



# SOMMAIRE

1

## Qui sommes-nous ?

La mission d'Up Sport !

Ses valeurs

Les acteurs d'Up Sport !

2

## Chiffres clés et évènements marquants

Chiffres clés 2023-24

Les évènements marquants de la saison

3

## Nos activités hebdomadaires

Une association multisports mixte

Chiffres clés 2023-24

Témoignages de nos membres

4

## Des programmes aux projets

Les femmes et le sport

Le sport pour les personnes exilées

Le sport adapté

5

## Notre impact

Outils de suivi

Mesure d'impact d'Up Sport !

6

## Rapport financier

Nos partenaires financiers

Nos charges

7

## Partenaires



Voilà huit ans que l'aventure Up Sport a débuté sans plus d'ambition que celle d'aider les plus vulnérables par le sport et d'oeuvrer toujours par ce biais à une société plus inclusive.

L'association a profité de cette année pour consolider sa structuration autour d'axes de développement pensés en réponse aux besoins des publics que nous rencontrons sur le terrain : les femmes, alors que l'actualité nous rappelle cruellement que le respect de leur place n'est toujours pas acquis, les personnes exilées dont l'inclusion reste aujourd'hui encore un enjeu douloureux et enfin les personnes en fragilité dont l'autonomie est étroitement liée à la reprise ou poursuite d'une activité physique adaptée. Cette structuration ne doit cependant pas oblitérer ce qui a toujours fait l'essence même de notre association et sa force : la mixité.

Pour y parvenir, l'équipe s'est étoffée en recrutant une responsable terrain indispensable à la pérennisation des actions mises en place. Nous avons pu compter également sur l'aide précieuse de deux alternants et de deux stagiaires qui ont complété l'équipe de bénévoles dont certains oeuvrent depuis les débuts à nos côtés. Nous ne les en remercierons jamais assez.

L'Assemblée Générale est ce moment formel où nous présentons notre bilan annuel, qu'il soit aussi celui de la célébration de notre communauté, de sa vitalité et de son ouverture, celui de l'expression de notre gratitude à tous les partenaires engagés à nos côtés et qui contribuent par leur confiance à construire un monde meilleur.

**Karine Roussier,**  
Directrice d'Up Sport !



La première fois que j'ai entendu parler d'Up Sport ! c'était par des personnes qui étaient elles-mêmes accompagnées par l'association et il n'y a rien de plus convaincant que les témoignages de bénéficiaires qui vous disent à quel point cela change leur vie !

Issue d'une famille monoparentale à petit revenu, j'ai découvert l'escrime grâce à une association qui rendait le sport accessible à tous. Cela a été une chance pour moi, m'a permis de faire des rencontres, de m'ouvrir un autre champ de possibles et a contribué à faire de moi la personne que je suis aujourd'hui.

Up sport fait plus encore... elle permet la mixité sociale, culturelle et de genres mais aussi l'échange, le partage, la solidarité basée sur le langage universel qu'est le sport. Lutter contre l'isolement des personnes vulnérables grâce à l'activité physique, favoriser la réinsertion et le vivre ensemble sont donc des sujets qui me touchent tout particulièrement.

Up sport est une association incroyable et je suis fière et honorée de la soutenir.

**Margaux Rifkiss,** championne du monde 2023 par équipe d'escrime

# 1

## Qui sommes-nous ?

Active depuis 2016 en Ile-de-France, l'association Up Sport ! a pour mission l'inclusion par le sport des personnes les plus vulnérables, via trois programmes structurants à destination de publics identifiés que ce soit en faveur des Femmes en situation de vulnérabilité, en faveur des personnes exilées et en faveur des personnes en fragilité dont l'autonomie est étroitement liée à la reprise ou poursuite d'une activité physique adaptée. La mixité sociale, culturelle, d'âge, de genre est au cœur de nos actions.

L'association propose, d'une part, plus d'une douzaine de sessions hebdomadaires (natation, sports collectifs de ballon, sports de raquettes, vélo, yoga, kick boxing, gateball, renforcement musculaire, hockey sur gazon) et des évènements fédérateurs multisport ouverts à tous et d'autre part, des programmes d'accompagnement soutenu en partenariat avec des structures sociales d'hébergement et d'accueil.



Séances sportives adaptées, ateliers de sensibilisation et d'apprentissage, mise en réseau dynamisante, suivi renforcé, Up Sport ! donne aux publics vulnérables les moyens de devenir acteurs de leur parcours. Parce que le sport est un formidable vecteur de lien social, un outil d'acquisition et de valorisation des pouvoir-être, Up Sport ! en fait un tremplin pour l'insertion des publics marginalisés et le terreau du vivre-ensemble.



# Nos valeurs



## CITOYENNETÉ

Up Sport ! œuvre à offrir une place au sein de la société à ceux que l'on ne voit plus ou n'entend plus en redonnant leur dignité aux personnes fragilisées, tout en changeant le regard extérieur sur eux.



## OLYMPISME

Joie dans l'effort, valeurs éducatives du sport, respect, pacifisme, dignité humaine, fair-play, Up Sport place les marqueurs de l'olympisme au coeur de ses activités.



## MIXITÉ

Up Sport ! prône le mélange de cultures, d'origines sociales, de genres et d'orientations sexuelles, convaincue qu'il s'agit d'un facteur nécessaire à l'inclusion.



## ALTRUISME

Up Sport ! agit en direction des autres, notamment auprès des individus les plus vulnérables, afin de favoriser à long terme le vivre-ensemble.



# Les acteurs d'Up Sport !

Diversité, démocratie, horizontalité, engagement, voilà quelques-uns des mots qui définissent l'association et par incidence ses acteurs et son mode de gouvernance. Le Conseil d'Administration est composé tout à la fois de bénéficiaires, de bénévoles et personnes extérieures à Up Sport ! issus du monde sportif ou solidaire. Il se réunit une fois par trimestre pour valider et orienter la direction associative. L'équipe, elle, est composée de salariés et bénévoles qui se réunissent une fois par mois afin de s'informer, se former, discuter, proposer. Nous sommes affiliés à des institutions qui défendent les valeurs auxquelles nous croyons : l'Ufolep, l'Association Nationale de la Performance Sociale par le Sport (ANPSS) et la FAS (Fédération des Acteurs de la Solidarité).

## Le Conseil d'Administration et le bureau



**Conny, Présidente**



**Lionel, trésorier**



**Salomé, vice-présidente**



**Philippe**



**Camille**



**Nezam**



**Frédéric**



**Salima**



## L'équipe d'Up Sport !



**Karine, directrice**



**Adrien, chef de projet**



**Adam, responsable commuhaute**



**Adam, éducateur**



**Lionel**



**Souilam**



**Djamal**



**Patricia**



**Assin**



**Fred**



**Jacques**



**Mahamadou**



**Abdel**



**Camille**



**Marie**



**Manon**



**Faty**



**Carole**



**Alex**



**Ingrid**

# 2

## Chiffres-clés



**456** <sup>+26%</sup>

**Bénéficiaires**

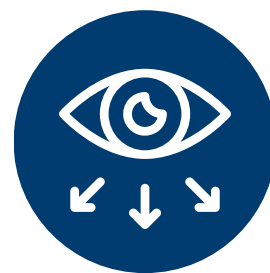
Entre nos activités hebdomadaires, les tournois et évènements, les interventions en centres sociaux, nous avons touché 456 personnes sur l'année



**48**

**Licenciés**

Sur la saison 2022/2023, nous avons eu 48 nouveaux licenciés, (30 uniquement pour le foot et 18 sur des activités variées) et 30 Ufopass



**22**

**Encadrants**

L'équipe d'Up Sport ! compte désormais 4 salariés, 1 service civique, 1 à 2 stagiaires tout au long de l'année et 18 bénévoles



**1632** <sup>+31%</sup>

**Heures de pratique**

Nous avons proposé sur l'année 1632 heures de pratique sportive dont 330 heures d'ateliers en centres sociaux



**1750** <sup>+10%</sup>

**Abonnés Réseaux sociaux**

Nous comptons en fin de période 790 followers Instagram (+80 %), 400 abonnés FB, 500 abonnés LinkedIn



**11** <sup>+2</sup>

**Partenaires sociaux**

Nous comptons aujourd'hui 11 partenaires sociaux avec lesquels nous avons signé des conventions afin de mieux accompagner leurs bénéficiaires







# Les évènements marquants

De tournois fédérateurs de football aux tournois européens de Gateball, de formations PSC1 en stages d'apprentissage de natation, au lancement d'un programme de sensibilisation à l'inclusion par le sport et la mise en place d'outils adéquats, en passant par la construction de partenariats riches en échanges et porteurs de promesses, la saison 2023-2024 a aussi été marquée par le recrutement d'une responsable terrain qui a permis à Up Sport ! de mener à bien de nombreux projets.

## Juillet

Aimer l'été, animations au stade Elisabeth pendant la période estivale

Lauréat de la Fondation Roi Baudouin pour Mix'Cité

Stage apprentissage natation

## Septembre

Recrutement d'une responsable terrain à Up Sport !

Co-organisation et participation au tournoi de foot indo-français

Journée Axa for Climate change

## Novembre

Partenariat avec Casal sport



## Août

Formation PSC1 de 5 UpSportifs

## Octobre

Pink C'UP Sport , rencontre sportive féminine

Participation à la journée "Vivons Vélo"

## Décembre

la Fraternity Cup, tournoi de foot à 7 réunissant 12 équipes

Invitation au match Paris FC-Real Madrid



## Janvier

Soirée communauté pour célébrer la Nouvelle Année

En route vers la médaille d'or, partenaire de Train me

Up Sport à l'INF de Clairefontaine

## Mars

Lancement du partenariat avec la Fédération de Hockey sur gazon, premières initiations

Lancement du programme Paris Sportives et Seniors en plein air

## Mai

Lancement du programme de sensibilisation à l'inclusion par le sport : Premiers outils avec la roue de l'inclusion

Participation au tournoi de Gateball Européen de Paris

Mesure d'impact des programmes d'Up Sport

## Février

Nouveau logo Up Sport, nouveau slogan: "l'inclusion en mouvement"

Up Sport partenaire de la Course de la Saint Valentin volet écoresponsabilité

## Avril

Partenaire de On pour la France et entrée dans le dispositif Right to run

Invité et bénéficiaire des JISP : Jeux Inter Sciences Po  
Up Sport labellisé club engagé

## Juin

Participation au Reillefugiés Festival  
Fraternity C'UP de Reverdy, 100 jeunes réunis  
Présentation d'une chorégraphie pour la fête de la musique





# 3

## Activités hebdomadaires

### Une association multisports

Avant de développer des programmes d'inclusion par le sport et d'intervenir en structures sociales, nous avons commencé par être un club inclusif proposant à ses adhérents d'avoir accès à l'ensemble des activités proposées. Nous restons cela.

Les créneaux en infrastructures municipales sont attribués pour les saisons 2022-2023 et 2023-2024, les sessions existantes du programme hebdomadaire ont donc toutes été renouvelées. Nous avons en cours d'année réussi à trouver d'autres créneaux qui se sont ajoutés à l'agenda : du foot féminin le mercredi à 18:30 et du hockey sur gazon / gateball le vendredi de 17:00 à 19:00 sur le TEP Reverdy dans le 19ème, un terrain couvert. Les activités sont volontairement très variées ce qui nous permet de répondre aux envies de chacun et chacune. Il s'agit pour toutes ces activités de pratique loisirs.

Seul le football fait l'objet d'une pratique en compétition. Le championnat Ufolep est sans grand enjeu, pas de risque de relégation ou de montée, mais les attentes et l'exigence de participation et d'engagement ne sont évidemment pas les mêmes que sur nos autres activités sportives. Cela permet de travailler la régularité, la gestion des émotions et du stress de façon très utile pour certains participants.

L'introduction de nouveaux sports au planning comme cela avait été le cas avec le gateball il y a quatre ans va dans le sens de démocratiser la pratique de certains sports et de favoriser l'accessibilité des sports à tous. Cette année nous avons ajouté le hockey sur gazon grâce à un partenariat avec la Fédération de Hockey et surtout à l'engagement de nouveaux bénévoles extrêmement dévoués à nos côtés.



LUNDI	MARDI		MERCREDI			JEUDI	VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE	
15:00 - 17:00	10:00 - 12:00	16:30 - 17:30	17:30 - 18:30	14:00 - 16:00	18:30 - 20:00	14:00 - 16:00	18:00 - 19:30	17:00 - 19:00	21:00 - 22:30	15:00 - 17:00	14:30 - 17:00
NATATION	RENFORCEMENT	BOXE THAI	YOGA	FOOTBALL	VOLLEYBALL BADMINTON	FOOTBALL FÉMININ	PING-PONG	GATEBALL	FOOTBALL	SORTIE VÉLO	BADMINTON + SPORT CO
PISCINE KELLER 75015 Paris	GYMNASE GUILLEMINOT 75014 Paris	GYMNASE CÉVENNES 75015 Paris	GYMNASE CÉVENNES 75015 Paris	TEP REVERDY 75019 Paris	GYMNASE SUZANNE LENGLEN 75015 Paris	TEP REVERDY 75019 Paris	GYMNASE CHARLES RIGOULOT 75015 Paris	TEP REVERDY 75019 Paris	STADE DE LA TOUR AUX PARACHUTES 75013 Paris	STATION SÉCUR (métro 10)	GYMNASE SUZANNE LENGLEN 75015 Paris



## La mixité avant tout

L'arrivée en nombre de nouveaux membres venus du "tout public" ces deux dernières années fait de la mixité tant centrale à notre projet associatif une réalité.

Bien que plus présents sur les sessions de sports de raquette, ils adhèrent à l'ensemble du projet associatif et le portent pour la plupart avec nous, mettant leurs compétences et réseaux à contribution. Nous nous efforçons à ce que les membres aussi différents soient-ils ne forment qu'une seule communauté.

## Engagement des membres

La passerelle "bénéficiaire à bénévole" est empruntée par certains, toujours de façon volontaire et est encouragée. Cela permet d'acquérir de nouvelles compétences, de se sentir utile, d'être valorisé.

Le changement de "statut" est alors formalisé, mais il est important que chaque adhérent comprenne que quelle que soit sa motivation initiale à rejoindre l'association, celle-ci est aussi ce qu'ils en font.

## Taux de fréquentation

La fréquentation des activités hebdomadaires est toujours hétérogène en fonction des activités. Le mercredi et le dimanche restent des jours de grosse participation (régulièrement vingt à vingt-cinq personnes). Le yoga réunit désormais une douzaine de pratiquants qui ne sont pas les mêmes que sur les activités type sport collectif. Le pourcentage de femmes sur ces activités est également beaucoup plus élevé : 70 % contre 45 % sur les activités du mercredi et jeudi. La natation et le vélo sont davantage tributaires du temps. Le kick boxing a un peu plus de mal à décoller mais les participants sont très assidus. Le hockey sur gazon réunit régulièrement une quinzaine de jeunes collégiens. C'est la seule activité qui ne soit pas réservée aux adultes.

Sur **l'ensemble des activités hebdomadaires, nous accueillons en moyenne 148 personnes chaque semaine.** D'une manière générale, les UpSportifs participent de façon très régulière aux activités.

## Chiffres clés des activités hebdomadaires



**135**

**Adhérents**

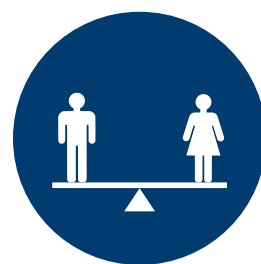
C'est le nombre d'adhérents que compte notre association pour la saison 2023 - 2024



**16**

**Nationalités**

sont représentées à Up Sport ! même si l'Afghanistan, le Mali, la Côte d'Ivoire, sont très fortement représentés



**53%**

**Femmes**

À l'exception du foot masculin et du foot féminin, les activités club sont mixtes et se féminisent de plus en plus



**2,5**

**Activités**

C'est le nombre moyen d'activités auxquelles participent nos membres



**1028**

**Heures de pratique par an**

Proposées sur nos séances sportives hebdomadaires



**13**

**Sports proposés**

C'est 1 de plus que l'année précédente avec l'arrivée du hockey sur gazon





## Paroles d'adhérents

### Valérie

J'ai découvert Up Sport ! il y a quelques années et quel bonheur de faire partie de cette association. Les bénévoles sont supers !!! On retrouve au sein de cette association de nombreuses activités sportives mais aussi une générosité et de l'entraide et je trouve cette idée magnifique d'associer le sport et la solidarité !



### Bilkiss

Cela fait maintenant quatre ans que je suis à Up Sport ! J'avoue que ça m'apporte beaucoup d'énergie. Nous partageons des moments de grande convivialité, je dirais même de l'amitié. Up Sport ! c'est à la fois le respect et la joie. C'est ça, l'association m'apporte beaucoup de joie. Grâce à l'association, je sais nager maintenant.



### Krimo

Après avoir été bénéficiaire, je suis bénévole d'Up Sport ! depuis 4 ans. Je participe aux activités comme le badminton et le Gateball, je viens aussi prêter main forte sur les événements. J'apprécie l'état d'esprit de tous les membres, l'écoute, la bienveillance de l'asso, l'entraide et le respect. Ça fait plaisir d'être entouré de personnes qui partagent le goût du sport ainsi que de belles valeurs humanistes.

# 4

## Des programmes aux projets

### Les femmes et le sport

De notre premier partenariat historique avec le Foyer Falret accueillant des femmes en fragilité psychiatrique et plus encore ces cinq dernières années, nos actions en faveur des femmes en vulnérabilité se sont multipliées. Il y a cinq ans, le projet F.O.R.C.E.S. à destination des femmes victimes de violences a été le premier projet structuré d'Up Sport ! et son succès a fait des émules.

La presque totalité de nos actions en faveur des publics féminins peut être rassemblée sous un même chapeau : le **projet V.I.E.S.** (Valorisation, Inclusion, Émancipation par le sport) des femmes. Celui-ci a pour but de favoriser et valoriser l'inclusion des personnes en précarité par le sport et notamment des femmes en situation de vulnérabilité : réfugiées, femmes cheffes de famille monoparentales, femmes victimes de violences. Ce projet est soutenu par la Fondation Fitness Park, sous l'égide de la Fondation de France. Cette année, le soutien du programme "right to run" de On permet de développer de nouvelles actions en faveur des femmes.

Renforcement musculaire, yoga, danse, self défense et vélo permettent à chacune de reprendre confiance en soi et de forger un sentiment d'appartenance au collectif. Des ateliers sur les liens entre pratique sportive et insertion professionnelle sont également mis en place afin de renforcer l'accompagnement.

Cette expertise nous permet désormais de répondre régulièrement à des appels à projet sur la thématique Sport et femmes comme Paris Sportives dont nous sommes encore lauréats pour 2024.

### Nos partenaires structures sport et femmes









## Les projets à destination des femmes

Nous sommes lauréats de quatre projets à destination des femmes en vulnérabilité et / ou éloignées de la pratique sportive.

### Paris Sportives

En novembre 2023 pour la seconde année, Up Sport ! est lauréat de « Paris Sportives », pour le projet **V.I.E.S au Grand Air**.

Chaque semaine, entre le 15 mars et le 31 juillet et entre le 1er septembre et le 20 octobre des sessions hebdomadaires de zumba dans Paris Sud-Ouest dans le QPV Diva (Didot, Porte de Vanves) et des ateliers de foot réservés aux femmes sur le TEP Reverdy dans le 19ème ont permis aux femmes de s'approprier l'espace public. Favoriser la pratique sportive féminine dans l'espace public (TEP, parcs, city stades...), construire de nouveaux espaces pour encourager la pratique des femmes éloignées du sport et développer les capacités de chacune à s'exprimer et à agir, tels sont les objectifs de ce projet.

À ces sessions se sont ajoutées mensuellement des journées multisports réservées aux femmes, les C'UPs Sport dans le but de découvrir de nouvelles pratiques sportives (tir à l'arc, hockey sur gazon...)

Le sport apparaît comme une opportunité dans la (re) prise de repères et l'affirmation de sa place dans le collectif.

### Je Bouge @ Joséphine Baker pour Impact 2024

Pour la seconde année, nous avons construit le projet **Je Bouge @ Joséphine Baker** pour les femmes hébergées dans les centres Agnodice et Crimée en réponse à une demande du Pôle éponyme regroupant 5 Centres d'Action Sociale de la Ville de Paris dans l'Est Parisien.

Une session de renforcement musculaire, step et dans ont été dispensés hebdomadairement sur l'année.



## Sport en milieu carcéral : Maison d'Arrêt pour Femmes de Fresnes

Depuis septembre 2023 nous intervenons chaque semaine à la Maison d'Arrêt pour Femmes de Fresnes.

Les ateliers ont pour objectif de promouvoir à la fois l'hygiène de vie mais également de préparer à la réinsertion sociale par le partage d'une activité collective. Ils permettent aussi aux détenues de s'aérer l'esprit et d'oublier leur quotidien difficile le temps d'une séance.

## Mix'cité : pour préparer l'égalité de genre dans le sport

Nous constatons une forte inégalité entre les femmes et les hommes dans la pratique sportive et l'accès aux équipements en plein air. Cette iniquité augmente dans les milieux sociaux les plus précaires. À l'adolescence, les stéréotypes de genre se renforcent et le fossé filles/garçons se creuse en particulier dans le sport. Développer la pratique du sport non genrée et favoriser la mixité des pratiques sportives chez les jeunes permet de sensibiliser et de prévenir ces inégalités.

Le fait de pratiquer une activité sportive en mixité permet de déconstruire les préjugés que peuvent avoir les adolescents qui reproduisent des schémas discriminants de pratique sportive. Nous ambitionnons donc à la fois de donner aux adolescentes le goût et la confiance nécessaire à la pratique d'une activité sportive régulière et à leurs pairs masculins à respecter et reconnaître le droit des femmes à la pratique d'une activité sportive sûre et inclusive.



## Nos partenaires financiers sport et femmes



Du 4 mars au 20 octobre	01
<b>ZUMBA</b> Jeudi 10:30 - 11:45 au City Stade de Vanves Paris 14 <sup>ème</sup> => Zumba 11 Janv 2024 18:00 Spectacle à l'occasion de la fête de la musique Place Nathe Simard	
Du 4 mars au 20 octobre	02
<b>FOOTBALL FEMININ</b> Mardi 18:30 à 20:00 au stade TEP Reversy, rue Reversy Paris 15, métro Jaurès ou Laumière => Football à 8, tous niveaux	
Les 17 février, 16 mars, 13 avril, 08 mai	03
<b>MULTISPORTS / HOCKEY</b> Samedi 13:00 - 17:00 Plateau du centre sportif Elisabeth => C'UP Sport : rencontres sportives féminines multisports	



## Le sport et les personnes exilées

Depuis sa création, Up Sport ! accueille un nombre de plus en plus grand de personnes exilées, sans condition de statut administratif : réfugiés, demandeurs d'asile, sans papiers, Mineurs Isolés Étrangers, Jeunes Adultes Isolés Étrangers issus d'Afghanistan pour beaucoup, d'Érythrée, de Syrie, d'Afrique de l'Ouest Sub Saharienne, d'Afrique du Nord...

CHU et CADA nous contactent régulièrement pour nous adresser de nouveaux bénéficiaires.

La spécificité des besoins de ces publics nous a conduit à développer des projets pour les accompagner au mieux et répondre aux exigences de leur parcours.

## Les projets à destination des personnes exilées

### T CAP

Lauréat Impact 2024 pour ce projet entamé 2021, nous avons recentré l'activité physique sur le football mais sommes allés encore plus loin dans l'engagement dans cette pratique puisque l'équipe Up Sport ! évolue dans le Championnat de football de l'UFOLEP pour la saison 2023-2024. Au-delà du challenge purement sportif, l'aventure en elle-même constitue un réel défi pour les jeunes migrants qui y prennent part.

Pour participer aux matchs, les joueurs doivent faire preuve d'assiduité aux entraînements. Cela témoigne de la volonté et de l'implication de ces jeunes.







Bien plus que les résultats sportifs, c'est la participation au championnat sur le long terme et tout ce que cela implique qui représentent un aboutissement. Et cet accomplissement n'est que plus remarquable par son caractère collectif.

## PRIMOSPORT

**Primospport** est un dispositif de l'Ufolep dont nous bénéficions.

Le programme est en trois volets, avec des objectifs différents. La première étape est un retour à l'activité physique tourné vers le bien-être proposé sur 3 mois.

Pour ce faire, nous avons fait de l'aller-vers en proposant des ateliers à de jeunes exilés isolés de l'ASE.

La seconde étape est un programme sur 6 mois élargi à des espaces de parole tournés vers la citoyenneté. Troisièmement, des parcours d'engagement (formation aux premiers secours, Service civique) et de formation aux métiers du sport.

Cette année 7 jeunes ont obtenu le PSC1 et 3 jeunes ont trouvé un emploi grâce au réseau d'Up Sport !

### Sharif, joueur de volley

“ Pour moi, l'association n'est pas seulement un lieu dédié au sport, c'est aussi un espace de rencontre, d'amitié et de découverte d'autres cultures.

Depuis mon arrivée en France, je cherchais un endroit où je pouvais pratiquer du sport, mais les prix des salles étaient trop élevés pour moi. Grâce à l'association, j'ai pu pratiquer les sports que je souhaitais et mieux gérer le stress au quotidien. Voilà, je souhaite remercier l'association pour nous offrir cette opportunité.”

### Nos partenaires sport et publics exilés



## Le sport adapté

Si l'image traditionnelle du sport est souvent associée à la jeunesse, à la vigueur, à la performance, il ne faut pas oublier que le sport joue un rôle crucial dans l'amélioration de la qualité de vie et tout particulièrement dans celle des personnes en situation de handicap et celle des seniors. En France, 12 millions de personnes sont touchées par un handicap. Ce qui représente 1 français sur 6. Sur ces quelques millions, 850 000 vivent avec une mobilité réduite. Parmi ces personnes, si 90 % pensent qu'il est nécessaire de pratiquer une activité physique, seulement 54 % le font réellement.

Il en va de même de la pratique sportive des seniors qui diminue au fil des ans alors qu'elle contribue au bien vieillir. Alors que 71 % des 55-59 ans déclarent pratiquer un sport, ils ne sont plus que 56 % entre 60 et 65 ans et 25 % au-delà de 75 ans. D'autre part, **les études montrent que les revenus modestes ont une pratique sportive moindre**: ainsi, pour la tranche d'âge des 60-64, 36 % des personnes à faibles revenus ne s'adonnent à aucun sport contre 17 % seulement des personnes plus aisées. Pourtant toutes les recherches montrent l'action bénéfique du sport sur la mémoire, la santé, la qualité de la vie.

Les spécificités de ces publics nécessitent une adaptation de la pratique sportive afin d'optimiser les bénéfices sur leur bien-être physique et mental afin de favoriser leur autonomie.





## Seniors : à tout âge bien s’portant



La pratique sportive chez les seniors est étroitement liée à l'amélioration de la santé mentale, à la prévention des maladies liées à l'âge et à l'augmentation de la confiance en soi. Enfin le sport est non seulement un moyen de mieux vieillir mais également de rompre l'isolement et de créer du lien social.

Des séances hebdomadaires de renforcement musculaire et Gateball que nous avons menées Porte de Vanves tout au long du printemps et ce jusqu'au début de l'été 2024, résulte une implantation récente mais néanmoins affirmée et, grâce notamment à un travail de communication mais aussi à du bouche à oreille, une identification de plus en plus importante de notre structure par les seniors du QPV Didot - Vanves.



Ces deux créneaux hebdomadaires font partie du dispositif "Sport Seniors en Plein Air" financé la Mairie de Paris. Le premier, de sports collectifs adaptés, est axé sur son aspect ludique et vecteur de lien social. Le second créneau, de renforcement musculaire, met lui l'accent sur le sport-santé afin de donner une chance à nos aînés de vieillir en meilleure santé tout en conservant une autonomie même à un âge avancé.

## Le sport pour les personnes en situation de handicap



Des séances hebdomadaires permettent aux résidents du Samu Social Ridder en situation de handicap physique et parfois mental de limiter leur perte d'autonomie.

Circuits de mobilité, renforcement musculaire adapté, mais aussi jeux d'adresse et traditionnels sont proposés régulièrement. Ces séances constituent également des moments de partage chaleureux rompant l'isolement social dans lequel ils se trouvent.

Nous encourageons le personnel accompagnant à prendre part aux séances afin de créer un autre rapport entre accompagné et accompagnant.



## Notre impact

### Les outils de suivi et d'accompagnement

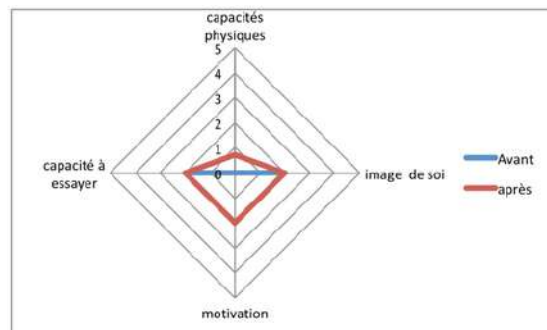
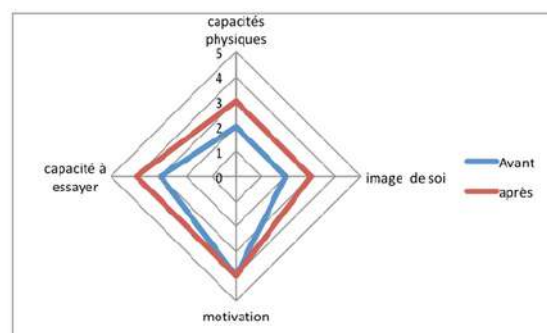
Nous évaluons notre action selon les critères suivants :  
 Assiduité / fréquentation / adhésions, par activité et par structure  
 renseignées dans un tableau de suivi Excel  
 Certains bénéficiaires participent à plus de trois des activités  
 hebdomadaires proposées. Le nombre de présents reste encore  
 imprévisible et varie d'une activité à l'autre. En natation par  
 exemple, on peut un jour être 14 et la fois d'après être 5 sans  
 raison apparente. Le nombre de bénéficiaires au sens large sur les  
 activités du programme hebdomadaire se situe aux alentours de  
 150, avec un noyau dur d'une cinquantaine de personnes. Avec les  
 autres ateliers d'Up Sport ! (T CAP, Arches d'Avenir, Jeune  
 Cordée, Joséphine Baker), on peut ajouter environ 110 personnes  
 et si l'on ajoute les journées autour du sport plus exceptionnelles  
 (tournois de foot, C'Up Sport), on peut encore ajouter plus de 190  
 participants, **ce qui donne un total de plus de 450 personnes  
 bénéficiaires cette année.**

#### Sur les projets en réponse à Appel à Projet,

(T CAP, projet Je Bouge à Joséphine Baker, Paris Sportives ), les **indicateurs d'atteinte d'objectifs** sont souvent beaucoup plus détaillés et incluent des éléments qualitatifs en plus des éléments quantitatifs. Parmi les outils d'évaluation, nous comptons des questionnaires de ressentis pour évaluer l'estime de soi (Rosenberg), d'observation (échelle de Borg). Des tests d'aptitudes physiques peuvent être effectués parallèlement.

Ceci nous permet de mesurer l'impact de l'accompagnement sportif en le visualisant sur des diagrammes de Kiviati par exemple.

Le carnet de compétences élaboré en 2021 permet de statuer de l'acquisition de savoir-être.



**MON CARNET DE COMPÉTENCES !**

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Période d'évaluation : \_\_\_\_\_

Sports pratiqués : \_\_\_\_\_

**MON SÉRIÉBET UP SPORT !**

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

**UP SPORT**  
UNIS POUR LE SPORT

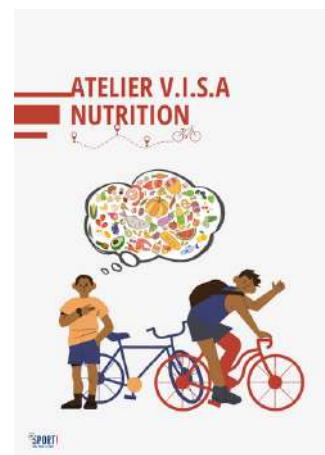
contact@unissportparis.fr  
www.unissportparis.fr

Up Sport ! formalise de plus en plus ses interventions et les programmes d'accompagnement

Le programme d'accompagnement socio-sportif des publics féminins en vulnérabilité a inspiré la publication d'un livre blanc, guide des bonnes pratiques adressé aux intervenants qui interagissent avec ces publics.

L'accompagnement socio-sportif des personnes exilées et en particulier le dispositif VISA, inclusion par et avec le vélo, a été au cœur de la conception d'une série de livrets de sensibilisation sur des thématiques connexes pouvant également servir d'autres projets.

Concernant les mesures d'impact, des questionnaires types existent désormais et peuvent être adaptés si besoin à la spécificité de nouveaux projets.



**VISA**  
 VULNÉRABILITÉ, INCLUSION, SPORT ET ACTES

Voici un outil destiné à mesurer les effets sur les personnes fragiles (personnes vulnérables, personnes âgées, personnes handicapées, personnes migrantes, personnes réfugiées, etc.) intervenant dans le cadre de vos actions.

Chaque atelier alimente son volet de la démarche, par exemple : sensibilisation, accompagnement, accompagnement social, etc.

Le tableau ci-dessous est un exemple de questionnaire type qui peut être adapté à la spécificité de vos actions.

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénoms : \_\_\_\_\_  
 Date de naissance : \_\_\_\_\_

**MON RÉFÉRENT**  
 Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénoms : \_\_\_\_\_  
 Signature : \_\_\_\_\_

**VALIDATION DES SAVOIR-ÊTRE**

Compétences interpersonnelles	Compétences intrapersonnelles
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter les règles</li> <li>Respecter les horaires</li> <li>Participer activement</li> <li>Respecter l'entraîneur</li> <li>Respecter l'équipement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être à l'écoute</li> <li>Être positif</li> <li>Être motivé</li> <li>Être autonome</li> <li>Être responsable</li> <li>Être capable de gérer son stress</li> </ul>

**ENTRAÎNEMENTS VÉLO - 15h**  
 Séances d'entraînement à vélo (1h30) : \_\_\_\_\_

**ATELIERS 10h**  
 Séances d'ateliers thématiques (1h30) :

- Atelier sécurité
- Atelier réparation vélo
- Atelier nutrition
- Atelier santé
- Atelier écocitoyenneté

Sorties 1 à 10



# Étude d'impact

Cette étude se concentre sur l'impact des programmes d'Up Sport ! sur différents groupes : les femmes isolées vivant en Quartiers Prioritaires de la Politique de la Ville (QPV), les personnes exilées, les seniors isolés, les personnes souffrant d'addictions, et celles ayant des séquelles de longs parcours de rue. **Les résultats montrent des bénéfices significatifs sur la santé, l'autonomie et le bien-être général**, malgré des disparités sensibles liées aux parcours de vie.

Un des aspects clés du succès de ces programmes réside dans leur capacité à créer une dynamique de groupe vertueuse, où la diversité des capacités physiques est équilibrée par une forte cohésion sociale et un désir commun de rester actifs. Les programmes d'Up Sport ! ont pour objectif de répondre à ces défis en proposant des activités physiques adaptées et accessibles.

L'impact des programmes d'activité physique et sportive (APS) d'Up Sport ! sur les populations vulnérables est indéniable et multiforme. Au-delà de l'amélioration de la condition physique, ces programmes offrent une réponse efficace à des problèmes de santé mentale souvent exacerbés par des conditions de vie difficiles, tels que le stress, l'anxiété et la dépression. En fournissant un cadre sécurisé, structuré et bienveillant, Up Sport ! aide ces personnes à retrouver leur autonomie, à renforcer leur résilience et à améliorer leur bien-être général.

L'APS, par sa capacité à créer des liens sociaux, à renforcer l'estime de soi et à offrir un exutoire sain aux tensions accumulées, s'avère être un outil puissant de transformation et d'inclusion sociale. Pour les femmes isolées en QPV, les personnes souffrant d'addictions, les exilés et ceux ayant des séquelles de longs parcours de rue, ces activités représentent souvent bien plus qu'un simple exercice physique ; elles deviennent un moyen de reconquête de soi et de son environnement. L'engagement d'Up Sport ! dans cette mission est essentiel, non seulement pour améliorer la santé physique et mentale des individus, mais aussi pour contribuer à la construction d'une société plus juste et inclusive, où chacun, quelle que soit sa situation, peut trouver sa place et se sentir valorisé





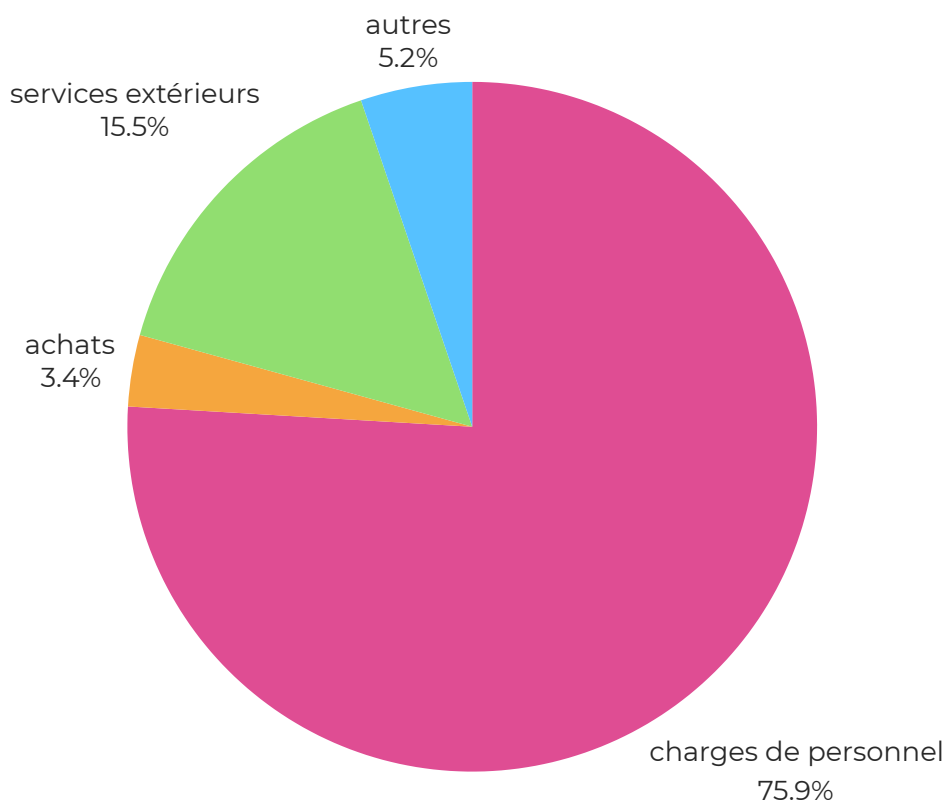




# Rapport financier

## NOS CHARGES

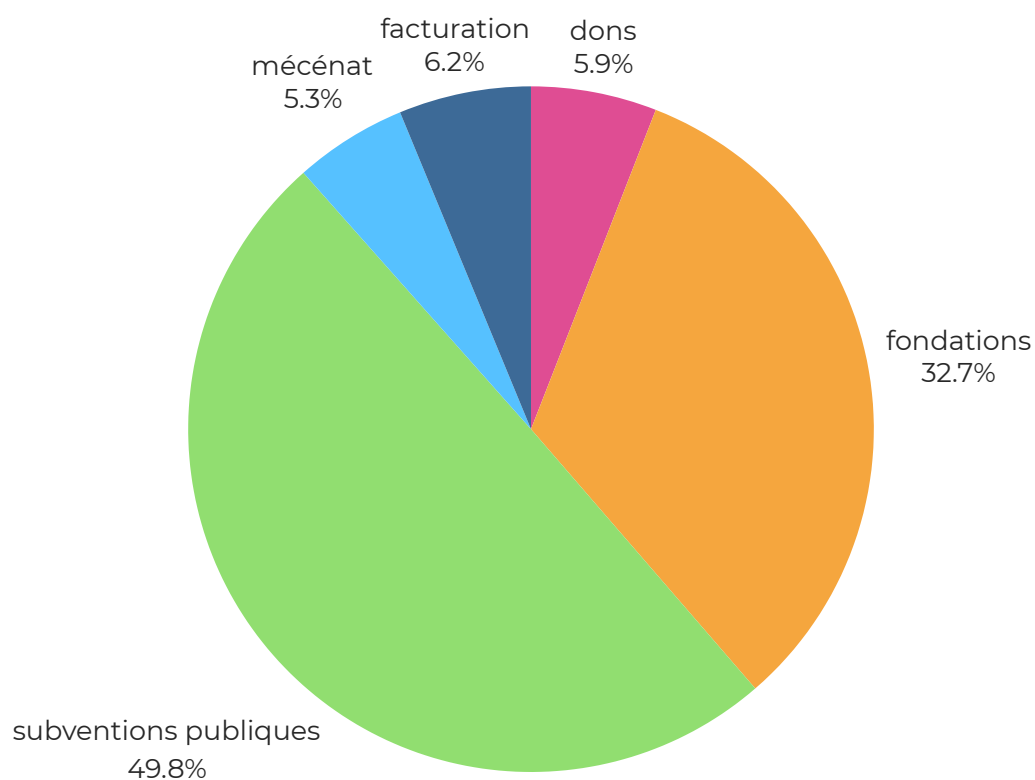
Les charges du personnel constituent l'essentiel du budget opérationnel comme attendu dans notre domaine et ce d'autant plus que nous n'avons pas effectué cette année de séjours socio-sportifs.



**Le budget opérationnel 2023 - 2024 s'élève à 115 771 euros.**

## NOS PRODUITS

Cette année encore nos sources de financement sont réparties de façon équilibrée entre subventions publiques et financements propres ou privés.



**Le total des produits s'élève à 154707 euros pour l'exercice 2023-2024.  
Le résultat net est de 38 936 euros.**



# 7

## Partenaires



Projet soutenu par

Fondation de France



SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



trainme



**FITNESS PARK**

SE DÉPASSER - SE SURPASSER



**ATHLÈ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



**FDVA**  
FONDS POUR LE  
DÉVELOPPEMENT  
DE LA VIE  
ASSOCIATIVE



**CASAL  
SPORT**  
STIMULER LA PRATIQUE  
DU SPORT ENSEMBLE



GOOD-LOOP



LA FOURMILIÈRE







# Contacts et informations utiles



<https://www.unispourlesport@paris.fr>  
[contact@unispourlesport.paris](mailto:contact@unispourlesport.paris)

## Faire un don

Soutenez-nous en faisant un don sur notre site internet ou bien lors de votre inscription annuelle. Les dons ouvrent droit à une réduction d'impôts sur le revenu de 66%. Nous collectons également le matériel sportif en très bon état pour le redistribuer et rendre la pratique sportive accessible à tous.

## Devenir bénévole

Tu souhaites devenir bénévole ? Que tu sois titulaire d'un diplôme sportif ou pas, que tu sois en route pour Los Angeles 2028 ou joueur loisirs, seuls comptent ton enthousiasme, ta bienveillance et ta motivation. À Up Sport ! il y a une place pour tous.