**AP Tchoukball – 6 avril 2022 – Gymnase des Combes**

**Présentation du Tchoukball :**

* Objectif : pratiquer le Tchoukball dans l’optique de développer d’autres comportements (citoyens, notion d’équipe sans affrontement).
* Origine :

Le Tchoukball est un sport d’équipe qui vient de Suisse. Le but de son inventeur était de créer un sport sans risques ou à faibles risques de blessures, et facile à jouer, pour amener les gens à pratiquer une activité physique.

Le jeu est un mélange de volley-ball, de handball et de squash : on marque des points en faisant rebondir un ballon (ressemblant par sa taille et sa surface à un ballon de handball) sur une sorte de trampoline, appelé cadre, qui est installé à chaque extrémité du terrain de telle sorte que l’adversaire ne puisse pas rattraper le ballon par la suite.

Ses valeurs sont que toute obstruction, interception ou contact est interdits. Ils font que son enseignement est bien répandu dans les écoles de certains pays (Taïwan, Suisse), mais ne se retrouve pas toujours en dehors du cadre scolaire.

Il s’agit d’un jeu de balle pratiqué en équipe que l’on pourrait définir comme la résultante de la pelote basque (on récupère la balle après le tir), le handball (les principaux gestes sont les mêmes) et le volley-ball (la balle ne doit pas toucher le sol et le contact entre les joueurs n’est pas toléré).

Contrairement à de nombreux jeux collectifs, on doit laisser tirer l’adversaire en possession du ballon sans le contrer, sans le gêner de quelque façon que ce soit. La règle « pas d’obstruction » est la base même du jeu.

* Les jeux sportifs collectifs sont des jeux d’affrontement collectif qui mobilisent simultanément l’esprit d’opposition entre équipes et l’esprit de coopération entre les joueurs de la même équipe. Ils sont porteurs de 3 éléments forts dans la formation :
  + - L’idée d’adaptation permanente à la situation de jeu qui évolue sans cesse,
    - L’idée de stratégie collective qu’il faut adapter au jeu des autres,
    - L’idée de fonctionner autour de règles collectives à construire et à respecter.
* Le Tchoukball porte en lui cette différence : la logique est fondée sur le défi plus que sur l’agressivité. Il permet une pratique axée sur le tir, la réception et la passe sans qu’il y ait opposition directe entre les deux équipes.
* Règle : 3 matchs de 15 min sur un terrain de 15m X 26m et une zone interdite en demi-cercle devant chaque cadre de 3m de rayon.
* Compétences à acquérir :
  + CP : enchaîner et coordonner plusieurs actions : ramasser, manipuler, passer le ballon.
  + CE1 : coordonner ses actions en respectant les règles (progresser vers le but comme attaquant, récupérer le ballon comme défenseur)
  + CE2 : Utiliser l’espace de jeu dans toutes ses dimensions (largeur, profondeur). Se placer en tant que défenseur. Contrôler plus efficacement son ballon.
  + CM1/CM2 : Choisir une stratégie permettant de tirer en position favorable. Anticiper et se placer sur la trajectoire de tir après rebond. Assurer alternativement les rôles d’attaquant et de défenseur.

**Ateliers :**

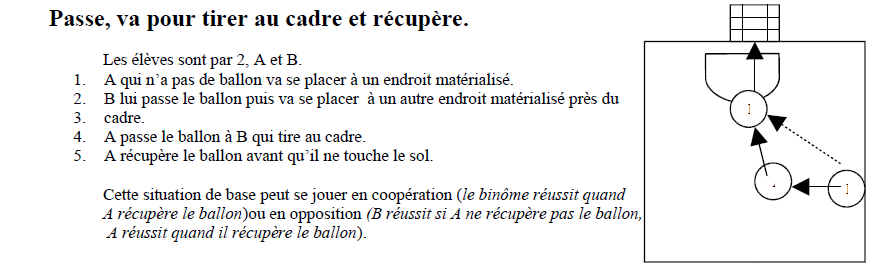
* Pourquoi et comment on s’échauffe à l’école ??
  + Sur le plan physiologique, c’est inutile !
    - Sur le plan énergétique : capacité à répéter un exercice de type intermittent supérieure à un adulte. Processus aérobies privilégiés qui renouvellent rapidement l’ATP. Les ions H+ sont recyclés dans les mitochondries, ainsi le l’acidité musculaire reste stable. Meilleure ventilation qu’un adulte en début d’exercice qui prend en charge la production importante de CO2 et donc d’acidité.
    - Sur le plan musculaire : extensibilité musculaire supérieure à celle d’un adulte en raison d’un collagène de nature différente. Moins de microlésions à l’origine des courbatures.
    - Sur le plan tendineux et ligamentaire : extensibilité supérieure à celle d’un adulte (le collagène n’est pas arrivé au même degré de maturité).
    - Sur le plan osseux et cartilagineux. Attention : Le périoste et le cartilage de croissance (fragile et déformable) vont être la cible des traumatismes sous les contraintes mécaniques trop souvent répétée ou trop intenses (exemple : torsion des articulations).
  + Sur le plan pédagogique et citoyen, c’est très utile (10 à 12 min) :
    - C’est la transition avec l’activité précédente, c’est la mise en condition physique et mentale liée à la pratique sportive,
    - C’est l’habitude d’une mise en activité progressive du corps,
    - C’est l’occasion de faire du vocabulaire (et pas seulement les articulations) et de s’imprégner d’une routine simple,
    - C’est l’instant idéal pour la prise en charge d’un groupe et de préparer l’apprentissage.
    - Plusieurs jeux peuvent servir d’échauffement : Ballon minute, Balles brûlantes, Passe à 10…

Ateliers tirs :

Atelier de manipulation : découverte de l’angle (Faire rebondir la balle dans une zone définie, éviter une zone...)

Atelier déplacement :

* Déplacement.



Atelier réception :

* Récupérer la balle : 1 tireur /1 rattrapeur (différent placement de cerceau : profondeur, latéral). Variable : position du cerceau, le nombre de rattrapeurs, annonce du tir…

**Jeu Monopolaire**

* Plusieurs jeux en équipe avec un seul cadre. Risque : utilisation de l’espace restreint.
* Pour éviter ce risque : ajouter une ligne à franchir avant chaque tir.
* Prendre un temps régulièrement pour que l’équipe mette en place une stratégie : placement de ses joueurs, stratégie de passe…

**Jeu Bipolaire**

* Franchir la ligne médiane avant de tirer
* Si le jeu ne concerne qu’un ou deux joueurs et que les autres ne participent pas, ne pas hésiter à ajouter la règle suivante : un joueur ne peut marquer 2 fois de suite ou tous les joueurs doivent avoir marquer un point pour faire gagner l’équipe…

**REGLEMENT :**

**Je gagne 1 point :**

* Je tire dans le cadre et le ballon rebondit dans la surface de jeu avant que l’équipe adverse ne s’en saisisse.

**Je donne 1 point :**

* Je manque le cadre
* Je tire dans le cadre mais le ballon rebondit hors de la surface de jeu : dans la zone interdite, hors des limites du terrain ou sur moi.

**Personne ne marque un point :**

* Je tire sur le montant du cadre, mais bon ballon rebondit dans la surface de jeu.
* Le ballon rebondit sur ou récupéré par erreur par un partenaire. Mais il y a alors faute : la balle est remise en jeu par l’autre équipe.

**J’ai le droit :**

* De faire 3 passes pour attaquer.
* L’engagement ne compte pas comme une passe.
* De garder le ballon 3 secondes ou plus en main avant de faire une passe ou tirer,
* De faire 3 appuis au sol avec le ballon en main.
* De faire 3 tirs consécutifs sur le même cadre (pas plus).

**Je n’ai pas le droit :**

* De gêner l’adversaire : pas d’interception de balle, pas de positionnement qui empêche le tir,
* De faire rebondir le ballon au sol,
* De toucher le ballon avec la partie inférieure du corps (du pied au genou)
* Après engagement, de tirer si le ballon n’a pas encore franchi la ligne médiane.

**Il y faute :**

* La balle est remise en jeu par l’autre équipe

|  |  |
| --- | --- |
| **TCHOUKBALL** | |
| **SITUATIONS :** | **VARIABLES** |
| Echauffement : Ballon minute  Passe à 10  Balles brûlantes |  |
| Atelier Tir : |  |
| Atelier Déplacements : |  |
| Atelier Réception : |  |
| Jeu monopolaire : | |
| Règles de jeux : | |
| Jeu bipolaire : | |
| Règles de jeux : | |