

## Guide pour attirer les filles dans les clubs

Ce guide contient des mesures, des recommandations et des bonnes pratiques. Il sert de guide aux clubs qui se sont fixés pour objectif d'intéresser davantage de filles au handball. Il aide les clubs à prendre des mesures ciblées et à mettre en œuvre des stratégies efficaces.

Le programmes «Girls Goes Handball Camps» et «Girls Day» sont des éléments centraux dans la promotion du handball féminin par la Fédération suisse de handball. Des concepts spécifiques sont disponibles pour ces initiatives et peuvent être demandés si nécessaire.

### 1. «Like A Girl!»

Ton sport – ton équipe! Tu joues dans une équipe avec des filles qui partagent les mêmes idées et tu découvres le handball d'une manière très particulière. Une équipe composée uniquement de filles favorise la cohésion, renforce votre énergie féminine et vous permet de jouer comme des filles. You go girl!

### 2. «BFF – Training»

Toi et ta meilleure amie, vous êtes inséparables? Alors emmène-la à l'entraînement de handball et montre-lui ce que signifie «I Play Like A Girl!» Peut-être qu'elle sera elle aussi emportée par l'esprit du handball et que vous pourrez partager cette passion sportive à l'avenir.

### 3. «Touch the Star»

Un modèle à portée de main! De temps en temps, des visites de joueuses expérimentées du club ou de joueuses de ligues supérieures sont organisées, afin que les filles et les jeunes femmes puissent échanger et apprendre de joueuses plus expérimentées et de modèles.

### 4. «Better together!»

Une équipe d'entraîneurs mixte est toujours une exception, tant dans le sport populaire que dans le sport de compétition. Les deux parties peuvent profiter de leurs expériences et développer ensemble une stratégie de coaching efficace et durable. Cela vaut également pour les loisirs.

### 5. «Focus on!»

Avec le matériel fourni par la FSH, le club peut obtenir un paquet adapté pour promouvoir et encourager le handball féminin de manière ciblée.

## **6. «Thanks for bringing a friend!»**

Grâce à ton amie, nous grandissons en tant qu'équipe et nous nous améliorons jour après jour! Tu as fait battre un autre cœur pour le handball. Nous te disons donc «Merci beaucoup!» avec un petit cadeau.

## **7. «Use it or lose it!»**

Le handball est l'un des sports les plus exigeants sur le plan cognitif. Grâce à une offre d'entraînement multisports, toutes les qualités motrices de base peuvent être sollicitées et développées de manière ciblée. Cet apport sportif vient compléter le quotidien spécifique à chaque sport et permet non seulement de varier les exercices, mais aussi de créer la substance la plus dure au monde: l'habitude.

## **8. «Just for Fun!»**

L'école est très exigeante, c'est pourquoi c'est bien quand le club de sport ne se concentre pas sur la performance, mais sur le plaisir! Lors de ces séances d'entraînement, le handball est facile avec la main sur le ballon direction but. Jouer pour jouer – sans participer au championnat.

## **9. «Mes accessoires»**

Que ce soit une fille aux cheveux longs ou une jeune femme. Ce sac de goodies a sa place dans le sac de sport de toutes les filles. Les accessoires tels que les élastiques à cheveux, les brosses ou les articles d'hygiène féminine sont tout aussi importants que les chaussures de handball colorées, la bouteille d'eau ou le soutien-gorge de sport assorti. Le club met volontiers à disposition certains de ces accessoires.

## **10. «Schools out for Handball!»**

De la salle de classe à la salle de gym – et cela de plein gré! Le sport scolaire volontaire peut être réservé aux filles passionnées de handball. En collaboration avec un club de handball, une offre hebdomadaire pour les filles est mise en place dans les écoles primaires et secondaires (de la 3<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année).

## **11. «Sens du détail!»**

Avoir le sens du détail – pourquoi pas! Nous sommes une équipe et nous nous présentons sur le terrain avec le même maillot et le même short. Et pourtant, nos vêtements se distinguent souvent de ceux de nos collègues masculins uniquement par leur coupe. Pourquoi ne pas ajouter un accessoire aux couleurs du club pour l'équipe féminine? Que ce soit sur la bouteille d'eau ou sur le sac de handball, les possibilités sont nombreuses, indépendamment du maillot ou de l'imprimé sur la veste d'entraînement.

## **Mesures conceptuelles**

### **1. Camps Girls Goes Handball**

Avec cette offre de vacances organisée par le club et réservée aux filles et aux jeunes femmes âgées de 9 à 16 ans, les participantes intéressées par le handball ont un aperçu pratique du monde du handball. Lors des sessions «Come Together» sur des sujets spécifiques aux femmes en rapport avec leurs performances sportives, elles apprennent à les appliquer de manière pratique dans leur entraînement quotidien. Grâce à la visite de joueuses professionnelles ou de haut niveau, elles vivent une expérience «Touch The Stars» d'un genre particulier et peuvent profiter de leurs expériences et de leurs échanges.

### **2. Girls Day**

Ici, le nom dit tout! Ces journées sont consacrées aux filles et aux jeunes femmes de toute la Suisse qui jouent au handball.

Les participantes profitent d'un programme intéressant proposé par le club sur des sujets spécifiques au handball et des sujets d'actualité qui les concernent. Une journée pleine de handball, de sujets pour les filles et d'échanges actifs avec des joueuses expérimentées et des talents encore méconnus.

### **3. Guide d'entraînement**

Grâce à un guide d'entraînement, les entraîneurs pourront à l'avenir avoir un premier aperçu des recommandations méthodologiques et didactiques relatives aux concepts d'entraînement spécifiques aux filles. Ce guide est actuellement en cours d'élaboration et sera communiqué en conséquence une fois terminé.