

Activités UFOLEP 31

Contact : Estelle DAGONNEAU
edagonneau.ufolep31@gmail.com

L'UFOLEP est une fédération sportive multisports affinitaire. Les missions du comité Haute-Garonne s'articulent autour de 2 grands secteurs :

- *Sport et Education* : l'accompagnement de nos clubs et associations sportifs (projets sportifs, compétitions, formations fédérales, aide administrative...).
- *Sport et Société* : le développement de la pratique d'activité physique pour les publics qui en s'ont éloignés (tout est possible : famille, seniors, jeunes, personne en situation de handicap, primo-arrivants...).

➤ MULTISPORT, SPORTS INNOVANTS ET SENSIBILISATION

⇒ (Accompagnement) Mise en place de temps d'animations multisports et de découvertes de sports innovants (régularité à définir, créneaux hebdomadaires possible « école multisport »).

La proposition des pratiques innovantes permet d'aborder le sport par un autre regard et de déconstruire la vision du sport que l'on se fait durant notre scolarité.

De plus, cela permet à chacun d'être sur un pied d'égalité dans la pratique, favorisant la cohésion et la mixité.

Exemple de sports innovants : DBL Ball, Goubak, Kinball, Floorball, Poul-ball, scratch ball, Bumball...

- ⇒ Ateliers de sensibilisation par le sport (Nombreuses thématiques possible)
- ⇒ Formations d'animateurs à l'appropriation de nouvelles activités : sportives, handisport, innovantes...
- ⇒ Aide à la création d'une association/ section ; ou d'une junior Asso : « Ecole Multisport »

➤ UFOSTREET

Concept citoyen autour de la culture urbaine à destination des publics des territoires prioritaires, présentant des difficultés d'accès social au droit commun et en difficulté sociale. L'objectif est de proposer aux jeunes publics des « rendez-vous UfoStreet », tournois, animations, démonstrations et initiations sportives qui s'appuient sur l'environnement des cultures urbaines

Chaque année une rencontre départementale est organisée à Plaisance-du-Touch le deuxième mardi des vacances de printemps : des ateliers sportifs, culturels et de sensibilisations.

- ⇒ Des rencontres régionales et nationales sont également prévues chaque année.



➤ PLAYA TOUR et/ou SEJOURS

Le comité régional Occitanie Pyrénées Méditerranée de l'UFOLEP organise chaque année un séjour socio-sportif « Playa Tour », la première semaine des vacances estivales au Village vacances Rives des Corbières à Port-Leucate. Au programme : activités sportives, culturelles et de sensibilisation au développement durable, à la citoyenneté, à la vie collective et au respect des règles du vivre ensemble.

Tous les ingrédients seront réunis pour faire de cet événement un moment festif à la fois sportif et citoyen, un rendez-vous incontournable de l'été !



OU SINON

Un projet de séjour socio-sportif ou humanitaire pour vos jeunes, prenez contact et réfléchissons ensemble pour le monter !

➤ ALTER-EGO

Ce projet, par son approche socio-environnementale et intersectorielle, souhaite auprès du public Parents-Enfants, promouvoir la pratique d'activité physique (AP), l'alimentation et la lutte contre la sédentarité.

Ainsi par l'approche écosystémique de ce projet (méthodologie ICAPS), l'intérêt est double :

- Agir sur l'environnement élargi autour de l'enfant pour avoir un impact significatif et durable.
- Accompagner le territoire dans leur volonté vers les jeunes, leurs bien-être et leur santé.

Le projet peut se mettre en œuvre auprès des élèves de primaires (cycle 3) ou de collèges mais être également un outil de liaison CM2-6^{ème}.

- ⇒ Exemple de mise en œuvre (*Classes CM2*) : 2*1h séances théorique sensibilisation sédentarité et mode de vie actif, 1*1h séance socio-sportive sur la thématique précédente, 1*1h séance autour d'un bilan sport-santé, 2*1h séances sensibilisation alimentation, 1 marche parents-enfants ~1h30, 1 journée de valorisation (rencontre multisport) avec l'ensemble des enfants présent dans le projet.

➤ FORMATION PSC

La formation PSC est la formation de base aux premiers secours à destination du grand public et des professionnels. Cette formation est accessible à partir de 10 ans et dure 1 journée (7h). Groupe de 10 personnes maximum.

Elle permet d'**apprendre à réagir face à des situations de la vie quotidienne** : comment prévenir les secours, protéger une victime, quels gestes effectuer en attendant l'arrivée des secours, etc.

Tout au long de la formation, nous alternons entre des **échanges théoriques, de l'apprentissage pratique et des mises en situation.**

- ⇒ **Possibilité de faire des sensibilisations aux gestes qui sauvent (2h d'ateliers)**



➤ Le dispositif « A mon Rythme »

Ce dispositif peut prendre différentes formes : **conférences (information/sensibilisation), évènements sport-santé/ bien-être, et programmes régulier (d'une durée de 3 à 10 mois)**. Ce dispositif vise à prévenir les dangers et les risques liés à la sédentarité (prévention primaire) mais également l'accompagnement et le suivi des personnes.

Le programme régulier se fonde sur une prise en charge bio-psycho-social de chacun, et vise une remobilisation globale du corps afin d'améliorer le bien-être au quotidien. C'est un programme basé sur la pratique multisport et une évaluation régulière.
C'est un programme qui se veut adaptée au groupe de participants.

➤ Séjour Socio-sportif « Toutes sportives »

Les séjours socio-sportifs à destination des femmes (QPV/ZRR ou victimes de violences) sont conçu en collaboration avec la structure locale afin d'accompagner les femme à libérer leur parole et de leur permettre un moment de cohésion entre femmes.

Concept :

- Projet de vacances ou d'évènement d'au moins 1 journée (à plus de 5km du domicile/foyer principal) et en France
- Projet incluant un temps de sensibilisation à une thématique sociétale.
- Doit comprendre un autofinancements des participants (mesure de leur moyen) et des structures porteuse
- Possible co-financement de l'ANCV : 60% max du coût total du projet)
- Les femme doivent être adhérentes UFOLEP (ufopass si ponctuel / Licence si régulier)
- Dotation matériel pour les participantes

De plus chaque année en Juin, l'**UFOLEP national organise un rassemblement national « Toutes Sportives » à Paris sur 2 jours**, accessible à toutes les femmes adhérentes et ayant fait des ateliers ou séjours durant l'année avec l'UFOLEP départemental.

Un projet, une idée ?

Prenez contact et réfléchissons ensemble pour le concrétiser et le pérenniser !

Toutes Sportives



A Mon
Rythme
je cultive mon bien-être