

T-R'AIX



AUC ULTIMATE
AIX EN PROVENCE

Livret Joueur 2024-2025



Bienvenue chez les T-R'Aix



Sommaire (Cliquable)



- ① [C'est quoi l'AUC Ultimate? C'est qui les T-R'Aix?](#)
- ① [Et l'AUC, c'est quoi?](#)
- ① [Qui se cache derrière l'organisation?](#)
- ① [C'est quand les entrainements? Loisir ou compétition?](#)
- ① [Championnats vs Tournois : quelle différence?](#)
- ① [C'est quand les championnats?](#)
- ① [Comment on participe aux championnats?](#)
- ① [Et maintenant, les tournois!](#)
- ① [Comment avoir un beau maillot et un joli disque T-R'Aix?](#)
- ① [Mais tout ça, ça coûte de l'argent...](#)
- ① [Communication](#)
- ① [Comment on joue?](#)
- ① [L'esprit du jeu \(Spirit Of The Game\)](#)





C'est quoi l'AUC Ultimate ? C'est qui les T-R'Aix ?



Le club d'Ultimate d'Aix-en-Provence s'appelle officiellement **l'AUC Ultimate**, car on adhère à la grande famille de l'AUC (cf. page suivante). Mais notre petit nom mignon, **c'est les T-R'Aix**. Ça fait peur, hein ?!

Les T-R'Aix existent depuis **2009**. Certains se souviennent même qu'il a été créé initialement sur la commune de Fuveau en **2004**, sous le nom de « BULF » avant de déménager à Aix en 2009 et de changer de nom.

Nous sommes une association (de loi 1901), les principales décisions du club sont prises par tous les adhérents lors de l'assemblée générale annuelle qui se tient habituellement en fin d'année (juin ou septembre). Le club est **100% bénévole**, que ce soit pour l'administratif ou pour le coaching.

Tous les adhérents peuvent - et **doivent** - aider au bon fonctionnement du club, tout au long de l'année !





Et l'AUC, c'est quoi ?



AUC, ça veut dire **Aix Université Club**. C'est un club omnisports qui fédère 15 clubs, 4 sections et 3200 licenciés. Et l'AUC Ultimate (= nous !) est un des clubs adhérents. Même s'il y a le mot "Université" dans le titre, l'AUC est bien **ouvert à tous**, étudiants ou non.

Faire partie l'AUC nous permet de gagner en visibilité et en crédibilité, grâce à quoi on a accès à un terrain pour les entraînements par exemple !



En t'inscrivant chez les T-R'Aix, tu auras une carte d'adhérent AUC qui donne droit à des réductions chez les commerçants partenaires.





Qui se cache derrière l'organisation ?



BUREAU

Il s'occupe des tâches administratives, financières, de communication, et bien d'autres!

Président



Romain "Romiche"
Bellon

Vice-président



JC Dalstein

Trésorier



Quentin "Kant"
MOYART

COMITE

Il s'occupe des aspects sportifs dont la gestion des entraînements et de la préparation aux compétitions

Les entraînements sont pilotés par Yo (Yoann Leguern, par ailleurs également membre du bureau), accompagné de Manue et Jean Ga.



Communication



Esther Nalda

Secrétaire



Rémi Albinet

Trésorier adjoint



Alix Tissandier

Ils s'appuient sur les joueurs expérimentés du club présents aux séances, en fonction des besoins.



Pour écrire au bureau
contact@t-raix.com





C'est quand les entraînements ? Loisir ou compétition ?



Il y a 2 entraînements principaux par semaine et 1 créneau spécifique :

- **Lundi de 20h à 22h : entraînement OUTDOOR sur herbe**
- **Jeudi de 19h20 à 22h : entraînement INDOOR en salle**
- **Mardi de 20h à 22h :**
 - **Un mardi par mois : créneau féminin**



Les entraînements sont faits pour **préparer les compétitions** et pour **progresser individuellement et collectivement**. Tout le monde peut participer aux compétitions, Y COMPRIS LES DEBUTANTS. Il suffit juste d'être assidu·e et motivé·e !

Mais il est tout à fait possible de s'inscrire au club et faire les entraînements pour le **loisir**, sans participer à la compétition. Les entraînements sont communs aux loisirs et compétiteurs, simplement, par moments, loisirs et compétiteurs seront séparés pour faire des exercices adaptés au niveau de chacun et aux échéances à venir; à l'approche des compétitions, les coaches s'occuperont plus particulièrement des compétiteurs.



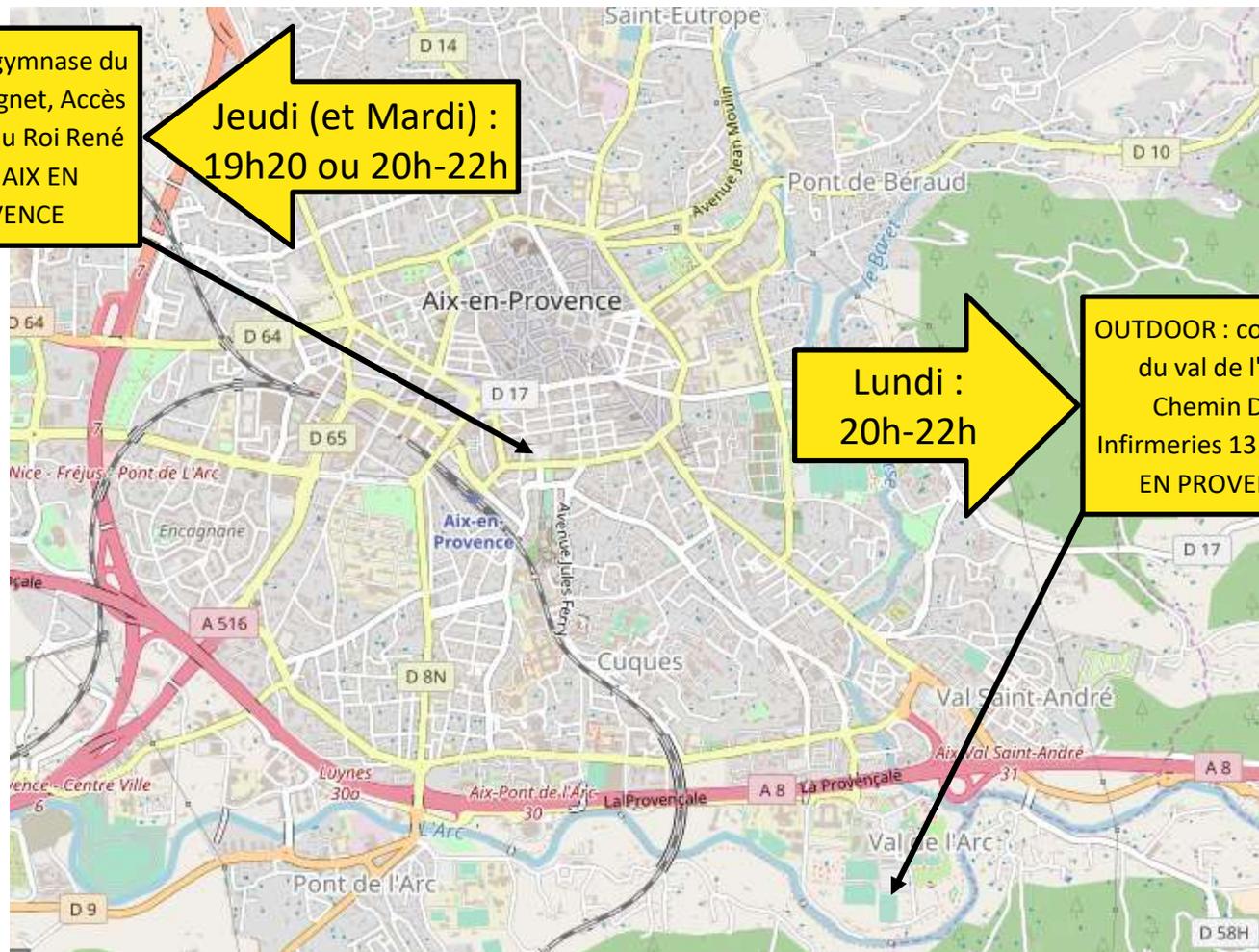
C'est quand les entraînements ?

Loisir ou compétition ?



INDOOR : gymnase du
collège Mignet, Accès
par le Bd du Roi René
13100 AIX EN
PROVENCE

Jeudi (et Mardi) :
19h20 ou 20h-22h



Lundi :
20h-22h

OUTDOOR : complexe
du val de l'arc,
Chemin Des
Infirmeries 13100 AIX
EN PROVENCE



Championnats vs tournois : quelle différence ?



CHAMPIONNAT



Les **championnats** sont les compétitions « officielles » organisées par la fédération (FFDF) avec un système de montée-descente à la fin de la saison.

TOURNOI



Les **tournois** sont des weekends organisés par des clubs; il s'agit de matchs amicaux, dans une ambiance festive.

Notre tournoi s'appelle le Grrr !!!, on l'organise en juin.



Le projet du club et les entraînements s'organisent autour des championnats. Mais on participe régulièrement à des tournois !
Et toi, tu veux faire quoi ?

C'est quand les championnats ?



Chez les T-R'Aix, en 2024-2025 on fera les championnats:

Toujours ou presque organisés sur 2 weekends)

- **Indoor féminin** : 16 & 17 novembre et 11 & 12 janvier
- **Indoor open DR2 (et DR3)** : 30 nov & 1er déc. et 1 & 2 février
- **Indoor open N3** : 7 & 8 décembre et 25 & 26 janvier
- **Outdoor mixte** : 22 & 23 mars et 5 & 6 avril
- **Outdoor open N3** : 17 & 18 mai et 7 & 8 juin
- **Outdoor féminin N1** : 7 & 8 juin et 28 & 29 juin
- **(Outdoor open DR** : 3 & 4 mai et 21 & 22 juin)

Idéal pour les débutants

⇨ *La participation de tous est la bienvenue et pourra permettre de créer plusieurs équipes (sous réserve de compétitivité).*

⇨ *Les équipes féminines et mixtes sont créées sous réserves de participants/motivations des joueurs/joueuses*

Tu peux participer à plusieurs championnats dans l'année quel que soit ton niveau!



Bon à savoir

Il existe plusieurs types de championnats selon divers critères :

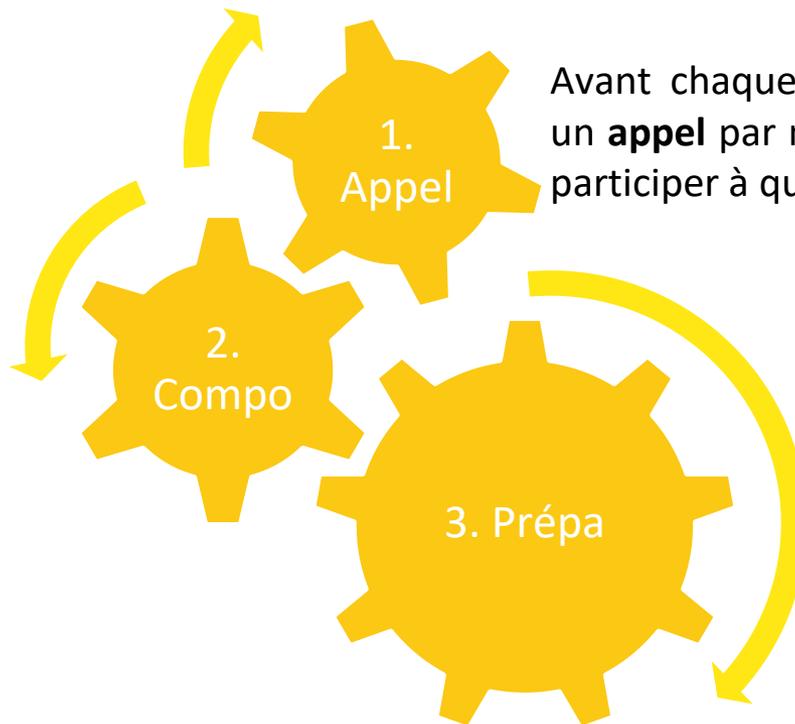
- le terrain : beach, indoor, outdoor.
- les compositions d'équipes : open (= composition sans contrainte de sexe), mixte (= autant de filles que de garçons) et féminin.
- éventuellement aussi en fonction de l'âge mais chez les T-R'Aix on n'a pas d'équipes « junior » ni « master ».

Chaque compétition se joue sur 1 ou 2 weekends, avec en général 5-6 matches par weekend.

Comment on participe aux championnats ?



Le comité technique compose les équipes avec éventuellement **des sélections** s'il y a trop de joueurs pour une équipe.



Avant chaque championnat, on lance un **appel** par mail pour savoir qui veut participer à quel championnat.

On s'entraîne de façon à créer un esprit d'équipe et mettre en place des stratégies. **Il faut donc venir le plus possible aux entraînements.**

Quand on s'engage à participer aux weekends de compétition, il faut s'y tenir pour ne pas pénaliser l'équipe. Bien sûr, il peut y avoir des exceptions en cas de raison valable, mais le principe est tout de même de **respecter son engagement** car c'est pas drôle de jouer en sous-effectif, ou pire, devoir déclarer forfait par manque de joueurs.



Lis bien la newsletter pour ne pas rater les inscriptions aux championnats !





Et maintenant, les tournois !



On distingue 2 grands types de tournois :

- Les tournois **par équipe** : on inscrit une équipe entière, parfois complétée par des amis d'autres clubs; peu importe, tant qu'on est assez nombreux !
- Les tournois « **hat** » : on s'inscrit individuellement, et le club organisateur compose les équipes avec les joueurs inscrits. Ça permet de jouer avec des gens qu'on ne connaît pas, et c'est l'occasion de glaner de bons conseils de joueurs expérimentés.

Tu connais la **LBU 4-4** ? C'est la Ligue de Beach Ultimate (4 contre 4) qui se joue un dimanche par mois sur les plages du coin. **Idéal pour débutants !**

Il y a des tournois indoor, outdoor, beach, mixte, open, féminin... chaque club organisateur fait comme il veut.

Le PopHat à
Avignon

Le Fogassa (beach)
à la Grande Motte

Le Grrr !!!
(outdoor) chez
nous !

Le Born to catch
(outdoor) près
d'Annecy

Le Catch la Peuf
(frisbee et ski) à
Vaujany

Quelques exemples parmi des dizaines !



On t'en parlera régulièrement dans la newsletter, sois réactif·ive car les places partent vite !





Comment avoir un beau maillot et un joli disque T-R'Aix ?



Pour jouer en compétition, il est impératif d'avoir un maillot T-R'Aix. Le club fait une commande groupée en début d'année, et prend en charge les frais de ports.



Le kit officiel est obligatoire pour les championnats ; il coûte 80€ et comprend 1 maillot noir + 1 maillot blanc + 1 short.

Le club possède quelques maillots qu'il peut prêter, notamment pour les débutants.



Ton maillot sera personnalisé avec ton nom/surnom et ton numéro 😊



Comment avoir un beau maillot et un joli disque T-R'Aix ?



Nous avons aussi des maillots « collectors » qui ne sont pas utilisables en championnat. C'est juste pour le plaisir !



Le maillot « ŒIL ».

Le maillot « LUNE »





Comment avoir un beau maillot et un joli disque T-R'Aix ?



Le club vend des disques au prix de 10€ (prix coûtant) sauf ton premier disque qui est vendu à 8€ ! N'attends plus et choisis ta couleur !



Mais tout ça, ça coûte de l'argent...



Si l'Ultimate n'est pas un sport très cher, il y a tout de même quelques dépenses à prévoir ; voyons tout ça plus en détail !

Inscription

L'inscription à l'AUC Ultimate est de 90€ pour l'année (70€ pour étudiants et demandeurs d'emplois). Elle comprend la licence à la FFDF, l'assurance, la cotisation à l'AUC et à l'AUC Ultimate

Tourno

Les tournois ont des **frais d'inscriptions** qui peuvent prendre en charge l'hébergement et/ou la nourriture. Ça va de 50€ à 100€ le weekend selon les tournois. C'est à chacun de payer son inscription. Le club ne subventionne pas les déplacements aux tournois.

Transparence financière :

Le club n'a pas vocation à faire des bénéfices, toutes les recettes servent à assurer les frais de fonctionnement et subventionner les déplacements en championnat. Les recettes proviennent en partie des inscriptions et de la vente des disques (moins de 2€ par disque).
Les maillots sont à prix coûtant et le club paye même les frais de port (allez c'est cadeau !).
Le club subventionne 30% des coûts par personne et par weekend de championnat (et 50% pour les étudiants et demandeurs d'emplois).

Championnat

Les championnats sont **gratuits**, c'est inclus avec la licence. Les joueurs ont à leur charge le déplacement (on covoiture), la nourriture et l'hébergement (en général un hôtel F1). **L'AUC Ultimate subventionne** 10€ par personne et par weekend de championnat hors PACA (20€ pour les étudiants et demandeurs d'emplois). **A la fin du weekend, chacun déclare au trésorier du club les dépenses communes** (péage, essence, hôtel...). Le trésorier fait les comptes et se charge **d'équilibrer les comptes entre les joueurs**.

Matériel

Il te faudra des **crampons** pour jouer sur herbe, et des **chaussures de salle** (semelles blanches type basket, hand, badminton...) pour l'indoor, ainsi qu'une tenue de sport. Rien d'exceptionnel quoi ! Pour la compétition, il te faudra un kit de **maillots** (voir [p.12](#)). Et pour progresser plus vite, achète ton propre **disque** pour l'avoir toujours avec toi (voir [p.14](#))!



Communication



Le club a différents moyens de communication :

- la **newsletter** : lis-la, déjà parce qu'on fait l'effort de l'écrire ;-), et parce qu'il y a plein d'infos utiles (inscriptions championnats, tournois, etc...) !
- **Sporteasy**, l'outil indispensable pour tous les entraînements. 📱 📱 Rejoignez [Sporteasy](#), l'appli qui permet aux coaches de connaître le nombre de participants et donc de préparer le meilleur programme; inscrivez-vous [📱 📱 ici](#).
- la **page facebook** du club : like-la ! 😊
- notre **site internet** récapitule les principales infos, et publie régulièrement des articles : www.t-raix.com
- le **discord du club** pour les infos sur les entrainements : <https://discord.gg/QT7KVcbU>
- et bien sûr le **mail** pour toute question : contact@t-raix.com

Autres liens utiles :

- La [FFDF](#) : tu y trouveras les règles , les classements des championnats...
- La page facebook [Ultimate Frisbee France](#) : annonces de tournois, débats, infos diverses...
- [Ultimate Central](#) : le RDV incontournable pour les tournois
- [Focus Ultimate](#) : le média français spécialisé en ultimate
- La page facebook [The Ultimate Life of John Kofi](#) : un photographe et joueur d'ultimate passionné qui couvre beaucoup d'évènements



Comment on joue ?



L'Ultimate est un sport **collectif** qui se pratique avec un **frisbee** (ou disque). Le but du jeu est d'emmener le frisbee par **passes successives** dans la zone d'en-but adverse. C'est un sport (théoriquement) sans contact qui s'appuie sur des valeurs fortes : **auto-arbitrage, respect de l'adversaire, fair-play** et **mixité**.

Que tu veilles jouer en loisir ou compétition, il te faudra connaître [les règles](#) ! Bien sûr, l'apprentissage sera progressif et les autres joueurs du club pourront t'aider à les apprendre en jouant, pas de panique ! Pour aller plus loin, tu peux lire ces [arbres décisionnels](#) qu'un joueur a traduit en français.

Cette [vidéo](#) résume très bien les techniques de base et les règles du jeu. Elle dure 25 minutes mais s'il te plait, prends vraiment le temps de la regarder !!



L'esprit du jeu (Spirit of the Game)



Le fair-play est au centre de l'Ultimate : on l'appelle l'Esprit du Jeu (ou Spirit of the Game). Dans les compétitions, il y a même un classement de l'esprit du jeu, en plus du classement sportif.

Voici les 5 piliers de l'esprit du jeu, mémorise-les bien !



- éviter le contact physique : ne pas risquer de blesser l'adversaire est plus important que d'avoir le disque à tout prix
- être juste et impartial
- communiquer respectueusement : dans les mots mais aussi dans le ton
- kiffer le jeu : la base, c'est le plaisir de jouer !
- connaître les règles ! Pour mieux les respecter et les faire respecter



A la fin du match, les 2 équipes se rassemblent pour débriefer sur le jeu et le fair-play.





C'est parti !



**Félicitations ! Tu es prêt·e à jouer !
A bientôt sur les terrains !**

