

ASSOCIATION SPORTIVE LGBTQI ET +

MUST

MARSEILLE UNITED SPORT POUR TOUS

LIVRET D'ACCUEIL

SAISON 2022 / 2023

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION

**Marseille United Sport pour Tous (MUST)
est une association multisport LGBTI et +
dont l'objectif est de permettre à ses adhérents
et adhérentes de faire du sport de manière
conviviale, et sans discriminations.**

Plus de 400 membres, répartis dans plus de 15 sections, forment l'association. Chacun-e étant libre de s'inscrire aux activités qu'il/elle/iel souhaite.

En plus des séances régulières proposées chaque semaine, MUST est affiliée à plusieurs fédérations sportives pour renforcer ses activités et donner accès à des compétitions locales et nationales (FSGT, UFOLEP). Les adhérent-e-s représentent également l'association aux tournois et compétitions locaux comme le Marseille-Cassis, l'Ekiden, La Marseillaise de la Pétanque et internationaux, comme les Gay Games, Eurogames, les TIP de Paris, TIGALY de Lyon, etc.

MUST s'investit dans la vie sportive et associative marseillaise. Nous co-organisons le tournoi GaySportMed avec FrontRunners Marseille, tournoi sportif ayant lieu tous les deux ans à Marseille et qui réunit des sportifs de toute l'Europe le temps d'un weekend. L'édition 2022 fut d'ailleurs un grand succès en réunissant plus de 650 sportif-ve-s.

Mais MUST, c'est aussi des activités extra-sportives pour se rencontrer et nouer des liens à l'occasion des apéros mensuels, de l'anniversaire de l'association, ou de la fête de fin d'année !

Aubin NORMAND, Président de MUST

À VOS MARQUES, PRÊT-E, FIERTEZ !



En adhérant à MUST, chacun-e s'engage à respecter les valeurs et les principes cités ci-dessous. Réciproquement, l'association s'engage à faire au mieux pour garantir leur application.

Lutter contre les discriminations

l'homophobie, la transphobie, le sexisme, le racisme et toutes autres formes de discriminations n'ont pas leur place au sein de l'association. La raison d'être de MUST est la création d'un espace permettant à chacun-e de se sentir en confiance dans sa pratique sportive. On évite alors toute remarque sur le corps et sur l'apparence des autres.

Respecter l'identité de chacun-e

Une bonne pratique est de prêter attention à la façon dont chacun-e se genre, de respecter le pronom qu'il, elle, iel utilise. Dans les espaces genrés, il est laissé à chacun-e le choix du vestiaire, douche ou toilette, en garantissant l'intimité de chacun-e. MUST est par ailleurs signataire de la charte Sports et Trans et s'engage à faciliter tout changement dans ses dossiers dans les meilleurs délais et sans conditions.

Garantir l'inclusion de chacun-e quel que soit son niveau

Les personnes débutantes ne doivent pas se sentir exclues, tout en permettant l'épanouissement des personnes plus expérimentées dans leur pratique sportive. Un équilibre entre perfectionnement et inclusion est alors à trouver lors des séances, par exemple en conservant des temps d'entraînement en mixité de niveaux, et d'autres pour une pratique en groupe plus uniformes.

Encourager la solidarité et l'entraide entre ses membres, sur et en dehors des terrains.

MUST doit être accessible quels que soient les moyens financiers de chacun-e.

Respecter l'engagement associatif

MUST est une association de bénévoles, à but non lucratif. À ce titre, l'engagement de chacun-e doit être encouragé et respecté, quel que soit son niveau. MUST n'est pas une entreprise et toute attitude de domination hiérarchique ou d'intimidation est proscrite.

Le consentement c'est important

MUST peut être un espace de rencontre, cependant il s'agit de respecter le consentement des personnes et leurs limites.

Promouvoir ses engagements et les valeurs de MUST.

Que cela soit dans les pratiques sportives, festives, et en compétition. MUST peut s'associer avec tout organisme ou structure qui défend les mêmes valeurs.

Faire valoir ces pratiques inclusives dans

sa communication, y compris sur les supports numériques : groupes Whatsapp, Facebook et autres réseaux sociaux associés à MUST. Chacun-e s'engage à prendre au sérieux toute remarque ou attitude discriminante, pour laisser à chacun-e l'opportunité d'apprendre et de s'excuser. Si des actes graves ou répétés sont connus, alors il faut faire remonter ces faits à une personne en charge de la section concernée ou au bureau de l'association.

PRÉSENTATION DES SECTIONS

ATHLÉ-COURSE

Sprint, fond, lancer de javelot, fractionné... Non ce ne sont pas les 12 travaux d'Astérix mais l'athlé-course à MUST !

À MUST, on court sans obsession du chrono, la section est ouverte à tous.tes, quel que soit le genre, l'orientation sexuelle ou le niveau. Le lundi nous faisons de la PPG (préparation physique générale), du travail technique et parfois du lancer de javelot (pour ceux qui le souhaitent). Le jeudi est une séance de fractionné, idéal pour se préparer au Marseille-Cassis, aux Eurogames, Gaygames ou autre !

Enfin, nous finissons la semaine par une séance de running, le plus souvent le long de la corniche.

contact : ref-athlecourse@must13.org

BADMINTON

Pas de bad boys, ni de bad girls, ni de bad non-binaire à MUST. Nous proposons 4 créneaux de badminton dans la semaine (3 au lycée Ampère et 1 au gymnase Velten). Nous jouons majoritairement en double et certain.es d'entre nous participent à des tournois FSGT locaux et LGBT.

contact : ref-badminton@must13.org

BASKET

Le basketball fait son retour à MUST ! Chausse tes baskets et viens mettre des dunks avec la nouvelle équipe !

contact : ref-basket@must13.org

DANSE (HIP-HOP/STREET JAZZ)

Cette année, 2 cours pour que tu trouves facilement ta place : débutant comme confirmé.e. On te propose d'apprendre et de performer dans la joie et la bonne humeur ! Alors n'aie pas peur, n'hésite pas, et viens danser à Must !

contact : ref-danse@must13.org

FOOT FÉMININ +

Que vous soyez Dimitri Payet, que vous aimiez le karaoké, ou que le mot « penalty » ne vous dise rien du tout, le foot reste une spécialité marseillaise que nous partageons avec tou-te-s ! Venez-vous amuser avec l'équipe :)

contact : ref-footfem@must13.org

ESCALADE

Découvre l'escalade en salle avec MUST. Pour apprendre les bases, s'améliorer, grimper en tête, tout ça grâce à la bienveillance et l'expérience des référentes d'escalade.

contact : ref-escalade@must13.org

FOOT M+ / MIXTE

Dans une ambiance amicale et bienveillante, MUST propose des sessions de foot en intérieur et en extérieur. Deux équipes participent au tournoi FSGT. Bien que principalement masculine, la section M+ est ouverte à toute personne qui souhaite la rejoindre.

contact : ref-footmasc@must13.org

FITCROSS

Envie de crier fort en soulevant des charges de 5 fois ton poids dans une atmosphère saturée de sueur et de testostérone ? Alors le fitcross à MUST ce n'est pas pour toi. Nous faisons de nombreux exercices permettant de travailler l'endurance, la force, l'équilibre, la souplesse, tout en respectant notre corps et les limites de chacun.e. Pas de complexe à avoir, ni de matériel spécifique à apporter (sauf un tapis de yoga si tu en as un), on sera ravi de t'accueillir.

contact : ref-fitcross@must13.org

JEUX DE SOCIÉTÉ

Un dimanche par mois, tu peux devenir un fin stratège ou retrouver ton âme d'enfant en participant aux ateliers jeux de société, en partenariat avec la ludothèque Terre Ludique (<https://terreludique.org/>). Cette section ne nécessite pas d'inscription, mais nous demandons une petite participation financière sur place. Pour les personnes précaires, MUST peut prendre en charge ces frais d'entrée.

contact : ref-jeux@must13.org

PÉTANQUE

Quoi de plus typique que le pastis/pétanque à Marseille ? Si tu as envie de taquiner le bouchon et de faire des carreaux magnifiques. Viens donc le mercredi de 18h à 20h et le samedi de 13h à 17h au boulodrome du Carénage, au bout du Vieux-Port pour des parties joyeuses et conviviales en toute simplicité.

contact : ref-petanque@must13.org

RANDONNÉE

Pour s'en mettre plein les yeux avec les beaux paysages et le patrimoine de notre magnifique région, nous te proposons de rejoindre le groupe de randonnées de MUST !

contact : ref-randonnee@must13.org

ROLLER

Enfile tes patins et viens nous rejoindre à la Plaine chaque dimanche pour apprendre à rouler ou nous impressionner avec ta classe.

contact : ref-roller@must13.org

TENNIS

Si tu ne souhaites pas devenir la prochaine Serena Williams ou le prochain Nadal, mais seulement t'amuser et partager des bons moments, nous t'attendons sur le court, raquette à la main ! (Nous acceptons aussi Serena et Rafael si jamais vous passez par là <3). Nous organisons la Marseille BB Cup fin octobre, première étape française hors de Paris du circuit international GLTA.

contact : ref-tennis@must13.org

TENNIS DE TABLE

Petite raquette, grande... responsabilité. Le tennis de table est un art que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître (mais ils peuvent venir essayer car à MUST, on accueille tout le monde !).

contact : ref-tennisdetable@must13.org

VOLLEY-BALL

Du volley en veux-tu, en voilà ! Plusieurs niveaux sont proposés à MUST afin de t'amuser et de progresser dans les meilleures conditions. Renseigne-toi auprès des référents pour connaître les détails et trouver la place qui te convient le mieux. Attention, le volley est victime de son succès, alors ne traîne pas pour t'inscrire.

contact : ref-volley@must13.org

AGENDA

LUNDI

Athlé-course, Badminton, Danse (intermédiaire), Foot F+, Foot M+, Volley (FSGT et UFOLEP)

MARDI

Badminton, Tennis

MERCREDI

Badminton, Danse (débutant), Fitcross, Foot F+, Pétanque, Volley (FSGT féminin et UFOLEP)
Tennis de table

JEUDI

Athlé-course, Badminton

VENDREDI

Foot M+

SAMEDI

Athlé-course (running), Foot Mixte, Tennis, Pétanque

DIMANCHE

Fitcross, Roller, Jeux de société (1 fois par mois), Randonnée (1 fois par mois)

LES ÉVÈNEMENTS MUST DE LA SAISON 2022/2023

SEPTEMBRE

1^{er} SEPTEMBRE

Ouverture des adhésions.

9 SEPTEMBRE

1^{er} apéro MUST, Rendez-vous aux 3G pour se rencontrer à partir de 20h30 !

11 SEPTEMBRE

À l'occasion de la journée des associations, MUST sera présent au vieux port pour se faire connaître des marseillais et marseillaises.

COURANT SEPTEMBRE

Rentrée des sports, prends contact avec les référent.es du, ou des sports que tu souhaites pratiquer pour connaître la date de rentrée.

OCTOBRE

DU 28 AU 30 OCTOBRE

Tournoi de tennis Marseille BB Cup organisé par MUST, tournoi étape du GLTA (Gay and Lesbian Tennis Alliance).
Lien de l'évènement : [cliquer ici](#). Une première en France en dehors de Paris !

NOVEMBRE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

C'est à cette occasion que le conseil d'administration pour l'année à venir est élu. C'est le moment de faire le bilan de l'année écoulée et de participer à la gestion de l'association.

DÉCEMBRE

FÊTE DE FIN D'ANNÉE

Partageons un verre, un repas entre adhérent.es de toutes les sections. La section danse fera le show !

MARS

8 MARS

Journée du droit des femmes : MUST s'engage à porter le combat du droit des femmes.

JUIN

KERMESSE DE FIN D'ANNÉE

Pour la première fois nous organiserons un événement de fin d'année où les adhérent.es de toutes les sections pourront se retrouver pour une après-midi et une soirée sportive (mais pas trop).

APÉRO PLAGE

Ouvert à tous.tes, on se retrouve toutes les semaines de juin à fin août à la plage du prophète pour jouer au volley et discuter jusqu'à la tombée de la nuit.

JUILLET

MARCHE DES FIERTÉS

Chaque année MUST est présent à la marche et au village associatif pour porter haut les couleurs des droits LGBT+ et du sport.

GAYSPORTMED

Malheureusement pas de GSM cette année. Les organisateur.rices méritent bien de prendre un peu de repos après la grande édition de Avril 2022. On se retrouve en 2024 !

En plus de ces évènements, retrouves nous chaque mois pour l'apéro mensuel !

DIRECTION ET ALIASES

Le conseil d'administration de l'association est composé cette année de 15 personnes. Tu peux admirer leurs magnifiques portraits dans l'onglet association du site <https://www.must13.org/association/>

Un appel à candidature pour renouveler le CA aura lieu deux semaines avant l'assemblée générale de l'association (courant novembre), c'est la date à ne pas manquer si tu souhaites t'investir davantage dans l'association !

LE PRÉSIDENT

president@must13.org

LES SECRÉTAIRES

secretaire@must13.org

LE.A VICE PRÉSIDENT.E

vice-president@must13.org

LE BUREAU

bureau@must13.org

LES TRÉSORIER.ES

tresorier@must13.org

LE CA

ca@must13.org

CANAUX DE COMMUNICATION ET RÉSEAUX SOCIAUX

MUST est présent sur de nombreux réseaux sociaux et utilise différents canaux de communications. En voici la liste et ce que tu peux y trouver. N'hésite pas à nous y suivre et à y contribuer !

WHATSAPP GROUPES DE SECTIONS

C'est là que tu trouveras les informations quotidiennes liées à ta section, mais aussi les annonces importantes liées à l'association en général, transmises par le/la/les référent.es. Pour en rejoindre, prend contact avec les référent.es de la section qui t'intéresse.

FACEBOOK

MUST dispose d'une page facebook pour transmettre les informations publiques et d'un groupe lié à cette page pour les informations destinées aux adhérent.es et des communications plus diverses.

INSTAGRAM

La page instagram de MUST vise à faire connaître l'association et à partager des moments quotidiens de chaque section.

Tu peux y contribuer en taguant [@must_marseille](https://www.instagram.com/must_marseille) sur tes stories.

La section foot dispose aussi d'une page dédiée [@must_foot](https://www.instagram.com/must_foot).

Si tu as une âme d'instagrammeur-se et souhaite t'investir davantage dans la communication de l'asso tu peux prendre contact avec le bureau pour avoir les codes d'accès du compte MUST.

SITE INTERNET

Le site internet must13.org est le lieu pour trouver les informations pratiques sur l'association : agenda des sports, contact des référent.es, adhésion.

E-MAIL

Nous essayons de limiter l'envoi d'e-mail. Nous réservons son utilisation à des annonces importantes et administratives : convocation à l'assemblée générale, appel à bénévoles, etc.

TARIFS

- Chez MUST, le coût d'adhésion par personne est de **25 €** et va jusqu'au début de l'année scolaire suivante. Tu pourras alors t'inscrire à l'une ou plusieurs des sections suivantes :

Athlé-course, Fitcross, Pétanque, Randonnée, Roller, Tennis, Escalade.

- **Un coût supplémentaire de 25 €** est demandé pour l'inscription à au moins l'un des sports nécessitant une installation spécifique pour être pratiqué :

Badminton, Danse, Football, Volleyball, Basketball, Tennis de table

Le paiement du créneau n'est à payer qu'une seule fois quel que soit le nombre d'entraînements hebdomadaires et de sports pratiqués.

- Certains sports nécessitent également un coût qui est propre à la structure d'accueil, à payer en plus de l'adhésion de base, comme par exemple une assurance ou licence spécifique :

- Escalade (adhésion de base + 10 € d'assurance + coût supplémentaire pour le moniteur).

- Tennis (adhésion de base

+ adhésion au club Tennis Sco St Tronc).

- Les jeux de société ne nécessitent pas d'inscription, sont ouverts à tous.tes.

Une participation de quelques € est demandée sur place.

- Pour les adhérent.e.s désireux.ses de faire de la **compétition**, les licences FSGT, UFOLEP sont proposés au **prix réduit** de **20 €**.

- Pour **les personnes en situation de précarité** : étudiant.e, demandeur.se d'emploi, RSA, etc. **Une réduction de 15 €** s'applique sur le coût d'adhésion, sur le supplément et de 10 € sur l'achat d'une licence FSGT/UFOLEP/FFA.

- Pour les personnes les plus précaires, réfugiés, demandeurs d'asile, la gratuité peut être demandée (faire la demande par mail auprès du bureau).

Avant de te décider à quelle(s) section(s) t'inscrire tu peux venir te faire une idée grâce aux 2 séances d'essais accordées pour chaque sport.

TABLEAU RÉCAPITULATIF :

- MUST peut soutenir financièrement la participation à des tournois sportifs pour représenter MUST, à hauteur de 50 € pour des tournois nationaux, et 100 € pour des tournois internationaux (dans la limite du budget fixé par le CA)

Nous te demandons pour cela un justificatif d'inscription au tournoi et de ta participation (mail de confirmation, photo sur place).

	TARIF NORMAL	TARIF RÉDUIT PRÉCARITÉ	TARIF NORMAL MI-ANNÉE	TARIF RÉDUIT MI-ANNÉE
COTISATION OBLIGATOIRE Donne l'accès à l'Athlé-Course, Fitcross, Pétanque, Randonnée, Roller, Tennis*, Escalade* *nécessite un supplément propre à la section	25 €	10 €	12,5 €	5 €
SUPPLÉMENT LOCATION SALLE/STADE À payer pour la pratique d'un ou + des sports Badminton, Danse, Football, Volleyball, Basketball, Tennis de table	25 €	10 €	12,5 €	5 €
LICENCE FSQT Facultative pour Football, Volleyball et Badminton	20 €	10 €	20 €	10 €
LICENCE UFOLEP Facultative pour le Volleyball	20 €	10 €	20 €	10 €
LICENCE FFA Facultative pour l'Athlé-Course	40 €	30 €	40 €	30 €

**À VOS
MARQUES
PRÊT.E.S
FIERTEZ**