

**OUTsiders**

**PROJET SPORTIF  
2018-2020**

Le projet sportif d'OUTsiders est un document fondamental, conçu pour fixer les grandes orientations éducatives et sportives qui seront mises en place durant les saisons 2018-2020.

Il doit permettre à toutes les parties prenantes impliquées dans le fonctionnement de notre association de bénéficier d'une vision commune de leurs missions et de leur cadre de responsabilité :

Aux **administrateurs** de l'association d'inscrire leur action dans une politique générale de référence.

Aux **entraîneurs** sportifs de disposer d'une ligne directrice commune et d'objectifs clairement définis.

Aux **partenaires** institutionnels et privés de mieux connaître les objectifs de l'association et de confronter ces objectifs à leurs propres attentes ou orientations politiques, d'anticiper, de partager et d'accompagner les projets de l'association.

À tous les **adhérent(e)s** de pouvoir trouver leur place dans l'association en connaissant mieux son projet.

Ce projet s'appuie sur les constatations et les réflexions suivantes :

- OUTsiders doit conforter **sa structuration** afin de répondre au mieux aux besoins et attentes de ses adhérent-es ainsi qu'au développement de ses activités et à l'évolution des disciplines sportives pratiquées ;
- **Les créneaux de Hand-Ball et de Water-Polo ont un potentiel de développement important car la demande est forte** ;
- La conception et la réalisation des entraînements, les propositions de planning, les orientations du projet sportif, les objectifs sportifs et leur évaluation s'appuient sur les compétences de **professionnels diplômés et expérimentés** de l'association.

# Qui sommes-nous ?

Forte de plus de 370 adhérentes et adhérents adultes, OUTsiders, association multisports parisienne, accueille tous les sportifs quels que soient leur genre, leur orientation sexuelle, leur situation socioéconomique ou leur origine géographique dans un esprit de tolérance, de respect et d'intégration. Depuis 24 ans, nous avons à cœur de permettre à nos adhérentes et adhérents de s'épanouir et de se dépasser par la pratique sportive dans 9 disciplines (natation, water-polo, bébé-nageurs, handball, fitness, yoga, danse urbaine, cheerleading, renforcement musculaire, théâtre). L'association propose 18 créneaux sportifs et culturels hebdomadaires ouverts à tous les adhérents(e)s.

370 adhérent-es

9 activités  
sportives

18 créneaux par  
semaine

24 ans

d'existence

Notre siège social est fixé à Paris, à la Maison des associations du 18ème arrondissement.

Nous disposons d'un budget de **81 000 euros** dont les ressources proviennent exclusivement des cotisations de nos membres.

# Nos valeurs

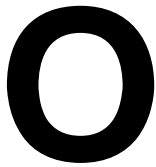
Notre association permet à ses adhérent-es une pratique sportive et culturelle régulière que ce soit dans une approche de loisir ou de compétition.

Nous œuvrons au quotidien pour que toutes les sportives et tous les sportifs, quelles que soient leur situation ou leur identité, puissent trouver leur place dans notre association. Nous considérons le sport comme un vecteur d'intégration susceptible de rompre l'isolement des personnes LGBTQIP+.

**OUTsiders** est intégrée au réseau sportif parisien, français et international et est, à ce titre, notamment adhérente de plusieurs fédérations :

- La Fédération Sportive Gay et Lesbienne (FSGL) dont l'objectif est de promouvoir le sport LGBT

- La Fédération Française de Natation (FFN)
- La Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT)
- L'inter-LGBT



## bjectifs

**OUTsiders a toujours orienté sa politique sportive en veillant à un juste équilibre entre loisir et compétition.** Le projet actuel s'inscrit dans la continuité par rapport à cette identité. Il ne s'agit pas de mettre en place un projet sportif « élitiste » mais bien d'offrir à chacune et chacun la possibilité de pratiquer un sport en fonction de ses capacités et de ses attentes.

**Les deux orientations – loisir et compétition - s'articulent avec cohérence, mettant en avant un point essentiel et cher à l'ensemble de notre association : l'évolution.** Cette notion, qu'elle s'inscrive sur le plan sportif ou personnel, est un des axes centraux de notre projet sportif.

### 1. Objectifs pédagogiques

La pratique sportive permet l'acquisition de savoir-faire et savoir-être de différentes natures qui constituent des objectifs éducatifs pour les entraîneurs de notre association :

- Acquisition des connaissances et techniques de base du ou des sports pratiqués ;
- Confiance et maîtrise de soi ;
- Connaissance de son corps et de ses capacités ;
- Goût de l'effort et du travail collectif ;
- Démarche de progression et volonté d'atteindre progressivement ses objectifs ;
- Respect de l'autre, des partenaires, des adversaires, de l'entraîneur, du personnel des équipements parisiens ;
- Acquisition d'une culture sportive ;
- Connaissance et respect du règlement FFN, FSGT ;
- Connaissance et respect du règlement intérieur et de l'esprit d'OUTsiders.

### 2. Objectifs inclusifs

Dans le cadre de notre projet associatif, nous avons toujours eu la volonté **de démocratiser la pratique sportive. C'est la raison pour laquelle nous proposons une adhésion forfaitaire (240€) permettant la pratique de tous les activités de l'association et proposons un tarif réduit (130€) pour les demandeurs d'emplois, les bénéficiaires de minima sociaux, les personnes en situation de handicap, les étudiants et les retraités bénéficiaires du minimum vieillesse.**

Nous avons également décidé de signer la « **Charte Trans** » de la FSGL, afin de nous engager

à accueillir dans les meilleures conditions les personnes transgenres dans l'ensemble de nos activités sportives et conviviales.

## **INCLUSION**

**L'inclusion est au cœur du projet associatif et sportif d'OUTsiders.**

### **LUTTE contre les LGBTphobies**

**Le créneau de Hand-Ball se propose d'initier des actions expérimentales en la matière.**

Les adhérent-es souhaitent impulser des actions, notamment avec la Fédération française de Hand-Ball et SOS Homophobie, visant à proposer des interventions dans des clubs et associations « classiques » afin de faire reculer activement l'homophobie.

**Par ailleurs, dans le prolongement des actions impulsées lors de la saison 2017-2018, des conventions ont été signées ou sont en cours de finalisation avec les associations suivantes :**

#### **Les Séropotes**

L'objectif principal de l'association Les Séropotes Paris est de contribuer au bien-être des personnes LGBT+ séropositives, de leurs familles et proches. Pour réaliser cet objectif, l'association poursuit trois missions, à savoir de mener des actions contribuant à la reconstruction de l'estime de soi, d'accompagner le travail sur le « vivre avec le VIH » et d'agir contre la sérophobie et pour l'inclusion des personnes LGBT+ séropositives.

Le projet de convention vise à lutter contre la sérophobie dans le domaine sportif et à contribuer à l'inclusion des personnes séropositives.

#### **Le Refuge**

Le Refuge est la seule structure en France, conventionnée par l'État, à proposer un hébergement temporaire et un accompagnement social, médical, psychologique et juridique aux jeunes majeurs victimes d'homophobie ou de transphobie.

A l'initiative d'un de nos adhérents, William Mary, un partenariat avec l'association a été impulsé. A titre expérimental, trois créneaux accueilleront les jeunes du Refuge : le cours de fitness du lundi, le cours de natation du vendredi et le cours de danse urbaine du samedi.

#### **APGL**

Principale association homoparentale présente depuis 1986, l'APGL propose des activités d'information, de partage d'expériences et des services de professionnels pour les familles homoparentales, leurs enfants et les futurs homoparents. Elle œuvre pour la reconnaissance légale de l'homoparentalité, en France et à l'international et a pour objectif principal de faire cesser les discriminations dont les familles et leurs enfants sont les premières victimes.

Un créneau de bébé-nageur expérimental est proposé le samedi de 11h à 12 h à destination de nos adhérent-es qui ont des enfants.

## **MAG-Jeunes LGBT**

Le MAG Jeunes LGBT (Mouvement d’Affirmation des Jeunes Gais, Lesbiennes, Bi & Trans) est une association de jeunes lesbiennes, gais, bi et trans âgé-e-s de 15 à 26 ans. Elle accueille toutes les personnes qui passent la porte de ses locaux et leur propose des activités de convivialité, culturelles et militantes. Son rôle est également de faire de la prévention et de lutter contre les LGBTphobies (lesbophobie, gayphobie, biphobie et transphobie).

La convention de partenariat signée avec le MAG vise à accueillir les jeunes majeurs et à organiser des événements en commun (A titre d’exemple, le MAG se propose de nous accueillir lors de leur Bal de fin d’année dans les salons de l’hôtel de Ville). OUTsiders pourrait aussi solliciter le MAG pour assurer des formations dédiées aux LGBTphobies auprès des personnels de la Ville de Paris.

***D’autres projets de partenariats sont en cours de réflexion et devraient voir le jour avec les associations suivantes :***

## **ARDHIS**

L’Ardhis a pour objet de faire reconnaître les droits au séjour et à l’asile des personnes homosexuelles et transsexuelles étrangères, que ces droits soient fondés sur l’existence d’une vie en couple avec des ressortissants français ou avec des Etrangers résidant de manière durable en France, ou bien sur la protection demandée au motif des persécutions que ces personnes ont subies ou risquent de subir dans leur pays du fait de leur orientation sexuelle ou de genre.

## **BAAM**

Le BAAM a été créé en novembre 2015 à l’initiative d’un groupe de soutiens solidaires, suite à l’évacuation du lycée Jean Quarré dans le 19<sup>e</sup> arrondissement de Paris.

Au cours de l’été 2015, ce lycée désaffecté a été occupé par plus de 900 migrant.e.s venu.e.s d’Afghanistan, d’Iran, d’Érythrée, du Soudan, d’Éthiopie entre autres pays, fuyant la guerre, les massacres, les dictatures, les désastres économiques et écologiques. Depuis cette évacuation, l’association est présente sur les campements de rue et lors de situations d’urgences.

Juristes, enseignant.e.s, étudiant.e.s, travailleuses et travailleurs sociaux, artistes, journalistes, chômeurs et chômeuses, français ou étrangers, ils sont animé.e.s par la même volonté d’accueillir dignement les personnes migrantes.

## **CONVIVIALITE**

Outre l’ensemble des événements organisés par les ambassadeurs et bénévoles dans les différents créneaux, **deux soirées trans-créneaux sont organisées chaque année.**

## **OUVERTURE EUROPEENNE**

**En 2018, à l’initiative d’un de nos adhérents, Antoine Le Blanc, OUTSIDERS s’est inscrite dans un projet européen : Beyond2 - Perspectives sur l’hétéro-homo-normativité dans le**

## **sport**

**Dans le prolongement de cette dynamique, et en résonance avec les projets portés dans l'ensemble des créneaux, OUTsiders pourrait déposer en février 2020 un projet de mobilité dans le domaine de l'éducation des adultes (Programme ERASMUS+).**

Un projet de mobilité concerne uniquement la mobilité des personnels. Les participants éligibles sont tous les personnels rattachés soit à un établissement candidat soit à un organisme partenaire, membre d'un consortium.

Erasmus+ soutient les activités de mobilité d'apprentissage du personnel qui :

- entrent dans le cadre d'un plan de développement européen pour l'organisation d'envoi (ayant pour but de moderniser et d'internationaliser sa mission);
- répondent à des besoins de perfectionnement du personnel clairement recensés;
- sont accompagnées par des mesures appropriées de sélection, de préparation et de suivi
- garantissent la reconnaissance des acquis d'apprentissage du personnel participant ;
- veillent à la diffusion et à l'utilisation des acquis d'apprentissage à l'intérieur de l'organisation.

Ce projet de mobilités pourrait porter sur un échange de pratiques, la mise en place de workshops avec point d'orgue un événement de dissémination (Conférence européenne).

La date limite des candidatures est fixée pour la prochaine session au 5 février 2020 à midi avec un résultat attendu pour le 31 mai 2020.

La durée contractuelle du projet est à choisir de 12 à 24 mois en fonction du calendrier de travail. Les projets débutent entre le 1er juin et le 31 décembre de la même année.

# **E**ncadrement sportif

Il se fait par deux vecteurs que sont :

### **1. Nos entraîneurs**

Ils constituent les principaux repères de nos adhérent(es) dans leur pratique sportive. Par leur comportement responsable et pédagogue, les entraîneurs développent un état d'esprit favorable à la progression et à l'épanouissement des adhérent(es).

Leur mission sportive est basée sur :

- la préparation et l'animation des séances d'entraînement pendant lesquelles ils garantissent le respect des installations et du matériel ;

- la gestion des équipes lors des tournois et des compétitions décidées en début de saison.

Les entraîneurs guident les adhérent(e)s et les soutiennent dans les moments difficiles en intégrant l'erreur comme composante du jeu. Ils appliquent et font appliquer les règles de bonne conduite sportive qu'impose l'image de l'association.

Pour permettre à nos adhérent (e)s de se perfectionner sur les plans techniques et pédagogiques, OUTsiders investit dans leur formation.

## **2. Nos ambassadeurs**

Adhérent (es), de l'association, les ambassadeurs sont entre 2 et 5 selon les créneaux. Ils sont chargés de l'organisation effective des séances en lien avec les entraîneurs, font le lien avec le Conseil d'administration de l'association et veillent à la bonne intégration collective des adhérent(es) et leur permettent d'évoluer dans un environnement sécurisant.

# **C**oups de projecteurs sur nos créneaux

Voici plus en détails les sept activités sportives que propose OUTsiders

## **1. NATATION**

L'association propose trois créneaux de natation chaque semaine qui correspondent à la fois aux différents niveaux des adhérent(e)s mais aussi à l'ambiance qu'ils souhaitent :

### **Jeudi : Techniques de nage**

Il permet de se perfectionner pour les quatre nages pour les adhérent-es disposant d'un niveau plutôt avancé.

### **Vendredi : Natation Sportive**

La piscine est divisée en deux parties ; une partie nage libre et une partie composée de deux lignes où des cours sont donnés (pour débutant et intermédiaire). Le créneau se déroule dans une ambiance musicale.

### **Samedi : Natation & Aquagym**

Séparée en cinq lignes d'eau, le créneau va du niveau débutant à avancer. Il se déroule aussi en musique. De plus, un cours d'Aquagym est dispensé sur la dernière demi-heure.



Le but de ces différents créneaux est de permettre à tous les adhérent(e)s de s'épanouir et de progresser en fonction de leur niveau et de leurs objectifs dans une ambiance conviviale.

Certains nageurs participent à des compétitions comme le Tournoi International de Paris, manifestation multi-sports organisée par la FSGL en partenariat avec de nombreuses associations sportives LGBT dont OUTSIDERS. Plusieurs ont même participé aux GAY GAMES 2018.

L'association prend également part régulièrement à des manifestations aquatiques à vocation caritative comme « Les Aquafolies » organisés dans le cadre de la Nuit de l'Eau par l'UNICEF ou « Les 6 heures de natation » organisées par Le Cercle du Marais au profit de la lutte contre le VIH.

Nous avons également effectué un stage au Portugal l'année dernière avec des cours dispensés chaque jour. Cela nous a permis de découvrir de nouveaux horizons tout en pratiquant la natation.

**Nous avons toujours comme objectifs pour les années à venir non seulement d'accompagner les nageurs souhaitant participer à des compétitions, mais aussi de continuer à développer une offre adaptée pour les personnes désireuses d'apprendre ou de progresser en natation.**

Nous souhaitons aussi réitérer les stages à l'étranger et prévoyons de partir à Rome en 2019.

## **2. WATER-POLO**

OUTSIDERS propose à ses adhérent-es la pratique régulière du Waterpolo.

Nous comptons une soixantaine d'inscrits, de tous les niveaux, de toutes identités sexuelles, de toutes préférences sexuelles, dont 40 licenciés FFN, parmi lesquels de nombreux étrangers provenant d'Italie, d'Espagne, de Colombie et du Venezuela.

Nous disposons d'un créneau d'entraînement à la piscine Hébert dans le 18ème arrondissement de Paris, tous les mercredis soirs.

L'objectif est de permettre à tous les adhérent(e)s de découvrir le water-polo, un sport d'équipe exigeant, et d'améliorer progressivement leur performance, dans un esprit collectif de solidarité et de fairplay.

Des entraînements et des exercices spécifiques, tant physiques que techniques, sont organisés tout au long de l'année, et de façon plus ponctuelle pour préparer les joueurs aux différents tournois nationaux et internationaux.

## **L'Équipe**

Des stages intensifs sur un weekend sont organisés chaque année à l'étranger (Varsovie en 2017, Anvers en 2016, Budapest en 2014, Porto en 2013) pour se concentrer sur le perfectionnement des techniques et des stratégies de jeu ainsi que pour renforcer l'esprit d'équipe. Avec ces stages nous promouvons également le Water-Polo français auprès de nos homologues étrangers et la vocation sportive de la ville de Paris, grande métropole ouverte au monde et modèle de respect et de diversité en Europe.

L'équipe de Waterpolo d'OUTSIDERS, Frogs & Princess, a une vocation compétitive et dans cette logique, nous participons à des tournois nationaux et internationaux. Notre fidèle présence à ces compétitions depuis 20 ans a fait de notre équipe un des piliers des tournois internationaux LGTBQI+.

Nous avons fait preuve de progrès importants en remportant la médaille d'or aux Eurogames de Stockholm 2015 et au Tournoi d'Anvers de la Ligue Champagne en 2017.

## **Tournois**

Nationaux :

- Championnat des maitres et maitresses organisé par le Comité de Paris de la FFN (6 équipes franciliennes engagées pour l'édition 2018-19 soit 10 matchs répartis sur toute l'année, ainsi qu'un tournoi sur un weekend en fin d'année)
- Tournois amicaux informels avec d'autres associations parisiennes.

Internationaux :

- Paris 2018. 10ème édition des Gay Games
  - Eurogames Rome – juillet 2019 (nous avons participé à la dernière édition à Stockholm en 2015)
  - IGLA (International Gay and Lesbians Aquatics) New York – juin 2019
  - Ligue Champagne. Des tournois organisés par des équipes européennes : Londres – Novembre 2018 / Amsterdam – Avril 2019 / Manchester – Août 2019
- Editions passées : Berlin 2018, Anvers 2017, Bruxelles 2016, Londres 2015
- Tournoi International de PARIS (environ 180 joueurs venant de tous les associations sportives d'Europe).

Notre engagement avec Paris

Depuis des années, le créneau Waterpolo d'OUTSIDERS est le référent dans l'organisation de la compétition de Waterpolo au sein du Tournoi International de Paris. Cette année, pour la 15ème édition du TIP, nous avons renouvelé notre souhait de s'investir dans la réussite de cet événement qui aura lieu le 8 juin 2019 en présence de 180 participants européens.

À l'occasion de la 10ème édition des Gay Games qui a eu lieu pour la première fois en France, en Août 2018 à Paris, notre association s'est totalement investie pour organiser et

coordonner les évènements sportifs dédiés au Waterpolo et participer à l'organisation globale de l'événement qui a accueilli 10 000 personnes venant du monde entier.

500 participants, 33 équipes, 2 niveaux ; compétition et loisir, 5 jours de compétition, 106 matchs, 2 sites, 130 heures d'ouverture de piscine, 100 bénévoles mobilisés, 2 équipes techniques de piscine, une relation étroite avec la Ville de Paris, 12 arbitres FFN, 1 000 publics, 1 article, notamment, dans le Sunday Times.

### **Objectif sportif**

L'objectif de notre association est de renforcer notre présence dans les compétitions avec plus de participants afin de former au moins 2 équipes par tournoi et obtenir ainsi plus de victoires. Néanmoins, nous ne souhaitons pas oublier notre engagement pour accueillir toute personne avide de découvrir le Waterpolo, quel que soit son niveau et en veillant à trouver son épanouissement dans le pratique de ce sport collectif.

### **Objectifs pour la saison 2018/2019 :**

- Terminer premier dans le classement du championnat des maîtres et maîtresses 2018-19 (2e place en 2017-2018)
- Organiser une journée découverte en fin de saison pour les membres de l'association issus des autres disciplines sportives, ainsi que pour le public en général.

Au-delà des objectifs précis pour cette année, notre priorité est de configurer une équipe solide qui nous permette de participer aux tournois nationaux et internationaux et remporter des succès sportifs.

Actuellement, les matchs à domicile de tournoi des maîtres ont lieu lors de notre créneau hebdomadaire. En effet, avec un seul créneau nous devons trouver l'équilibre entre l'intégration et l'accompagnement des nouveaux adhérents et la progression et la préparation des membres licenciés participants aux tournois. Nous estimons, qu'avec un seul créneau, nous ne pouvons pas accomplir nos objectifs sportifs.

Un deuxième créneau est la clé pour poursuivre le développement de l'équipe, pour approfondir la technique et les stratégies de jeux, tout en restant ouverts aux nouveaux arrivés dans notre association pour rendre notre équipe plus compétitive et robuste.

La saison dernière, dans l'optique d'un entraînement renforcé en vue des Gay-Games, nous avons conclu un partenariat avec l'équipe de Montmartre qui nous a permis de partager son créneau du lundi soir. De plus, nous avons pu bénéficier de notre créneau du mercredi tout le mois de juillet. Cela nous a permis d'avancer positivement et renforcer une dynamique de jeu pour affronter les Gay-Games.

## **3. HANDBALL**

Le créneau hebdomadaire de Handball accueille environ 50 joueurs dont une vingtaine sont

affiliés à la FSGT. À partir de janvier 2019, un créneau supplémentaire mensuel devra être mis en place afin de préparer en équipe ces matchs et de pouvoir recevoir les adversaires.

Son objectif premier est de permettre à tou-te-s les adhérent-e-s de découvrir le handball et de pratiquer ce sport dans un esprit de détente et de convivialité dans une ambiance agréable et non discriminante et de permettre à chacun-e-s de se perfectionner et se révéler à travers ce sport.

Un entraînement centré sur des exercices élaborés avec des orientations stratégiques et sportives ainsi que des matchs sont proposés dans le but de participer à des tournois locaux ou internationaux :

- Championnat de la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT) – équipe médaillée d'argent en 2015-2016
- Tournoi International de Paris
- Tournoi international de LYON (TIGALY)
- Eurogames & Europride Games (Copenhague en 2014, Stockholm en 2015, Amsterdam en 2016)
- Tournoi de Handball LGBTQI+ de Berlin (2019)

L'équipe de Handball d'OUTSIDERS est l'équipe référente parisienne pour toutes les équipes étrangères LGBTQI+. En 2018, elle a notamment participé aux Gay Games dont l'épreuve de Handball a été organisée par OUTSIDERS en partenariat avec la FFHB. Trois équipes issues de notre association ont rivalisé à cette occasion avec 7 autres équipes, parmi lesquelles des adversaires de haut niveau.

Cet événement a mis en lumière la construction d'une équipe de compétition en progression mais qui nécessite un second entraînement dévolu aux compétitions.

OUTSIDERS organisera en 2019 pour la troisième année consécutive son tournoi de Hand-Ball.

Le créneau de Handball souhaite également créer des événements en lien avec les autres adhérent-e-s de l'association, comme une journée de découverte du handball, ou à un niveau plus large de sensibilisation aux discriminations LGBTphobes dans ce sport.

Afin de réaliser ses objectifs ambitieux, il est nécessaire de réorganiser le créneau en créant des pôles :

- Pôle soirées : préparation et l'animation d'événements conviviaux.
- Pôle compétition / tournois : organisation du tournois de l'association et mise en place de la logistique nécessaire lors de la participation à des tournois extérieurs ;
- Pôle stage : organisation du stage annuel ;
- Pôle visibilité sponsoring et parrainage : contact des sponsors, mise en place de parrainages et visibilité du créneau ;

- Pôle lutte contre l'homophobie : action dans les associations et sensibilisation.

#### **4. DANSE URBAINE**

OUTSIDERS propose trois cours de danse aux ambiances musicales et styles chorégraphiques différents. L'objectif de ces enseignements est de permettre un apprentissage technique et artistique progressif de différentes disciplines de danse urbaine : hip-hop, voguing, wacking, street jazz et house.

##### **Description des créneaux**

###### **A. Danse urbaine - mercredi**

Ce cours s'adresse à tous, aussi bien aux personnes qui souhaitent découvrir la danse urbaine, ou à ceux qui souhaitent revoir les techniques de base des différentes disciplines. Le cours est organisé en plusieurs modules, avec un style de danse par module. Par ailleurs, des chorégraphies en lien avec la discipline du moment sont proposées, avec un rythme d'une chorégraphie vue toutes les 3 à 4 semaines, afin de pouvoir proposer aux membres de participer à des représentations dans le cadre de l'association.

Nombre de participants : 25

###### **B. Danse urbaine - samedi**

Ce cours s'adresse aux personnes voulant gagner en aisance, en technique ou simplement en attitude scénique. Les chorégraphies changent toutes les 3 semaines afin d'étudier une chanson dans sa totalité et proposer aux membres de participer à des représentations dans le cadre de l'association et lors de la marche des fiertés.

Nombre de participants : 35

###### **C. Danse urbaine - jeudi**

L'objectif de ce cours est de se perfectionner et de monter des chorégraphies qui changent tous les mois. Les danseurs préparent un enchaînement de chorégraphies tout au long de l'année afin de les présenter au Tournoi International de Paris (TIP).

Nombre de participants : 25

##### **Objectifs**

###### **A. Shows**

Les objectifs communs aux trois créneaux sont de prendre du plaisir, gagner en confiance en soi et progresser ensemble.

Concernant le créneau du mercredi, l'objectif est de créer des chorégraphies qui pourraient

être présentées lors des soirées, événements et compétitions internes à l'association.

Concernant le créneau du samedi, l'objectif est de créer des chorégraphies qui pourraient être présentées lors des soirées, événements, compétitions internes à l'association en collaboration avec les danseurs du créneau du mercredi. Mais aussi de présenter des chorégraphies lors d'événements externes à l'association (Crazyvores) et lors du show de clôture de la marche des fiertés en juin 2019.

Concernant le créneau du jeudi, l'objectif est de créer et de présenter plusieurs chorégraphies pour le Tournoi International de Paris 2019 (TIP).

## **B. Workshops**

En plus des cours donnés au sein de l'association, des ateliers/workshops sont organisés tout au long de l'année par niveau et créneau pour tous les adhérent(e)s de l'association avec des professeurs extérieurs. L'objectif cette année est de multiplier ces workshops afin de découvrir de nouveaux styles de danse et de faire découvrir aux adhérents de différents créneaux (waterpolo, yoga, handball, natation, fitness) des styles de danse qu'ils ne connaissent pas encore.

## **C. Evènements de convivialité**

L'objectif cette année est de multiplier les événements de convivialité au sein même des créneaux et entre les créneaux. Les ambassadeurs se chargent d'organiser ces événements (soirée de Noël, sorties cinéma, sorties battles de danse...).

## **D. Réalisation d'une vidéo afin de promouvoir l'association**

Enfin, les ambassadeurs des trois créneaux aimeraient réaliser au cours de l'année 2019 un clip pour promouvoir l'association. Les danseurs des trois créneaux de danse figureraient dans cette vidéo qui permettrait de donner un aperçu de nos cours et de l'ambiance qui s'en dégage.

## **5. FITNESS**

L'activité fitness au sein d'OUTSIDERS consiste en deux cours collectifs dont l'objectif principal est le bien être en permettant à chacun-e de conserver une bonne condition physique.

Nos entraîneurs sportifs, salariés de l'association, ont à cœur de :

- proposer des programmes variés, renouvelés chaque semaine afin que ce rendez-vous hebdomadaire ne constitue pas une routine. Chaque cours est construit autour de trois piliers : l'endurance (cardio), le renforcement musculaire (musculature) et les étirements (stretching) ; qui rendent ces cours très vivants et dynamique.
- être attentifs au rythme de chacun.e afin que tout le monde se sente à l'aise. Des variations sont expliquées sur les exercices proposés pour permettre à tou.te.s, quelle que soit sa

condition, son âge et ses difficultés de réaliser l'activité sans forcer ou se blesser.

Les ambassadeurs des deux créneaux s'assurent du bon fonctionnement et veillent notamment à ce que chacun.e soit accueilli.e et trouve sa place dans un cadre bienveillant.

Cette activité étant très demandée, un second créneau a ouvert l'an passé et les deux fenêtres hebdomadaires (lundi soir et mercredi soir) affichent complet chaque semaine. Nous sommes d'ores et déjà en recherche de salles un peu plus grandes et si possible centrales pour accueillir encore plus d'adhérent.e.s.

Parce que notre association porte haut et fort des ambitions d'inclusion, et que la pratique du fitness est par essence individuelle, les 6 ambassadeurs de ces créneaux ont choisi de poursuivre d'autres actions visant à ce que chacun.e trouve sa place et puisse par le vecteur du sport s'épanouir avec les autres :

- Des activités festives sont organisées plusieurs fois par an pour permettre aux adhérent.e.s de se retrouver dans un cadre différent et prendre le temps de connaître les autres pratiquants de l'activité ;
- Un stage annuel est organisé en fin d'année (juin). C'est l'occasion, le temps d'un week-end de partir à la découverte des autres et de partager des moments forts. Ce stage est très attendu tous les ans par les adhérent.e.s. Il nous tient à cœur de rendre ce stage le plus accessible possible, aussi bien sur le programme que sur son coût. Cette année nous avons l'ambition de nouer des contacts avec d'autres associations LGBT de France ou d'Europe afin de jouer là aussi la carte de l'échange et de la découverte.

Des propositions sont faites régulièrement aux pratiquants du fitness pour rejoindre des activités associatives et militantes : les 6 heures de natation contre le SIDA, le Tournoi International de Paris (TIP) en tant que participant ou bénévole, une participation active à la Marche des Fiertés (notamment préparation d'une chorégraphie), etc...

L'enjeu principal de cette saison reste le stage de fin d'année afin d'en faire le point d'orgue pour un maximum de nos adhérent.e.s et de préparer la saison suivante pour des participant.e.s toujours plus nombreux/nombreuses.

## **6. YOGA**

Les cours de Hatha Yoga sont ouverts au plus grand nombre et accueille débutants comme confirmés. L'objectif poursuivi est d'offrir une parenthèse de détente et de sérénité à nos adhérent(e)s qui vivent pour la plupart dans un environnement urbain intense et potentiellement stressant.

Chaque semaine, des exercices de souplesse, relaxation et amélioration de la coordination entre le corps et l'esprit sont proposés aux participant(e)s.

## **7. CHEERLEADING**

Après le projet réalisé en partenariat avec la Gym Suédoise puis la saison 2017/2018 qui a pérennisé le Cheerleading chez OUTSIDERS, l'année 2018/2019 se poursuit avec un nouveau créneau hebdomadaire dans un nouvel espace, le Gymnase Ronsard dans le quartier Montmartre, qui permet de rassembler davantage de monde.

Ce début de saison 2018/2019 a été fructueux en termes d'affluence avec l'ouverture des essais. La salle permet d'accueillir 19 personnes. Depuis ce début d'année, nous enregistrons une fréquentation de 15 personnes par semaine, et avons ainsi la possibilité de créer un noyau solide pour la progression de l'équipe en vue de produire des représentations devant un public.

Lors de nos échanges au sein du créneau de Cheerleading, une sollicitation des Front-Runners pour animer le début de leur course de la Saint Valentin 2019 a reçu un écho assez favorable, même si ce projet n'en n'est qu'à ses prémices.

Une possibilité de se rendre dans chaque créneau est envisagée afin de montrer et faire connaître le Cheerleading, et tenter de dépasser les réticences sur cette pratique qui pourraient être présentes au sein de l'association et tenter ainsi de mobiliser de nouveaux adhérent-es sur le créneau.

Notre participation à l'animation du T.I.P dans les épreuves organisées par OUTSIDERS est également à envisager.