

Week-end de formation pour les responsables techniques,
les entraîneurs et les joueurs/joueuses, des équipes élités

TCHOUKBALL DE PERFORMANCE

Samedi 20 & Dimanche 21 juin 2026
Genève – Suisse



Comment construire méthodiquement sa progression pour performer en compétition nationale et internationale ?

*Apprenez avec les spécialistes du tchoukball d'élite en Suisse :
Yanis Bruhin, Matthieu Helfer, Alonso Ormeno,
Jean-Loup Remolif, Bruno Remolif*

Attention au délai d'inscription : 15 mai 2026



CENTRE DE LA RELÈVE DU
TCHOUKBALL GÉNEVOIS

Association
cantonale
genevoise de
tchoukball



Un week-end indispensable pour tous ceux qui sont investis dans le tchoukball de performance !

Le tchoukball de haut niveau évolue très rapidement depuis plusieurs années, avec des exigences toujours plus élevées sur les plans technique, tactique, physique et mental.

Dans la situation dans laquelle nous nous trouvons nous avons l'intime conviction que pour le bien du tchoukball et tous les acteurs qui s'y investissent il est important que les nouvelles connaissances à ce sujet doivent se diffuser pour qu'ils puissent servir au plus grand nombre.

Ainsi pour permettre aux responsables de la performance, aux entraîneurs ainsi qu'aux joueuses et joueurs des équipes élites de continuer à progresser, il est essentiel de partager les meilleures pratiques actuelles pour aider tout ceux qui le souhaite de construire le succès de leur équipe sur de bonnes bases.

En 2016, il y a exactement 10 ans, nous organisons à Genève une formation exceptionnelle de 3 jours avec le coach de l'équipe nationale de Taiwan, le coach Fang.

C'est dans ce même esprit que nous vous offrons aujourd'hui le « Week-end du tchoukball de performance » ! Notre objectif est d'offrir un espace de formation modulaire à choix multiple, de perfectionnement et d'échange autour des exigences du tchoukball d'élite, afin de vous aider à mieux préparer vos performances de demain sur la scène nationale et internationale.

Nous nous réjouissons de vous accueillir à Genève pour ce week-end indispensable pour tous ceux qui s'investissent dans le tchoukball de performance !



Daniel Buschbeck
Président des Tchoukball Geneva Indoors
et de la Coupe des Nations
Président d'honneur de la Fédération
Internationale de Tchoukball

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates et horaires

Samedi 20 & Dimanche 21 juin 2026.
Arrivée possible le vendredi 19 juin 2026 au soir.
Les horaires : du samedi 9h, au dimanche 15h.

Lieu

Dans un centre sportif à Genève.
(Le lieu exact reste à confirmer selon le nombre de personnes inscrites)

À qui s'adresse cette formation ?

Le programme a été construit pour satisfaire les besoins de toutes les personnes investies dans le tchoukball de performance (équipes nationales, équipes de ligue nationale A ou B).

Cette formation satisfera ainsi notamment :

- **Les joueurs/joueuses de l'élite du tchoukball** avec de très nombreux ateliers technique pratique dans la salle de sport.
- **Les responsable du tchoukball de performance et les entraîneurs des équipes élites** avec des cours et des ateliers qui vous permettront de construire les bases nécessaires pour assurer, étape par étape, le développement d'équipes de performance compétitives sur le plan national et international.

Langue utilisée pour cette formation

Les formations de l'édition 2026 du « Week-end du tchoukball de performance » seront intégralement données en français. Nous invitons les tchoukeuses et tchoukeurs francophones à pleinement en profiter !



Intervenants

Pour cette formation nous avons réuni pour vous certains des meilleurs spécialistes du tchoukball de performance de Suisse, profitez-en !!



Yanis BRUHIN

- Directeur du Centre de la Relève du Tchoukball Genevois (CRTG)
- Entraîneur de l'équipe nationale féminine suisse M18
- Joueur de l'équipe nationale masculine suisse
- Entraîneur et joueur des Geneva Dragons

Alonso ORMEÑO

- Entraîneur de l'équipe nationale suisse féminine (Championne du Monde 2023)
- Entraîneur au Centre de la Relève du Tchoukball Genevois (CRTG)
 - Expert Jeunesse et Sport tchoukball



Jean-Loup REMOLIF

- Fondateur du Centre de la Relève du Tchoukball Genevois (CRTG)
- Expert Jeunesse et Sport tchoukball
- Joueur de l'équipe nationale masculine suisse de 2004 à 2009

Matthieu HELFER

- Entraîneur de l'équipe nationale masculine suisse M18
 - Entraîneur et joueur des Val-de-Ruz Flyers
 - Joueur de l'équipe nationale masculine suisse



Bruno REMOLIF

- Docteur en psychologie
- Diplômé en psychologie du sport et de la performance
- Depuis 20 ans, joueur de l'équipe nationale suisse !
- Joueur des Geneva Dragons

Programme

La formation commencera le **samedi 20 juin 2026** à 9h et se terminera le **dimanche 21 juin 2026** vers 15h.

Vous trouverez ci-dessous le thème que nous voulons développer lors de ce w-e de formation.

Afin de nous adapter au mieux aux participantes/participants inscrits, nous allons préciser le programme définitif quand nous aurons reçu le nom et le profil des personnes inscrites. Il sera ainsi disponible au début du mois de juin.

Prix et repas

Frais d'inscription : **250.- CHF**

Ce montant comprend :

- la formation, les frais de formation, le matériel, le maillot souvenir.
- le repas du samedi midi, samedi soir et du dimanche midi

Ne sont pas compris dans le prix notamment :

- Les transports
- Les petits-déjeuners
- Les assurances éventuelles

Hébergement

Le choix de l'hébergement est libre et quel que soit la solution choisie les frais sont à payer en plus du prix d'inscription

Sous réserve du nombre de demande, nous avons la possibilité de vous proposer un hébergement en abris de protection civil. Le prix par nuit sera de 10.- CHF par personne (petit déjeuner non compris). Si la PC n'est pas assez remplie, il sera de votre ressort de vous trouver un hébergement.

Inscription et information

L'inscription se fait sur [ce lien](#)

Attention au délai d'inscription : 15 mai 2026 !!

L'inscription est ferme et définitive. Une fois qu'elle a été envoyée, les frais d'inscription de 250.- devront être payés.

Nous sommes toujours là pour essayer de vous aider à participer à cette importante formation. Pour tout complément d'information, nous vous invitons à contacter notre responsable administratif et logistique de la formation :

Victor Nibas

+33 7 85 88 71 88

victor.nibas@tchoukballgeneve.ch

Organisation

Le « Week-end du tchoukball de performance » est organisé par les Tchoukball Geneva Indoors, la Coupe des Nations et le Centre de la relève du tchoukball genevois.

Il est destiné à aider à mieux partager les connaissances nécessaires pour performer dans le tchoukball de haut niveau.

Vous trouverez plus d'information sur ces associations sur nos sites internet :

- <https://geneva-indoors.com/fr/>

- <https://crtg.ch/>



THÈMES QUE NOUS PRÉVOYONS DE DÉVELOPPER

Notre volonté est d'offrir une formation modulaire à choix multiple afin de nous adapter autant que possible au profil, aux besoins et à la motivation de chacun.

Les modules de formation seront séparés en 3 grandes parties :

- **L'entraînement**
- **Le coaching**
- **La construction d'une structure destinée à développer la performance.**

Vous trouverez ci-dessous une liste des thèmes qu'il nous tient à cœur de pouvoir développer pendant la formation. Le programme précis sera établi une fois que les participants/participantes à la formation seront inscrits afin que nous puissions adapter au mieux les cours aux profils des personnes inscrites.

Une fois le programme finalisé, vous pourrez personnaliser votre formation en choisissant, dans la mesure du possible, les modules les plus adaptés à vos objectifs.



L'entraînement

1. Entraînement technique

Partie pratique avec de nombreux exercices adaptés au développement de la haute performance notamment dans les domaines suivants :

- Défenses : Placement, positionnement, reflexe, toucher de balle, lecture du tireur, physique, etc ...
- Attaques : Diversité de tirs, feintes, timing au cadre, passes, schémas, etc ...



2. Préparation physique

Partie théorique axée sur :

- L'importance capitale de la condition physique,
- La compréhension des buts et de l'exécution des exercices,
- Les bonnes pratiques pour aller chercher de l'aide,
- La planification.

Partie pratique avec des nombreux exercices adaptés aux besoins spécifique du tchoukball notamment dans les domaines suivants :

- Echauffement et prévention de blessures,
- Force, endurance, vitesse, mobilité, explosivité,
- Jambes, bras, tronc,
- Type de programme, fonctionnement des programmes, but des programmes.



3. Préparation mentale

Développement de certaines des composantes les plus importantes de la préparation mentale :

- La régulation de la respiration,
- La visualisation,
- Le monologue intérieur,
- La gestion du stress et des émotions,
- La confiance en soi,
- Les capacités tactico-mentale,
- Le développement de la motivation.

Partie pratique pour sentir et comprendre l'importance capitale du mental. Présentation d'exercices pratique à mettre aisément en place.

Le coaching

1. La planification

Partie théorique sur les buts et objectifs et la manière de créer une timeline pour les atteindre.

2. La préparation de l'équipe

Les appuis que le coach ou qu'un staff peut apporter pour soulager les joueurs et leur permettre de développer tout leur potentiel sur le terrain.

3. Sur le bord du terrain

Les discours, la communication des infos et la gestion de l'équipe face au score.



La construction d'une structure destinée à développer la performance

1. Step by step

A. Analyse et mesures du niveau actuel technico-physique

Création d'un document d'analyse en vue de faire une série de tests fédéraux pour que tous malgré la distance puisse adapter leurs entraînements en fonction du niveau visé.

B. Quel est le palier supérieur

Réflexion sur les différents paliers à atteindre pour que le niveau continue en permanence de d'évoluer.

C. Comment l'atteindre

Création des étapes en fonctions des analyse actuelles et des objectifs visés
Construire un projet sportif.

2. La relève

A. La structure

Création d'une structure, développement de celle-ci.

B. La prospection et la culture de talents

Comment trouver et sélectionner des jeunes, quels sont les indicateurs de talents, comment cultiver cette jeunesse pour la garder et faire grandir les équipes élites.

3. La structure des entraînements

A. L'efficacité, les objectifs et l'analyse des résultats

Quels éléments sont à analyser et à mettre en place en salle de sport, comment analyser que les entraînements sont pertinents et font effectivement évoluer le niveau de jeu.

B. La lucidité

Les enfants ne sont pas des adultes miniatures mais les adultes sont de grands enfants, si je donne du temps dans mon sport amateur c'est que je prends du plaisir à le pratiquer, si ce plaisir disparaît, l'envie de m'impliquer s'en va aussi.

4. L'offre d'autonomie

A. Connaissances et compétences des athlètes

Quelles sont les connaissance technique et physique de mes athlètes, quelles compétences personnelles ont-ils pour évoluer de manière autonome.

B. Autonomie, capacités et possibilités

Comment les rendre autonome, quels sont les possibilités à disposition pour que l'élan d'autonomie ne soit pas court circuité.

5. Une offre de performance adaptée à la situation

A. Infrastructure

Quelles infrastructures avons-nous à disposition, comment les utiliser au mieux en fonction de nos besoins, comment trouver des solutions pour palier à un manque.

B. Situation géographique

Comment créer un fonctionnement qui fait que la grandeur du pays ne soit pas une entrave à l'évolution d'une équipe.

C. Formations des cadres

Quelles sont les formations actuelles à disposition, sont-elles suivies, peut-on trouver une subvention pour les offrir aux cadres, comment les compétences acquises sont replacées dans la salle de sport.

D. Les sélections

Les points essentiels, les timings, l'annonce.

