

Thanina Hamidouche

Drôle de première année d'exercice pour l'association villeparisienne EverStrongHer.



À l'image d'autres activités culturelles, de loisirs ou sportives de la commune, il a fallu se plier aux aléas du contexte sanitaire, et réinventer des pratiques. Pas évident, alors qu'on vient à peine de « naître » : **EverStrongHer était la plus jeune association à tenir un stand au parc Balzac lors du dernier Forum des associations**, en septembre 2020.

Se dépasser, prendre soin de soi et viser l'excellence : on pourrait traduire EverStrongHer par « Toujours plus forte ». **Un credo puissant pour cette association 100% féminine**, qui mise à la fois sur le bien-être et sur la remise en forme par la danse et le sport. Son animatrice, la danseuse de formation et trentenaire Thanina Hamidouche, entend « chouchouter les femmes ». Elle propose à ses 25 premières adhérentes trois ateliers par niveaux, plus ou moins intenses, accueillis cette première année par la [Maison Pour Tous](#).

Le premier offre un programme soutenu très complet, usant de mouvements de sports de combats (sans contact) pour faire travailler toutes les parties du corps. Le deuxième (Ever Dance) mixe danse et fitness, autour de la zumba, des danses latines et africaines. Le troisième (Ever Zen) vise à relâcher les tensions musculaires de la semaine avant le week-end. Au menu, stretching et pilates.

Rattraper les mois perdus

Thanina Hamidouche raconte son année mouvementée. Deux mois après le Forum des associations, elle et ses adhérentes ont dû se rabattre sur une activité adaptée, en visio pour continuer malgré tout des cours en ligne. Il y aura aussi eu quelques rendez-vous en extérieur en début d'année, sur un parking notamment, « pour entretenir le moral et maintenir le contact ». Et puis une reprise en « présentiel » en mai, bienvenue. En lien avec le [service des Sports](#) de la Ville, l'association a obtenu de poursuivre son activité jusqu'à fin juillet dans un gymnase, histoire de rattraper un peu les mois perdus.

Il n'y aura donc qu'une parenthèse d'inactivité en août, **avant que ne se profile le prochain Forum des associations le 5 septembre**, et la reprise des ateliers. La deuxième année verra peut-être naître « des rendez-vous trimestriels sous la forme de conférences, et sans doute un travail avec un naturopathe afin d'aborder sereinement la période hivernale à venir ».

L'association compte aussi participer à « Octobre rose », la campagne nationale de sensibilisation au dépistage du cancer du sein. Son objectif: danser la zumba pour récolter des fonds au bénéfice de la recherche. La Ville se mobilisera à cette occasion.

Cet engagement au sein de la commune, Thanina Hamidouche l'a déjà manifesté en 2017. Professeure d'arts plastiques dans un des collèges de Villeparisis, associée au conseiller principal d'éducation (CPE), elle a initié **la réalisation de plusieurs fresques décoratives dans le hall de l'établissement**. Des élèves de cinquième ont alors imaginé des décors de plage, de montagne, de jungle, ensuite concrétisés sur les murs par deux artistes graffeurs. Une façon pour eux de se réappropriier leurs locaux.

Contact

associationeverstrongher@gmail.com