

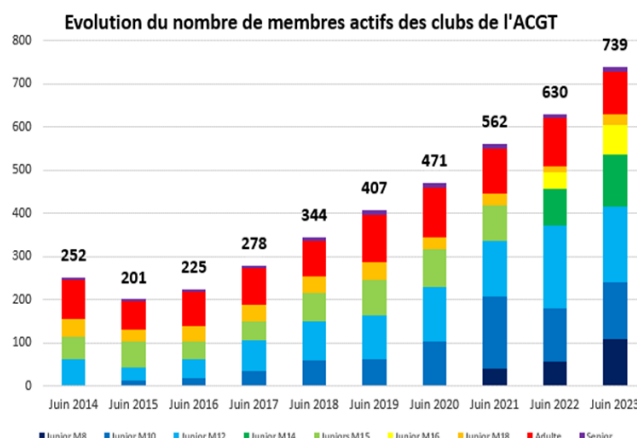


11 infos importantes

pour bien profiter de la saison 2023-2024

Le tchoukball genevois se porte très bien et continue son développement réjouissant. Nous travaillons depuis plusieurs mois pour nous adapter au nombre toujours grandissant de tchouqueuses et tchouqueurs à Genève et vous permettre de profiter d'une saison de tchoukball passionnante.

Pour une bonne reprise de tes entraînements nous t'invitons à prendre attentivement connaissance des 11 informations ci-dessous.



1. Le choix de ton ou de tes entraînements pour la saison 2023-2024 :

A partir de la semaine du lundi 28 août 2023 les entraînements de tchoukball vont reprendre. En tant que membre d'un club de tchoukball à Genève, tu as la chance de pouvoir profiter d'un large choix d'entraînements. Il est donc important que tu trouves celui qui te correspond le mieux ! Selon ton âge, ton domicile et les informations que nous avons sur ton niveau de jeu et ta motivation, nous avons pensé que l'entraînement indiqué dans le courrier de cotisation ci-joint est celui qui t'est le mieux adapté. Si tu estimes qu'un autre choix serait peut-être préférable, en cas de question ou si tu souhaites pouvoir également participer à d'autres d'entraînements chaque semaine, n'hésite pas à nous envoyer un e-mail à l'adresse info@tchoukballgeneve.ch ou à nous appeler à la Maison du tchoukball au 022 796 67 66. Nous nous ferons un plaisir de t'aider dans ton choix.

2. Catégories juniors : M6, M8, M10, M12, M14, M16, M18

Pour avoir du plaisir dans la salle de sport, un enfant/jeune doit de préférence pouvoir se retrouver avec d'autres participants/participantes d'un âge et niveau équivalents. C'est l'année de naissance (et non l'âge) qui détermine en principe la catégorie d'entraînement adaptée à chaque junior. Pour cette saison nous proposerons des entraînements des catégories juniors suivantes :

- Juniors M6 : nés en 2018, 2019, 2020
- Junior M8 : nés en 2016 et 2017
- Junior M10 : nés en 2014 et 2015
- Junior M12 : nés en 2012 et 2013
- Junior M14 : nés en 2010 et 2011
- Junior M16 : nés en 2008 et 2009
- Junior M18 : nés en 2006 et 2007

Attention, tous les enfants ne grandissent pas au même rythme. Si cela est visiblement opportun, et en accord avec le club, nous pouvons donc volontiers accepter qu'un enfant participe à un entraînement d'une catégorie qui n'est pas la sienne.

3. Le paiement de ta cotisation 2023-2024

Ci-joint tu trouveras les infos pour que tu puisses payer ta cotisation, à ta plus proche convenance, mais au plus tard le 15 septembre. N'hésite pas à nous contacter en cas de question ou de problème à ce sujet.



4. Plus de 100 entraînements de tchoukball à Genève chaque semaine !

Le tchoukball se porte formidablement bien à Genève et cette année plus de 20 nouveaux entraînements de tchoukball seront ouverts pour que tout le monde puisse jouer au tchoukball comme il le souhaite !!! Ainsi plus de 100 entraînements de tchoukball seront organisés chaque semaine sur le canton. Tu trouveras sur www.tchoukballgeneve.ch la liste des entraînements disponibles sur le canton.

5. Inviter un/une ami/e à venir essayer le tchoukball

Avec tous ces nouveaux entraînements que nous avons ouverts, nous t'encourageons à inviter un de tes amis ou une de tes amies à venir gratuitement essayer le tchoukball lors d'un entraînement. **Pour participer pour la 1^{ère} fois à un entraînement de tchoukball, c'est très simple !** Il suffit de nous faire parvenir à l'avance un e-mail à l'adresse ci-dessous pour nous informer de sa venue. Transmet aux personnes de ton choix le flyer ci-joint avec toutes les infos sur le tchoukball genevois !



6. Important : Garder contact par e-mail et par Whatsapp !

Comme chaque année, il est très important que nous puissions garder régulièrement contact. Vu que la grande majorité de nos informations sont envoyées par e-mail, **vérifie que nous ayons bien ton adresse e-mail correcte**, merci. Chaque entraînement disposera également d'un groupe Whatsapp pour favoriser les contacts directs entre l'entraîneur et les joueurs/joueuses et les parents. **Après la rentrée nous t'invitons donc à bien vérifier auprès de ton entraîneur que tu reçois correctement les informations du groupe Whatsapp de ton (tes) entraînement(s).** Tu trouveras sur la page « entraînements » du site www.tchoukballgeneve.ch les numéros de téléphone de tous les entraîneurs de tchoukball du canton de Genève.

7. Toujours plus d'activités pour les filles & femmes

En plus de toutes les activités du tchoukball genevois qui sont ouvertes aux garçons et aux filles, nous offrons des entraînements dédiés spécifiquement aux filles/femmes qui le souhaitent :

Pour les filles/femmes de catégories M16/M18/Adulte

- Lundi 18h à 19h30 à l'école des Franchises (Genève)
- Mercredi 18h à 20h à l'HEPIA (Servette)

Pour les filles de catégories M12/M14

- Mardi 18h - 20h à l'Ecole de la Tambourine (Carouge)
- Mercredi 18h- 19h30 à l'HEPIA
- Jeudi 18h - 19h30 à l'Ecole du Mail (Plainpalais)



Toutes les tchoueuses, quelques soit le club dans lequel elles jouent, sont chaleureusement invitées à prendre part à ces entraînements filles/femmes sans frais supplémentaire. Profitez-en !!

Dans le dépliant « Pleinement profiter du tchoukball féminin à Genève lors de la saison 2023-2024 » (disponible sur le site www.tchoukballgeneve.ch) vous trouverez plus d'information sur les entraînements et compétitions que nous avons mis en place pour permettre aux joueuses de mieux s'épanouir et rayonner au sein du tchoukball genevois.



8. De nombreux tournois et championnats juniors

Tout au long de l'année nous proposons à tous les juniors de participer à plusieurs tournois et matchs de championnat.

- Les dates de ces compétitions seront disponibles sur la page « événements » du site www.tchoukballgeneve.ch dans les prochaines semaines. **Nous vous invitons à noter ces dates dès possible dans vos agendas.**
- Des nouveaux championnats M14 et M16 genevois seront lancés cette année !
- Les dates des matchs de ces championnats M14 et M16 ainsi que ceux des équipes de ligues nationales A et B seront communiquées aux membres des équipes concernées ces prochaines semaines.



9. Profitez de nos entraînements « baby tchouk » et « séniors + de 55 ans »

En plus des nombreuses activités proposées pour les juniors nous proposons également des entraînements :

- Baby tchouk : pour les enfants de 4 à 6 ans (Eaux-Vives, Etang, Petit-Saconnex, Puplinge et Chancy)
- Sénior : pour les adultes de 55 ans et plus.

Nous t'invitons à en parler aux parents d'enfants de 4 à 6 ans et aux personnes de + 55 ans autour de toi. Des vidéos de présentation de ces activités spécifiques se trouvent dans la rubrique entraînements du site www.tchoukballgeneve.ch.



10. www.tchoukballgeneve.ch -> une mine d'informations !!!

Nous organisons beaucoup d'activités tout au long de l'année. En cas de questions prenez le réflexe de consulter, avant de nous contacter, le site www.tchoukballgeneve.ch. Il est mis à jour plusieurs fois par jour et contient toutes les informations les plus récentes sur tout ce qui se passe dans le tchoukball genevois.

En cas de question sur ce site ou pour signaler une info qui n'est plus à jour vous pouvez contacter directement la médiaticienne de notre équipe romane.sebille@tchoukballgeneve.ch.

Vous trouverez ci-dessous d'autres sites internet très utiles sur le :

- Tchoukball Geneva Indoors et la Coupe des Nations : www.geneva-indoors.com
- Dispositif « Sport étude » et le Centre de la relève du tchoukball genevois : www.crtg.ch
- Matériel de tchoukball : www.tchouk.com
- Tchoukball en Suisse : www.tchoukball.ch
- Tchoukball à Vernier : www.tbcv.ch
- Tchoukball à Genève et les Geneva Dragons : www.genevadrasons.ch



11. Le « CRTG » pour les joueurs/joueuses qui en veulent plus !!

Pour ceux qui veulent mieux progresser et développer efficacement et athlétiquement leur corps, il est très utile, en complément aux entraînements proposés par le club, de participer à des entraînements de condition physique et de coordination. Le Centre de la relève du tchoukball genevois (CRTG) propose un encadrement professionnel, individualisé et de grande qualité. Il offre également un suivi médical, un accompagnement avec notre physiothérapeute et des formations sur la nutrition, le sommeil, la force mentale, etc ...

Pour profiter des activités du CRTG il faut au minimum :

- participer à 2 entraînements de club par semaine
- avoir 12 ans dans la saison en cours
- s'engager à participer à un w-e d'entraînement et un T-Day (jour de test technique et physique)

Pour bénéficier de ces activités il faut intégrer un des 3 groupes suivants :

A. Groupe CSC (Cursus Scolaire Classique) : **Entraînement de condition physique/coordination pour les « M12 », « M14 » et « M16/M18 »**

Entraînements proposés :

- Lundi 18h à 19h30 à l'HEPIA (rue de la prairie)
- Mercredi 14h à 16h à l'école des Franchises
- Vendredi de 18h à 19h30 (lieu reste à confirmer)

Cotisation pour les entraînements de « condition physique » du CRTG pour une année (à payer en plus des cotisations au club) :

- 250.- par année pour une séance par semaine
- 450.- par année pour deux séances par semaine
- 600.- par année pour trois séances par semaine



B. Dispositif SAE « Sport-Etude » pour les M14, M16, M18, M20

Le dispositif SAE permet aux jeunes d'être libérés de l'école les mardis, jeudis et vendredis après-midi. Ceci nous permet d'offrir aux espoirs du tchoukball genevois à partir de 12 ans un programme d'entraînement complet et individualisé pour les aider à devenir des athlètes complets et autonomes.

Nous travaillons en étroite collaboration avec les clubs et les équipes nationales suisses pour aider les jeunes athlètes du SAE à faire partie de l'élite suisse et internationale de demain.

Attention, pour intégrer le dispositif SAE en septembre 2024, il faut :

- prendre contact avec Jean-Loup Remolif lors de l'automne 2023
- participer à suffisamment d'entraînements de club par semaine.
- participer au T-day (jour de test technique et physique) en janvier 2024 pour essayer d'être sélectionné parmi les jeunes talents.



C. Service d'appui à la performance (SAP) pour les joueurs/joueuses adultes

En fonction de la volonté et des objectifs personnels de l'athlète un programme individuel est proposé par le responsable du SAP : Alonso Ormeño <alonso.ormeno@tchouk.com>. Ce cursus demande une certaine autonomie et est conseillé aux joueurs/joueuses expérimentés. Les jours et les horaires sont à définir directement avec Alonso.

Plus d'infos et inscription : www.CRTG.ch - jl.remolif@tchoukballgeneve.ch