

# ULTIMATE COURS D'INITIATION

MARCHE À SUIVRE POUR LES CLUBS



SWISS  
ULTIMATE

# TABLE DES MATIÈRES

<b>LE PLAN</b>	→	<b>P. 1</b>
<b>TRUCS ET ASTUCES</b>	→	<b>P. 2 – 6</b>
<b>SOUTIEN SWISS ULTIMATE</b>	→	<b>P. 7</b>

## LE PLAN

Le « cours d’initiation à l’Ultimate » est un programme qui se déroule sur 4 semaines et qui devrait permettre aux clubs suisses, de recruter de nouveaux joueurs et de nouvelles joueuses.

Pourquoi 4 semaines ? Pour certains nouveaux joueurs et certaines nouvelles joueuses, il est plus facile de se s’investir dans un cours qui a un début et une fin définie plutôt que pour des entraînements ponctuels. Les deux premiers entraînements peuvent être chaotiques et les nouveaux joueurs et nouvelles joueuses se rendent rapidement compte, qu’il faut plusieurs semaines pour comprendre les bases de l’Ultimate Frisbee.

Cette brochure permet d’organiser et de préparer au mieux le cours d’initiation de 4 semaines. Elle contient des trucs et astuces pour recruter des participant·e·s et des propositions pour rendre l’entraînement attractif pour des débutant·e·s ( p.ex. : à quoi faut-il faire attention pour que les personnes se sentent à l’aise ;)). En plus de la brochure, nous proposons un contenu concret pour les 4 semaines et qui peut facilement être adapté aux buts et aux exigences de votre club. Nous continuons à travailler à l’élaboration d’une base de données d’exercices que vous pourrez inclure dans le programme.

# TRUCS ET ASTUCES

## UN ENTRAÎNEMENT CONFORME POUR UNE INITIATION

La planification et la mise en place de cours d'initiation est à la fois simple et en même temps un défi, particulièrement pour les clubs qui n'ont pas l'habitude de recruter de nouveaux joueurs et de nouvelles joueuses. Nous oublions souvent, lorsque nous avons pris l'habitude de jouer avec des personnes expérimentées, à quel point il n'est pas évident pour de nouvelles recrues d'attraper et de lancer un Frisbee ou de courir au bon endroit sur un terrain d'Ultimate

**La règle d'or** est de se rappeler que les cours d'initiation ne sont pas destinés à des personnes expérimentées. Les nouveaux joueurs et les nouvelles joueuses doivent pouvoir commencer à un niveau qui leur convient et avoir du plaisir à jouer.

Voici quelques **astuces** pour faciliter la mise en place d'entraînements :

- Le nombre de joueur·euse·s expérimenté·e·s ne devrait pas être trop élevé. S'ils ou elles sont trop nombreux et nombreuses, les nouvelles recrues ne sont pas suffisamment impliquées sur le terrain. De préférence, moins de 50% de joueur·euse·s expérimenté·e·s devraient se trouver sur le terrain.
- Soyez attentifs et attentives que les joueur·euse·s expérimenté·e·s qui participent à l'entraînement d'initiation soient motivé·e·s d'enseigner l'Ultimate à de nouvelles recrues.
- Partagez aux joueur·euse·s expérimenté·e·s quels exercices vous allez effectuer afin qu'ils et elles puissent aider à expliquer les règles.

- Demandez aux joueur·euse·s expérimenté·e·s d'être un/une mentor pour une ou deux nouvelle·s recrue·s. Cela permet de donner des conseils personnels et de s'assurer que chacun·e soit bien intégré·e.
- N'utilisez pas trop de termes relatifs à l'Ultimate comme « cuts » ou « stack » car cela peut porter à confusion. En même temps, expliquez qu'il existe un vocabulaire spécifique à l'Ultimate et que si un mot n'est pas compris, il ne faut pas hésiter à demander.
- Entant donné que les participant·e·s n'ont en principe encore jamais joué à l'Ultimate, les 4 leçons d'initiation devraient se ressembler. Lorsqu'un exercice est répété plusieurs fois, en augmentant la difficulté petit à petit, il est mieux assimilé et cela encourage les joueur·euse·s d'appliquer les inputs.





## VISIBILITÉ ET RECRUTEMENT

Comment trouver des joueur·euse·s pour un cours d'initiation ? Nous conseillons de mêler le recrutement en « live » et en virtuel. :)

## THROW LIKE A PRO

**Le plan:** deux joueur·euse·s d'Ultimate cherchent un lieu public avec du passage. Ils et elles se lancent des disques et proposent aux passant·e·s d'essayer. Ils et elles leur donnent des astuces et répondent à leur questions. « Pourquoi savez-vous si bien lancer ? Ou se trouve votre club ? » Et c'est dans la poche, vous avez trouvé un·e potentiel·le nouveau·elle joueur·euse ou au moins un·e fan. Ensuite vous distribuez les flyers pour le cours d'initiation et/ou le flyer Throw-like-a-pro.

### Concept:

- La plupart des gens savent ce qu'est un Frisbee et ont du plaisir à jouer sur la plage ou dans un parc. Ils et elles n'ont pas forcément d'ambition « professionnelle » et c'est là que nous intervenons, en leur apprenant à lancer correctement. Nous leur montrons ainsi qu'il existe une manière professionnelle de lancer avec un disque homologué, sans qu'ils et elles soient directement confronté·e·s à la complexité de l'Ultimate. Nous pouvons appeler cela une approche en douceur.
- Nous pensons que le contact direct, en ayant rencontré un·e membre d'un club, de lui avoir parlé et même d'avoir lancé avec elle ou lui est la clé pour convaincre les personnes d'essayer l'Ultimate. Les personnes ne s'intéressent pas seulement à un nouveau sport mais également aux personnes : un club, une équipe, de nouveaux amis et de nouvelles amies.

**Truc:** Prenez quelques disques avec pour les vendre. La visibilité de votre club sera augmentée par la présence de vos disques dans les parcs. Et n'oubliez pas de porter les maillots de votre club.

## MÉDIAS SOCIAUX

En plus du recrutement en live, il existe le recrutement en virtuel. Il est important de pouvoir atteindre les personnes qui ne sont pas encore dans vos cercles existants des réseaux sociaux. Les hashtags sont très utiles à cela et deux astuces pour Facebook sont détaillées ci-dessous.

### GROUPES FACEBOOK

Postez l'annonce de votre prochain cour d'initiation sur le plus de groupes Facebook que possible et utiliser du texte et des images. Les groupes peuvent être liés aux étudiants de votre ville ou de groupes de sport etc. Testez le plus de groupe possibles et postez régulièrement. Cela peut paraître bizarre au début mais ça aide vraiment.

### ÉVÈNEMENT FACEBOOK

Utiliser Facebook est une très bonne façon d'atteindre les gens. Ainsi, il est conseillé de créer un événement Facebook pour chaque entraînement, particulièrement pour les cours d'initiation.

**Truc:** Les gens attirent les gens. Lorsque les personnes voient que peu d'autres personnes participent à l'évènement, ils et elles hésiteront à venir. Assurez-vous que les joueur·euse·s de votre club manifestent leur intérêt pour la manifestation, même s'ils ou elles ne pourront pas venir.

**Astuce:** Facebook permet de faire de la publicité pour un événement et un groupe cible. Vous avez peut-être déjà vu apparaître une telle publicité sur votre mur ? Il peut être utile de booster un événement pendant deux semaines. Vous pouvez choisir dans quel groupe cible l'évènement sera diffusé. Lors d'un événement pour les étudiant·e·s, choisissez un groupe cible de votre région et pour les personnes de 18 à 20 et qui aiment « le sport » ou « l'Ultimate Frisbee ».

**Truc :** Même si beaucoup de personnes ont manifesté leur intérêt pour un évènement sur Facebook, cela ne veut pas dire que tout le monde viendra. Il faut leur rappeler que l'évènement aura lieu. Le mieux est de poster soi-même quelque chose dans la page de l'évènement, par exemple tous les deux soirs.

**Follow-up:** Pour fidéliser les gens, il faut leur permettre d'accéder facilement à votre club. Normalement, il est efficace de poster un article dans la page de l'évènement après le premier cours d'initiation. Par exemple en postant la photo de groupe que vous avez fait lors de l'entraînement. Ainsi les personnes ont l'impression de faire partie de l'équipe.

Exemple pour un article post-entraînement : Wow, merci beaucoup pour ce super entraînement ! Pour tous ceux et celles qui aimeraient s'entraîner régulièrement avec nous, il existe un groupe Facebook (pas la page) pour se tenir informer des différents évènements. On se revoit mardi prochain !

Pensez à créer un nouvel évènement avant le deuxième cours d'initiation et de le poster. Le mieux est d'utiliser la nouvelle photo de groupe comme première image.



## SOUTIEN DE SWISS ULTIMATE

PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS  <b>4 ENTRAÎNEMENTS</b>	DISQUES SWISS ULTIMATE  <b>10 PIECES</b>	FLYERS INITIATION  <b>100 FLYERS</b>
LOCATION DES TERRAINS  <b>CHF 200.-</b>	FLYERS SWISS ULTIMATE PERSONNALISÉS  <b>100 FLYERS</b>	FLYERS THROW LIKE A PRO  <b>50 FLYERS</b>

Vous recevrez le **paquet pour les cours d'initiation** par la Poste. Vous y trouverez :

- Cette marche à suivre sous forme de brochure
- Flyers initiation: nous les imprimons et assumons les coûts
- Flyers Swiss Ultimate: la dernière page des flyers de la SUA (carte de la Suisse) est mise à disposition pour y ajouter les dates des entraînements, le lieu, les contacts, logo, images,...
- Flyers Throw like a Pro
- Disques Swiss Ultimate

Vous trouverez cette brochure et les liens vers le programme du cours d'initiation sur notre **site internet** sous > projets.

## WORK IN PROGRESS

Voilà, nous espérons que votre travail a été un peu simplifié grâce à ces documents. Bien sûr, ils ne sont pas exhaustifs et nous nous réjouissons de votre Feedback! Les corrections, propositions et autres idées sont les bienvenus. Nous les prendrons en compte lors de la prochaine édition de ce document. C'est un projet de et pour la Swiss Ultimate Community.

Bonne chance et meilleures salutations de la part de Swiss Ultimate!





**Bonne chance pour la  
réalisation de vos projets !**

**HEY, HO, LET'S GO**







**QUESTIONS? N'HÉSITEZ PAS DE CONTACTER FEMKE**

**femke@ultimate.ch**