeu par l'autre équipe.

Ressources :

UFOLEP Loiret (45)

Fédération Française de Tchoukball : <http://tchoukball-france.org/>

Kit tchoukball Décapro :

5 ballons de handball - 14 chasubles (7 jaunes, 7 bleues) - 2 cadres de tchoukball - 1 sac de transport : 239,95€ (sans la réduction UFOLEP)

Baromètre plurisport :

