

RAPPORT D'ACTIVITÉ



2024-25



www.unispourlesport.paris



contact@unispourlesport.paris

SOMMAIRE

1

Qui sommes-nous ?

La mission d'Up Sport !

Ses valeurs

Les acteurs d'Up Sport !

2

Chiffres clés et événements marquants

Chiffres clés 2024-25

Les événements marquants de la saison

3

les pages enchantées Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024

Une fête partagée par notre communauté

Teamers : l'expérience Franco-allemande

Off des Jeux : animer la ville autrement

4

Des programmes aux projets

L'accès au sport

L'égalité de genres

La santé

L'insertion socio-professionnelle

5

Impact et perspectives

Mesure d'impact d'Up Sport !

Perspectives

6

Rapport financier

Nos partenaires financiers

Nos charges

7

Partenaires



*Chers Adhérents, Partenaires et Bénévoles,
Lorsque la fonction de Présidente d'Up Sport m'a été proposée il y a quelques mois, j'ai pris le temps de la réflexion, consciente des responsabilités qu'une telle mission représente. Mais l'hésitation fut de courte durée, car cette association coche toutes les cases de mes convictions.*

Up Sport porte une vision essentielle et puissante : permettre la pratique du sport pour tous les publics. Que ce soit pour les femmes, les seniors ou les personnes en situation de précarité, nous agissons pour les bienfaits reconnus du sport sur la santé, mais aussi et surtout comme un formidable levier d'intégration et de cohésion sociale. C'est cette mission qui nous guide et donne tout son sens à ce rapport d'activité.

Notre association peut compter sur une équipe de salariés dynamiques et très investis ainsi que sur le soutien indispensable de bénévoles formidables sans qui beaucoup de nos activités ne pourraient avoir lieu.

Mais ce qui fait la véritable richesse de notre association, ce sont ses adhérents et bénéficiaires qui partagent notre vision du sport comme vecteur d'épanouissement, et c'est toujours avec un grand plaisir que je vous retrouve lors de nos activités régulières ou de nos événements festifs et conviviaux.

Patricia Picard, Présidente

Il y a bientôt dix ans naissait Up Sport, avec une ambition simple mais immense : permettre aux plus vulnérables de trouver dans le sport un levier d'émancipation, et contribuer ainsi à bâtir une société plus inclusive. Depuis, le chemin parcouru témoigne de la justesse de cette intuition et de la force du collectif qui l'a portée.

L'année écoulée a été marquée par deux dynamiques fortes : d'un côté, l'élan incroyable suscité par les Jeux Olympiques, qui ont rappelé à quel point le sport peut rassembler, inspirer et donner envie de se dépasser ; de l'autre, notre installation dans de nouveaux locaux, véritable tremplin qui a projeté l'association dans une autre dimension, en renforçant à la fois notre visibilité, notre organisation et notre capacité à accueillir de nouveaux projets.

Ces évolutions se sont accompagnées d'un travail de fond autour de quatre axes structurants qui donnent aujourd'hui leur cohérence et leur force à nos actions : l'accès au sport pour toutes et tous, car il reste encore trop d'obstacles à lever ; l'égalité de genre, parce que le sport doit être un espace d'émancipation et non de reproduction des inégalités ; la santé, en plaçant l'activité physique

adaptée au cœur du bien-être et de l'autonomie ; et enfin l'insertion socio-professionnelle, où le sport devient un fabuleux levier pour reprendre confiance, se projeter et s'intégrer durablement dans la société. Au cœur de tout cela demeure notre conviction fondatrice : la mixité est notre force et doit continuer à guider chacun de nos pas.

Si l'association a pu franchir ces nouvelles étapes, c'est grâce à une équipe élargie et engagée : une responsable terrain, des alternants et des stagiaires venus prêter main-forte, mais aussi nos bénévoles, dont certains sont à nos côtés depuis le premier jour. Leur fidélité et leur énergie sont le cœur battant de notre aventure.

Cette Assemblée Générale est l'occasion de partager notre bilan, mais aussi de célébrer notre communauté : sa vitalité, son ouverture et sa solidarité. Nous voulons redire ici toute notre reconnaissance à nos partenaires, qui, par leur confiance, nous permettent de continuer à grandir et à croire qu'ensemble, nous pouvons changer la donne.

Karine Roussier, Directrice

1

Qui sommes-nous ?

Up Sport est une association socio-sportive parisienne qui œuvre depuis 2016 pour l'inclusion de personnes en situation de vulnérabilité en utilisant le sport comme levier. Quatre axes structurants définissent l'ensemble de nos actions : la volonté d'une part, de rendre accessible la pratique sportive à toutes et tous afin que chacun(e) puisse profiter de ses vertus. Ensuite celle d'exploiter ce formidable outil qu'est l'activité physique pour promouvoir l'égalité de genres, accompagner l'insertion socio-professionnelle de personnes éloignées de l'emploi, et enfin utiliser l'activité physique adaptée (APA) comme alternative ou complément au traitement pour les personnes souffrant de pathologies et comme moyen de préserver ou améliorer la forme des plus fragiles.

L'association propose, d'une part, une quinzaine de sessions hebdomadaires (natation, sports collectifs de ballon, sports de raquettes, vélo, yoga, Muy thaï, gateball, cricket, renforcement



musculaire, hockey sur gazon) complétées par des événements 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 !

Chez Up Sport !, nous croyons à une gouvernance qui ressemble à nos pratiques : ouverte, collective et engagée. Notre Conseil d'Administration en est le reflet vivant : il rassemble des bénéficiaires, des bénévoles et des acteurs venus du monde sportif ou solidaire. Chaque trimestre, il trace la route, en validant nos orientations et en veillant à ce que l'association reste fidèle à ses principes fondateurs.

Sur le terrain, l'équipe – salariés et bénévoles réunis – se retrouve chaque mois. Ces moments ne sont pas de simples réunions, mais de véritables espaces d'échange et de construction commune : on y partage, on y apprend, on y débat, et surtout, on y invente ensemble la suite. Enfin, parce qu'on avance toujours plus loin à plusieurs, Up Sport ! s'inscrit dans un réseau national qui porte haut les valeurs d'inclusion et de solidarité. Nous sommes fiers d'être affiliés à l'Ufolep, à l'ANPSS et à la FAS.

Le Conseil d'Administration et le bureau



Patricia, Présidente



Salomé, vice-présidente



Lionnel, trésorier



Conny, secrétaire



Camille



Nezam



Philippe



Frédéric



Salima

L'équipe d'Up Sport !



Karine, directrice



Adrien, chef de projet



Adam, assistant de projet



Violette, éducatrice



Amine chargé de communication



Lionnel



Djamal



Patricia



Assin



Fred



Jacques



Mahamadou



Abdel



Camille



Samir



Souilam



Gaëlle



Carole



Alex



Ingrid



Douae



Conny



Tiffany

2

Chiffres-clés



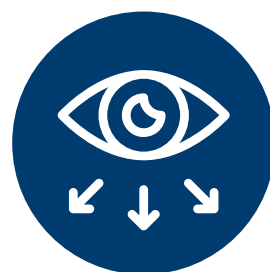
495^{+12%}
Bénéficiaires

Entre nos activités hebdomadaires, les tournois et événements, les interventions en centres sociaux, nous avons touché près de 500 personnes sur l'année



46
Licenciés

Sur la saison 2024/2025, nous avons eu 46 licenciés, (18 pour le foot, 16 pour le cricket et 12 sur des activités variées) et 30 Ufopass



26
Encadrants

L'équipe d'Up Sport ! compte désormais 5 salariés, 1 service civique, 1 à 2 stagiaires tout au long de l'année et 18 bénévoles



1865^{+15%}
Heures de pratique

Nous avons proposé sur l'année 1865 heures de pratique sportive dont 440 heures d'ateliers en centres sociaux



2225^{+27%}
Abonnés Réseaux sociaux

Nous comptons en fin de période près de 1000 followers sur Instagram (+30%), 600 abonnés FB, 625 abonnés LinkedIn



18⁺⁵
Partenaires sociaux

Nous comptons aujourd'hui 18 partenaires sociaux avec lesquels nous avons signé des conventions afin de mieux accompagner les 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 2024-2025 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

- Off les jeux : animations sur la place de Stalingrad dans le cadre des festivité liées aux JUP
- Lauréat du Fonds Citoyen Franco Allemand pour Teamers
- Stage apprentissage natation

Septembre

- Installation dans nos nouveaux bureaux en QPV Kellerman
- Co-pilotage de la "Faites du Sport", quartier Kellermann
- début de l'apprentissage vélo

Novembre

- Début d'accompagnement par une Consultante de la FDF
- Constitution de l'équipe de cricket
- Convention avec les Maison sSport Santé



Août

- Jeux Olympiques participation grâce à la billetterie solidaire, près de 65 places données

Octobre

- Recrutement d'une seconde éducatrice sportive à Up Sort !
- Run Octobre Rose
- Participation à la journée "Vivons Vélo"
- stage apprentissage natation

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

Mars

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

Lancement du programme
Paris Sportives et Seniors
en plein air

ON run Champs Elysées

Mai

Journée Toutes Sportives

Présentation d'Up Sport ! au réseau
sport et culture de la Dir Sol

Fête du Sport Santé

Challenge Coubertin, passage sur FR3

Formation pour des étudiants
éduc spécialisés

Février

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

stage apprentissage natation

Avril

Inauguration du TEP
Charles Trénet

Organisation du premier
tournoi Séniors Solidaires de
Gateball

stage apprentissage natation

Juin

Formation PSC1 pour 6
bénévoles

Fraternity C'UP de Reverdy,
100 jeunes réunis

Séjour socio-sportif pour la
Bagagerie d'Antigel



3

Les pages enchantées

Jeux Olympiques et paralympiques de Paris

L'année 2024 restera gravée comme une parenthèse unique dans l'histoire d'Up Sport ! Comme partout en France, et plus encore à Paris, nous avons vibré au rythme des Jeux Olympiques et Paralympiques. Mais cette aventure a pris pour nous une dimension particulière : elle a été l'occasion d'ouvrir grand les portes du sport de haut niveau à notre communauté, de multiplier les expériences collectives et de donner naissance à de nouveaux projets porteurs de sens.

Une fête partagée par notre communauté

Grâce aux billets obtenus dans le cadre du dispositif de billetterie solidaire, de nombreux membres d'Up Sport ! ont pu participer pleinement à la fête. Pour beaucoup, c'était une première : découvrir un stade olympique, vibrer devant des épreuves de haut niveau, applaudir des athlètes venus du monde entier. D'autres ont eu l'occasion d'assister aux compétitions paralympiques et d'être témoins d'un sport d'une intensité rare, où la performance rime avec résilience et dépassement de soi.

« [Verbatim : ex. C'était la première fois que j'entrais dans un stade olympique, j'avais des frissons dès le début de la cérémonie !] »

« [Verbatim : ex. Voir les Jeux paralympiques m'a bouleversé, j'ai compris qu'aucun obstacle ne doit empêcher de faire du sport.] »

Ces moments d'exception ont nourri la fierté, l'émotion et l'envie de se projeter. Ils ont aussi renforcé le lien communautaire : aller ensemble au stade, partager ses impressions, vibrer côte à côte, c'est aussi faire société autrement.





Teamers : l'expérience franco-allemande

Les Jeux ont aussi été un formidable catalyseur de projets. L'un des plus marquants fut Teamers, mené en partenariat avec Sport Jugend Rhénanie Westphalie grâce au soutien du Fonds Citoyen Franco-Allemand. Dans ce cadre, nous avons accueilli à Paris 120 jeunes allemands venus partager dix jours placés sous le signe du sport et de l'inclusion. Au programme : une journée « Sport pour tous », centrée sur la pratique partagée et l'accessibilité, et une journée « Jeux para », pour sensibiliser aux disciplines paralympiques et à la question du handicap ainsi que des temps plus courts où se sont mêlés sport et culture, multipliant les occasions d'échanger, de découvrir et de se rapprocher au-delà des frontières.

« [Verbatim : ex. C'était incroyable de rencontrer des jeunes de mon âge venus d'Allemagne, on s'est compris tout de suite grâce au sport.] »

« [Verbatim : ex. J'ai découvert des disciplines para que je ne connaissais pas, ça m'a donné envie d'essayer moi aussi.] »

L'esprit olympique, fait de fraternité et d'universalité, a trouvé là une traduction très concrète.

Off des Jeux : animer la ville autrement

Au-delà des compétitions officielles, Up Sport ! a également pris part aux Off des Jeux, une programmation parallèle qui a permis à de nombreux acteurs associatifs de proposer des activités festives et inclusives dans les quartiers.

Nous avons ainsi animé la place Stalingrad sur plusieurs demi-journées, en proposant des initiations sportives ouvertes à toutes et tous. L'objectif était simple : faire vivre l'énergie des Jeux au plus près des habitants, y compris ceux qui ne pouvaient pas accéder aux stades.

« [Verbatim : ex. J'habite juste à côté et je n'aurais jamais pensé participer aux Jeux d'une manière ou d'une autre, et là, c'était devant chez moi.] »

« [Verbatim : ex. On a joué ensemble sans se connaître, c'était vraiment l'esprit des Jeux.] »





Un héritage à cultiver

Si les Jeux de Paris 2024 furent une parenthèse enchantée, ils ne se referment pas complètement. Ils laissent derrière eux des souvenirs impérissables et, surtout, des envies nouvelles : celle de continuer à ouvrir le sport à toutes et tous, de multiplier les passerelles entre cultures, de faire dialoguer le sport amateur et le haut niveau, l'olympique et le paralympique, l'individuel et le collectif.

L'héritage des Jeux, pour Up Sport !, ce n'est pas seulement des souvenirs dans les tribunes, c'est aussi une énergie nouvelle pour inventer les projets de demain.

Les chiffres des Jeux



97

billets solidaires

ont été redistribués



52

bénéficiaires

de ces places gratuites



9

**Sports
olympiques et
paralympiques**



190

**Heures de
pratique liées
aux Jeux**

4

Des programmes aux projets

L'accès au sport

Up Sport ! s'engage à rendre le sport accessible à toutes et tous, en mettant en place deux approches complémentaires : Nous développons des projets spécifiques, co-construits avec les travailleurs sociaux et les structures sociales partenaires, afin de lever un maximum de freins à la pratique sportive en faisant du aller vers.

Parallèlement, nous accueillons chaque semaine près de 250 personnes qui pratiquent leur sport favori parmi une quinzaine d'activités, dans un environnement de mixité sociale, culturelle, de genre et d'âge, et à un coût très faible. C'est notre club solidaire.

Le Club Solidaire

Sports de raquette, activités de forme, running, vélo, yoga, sports collectifs, cricket... nous nous efforçons de proposer un maximum de disciplines afin que chacun et chacune y trouve son bonheur. Cette année, 4 activités ont été ajoutées à l'agenda : de la danse thérapie, du cricket, de la course à pied et l'apprentissage vélo. Le club permet également à celles et ceux ayant suivi un programme spécifique de poursuivre une activité physique au-delà de leur parcours initial.

Trois équipes jouent en compétition; celle de foot dans le championnat Ufolep a toujours du mal à tenir la distance avec des joueurs variablement engagés et sérieux, celle de cricket dans le championnat régional qui montre beaucoup d'autonomie et de sérieux et celle de Gateball qui est désormais parmi les meilleures équipes européennes.

Ce club solidaire est à l'origine même de la création d'Up Sport ! et demeure encore aujourd'hui le cœur de notre ADN. Si, au fil du temps, la structuration de l'association a fait émerger des axes plus spécifiques – accès au sport, égalité de genre, santé, insertion socio-professionnelle – ce socle reste le lieu d'ancrage de notre action, celui où se vit concrètement la mixité et où chacun peut trouver sa place.

Afin de lever tous les freins à la pratique, le matériel nécessaire est fourni aux participants : chaussures, vêtements ou équipements spécifiques, grâce à notre précieux partenariat avec l'équipementier ON Running.



LUNDI		MARDI			MERCREDI			JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
12:00-13:30	15:00-17:00	10:00-12:00	18:30-17:30	17:30-18:30	14:00-16:30	18:30-20:00	18:30-20:30	14:30-16:00	18:00-19:30	10:45-12:00	17:00-19:00	10:00-11:30	14:30-17:00	14:00-17:00	14:30-17:00
STADE DIDOT Paris 14	PISCINE KELLER Paris 15	GYMNASSE GUILLEMINOT Paris 15	GYMNASSE CÉVENNES Paris 15	GYMNASSE CÉVENNES Paris 15	TEP REVERDY Paris 19	GYMNASSE S. LENGLEN Paris 15	TEP REVERDY Paris 19	20 RUE BRILLAT SAVARIEN Paris 13	GYMNASSE RIGOULOT Paris 15	20 RUE BRILLAT SAVARIEN Paris 13	TEP REVERDY Paris 19	20 RUE BRILLAT SAVARIEN Paris 13	20 RUE BRILLAT SAVARIEN Paris 13	VINCENNES Paris 12	GYMNASSE S. LENGLEN Paris 15
GATEBALL	NATATION	RENFORCEMENT	MUAI-THAI	YOGA	FOOTBALL	BADMINTON VOLLEY	FOOTBALL	APPRENTISSAGE VÉLO	PING-PONG	MARCHE NORDIQUE	HOCKEY JEUNES	COURSE À PIED	SORTIE VÉLO	CRICKET	BADMINTON SPORT CO

Primosport



Primosport est un dispositif de l'Ufolep à destination des primo-arrivants auquel nous prenons part. 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. Pour ce faire, nous avons fait de l'aller-vers en proposant des ateliers à de jeunes exilés isolés de l'ASE ou accompagnés par des structures partenaires telles que les Midis du Mie et organisés deux tournois de foot à 7 solidaires réunissant près de 120 jeunes à chaque fois.
- La seconde étape est un programme sur 6 mois élargi à des espaces de parole tournés vers la citoyenneté, la laïcité, la liberté d'expression.
- La troisième comprend des parcours d'engagement (formation aux premiers secours, Service civique) et des formations aux métiers du sport.

À Up Sport !, plus d'une trentaine de jeunes Mineurs Isolés étrangers ont pu pratiquer une activité sportive hebdomadairement sur l'année, encadrés par des éducateurs sportifs diplômés.

Nous avons accompagné les personnes réfugiées dans leur projet sportif de participer au championnat de la Fédération Française de Softball en constituant une équipe de cricket dont une dizaine de membres se sont formés à l'arbitrage, au scoring, au rôle de manager.

je suis arrivé de Russie il y a deux ans. À mon arrivée, je cherchais à faire du sport et c'est grâce à mon assistante sociale que j'ai découvert Up Sport ! J'ai commencé par participer aux cours de renforcement musculaire, car il est important pour moi, en tant qu'acteur, d'être en bonne forme. J'ai également eu l'occasion de partir à Dinard pour un séjour socio-sportif, une expérience inoubliable : j'y ai découvert de nombreuses activités, mais celle que j'ai préférée reste le badminton. Aujourd'hui, je continue à suivre régulièrement les cours de renforcement musculaire et, de temps en temps, les cours d'apprentissage du vélo. J'aime particulièrement le fait de pouvoir échanger avec d'autres personnes tout en faisant du sport. Après chaque séance, je me sens mieux, physiquement comme moralement.

Serge, réfugié

Le sport pour l'égalité de genre

Je bouge @ ...

Pour la troisième année, nous avons été lauréats d'Impact 2024 pour le projet **Je Bouge @ ...**. Nous sommes intervenus chaque semaine au centre Crimée d'Espace 19 pour les femmes inscrites dans ce lieu socio culturel et avons parallèlement ouvert un créneau de danse thérapeutique accessible à la fois à notre public féminin et à l'ensembles des femmes accompagnées par les structures du réseau sport et culture de la Direction des Solidarités de la Ville de Paris

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.

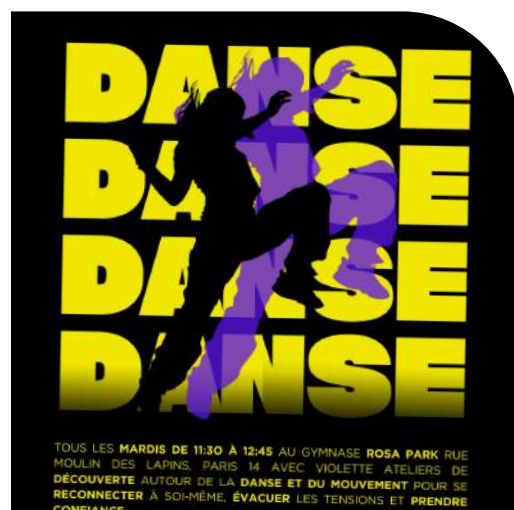
Mix'cité : pour préparer l'égalité de genre dans le sport

Nous constatons de fortes inégalités entre filles et garçons dans la pratique sportive, accentuées à l'adolescence et dans les milieux les plus précaires. Favoriser la mixité permet de déconstruire ces préjugés et d'encourager les adolescentes à pratiquer régulièrement, tout en sensibilisant leurs pairs masculins au respect de ce droit. Dans cette perspective, nous avons poursuivi le projet en 2024-2025 grâce au soutien du FDVA et de l'ANS, en proposant du hockey sur gazon à des jeunes collégiens du quartier prioritaire Reverdy.

Paris Sportives

Pour la quatrième année consécutive, UP Sport ! Unis pour le sport est lauréat du dispositif de la Ville de Paris « Paris Sportives ».





De mars à octobre, trois fois par semaine, nous avons proposé :

- Des sessions hebdomadaires de zumba en alternance avec du yoga
- Des cycles de découverte de pratiques sportives (jeux de ballon, hockey sur gazon, sport de la forme) pour des jeunes filles de 12 à 18 ans à raison d'une session par semaine
- Des ateliers hebdomadaires de football féminin

Ces activités ont lieu dans les QPV de Paris Sud-Ouest (Kellermann-Paul Bourget) ainsi que dans le 19^e arrondissement pour le football féminin.

Nous avons activement participé à Toutes Sportives, évènement réunissant quelques-unes des associations lauréates de ce dispositif.

Ces sessions offrent aux femmes, souvent éloignées de la pratique sportive, l'opportunité de s'approprier l'espace public. Ainsi nous encourageons la mixité dans les lieux publics partagés (terrains de sport, parcs, citystades), construisons de nouveaux espaces adaptés à la pratique féminine, développons la confiance et la capacité de chacune à s'exprimer et à agir.



Nous les mamans, on attendait que les enfants aient fini de faire leurs devoirs avec le bénévole référent. Alors les encadrants du Foyer nous ont reçu et nous ont proposé de faire des activités sportives avec Up Sport ! Et chacune s'est inscrite aux activités qui l'intéressait. Moi j'ai commencé le yoga. Avant je ne m'occupais que de mes cinq enfants et là c'est mon moment à moi. J'avais pas cette possibilité. J'avais pas le temps. Le yoga je connaissais pas du tout. Et j'ai fait aussi du vélo avec Up Sport ! J'en avais fait enfant. Maintenant je continue, je viens tout le temps, c'est génial.

Nsunda, pratiquante à Up Sport !

La santé grâce au sport

Le sport, un levier essentiel pour la santé et le bien-être.

L'activité physique et sportive (APS) joue un rôle fondamental dans l'amélioration de la santé physique et mentale, en particulier pour les personnes en situation de vulnérabilité.

- Pour les seniors, elle favorise l'autonomie et permet de rester en forme plus longtemps.
- Pour les personnes ayant traversé des parcours difficiles, elle aide à se réappropriier leur corps et à surmonter les traumatismes.
- Pour les personnes en situation de handicap, elle constitue un moyen d'améliorer leur bien-être grâce à des activités adaptées à leurs besoins.

Up Sport ! met en place des programmes spécifiques pour que chacun puisse bénéficier des bienfaits du sport, quel que soit son parcours de vie.

En septembre 2024, la signature d'une convention avec les Maisons Sport-Santé de la Ville de Paris, a cadré l'accueil de patients qu'elles nous adressaient.

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.

Dans le cadre du dispositif "Sport Seniors en Plein Air" financé par la Mairie de Paris, nous poursuivons nos actions pour la troisième année consécutive. Au QPV Kellermann, de mars à octobre, les seniors participent à des séances hebdomadaires de marche nordique et renforcement musculaire, tandis qu'au QPV Didot-Vanves, le Gateball reste proposé. Ces activités favorisent la santé, l'autonomie et le lien social, tout en rompant l'isolement.

Parallèlement, lauréats de la Conférence des financeurs, nous proposons à l'année, dans deux clubs seniors de la Ville de Paris, des séances de renforcement musculaire et de yoga, favorisant la santé, l'autonomie et le bien-être.

En avril 2025, nous avons organisé à Paris le premier tournoi seniors de Gateball. Cinq équipes ont participé; le trille de la balle se mêlait à la convivialité, sans risque de blessure, offrant à tous les participants une expérience





Le sport me fait beaucoup de bien; il me permet de sortir, de pratiquer une activité ludique. J'apprécie particulièrement l'enjeu que représente la compétition, même lorsque je perds. Sur le plan de la santé, mon médecin a constaté des améliorations en deux ans concernant mon ostéoporose. Si je devais classer ce qui me semble le plus essentiel dans la pratique sportive, je mettrais en premier le contact social, puis la variété des activités.

Marie, sénior, 2 ans à Up Sport

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.

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

Ménoptimiste FITNESS PARK Un programme pour mieux vivre la ménopause

Parce que le sujet reste encore tabou et largement absent des politiques de santé publique, et parce que le sport est un outil efficace pour lutter contre les symptômes liés à la périménopause, Up Sport ! a construit un programme spécifique pour accompagner les femmes dans cette période souvent mal vécue.

Notre programme vise à :

- Améliorer l'humeur et réduire le stress
- Maintenir une bonne santé osseuse et cardiovasculaire
- Réduire les bouffées de chaleur et améliorer le sommeil
- Maintenir la flexibilité et la mobilité, renforcer la masse musculaire et contrôler le poids
- Trouver un espace de parole

Grâce à une approche sportive adaptée, ce programme permet aux femmes concernées de mieux vivre cette transition et d'améliorer leur bien-être général.

Le sport pour l'insertion socio-professionnelle

Au-delà des bienfaits physiques et psychologiques, l'activité physique et sportive permet de (re)trouver une dynamique personnelle, de tisser du lien social et, lorsqu'elle est encadrée par nos professionnels de l'insertion par le sport, d'aider à développer des compétences personnelles et interpersonnelles essentielles au quotidien et transposables au monde du travail. Up Sport ! fait partie du dispositif national « Clubs Sportifs Engagés », déployant des programmes et actions visant à favoriser l'employabilité des personnes éloignées du marché du travail.

UP Sport ! à la Maison d'Arrêt de Fresnes : le sport comme levier de réinsertion

En partenariat avec la Maison d'Accueil L'Îlot, UP Sport ! déploie un programme de réinsertion par le sport à la MAH de Fresnes. Trois cohortes de détenus libérables sous trois mois bénéficient d'ateliers socio-sportifs visant à développer des compétences psycho-sociales essentielles pour leur retour à la vie active :

- Dépassement de soi
- Gestion du stress et des émotions
- Amélioration de l'estime de soi
- Travail en équipe et communication
- Écoute active et résolution des conflits
- Respect des règles et prise de décision

Ce travail est indispensable pour réduire le risque de récidive et faciliter la réintégration sociale et professionnelle des détenus une fois libérés.



Séjours socio sportifs de remobilisation



Up Sport ! propose des séjours dans différentes régions de France coconstruits avec les structures prescriptrices afin de remobiliser les personnes les plus vulnérables.

Les séjours sont conçus pour des groupes d'une douzaine de personnes et se déroulent généralement du lundi au vendredi soir. Ils comportent des activités sportives, culturelles et de bien-être chaque jour, animées par des éducateurs socio-sportifs diplômés, des temps d'échanges collectifs, des temps de repos/hygiène, des repas pris en commun, une évaluation quotidienne avec l'association partenaire et une mesure d'impact à l'issue du séjour.

Ces séjours sont une occasion particulière, notamment pour les personnes en grande vulnérabilité d'oublier le temps de quelques jours leurs problèmes quotidiens en changeant de cadre, de se recentrer sur eux mêmes. Ils en sortent souvent avec le plein de confiance et de motivation, un nouvel élan pour affronter les défis de la vie.

Up Sport! Club sportif engagé

Up Sport fait partie des tout premiers clubs à obtenir le label Club Sportif Engagé, rejoignant ainsi le réseau initié par le Ministère du Travail, de la Santé et de la Solidarité et le Ministère des Sports.

Parce que le sport est un véritable levier vers l'emploi, notamment pour les publics les plus éloignés du marché du travail, nous en faisons un outil pour :

- Identifier et accompagner les publics sur le terrain
- Valoriser les compétences grâce à notre Carnet de Compétences, afin de renforcer la motivation, la persévérance et développer l'estime de soi
- Agir aux côtés du réseau France Travail en proposant des stages de remobilisation
- Recruter autrement en révélant des talents au-delà du CV
- Créer des opportunités d'embauche avec les entreprises locales en organisant des stades vers l'emploi

Les programmes **TIPS** (Tandem vers l'Insertion Professionnelle par le Sport) et **VISA** (le Vélo pour une Inclusion Sociale et des Apprentissages) visent à accompagner des jeunes éloignés de l'emploi vers une formation ou un retour à l'emploi grâce à un programme socio-sportif ambitieux.

5

Impact et perspectives

Les outils de suivi et d'accompagnement

Nous évaluons notre action selon les critères suivants :

Assiduité / fréquentation / adhésions, par activité 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 250, 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 490 personnes bénéficiaires cette année.**

Sur les projets en réponse à Appel à Projet

(T CAP, projet Je Bouge @..., Paris Sportives, Séniors en Plein Air, Conférence des Financeurs etc), les **indicateurs d'atteinte d'objectifs** sont 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 Kiviart par exemple.

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

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

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.



Depuis bientôt six ans, l'association Up Sport agit pour l'inclusion par le sport. Celui-ci est pensé comme un outil de socialisation, d'inclusion culturelle, d'affirmation et de reconnaissance des compétences, de bien-être et de confiance en soi. En somme, Up Sport ! est un lieu d'empowerment (pouvoir d'agir) où nous donnons à ceux qui le souhaitent les moyens de construire leur projet sportif et personnel.

Nous avons reçu le label ESUS, avons été lauréat régional en 2020 de « Fais-nous rêver », un projet de l'APELS (Agence de l'Éducation par Le Sport), sommes ambassadeur Île de France de l'ANPSS (Association Nationale de la Performance Sociale par le Sport) et lauréats Impact 2024 pour notre dispositif T CAP.



contact@unisportparis.org
06 32 35 68 07
www.unisportparis.org





Les programmes d'activité physique et sportive d'Up Sport ! démontrent un impact positif fort et multiple : en proposant des activités adaptées et accessibles, ils améliorent non seulement la condition physique mais aussi la santé mentale des participants, souvent fragilisés par des parcours de vie difficiles. Ces actions favorisent la cohésion sociale, renforcent l'estime de soi et offrent un cadre sécurisant où chacun peut retrouver autonomie et confiance. Pour les femmes isolées, les personnes exilées, celles touchées par des addictions ou marquées par la rue, ces activités représentent bien plus qu'un sport : elles deviennent un véritable outil d'inclusion et de reconstruction, contribuant à bâtir une société plus juste et solidaire..

MON CARNET DE COMPÉTENCES !

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Période d'évaluation :

Sports pratiqués :

MON RÉFÉRENT UP SPORT !

Nom :

Prénom :

Signature :

VISA

VALORISATION, INCLUSION, SPORT ET ACCUEIL

Nom

Prénom

Date de naissance

MON RÉFÉRENT

Nom

Prénom

Signature

VISA est un dispositif autour du vélo qui accompagne chaque année une cohorte de personnes exilées. Réfugiés, demandeurs d'asile, étudiants, bénévoles, cyclistes locaux, voyageurs solidaires, éco responsables composent le dispositif.

Chaque séjour démontre que l'effort et les émotions, partagés, rassemblent, unissent, élèvent. L'entraînement tout comme les ateliers de sensibilisation et les séjours qui constituent le dispositif VISA, sont autant d'opportunités d'acquies des compétences et de montrer ses savoir-être.

VALORISATION DES SAVOIR-ÊTRE

Compétences personnelles	Compétences interpersonnelles
Assiduité	Esprit d'équipe
Respect des règles	Respect
Persévérance	Communication
Autonomie	Sociabilité
Capacité d'adaptation	Servabilité
Engagement	Capacité à animer

ATELIERS 18H

VILLAGE ROULE, 11, IMPASSE REILLE, 75014 PARIS

- ATELIER SÉCURITÉ
- RÉPARATION VÉLO
- NUTRITION
- GESTES QUI SAUVENT
- ATELIER ÉCOCORRESPONSABILITÉ

ENTRAÎNEMENTS VÉLO 15H

138 AVENUE SUFFREN, PARIS 13, MÉTRO SÉGUR, LIGNE 10

SORTIE 1

SORTIE 2

SORTIE 3

SORTIE 4

SORTIE 5

SORTIE 6

SORTIE 7

SORTIE 8

SORTIE 9

SORTIE 10

24

Perspectives

Un héritage à transformer en tremplin

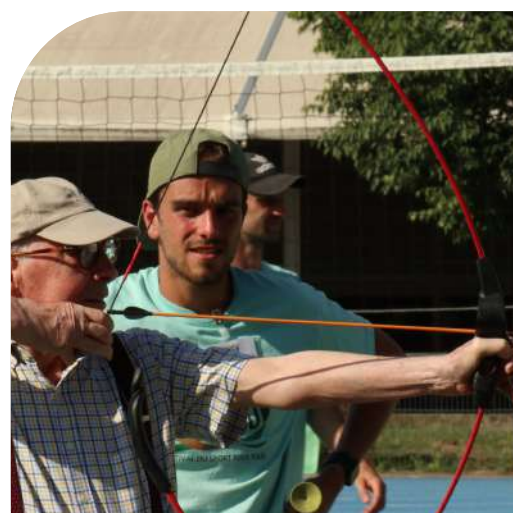
L'année qui s'ouvre s'inscrit dans la continuité de la dynamique post-JO de Paris 2024. Si le grand point d'interrogation lié à « l'après » semble levé, des appels à projets se poursuivent dans le sillage de l'héritage olympique et paralympique, notamment autour des thématiques seniors, santé, inclusion professionnelle et femmes. Ces perspectives sont encourageantes et confortent nos orientations. Cependant, le contexte reste fragile : la part du sport dans le budget de l'État diminue, les fonds publics se raréfient, et la pérennité de nos actions passera aussi par la recherche de partenariats privés et de soutiens d'entreprises. Dans ce paysage mouvant, la première édition de Solimouv, festival du sport inclusif, que nous avons pilotée avec succès, constitue un signal fort. Elle a posé les bases d'un rendez-vous appelé à s'inscrire durablement parmi les événements qui comptent.

Une équipe et une communauté solides

Up Sport ! dispose désormais d'une base solide, d'orientations claires et d'un public fidèle qui témoigne de son attachement à l'association. Pour accompagner ce développement, l'équipe s'adapte et s'étoffe : un recrutement est en cours pour remplacer Violette, partie en septembre 2025, et un autre pour créer un troisième poste d'éducateur, spécifiquement dédié aux sports collectifs inclusifs et au public réfugié. Cette consolidation humaine traduit notre volonté d'investir dans la qualité de l'accompagnement et la continuité de nos projets.

Étendre notre terrain d'action

Enfin, une étape importante se profile avec l'ouverture d'un nouvel espace sportif aux portes du 20^e arrondissement, en quartier prioritaire de la ville. Entièrement dédié à la pratique (sans bureaux), ce lieu nous permettra d'augmenter significativement notre offre de séances, en particulier en sport-santé et à destination des femmes, tout en répondant aux besoins grandissants des publics en situation de vulnérabilité. Ce nouvel ancrage territorial représente une formidable opportunité d'élargir notre action et de renforcer notre rôle d'acteur incontournable du sport inclusif à Paris.



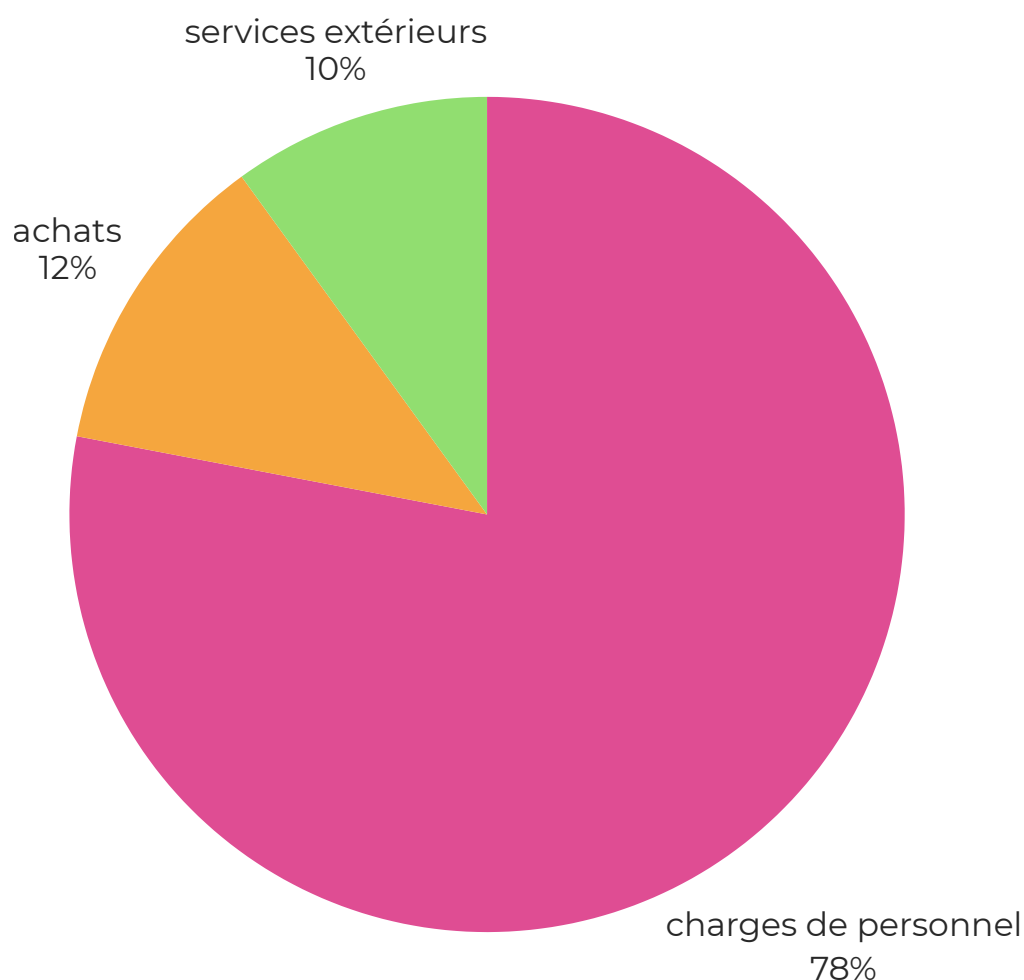


6

Rapport financier

NOS CHARGES

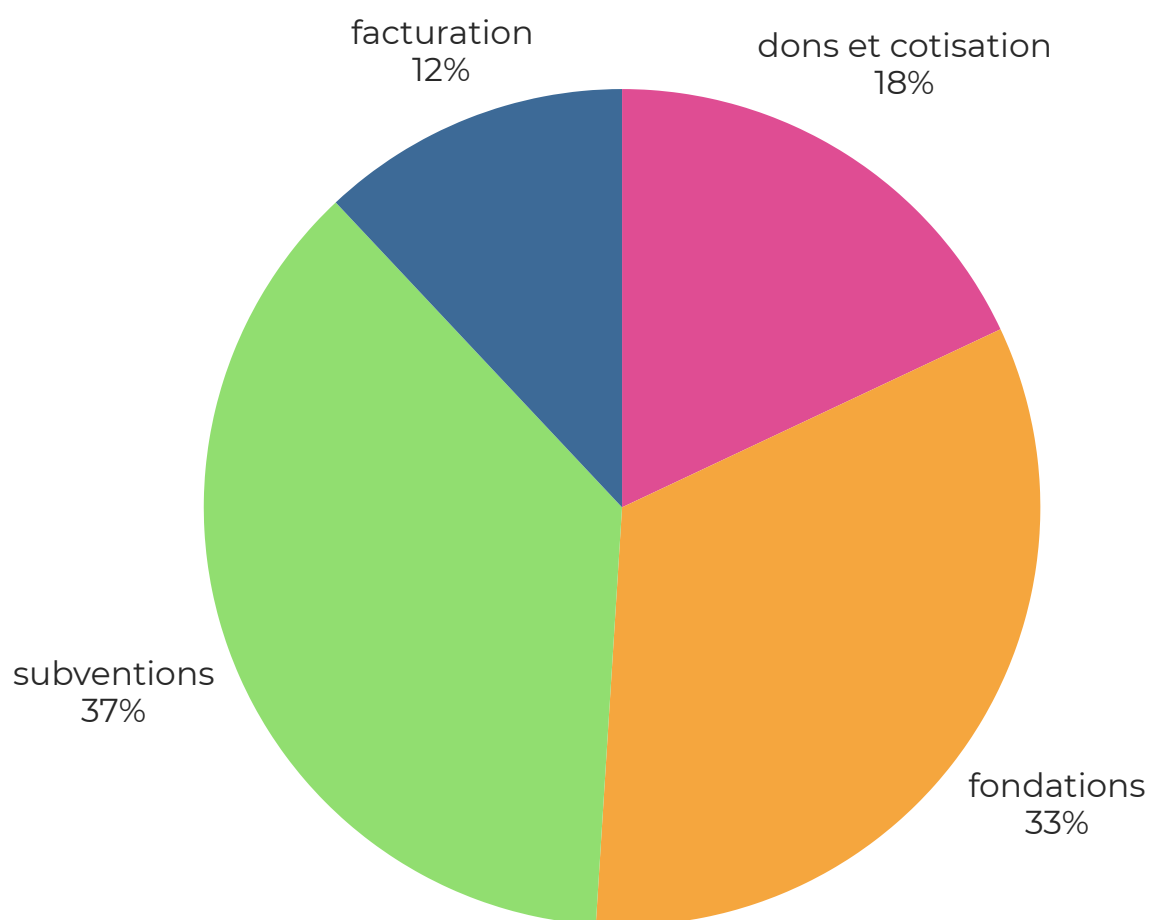
Les charges du personnel constituent l'essentiel du budget opérationnel comme attendu dans notre domaine. Les achats sont essentiellement constitués de matériel sportif et les services extérieurs de prise de licences, de frais de séjours socio sportifs et de locations de créneaux et locaux.



Le budget opérationnel 2024 - 2025 s'élève à 172 100 euros.

NOS PRODUITS

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



**Le total des produits s'élève à 244 106 euros pour l'exercice 2024-2025.
Le résultat net est de 72 070 euros.**

7

Partenaires

Ils nous soutiennent



Ils nous font confiance



Contacts

et informations utiles



<https://www.unispourlesport@paris.fr>
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.

