



Bénévolat Front Runners de Paris

LIVRET BENEVOLAT

Voici le livret bénévolat de ton association.

Il réunit l'ensemble des missions bénévoles nécessaires au bon fonctionnement de ton association préférée.

Sans le bénévolat des membres FRP, ton adhésion serait nettement plus onéreuse (financement de coaches supplémentaires, prestataire pour les fonctions supports etc.)

Mais ton intérêt à être bénévole pour l'association n'est pas pécuniaire. **Être bénévole te permettra de créer du lien, t'intégrer dans l'association**, rencontrer des personnes en dehors des entraînements et surtout partager de bons souvenirs, de nouvelles expériences.

Quelques soit ton genre, ton orientation sexuelle, ton âge, ton état de santé, si tu as des compétences ou du temps que tu souhaites mettre à disposition de l'association, welcome





Bénévolat Front Runners de Paris

Guide Novice FRP



**septembre +
au fil de l'année**



**quelques
entraînements**



**en fonction des
demandes novices**

L'idée est d'accompagner les novices qui le souhaitent à découvrir le club, faciliter leur intégration en les présentant à tes ami.e.x.s et répondre à leurs questions.

Pas besoin d'être expert.e.x pour guider les novices, il suffit d'avoir quelques semaines d'ancienneté pour connaître les différents entraînements, les lieux de convivialité et....
.... hop le tour est joué !

Inter-LGBT

FÉDÉRATION
SPORTIVE
LGBT+



Bénévolat Front Runners de Paris

Stand FRP Forums



**septembre +
avril**



de 12h à 19h~



**parler
en public**



**~20 personnes
par forum**

En général les forums se déroulent à la Halle des Blancs Manteaux dans le quartier du Marais.

Ta mission pendant 1h au moins, est de répondre aux questions des personnes qui souhaitent des informations sur l'association et évidemment de leur donner envie de nous rejoindre.

(en plus, il y a des bonbons sur le stand)



Tu ne seras jamais seul sur le stand.



Bénévolat Front Runners de Paris

POMPOM Semi Marathon Paris



mars



de 8h30 à 16h



**20-30 personnes
sur la journée**

On a besoin de toi!

**Rejoins nous sur le stand de l'association au km 14 pour
encourager les marathonien·ne·x·s.**

1h, 2h ou plus, c'est comme tu préfères, l'important c'est de
participer. Il y a une bonne ambiance, de la musique et la
visibilité de l'association est maximale.

**Grâce aux PomPom, le prix de ton adhésion à l'association
reste tout doux 😊**



Bénévolat Front Runners de Paris

POMPOM Marathon Paris



début avril



de 8h30 à 16h



**20-30 personnes
sur la journée**

On a besoin de toi!

**Rejoins nous sur le stand de l'association au km 41 pour
encourager les marathonien·ne·x·s.**

1h, 2h ou plus, c'est comme tu préfères, l'important c'est de
participer. Il y a une bonne ambiance, de la musique et la
visibilité de l'association est maximale.

**Grâce aux PomPom, le prix de ton adhésion à l'association reste
tout doux 😊**



Bénévolat Front Runners de Paris

LIEVRE Marathon Paris



mars - avril



**en fonction
des demandes**

Être LIÈVRE pour le Marathon de Paris cette année!
Proposons notre aide aux membres de l'association qui
participent au marathon!

Accompagner, soutenir, encourager pour que le mur des
30km soit moins difficile à franchir... 😊

L'entraide dans l'effort, c'est aussi l'esprit de l'association.





Bénévolat Front Runners de Paris

CONSEIL D'ADMINISTRATION



**1 à 2 réunions
par mois**



**Organisation
& initiatives**



**Apprentissage
usages FRP**



**12-13
personnes**

Le CA est constitué de personnes adhérentes qui sont élues lors de l'assemblée générale (AG) en juin chaque année.

Le CA assure la gestion et l'administration courante de l'association pendant une année. **Être au CA, c'est donner en retour de ce que tu as reçu en étant dans l'association** ❤️.

Gérer les entraînements, animer la vie du club, représenter les FRP à l'extérieur. Élire les membres du bureau, etc. **Un livret est envoyé en amont de l'AG aux membres du club si tu veux en savoir plus** 📄.



Bénévolat Front Runners de Paris

EQUIPE RESULTATS



toute l'année



apprentissage
des outils



4 personnes

L'équipe résultat récupère l'ensemble des résultats de vos participations aux courses et trails officielles ou non officielles pour les publier sur notre site et le POC.

Scraper les données, relancer les membres pour obtenir les informations, mettre en forme, vérifier la correspondance catégorie/identité de genre, continuer à développer les outils de l'équipe résultats... sont les principales missions.

C'est une petite équipe où l'ambiance est hyper sympa et efficace. Toute aide est la bienvenue.



Bénévolat Front Runners de Paris

Commission PARIS OF COURSE



**toute
l'année**



~4 réunions



**plusieurs types
contributions**



~40 personnes

Le POC est le journal de l'association. Tu peux participer à la commission durant toute l'année ou ponctuellement. Différentes formes de contributions existent: l'organisation et la gestion du POC, la rédaction, la relecture, la recherche de sponsors, la mise en page, la prise de photos, la recherche de contributions, etc.

Les outils et le fonctionnement du POC sont hyper accessibles. **C'est l'occasion de participer à la mémoire de l'association.**

Les personnes courent, le POC reste! 🌈🧑🧑



Bénévolat Front Runners de Paris

Guide Etirements



fins d'entraînements
mardis, samedis, dimanches



5min



~10 personnes
sur l'année

Les étirements sont la conclusion de la majorité des entraînements que nous proposons durant la semaine.

Il est d'usage d'avoir une personne qui mène cette partie.
C'est une mission de bénévolat hyper accessible. Une liste de mouvement est disponible, à ta disposition, demande là au CA.

Bien sûr tu peux improviser des mouvements ou créer ta posture signature (la grenouille 🐸, le banana split 🍌...), on adore 😊😊😊

N'hésite pas, tu ne le regretteras pas!



Bénévolat Front Runners de Paris

Guide Côtes & Escaliers



les mardis
Buttes Chaumont



1h



définir
parcours



~15 personnes
sur l'année

Animer une séance C&E pour une vingtaine de personnes est accessible, quelque soit ton niveau d'endurance ou ton éloquence. Pour cela tu as un guide disponible dans ton espace membre .

Définir ton parcours (dans le 19eme essentiellement), vigilance sur les horaires de fermeture des parcs, compter le nombre de personnes pour ne pas en perdre, donner des timers et non des nombres de répétitions pour les 3 ateliers, point de vigilance sur l'échauffement et les temps de récupération pendant tes ateliers.

Tu peux animer en solo ou en binôme. La bienveillance est maîtresse. Les membres que tu guideras seront ravis de t'aider et que tu sois leur guide pour l'entraînement.

WEEK-END



Bénévolat Front Runners de Paris

REFERENT.E.X SORTIE LONGUE



**samedis
dimanches**



**en période
prépa marathon**



**définir
parcours**



**~10 personnes
sur l'année**

Référent.e.x de sortie longue pour une dizaine de personnes est accessible, quelque soit ton niveau d'endurance ou ton éloquence.
N'hésite pas à demander conseil aux responsables courses/trails, iels t'aideront.

Définir ton parcours (dans Paris intramuros ou Idf, c'est libre), rédiger le mail pour décrire ton parcours, les points de rdv, la trace (des modèles de mails existent) aux membres, compter le nombre de personnes pour ne pas en perdre, les personnes premières de cordée rejoignent la queue du peloton régulièrement, vigilance sur l'eau et le ravitaillement à emporter.

Tu peux animer en solo ou en binôme. La bienveillance est maîtresse. Les membres que tu guideras seront ravis de t'aider et que tu sois leur guide pour l'entraînement.

WEEK-END



Bénévolat Front Runners de Paris

REFERENT.E.X SORTIE TRAIL



**samedis
dimanches**



**en période
prépa trail**



**définir
parcours**



**~10 personnes
sur l'année**

Référent.e.x de sortie trail pour une dizaine de personnes est accessible, quelque soit ton niveau d'endurance ou ton élocquence.

N'hésite pas à demander conseil aux responsables courses/trails, iels t'aideront.

Définir ton parcours (dans Paris intramuros ou Idf, c'est libre), rédiger le mail pour décrire ton parcours, les points de rdv, la trace (des modèles de mails existent) aux membres, compter le nombre de personnes pour ne pas en perdre, les personnes premières de cordée rejoignent la queue du peloton régulièrement, vigilance sur l'eau et le ravitaillement à emporter.

Tu peux animer en solo ou en binôme. La bienveillance est maîtresse. Les membres que tu guideras seront ravis de t'aider et que tu sois leur guide pour l'entraînement.



Bénévolat Front Runners de Paris

REFERENT.E.X COURSE/SEJOUR



toute
l'année



travail
d'équipe



préparation
organisation



~15 personnes
en duo

Les séjours sont des moments inoubliables de l'association.
N'hésite pas à demander conseil aux responsables courses/trails,
 ils t'aideront.

Trouver un hébergement pour le groupe FRP (hôtel, camping, gîtes, etc) les modes de déplacements (Train, covoiturage), vérifier les paiements, organiser les activités lors du séjour si tu es motivé, gérer la pasta party avant la course.

Tu peux gérer en solo ou en binôme. La bienveillance est maîtresse. Les membres seront rappelés.e.s par le CA en cas de comportement non respectueux de ton engagement bénévole.



Bénévolat Front Runners de Paris

Commission SAINT VALENTIN



**septembre
à février**



**travail
d'équipe**



**préparation
organisation**



~20 personnes

La commission StVal est l'ensemble des personnes qui en amont organise la course de la Saint Valentin. Réfléchir ensemble au style que l'on souhaite donner à cette journée sportive et militante : Quelles épreuves ? Quelles thématiques ? Quelles organisation etc.

Des équipes sont mises en place (bénévoles, communication, sponsor, épreuves...) où chacun.e.x peut s'exprimer, proposer ses idées, et les réaliser pour que le jour J soit le plus fun possible.

Intégrer une commission est le meilleur moyen pour s'intégrer dans l'association. ❤️❤️❤️



Bénévolat Front Runners de Paris

COURSE SAINT VALENTIN



février



samedi AM



plusieurs types
contributions



~60 personnes

Rendez vous dans le parc des Buttes Chaumont.

Avant la course, le balisage, la mise en place des points de ravito dans le parc se déroulent très tôt dès le samedi matin. Tu seras chouchouté avec croissants et boissons chaudes à ton arrivé 🥱☕️🐼

Pendant la course, la gestion des stands ravito (écocup) par exemple.

La mise en place du brunch vers 12h. Après la course ranger les éléments dans le parc et nettoyage sont aussi des missions importantes et tu n'as pas besoin de te lever aux aurores 😊



COURSE
SAINT-
VALENTIN



Bénévolat Front Runners de Paris

VILLAGE SAINT VALENTIN



février



vendredi PM
samedi AM



plusieurs types
contributions



~60 personnes

Le village de la Saint Valentin se passe au Gymnase Jean Jaurès. Tu donnes tes dispo par tranches horaires, tu seras orienté.e.x en fonction. **Etre bénévole ne t'empêche pas de participer à la course.**



La préparation du village (stands, vestiaires, les sacs cadeaux, préparatifs divers) et bien plus sont réalisés le vendredi après-midi. Les dossards et les vestiaires (la plus grosse affluence) se déroulent très tôt dès le samedi matin. Tu seras chouchouté avec croissants et boissons chaudes à ton arrivé 🥰☕🍌.



Bénévolat Front Runners de Paris

SOIREE SAINT VALENTIN



février



**samedi
soirée**



**animer
ambiance**



~10 personnes

C'est LA soirée de la St Valentin.

Tu peux aider avant la soirée pour aider à décorer, faire la mise en place, ou discuter avec les barmans, et pendant les festivités, sur des créneaux d'1h, tu pourras faire l'accueil, vérifier les tickets, et donner toutes les infos utiles aux participant.e.x.s.

C'est un chouette moment pour vivre une partie de la soirée de l'intérieur.



TOURNOI PARIS
INTERNATIONAL
PARIS TOURNAMENT

Paris
FrontRunners

Bénévolat Front Runners de Paris

Commission TIP



janvier
à mai



travail
d'équipe



préparation
organisation



~20 personnes

La commission TIP est l'ensemble des personnes qui en amont organise la partie athlétisme/running du TIP. Réfléchir ensemble au style que l'on souhaite donner à cette journée sportive et militante : Quelles épreuves ? Quelles thématiques ? Quelles organisation etc.

Des équipes sont mises en place (bénévoles, communication, sponsor, épreuves...) où chacun.e.x peut s'exprimer, proposer ses idées, et les réaliser pour que le jour J soit le plus fun possible.

Intégrer une commission est le meilleur moyen pour s'intégrer dans l'association. 😊😊😊

TOURNOI PARIS
INTERNATIONAL
PARIS TOURNAMENT



Bénévolat Front Runners de Paris

EPREUVES TIP



mai



week-end
pentecôte



plusieurs types
contributions



~40 personnes

En fonction des thématiques choisies par la commission TIP, il y a besoin de personnes pour encadrer les épreuves (balisage, chronométrages), mais aussi assurer le ravito, l'accueil et préparer le pique-nique.

Tu peux aussi être bénévole tout en participant à des épreuves - elle est pas belle la vie ? 😊😊



Bénévolat Front Runners de Paris

VILLAGE TIP



mai



vendredi PM
15h à ~20h



parler
en public



~6 personnes

Les FRP ont un stand au Village TIP pour remettre aux participant.e.x. s du monde entier (enfin surtout de Paris) leur dossard et leur donner toutes les informations utiles sur le tournoi et leurs épreuves.

1h ou plus de ton temps. C'est en général très fun, et tu es aux premières loges pour assister au discours d'ouverture du tournoi avec les officiels de la FS LGBT+! 🏃🏃🏃🏳️‍🌈

(en plus, il y a des bonbons sur le stand)



TOURNOI PARIS
INTERNATIONAL
PARIS TOURNAMENT

Paris
FrontRunners



Bénévolat Front Runners de Paris

SHOW TIP



janvier
à mai



~12
séances



frais
divers



animer
ambiance



~20
personnes

Tu n'as jamais dansé, tu n'as pas le rythme dans la peau.... Cette activité est pour TOI! Si tu aimes danser c'est aussi pour toi 🤪

C'est l'occasion de mettre des paillettes (biodégradables) dans ta vie, pour représenter l'esprit de l'association le temps d'un tableau chorégraphié sur scène. 🌈👤👤

Plusieurs répétitions sont à prévoir, des costumes seront probablement à acheter (rien d'inaccessible). C'est la **mission de bénévolat la plus fun et difficile que nous proposons**. Mais c'est aussi celle où tu te feras le plus d'ami.e.x.s

C'est dans l'adversité que se révèlent les vrais ami.e.x.s



Bénévolat Front Runners de Paris

REFERENT.E.X Manifestation



**toute l'année
+ Pride month**



**travail
d'équipe**



**préparation
organisation**

Nous participons à la marche des fiertés de Paris, le dernier week-end du mois de juin. Quelque soit le format de cette marche, nous sommes au rendez-vous.

La Pride des Banlieues, les marches militantes LGBTQIA+ sont des événements où nous pouvons participer. Il suffit de s'organiser.

Si tu souhaites prendre en main l'organisation d'une délégation de membres pour représenter l'association, welcome.

Mail d'appel à participation, récupérer les drapeaux ou textiles de l'association, la photo pour le partage sur nos réseaux, gérer l'atelier des slogans etc. 🌈🌈🌈



Bénévolat Front Runners de Paris

COMMISSION X



**quelques
réunions**



**Organisation
& initiatives**



**Apprentissage
usages FRP**



**En fonction
des motivations**

Au fil des années, en dehors des commissions habituelles, l'association porte des projets et a besoin de constituer des commissions temporaires. D'une part pour impliquer les membres de l'association dans son évolution. D'autre part, privilégier un travail d'équipe pour atteindre facilement les objectifs.

Quelques exemples : commission Statuts, Charte Graphique et Textiles et Conseil des Sages etc. Si tu as des compétences que tu souhaites mettre à disposition de l'association, welcome





Bénévolat Front Runners de Paris

SOIREE BENEVOLAT



au printemps



**expérience
bénévolat**



**animer
ambiance**



~10 personnes

Moment de convivialité pour remercier les bénévoles de l'année, où tu pourras partager ton expérience de bénévole auprès des autres FRP, et leur donner aussi envie de participer.

Le bénévolat au delà de permettre à l'association de fonctionner permet aussi de créer des liens, et de faire profiter de son expérience. 🤝 🤝 🤝

Sans le bénévolat, ton adhésion annuelle serait beaucoup plus onéreuse.



Bénévolat Front Runners de Paris

Guide Course Douce



les samedis



**45 min
1h**



**définir
parcours**



**~5 personnes
sur l'année**

Une séance de course douce est régulièrement proposée les samedis matin : il s'agit d'un parcours adapté de 6 km environ avec alternance course et marche.

Nous recherchons des guides pour animer la séance. Cela peut consister à suivre le parcours définis à une cadence adaptée, ou bien agrémenter la séance d'ateliers (exercice de souplesse etc.). Le format est libre et peut être adapté en fonction des personnes participantes.

Quels que soit ton état de santé, ton niveau d'endurance, en reprise après blessure..., rejoins-nous lors de la course douce.



Bénévolat Front Runners de Paris

Dimanche Autour d'un Livre



**~1 fois par
trimestre**



**trouver
un lieu**



**frais
divers**



**animer
modérer**

Tous les deux mois environ, des passionné.e.x.s de lecture proposent "Dimanche autour d'un livre": une rencontre conviviale à l'heure du goûter pour échanger autour de romans, romans graphiques (littérature LGBTQIA+, sportive mais pas que...). Le lieu habituel est la brasserie Au Père Tranquille, quartier Chatelet.



Si tu souhaites participer à l'organisation d'un DAL, que ce soit proposer des ouvrages ou accueillir un DAL chez toi... c'est possible. Le DAL est 100% bénévoles et ne fonctionne que grâce à l'impulsion des bénévoles.



Bénévolat Front Runners de Paris

REFERENT.E.X SEJOUR SKI



**septembre
à février**



**travail
d'équipe**



**préparation
organisation**



~3 personnes

Les bénévoles organisent chaque année un Séjour Ski (ski de fond et raquettes), entre fin janvier et février. **Le Séjour Ski est indépendant du CA et ne fonctionne que grâce à l'impulsion des bénévoles.**

La préparation commence en septembre, l'annonce aux membres (liste, frais etc.) et la réservation sur devis du chalet est en octobre/novembre pour un séjour entre fin janvier et mi-février.

Tu peux rejoindre dès septembre, l'équipe d'organisation pour proposer cette année un Séjour Ski.