

T-R'AIX



AUC ULTIMATE AIX EN PROVENCE



Livret d'accueil



Bienvenue chez les T-R'Aix !



Bienvenue chez les T-R'Aix !



Les T-R'Aix, c'est le club d'ultimate frisbee d'Aix-en-Provence. Créé en 2009, le club a rejoint l'Aix Université Club en 2014 sous le nom d'AUC Ultimate. Notre projet : faire découvrir et pratiquer un sport collectif, dynamique, mixte et auto-arbitré, dans une ambiance conviviale et avec un véritable esprit d'équipe.

Bien plus qu'un sport !

Chez les T-R'Aix, nous partageons des valeurs essentielles :

- **le plaisir** de jouer et de se retrouver ;
- **la progression**, individuelle comme collective ;
- **la mixité** et les échanges entre les joueuses et les joueurs ;
- **l'esprit du jeu**, fondé sur le respect, le fair-play, la connaissance des règles et la responsabilité de chacun-e.



Nous avons à cœur de permettre à toutes et tous de progresser en s'amusant, tout en offrant à celles et ceux qui le souhaitent la possibilité de participer aux compétitions.

Un club ouvert à toutes et tous...

Le club accueille les adolescent·e·s et les adultes, quel que soit leur niveau. Que tu sois débutant·e ou joueur·se expérimenté·e, que tu recherches une pratique de loisir ou de compétition, tu peux trouver ta place chez les T-R'Aix.

Aucun prérequis n'est nécessaire pour commencer : viens avec une tenue de sport, l'envie de découvrir l'ultimate et de partager le jeu avec le reste de l'équipe !



L'essentiel pour commencer

Où et quand s'entraîner ?



Nos créneaux Adultes

- Le lundi, de 20 h à 22 h : entraînement outdoor au complexe sportif du Val de l'Arc, chemin des Infirmeries à Aix-en-Provence.
- Le jeudi, de 19 h 30 à 22 h : entraînement indoor au gymnase du collège Mignet, 11-15 boulevard du Roi René à Aix-en-Provence.
- Le troisième mardi de chaque mois, de 20 h à 22 h : créneau féminin au collège Mignet.

Notre créneau Jeunes (13 à 18 ans)

- Le lundi, de 18 h à 19 h 30 : entraînement outdoor au complexe sportif du Val de l'Arc.

Quelle tenue prévoir ?

Pas besoin d'équipement particulier pour commencer : une tenue de sport confortable, une gourde ainsi qu'un maillot blanc et un maillot noir.

Selon le type d'entraînement, prévois :

- pour l'**outdoor** : des crampons ;
- pour l'**indoor** : des chaussures de sport propres adaptées à la pratique en gymnase.

Comment faire une séance d'essai ?

Tu souhaites découvrir l'ultimate ? Les débutant-e-s sont les bienvenus et peuvent participer à des séances d'essai avant de s'inscrire.

Tu peux venir directement à l'un des entraînements correspondant à ton âge. À ton arrivée, présente-toi aux personnes qui encadrent la séance : elles t'expliqueront le fonctionnement du club, les principales règles et les exercices proposés.

Les entraînements du mois de septembre sont ouverts à toutes et tous pour découvrir la pratique et rencontrer l'équipe.

Qui contacter ?

AUC Ultimate – T-R'Aix

✉ contact@t-raix.com

☎ 06 61 35 20 09

🌐 www.t-raix.com





L'essentiel pour commencer

Où et quand s'entraîner ?



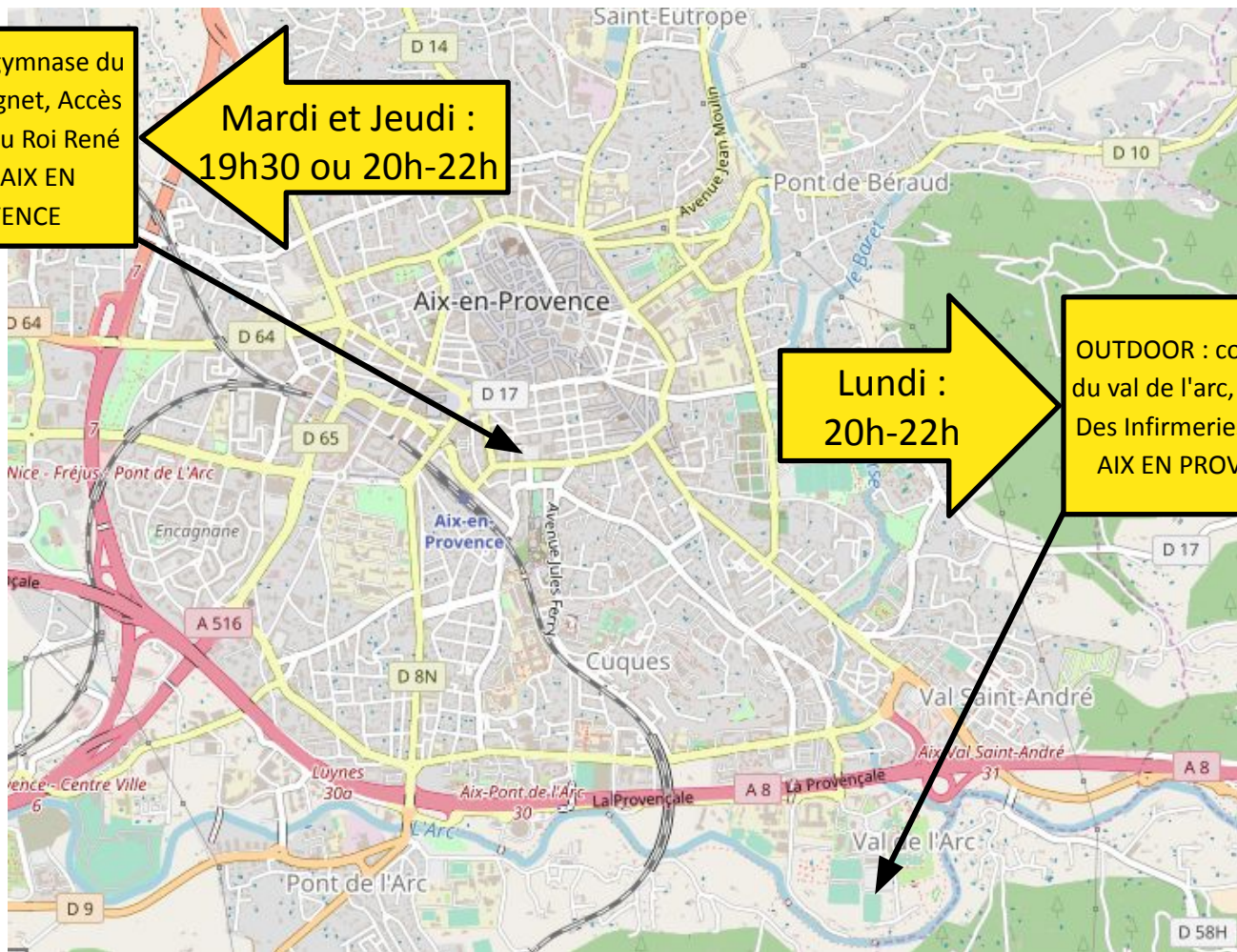
INDOOR : gymnase du
collège Mignet, Accès
par le Bd du Roi René
13100 AIX EN
PROVENCE

Mardi et Jeudi :
19h30 ou 20h-22h



Lundi :
20h-22h

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





Choisir sa pratique



Chez les T-R'Aix, chacun-e peut pratiquer l'ultimate selon ses envies, son niveau et ses disponibilités. Les entraînements sont communs, mais les exercices peuvent être adaptés afin de permettre à toutes et tous de progresser.

Pratiquer en loisir

Il est tout à fait possible de rejoindre le club pour le plaisir de jouer, de progresser et de participer à la vie du groupe, sans prendre part aux compétitions.

Les entraînements du lundi et du jeudi sont ouverts aux joueur-se-s loisir comme aux compétiteur-ice-s.

Participer aux compétitions

Les débutant-e-s peuvent aussi participer aux compétitions. Aucun niveau minimum n'est exigé : l'essentiel est d'être motivé-e, de participer régulièrement aux entraînements et de respecter ses engagements envers l'équipe.

À l'approche des championnats, certains exercices et temps d'entraînement peuvent être consacrés à la préparation des équipes, au travail collectif et à la mise en place des stratégies de jeu.

Le créneau féminin

Un créneau féminin est proposé le troisième mardi de chaque mois, de 20 h à 22 h, au gymnase du collège Mignet. Ouvert aux débutantes comme aux joueuses expérimentées, ce temps permet aux participantes de se retrouver, de progresser ensemble et de favoriser le développement de la pratique féminine au sein du club.

Les T-R'Aix engagent également une équipe féminine en compétition. Toutes les joueuses qui le souhaitent peuvent ainsi découvrir les championnats et représenter le club, quel que soit leur niveau.

Le groupe jeunes

Le club accueille les jeunes de 12 à 17 ans lors d'un entraînement spécifique organisé le lundi, de 18 h à 19 h 30, au complexe sportif du Val de l'Arc. Les séances permettent de découvrir les règles et les gestes techniques de l'ultimate, de progresser par le jeu et de développer l'esprit d'équipe.

Les jeunes motivé.e.s peuvent également participer à des compétitions adaptées à leur catégorie d'âge et représenter les T-R'Aix.



La saison sportive



Plusieurs formats de pratique

L'ultimate peut se pratiquer sur différentes surfaces :

- **en indoor**, dans un gymnase, en 5 vs 5
- **en outdoor**, sur un terrain en herbe, en 7 vs 7
- **en beach**, sur le sable, en 5 vs 5.

Les compétitions sont organisées selon différentes catégories :

- **open** : la composition de l'équipe est libre ;
- **mixte** : des femmes et des hommes jouent ensemble, selon les règles de composition définies pour la compétition ;
- **féminine** : les équipes sont composées de joueuses.

Les équipes engagées

Chaque saison, les T-R'Aix participent à plusieurs championnats fédéraux en indoor et outdoor, dans les différents formats : open, mixte et féminin. Selon les catégories, les équipes du club évoluent dans les divisions nationales et régionales.

Le nombre d'équipes engagées et les divisions dans lesquelles elles évoluent sont définis en fonction des effectifs, des disponibilités et du projet sportif du club.

La participation de chacun-e est la bienvenue, y compris des débutant-e-s. Le comité technique constitue les équipes en tenant compte du niveau, de l'assiduité aux entraînements et des besoins de chaque collectif. Les engagements de la saison sont communiqués aux adhérent-e-s par les outils de communication du club.

Comment fonctionnent les championnats ?

Les championnats sont les compétitions officielles organisées par la Fédération Française de Flying Disc ou la ligue ARA/SUD selon la catégorie. Ils se déroulent généralement sur **deux week-ends au cours de la saison par catégorie (indoor/outdoor ; open/féminin/mixte)**.

En début de saison :

1. le club lance un appel à participation ;
2. les joueur-se-s indiquent leurs disponibilités ;
3. le comité technique constitue les équipes ;
4. les entraînements permettent de préparer collectivement la compétition.

Lorsque tu confirmes ta participation, tu t'engages à être présent-e pendant l'intégralité du week-end concerné et à participer aux entraînements de préparation. Cet engagement est indispensable pour permettre au club de constituer des équipes complètes.



Adhésion et équipement



La cotisation

La cotisation annuelle est fixée à :

- **95 € au tarif plein ;**
- **75 € au tarif réduit**, pour les jeunes, les étudiant-e-s et les demandeur-se-s d'emploi.



Ce tarif inclut la licence à l'adhésion à l'Aix Université Club, la licence à la Fédération Française Flying Disc (FFFD) et comprend l'assurance. La licence FFFD permet l'accès aux championnats et coupes fédéraux.

Nous sommes éligibles au dispositif Pass'Sport ! Les conditions du dispositif pouvant évoluer, elles sont à consulter sur le [site officiel du Pass'Sport](#).

Les maillots

Pour participer aux compétitions, chaque joueur-se doit disposer de la tenue officielle des T-R'Aix, composée d'un maillot clair, d'un maillot foncé et d'un short. Une commande groupée est organisée par le club. Quelques maillots peuvent également être prêtés ponctuellement, notamment aux débutant-e-s qui découvrent la compétition. Les modalités de commande et les tarifs en vigueur sont communiqués aux adhérent-e-s.

Les disques

Le club fournit les disques utilisés pendant les entraînements. Il est également possible d'acheter un disque aux couleurs des T-R'Aix pour pouvoir s'entraîner en dehors des séances, rapproches-toi des membres du bureau.



La vie du club



Une association 100% bénévole

Les T-R'Aix sont une association sportive entièrement animée par des bénévoles. Gestion administrative, entraînements, compétitions et événements : le fonctionnement du club repose sur l'implication de ses adhérent·e·s.

Comment aider ?

Chacun·e peut apporter sa contribution, même ponctuellement, en participant à l'installation et au rangement du matériel, à l'accueil des nouvelles personnes, à la communication du club, à l'organisation des déplacements, des hébergements, des tournois ou des moments conviviaux. Il est également possible d'aider. Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !

Tournois et moments conviviaux

En complément des championnats, le club participe régulièrement à des tournois amicaux, en indoor, en outdoor ou sur sable. Certains se disputent par équipes, tandis que les tournois « hat » permettent de s'inscrire individuellement et de jouer avec des personnes venues d'autres clubs.

Les T-R'Aix organisent également des moments conviviaux en dehors des terrains. Ces temps de partage font pleinement partie de la vie du club.

Qui organise le club ?

Le fonctionnement de l'association repose assuré par deux équipes complémentaires :

- **le bureau**, chargé de la gestion administrative, financière et de la communication ;
- **le comité technique**, chargé du projet sportif, des entraînements et de la préparation des équipes.

Ils s'appuient sur l'ensemble des adhérent·e·s pour faire vivre et développer le club.





Rester informé·e



Plusieurs outils sont utilisés pour suivre la vie du club. Pense à les consulter régulièrement afin de ne manquer aucune information.

SportEasy

SportEasy est utilisé pour gérer les entraînements. Indique ta présence ou ton absence dès que possible : cela permet à l'équipe encadrante de connaître l'effectif et de préparer une séance adaptée. Il est mis en place pour la saison dès le mois d'octobre.



Discord

Le serveur Discord permet d'échanger plus facilement entre adhérent·e·s et de partager les informations pratiques liées aux entraînements, aux compétitions, aux tournois et à la vie du club.



La newsletter

Une newsletter est envoyée ponctuellement pour partager les principales informations du club : inscriptions aux compétitions et aux tournois, commandes de maillots, événements et actualités. Pense à vérifier régulièrement ta messagerie.

Le site et les réseaux sociaux

- le site : www.t-raix.com ;
- Facebook : **AUC Ultimate – T-R'Aix Ultimate Frisbee** ;
- Instagram : **aucultimate**
- Tik tok : **auc.ultimate**





L'ultimate en quelques mots



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.**

Cette [vidéo](#) résume très bien les techniques de base et les règles du jeu. Prends le temps de la regarder :)

Que tu veuilles 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](#) (en français).



L'esprit du jeu (Spirit of the Game)

Le fair-play est au cœur de l'Ultimate : on l'appelle **l'Esprit du Jeu** (ou Spirit of the Game). Lors des compétitions, les équipes évaluent leur adversaire sur ces différents critères. Un classement de l'Esprit du jeu est établi en complément du classement sportif.

Il repose notamment sur cinq principes :



- 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



À 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 !**

