

A Mon Rythme

je cultive mon bien-être

Cahier des charges Sport et Société 2023-2024

— ufolep — TOUS LES SPORTS AUTREMENT
Sport Société
Accompagner pour transformer

Fédération sportive de
la ligue de l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

A Mon Rythme
je cultive mon bien-être



#AMR



A Mon Rythme

Éléments de contexte

L'UFOLEP a toujours défendu l'idée d'un sport et de l'activité physique comme **facteur de santé, de bien-être et d'épanouissement personnel**. Devenue priorité nationale, la thématique du sport santé conduit l'UFOLEP à exprimer sa volonté de faciliter l'accès de tous les publics à une pratique adaptée, émancipatrice, répondant à des besoins de santé publique.

Il est donc naturel que l'UFOLEP s'attache aux problématiques de santé. Il est maintenant reconnu que pratiquer une activité physique régulière, adaptée est bénéfique pour la santé soit dans un cadre de prévention soit dans un cadre curatif.

La lutte contre la sédentarité et l'obésité, la promotion du maintien de l'autonomie dans la vie quotidienne, la lutte contre toutes les formes de discrimination et de maltraitance mentale, et le réapprentissage des stratégies motrices et cognitives, sont ainsi renforcés par la pratique d'une activité « A Mon Rythme » régulière et adaptée. **À chacun.e son rythme.**

Au travers d'activités physiques et sportives, de relaxation notamment, et d'espaces de sensibilisation à la citoyenneté, à l'autonomie à travers la nutrition et l'hydratation, **le dispositif A Mon Rythme propose à tous les publics un accompagnement global, de la sensibilisation à la prise en charge individualisée.**

L'UFOLEP s'engage ainsi à accompagner et soutenir les initiatives visant à prévenir les dangers et les risques liés à la sédentarité (**prévention primaire**) et l'accompagnement et le suivi des personnes ayant une affection de longue durée (**prévention secondaire**) ou une pathologie et relevant de la prescription médicale d'activité physique. *Sont accompagnés, les sujets en situation d'obésité ou de surpoids, ayant du diabète de type 1 ou 2, une maladie respiratoire ou cardiovasculaire, un cancer (colon, sein, prostate), ou une maladie neurodégénérative, accélératrice du vieillissement.*

A Mon Rythme

ufolep — TOUS LES SPORTS AUTREMENT
Sport Société
Accompagner pour transformer

Le secteur « **Sport et Société** » englobe les modalités d'interventions initiées **par et pour le comité UFOLEP**, s'appuyant prioritairement sur des moyens humains professionnels rattachés comité UFOLEP, une association ou une structure socio sportive, **ayant pour finalité une logique de réduction des inégalités d'accès à la pratique sportive, d'éducation, d'insertion, d'inclusion sociale, de santé, de bien être ou de cohésion sociale dans un objectif fédératif.**

Axes d'interventions :

1

Réduction des inégalités d'accès à la pratique :

Faciliter et accompagner l'accès à la pratique sportive pour les publics les plus éloignés.

2

Education par le sport :

Utiliser le Sport Comme outil d'éducation par et pour le sport (éducation à la citoyenneté, au développement durable, santé, ...).

3

Inclusion sociale et professionnelle :

Utiliser le sport comme outil d'insertion sociale et professionnelle par et pour la pratique sportive.

4

Stratégie d'influence :

Mettre en œuvre des actions et des campagnes de lobbying politique et de stratégie d'influence à destination des institutions et du grand public.

A Mon Rythme

Les objectifs fédéraux sport santé

Les intentions de l'action UFOLEP « A Mon Rythme » sont :

1

Renforcer et diffuser des connaissances en sport santé

2

Protéger la santé et garantir la sécurité des pratiquant.e.s d'activités physiques sportives et artistiques :

Prévenir les pathologies induites, améliorer la connaissance des accidents liés au sport (diminuer l'accidentalité liée au sport), renforcer la sécurité par l'évaluation et le suivi.

3

Promouvoir la santé et le bien-être physique, mental et social par le sport et l'AP

4

Développer les APS en prévention tertiaire :

Développer des activités et des ateliers de discussion et prévention, promouvoir l'activité physique et les bons gestes de santé. Proposer un accompagnement adapté à des fins thérapeutiques.



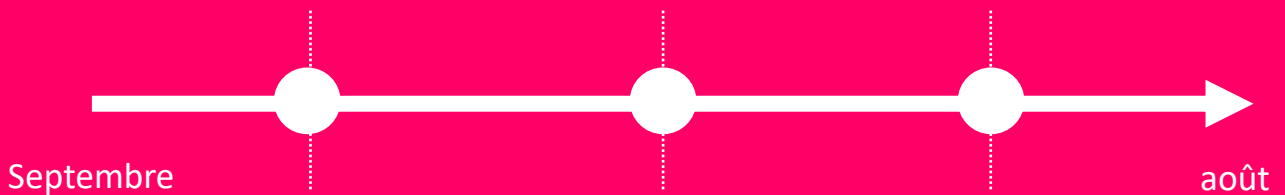
Le concept

*A Mon
Rythme*
je cultive mon bien-être

A Mon Rythme

Concept

3 moyens d'action coordonnés



A Mon Rythme

Les programmes d'accompagnement UFOLEP

Cible : Grand Public / Jeunes / Séniors / ALD*

1

Programme AMR 1 (12 semaines) :

→ Vise une amélioration des capacités physiques.

Public accompagné : **Grand public, jeunes, séniors sédentaires légers à modérés**

2

Programme AMR 2 (6 mois) :

→ Vise une amélioration des capacités physiques et mentales.

Public accompagné : **Grand public, jeunes, séniors sédentaires modérés à sévères**

3

Programme AMR 3 (10 mois minimum)

→ Vise une remobilisation globale : physique, mentale et sociale.

Public accompagné : **Sédentaires sévères et / ou porteurs de pathologies du vieillissement (Alzheimer, Parkinson), cancer (sein, colon, prostate), maladie du métabolisme (diabète, obésité), pathologies cardio-vasculaires (HTA, AOMI), respiratoires (emphysème, BPCO).**

Représentation des indicateurs AMR



A Mon Rythme

Objectifs des programmes d'accompagnement UFOLEP

Publics	<p>AMR 1 Grand public, sédentaires légers</p>	<p>AMR 2 sédentaires modérés à sévères</p>	<p>AMR 3 sédentaires sévères, ALD, maladies chroniques, pathologies du vieillissement</p>
Objectifs généraux	<p>Sentir l'ensemble de son corps et les possibilités qui lui sont données, Maîtriser la respiration à tout moment de la séance, en connaître les principes, Développer les amplitudes articulaires et musculaires, Réduire l'essoufflement à l'effort, Stimuler les muscles inactifs et sortir de son confort de mobilité quotidienne, Atteindre et ressentir un plaisir physique dans la pratique, Prendre conscience des besoins du corps en eau et en nourriture.</p>		
Objectifs Spé	<p>Stimuler la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort,</p> <p>Renforcer les muscles posturaux,</p> <p>Maintenir ou améliorer la proprioception et la souplesse des grands leviers musculaires,</p> <p>Prévenir des facteurs de risques cardio-vasculaires,</p> <p>Stimuler les muscles inactifs,</p> <p>Réguler la balance hydrique et informer aux bons comportements alimentaires.</p>	<p>Améliorer la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort,</p> <p>Renforcer les muscles posturaux,</p> <p>Développer la mobilité des grands leviers,</p> <p>Stimuler les muscles inactifs,</p> <p>Améliorer souplesse et proprioception</p> <p>Améliorer la qualité de vie et les comportements alimentaires,</p> <p>Prévenir des troubles du sommeil,</p> <p>Améliorer le bien-être psychique,</p> <p>Prévenir des troubles anxieux et dépressifs,</p>	<p>Stimuler la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort,</p> <p>Renforcer les muscles posturaux,</p> <p>Développer la mobilité des grands leviers,</p> <p>Stimuler les muscles inactifs,</p> <p>Améliorer proprioception et souplesse,</p> <p>Améliorer la qualité de vie, les comportements alimentaires et les troubles du sommeil,</p> <p>Prévenir des troubles anxieux et dépressifs,</p> <p>Prévenir et lutter contre l'isolement social,</p> <p>Accompagner à la construction de projets, l'insertion sociale et associative.</p>
Eval	<p>Evaluation de la condition physique, mentale, sociale</p>	<p>Evaluation de la condition physique, mentale, sociale</p>	<p>+ objectifs pédagogiques adaptés à la pathologie/maladie et aux capacités</p> <p>Evaluation de la condition physique, mentale, sociale</p>

A Mon Rythme

Les parcours sport santé UFOLEP

	Parcours 1	Parcours 2	Parcours 3
Formation	Animateur sportif + Formation AMR	Animateur/ Educateur socio- sportif + Formation AMR	Enseignant en APA + Formation AMR
Type de programme	Programme : AMR 1	Programmes : AMR 1, AMR 2, AMR 3 sédentaires	Programme : AMR 3
Opérateur	Réseau UFOLEP Sport Education - Sport Société	Réseau UFOLEP Sport Société	Réseau UFOLEP Sport Société
Profil cible	Sans ALD et maladie chronique Sédentarité légère	Sans ALD et maladie chronique Sédentarité modérée à sévère	ALD et maladie(s) chronique(s) et/ou Sédentarité sévère
	Prévention primaire	Prévention primaire	Prévention secondaire et tertiaire

***ALD** = Affection de Longue Durée

Séance et concept *A Mon Rythme*

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Séance UFOLEP au quotidien

Malette Sport Santé



Accéder à la Mallette A Mon Rythme

Activité physique
et sportive
UFOLEP
(Programme
AMR)

Techniques
d'autonomie /
Routines
(Respiration,
méditation,
étirements,
hydratation...)

Suivi et bilan de
santé
(Bilan Sport Santé
Bien-Être)

*A Mon
Rythme*
je cultive mon bien-être

Atelier de
connaissance
(alimentation,
nutrition,
hydratation,
accès aux
droits...)

Les 9 règles UFOLEP

pour développer son bien-être à son rythme

1

Cultiver sa motivation, se faire confiance et avoir une pensée positive !

2

Avoir un sommeil régulier et dormir 7h à 9h par nuit, le plus souvent possible.

3

Boire 2 litres d'eau par jour (ou 40ml / kg poids du corps).

4

Ecouter et se concentrer sur sa respiration. Prendre conscience de sa respiration pendant les activités physiques pour l'utiliser au quotidien.

5

S'étirer légèrement après chaque séance (*sauf en cas de douleurs*). Etirer le grand dorsal et le muscle psoas au moins 1 jour sur 2.

6

Manger en abondance des légumes crus et cuits. Eviter les aliments à index glycémique (IG) élevé et industriels ou transformés.

7

Manger minimum 2h avant l'effort et 2h avant de dormir.
Après sa séance, boire 50 cl à 1L.

8

Après une séance, effectuez une pause de 15 à 30 min puis mangez dans les deux heures qui suivent pour aider le corps à se reconstruire.

9

Améliorer son alimentation dès le petit déjeuner en évitant les boissons sucrées et favoriser les boissons telles que : Citron + Eau et/ou Citron + miel + eau chaude.

A retenir : Une forte augmentation de la glycémie augmente le risque de surpoids, de diabète et d'infarctus du myocarde

Référentiel conceptuel : Les médecins et la prescription d'activité physique

Source : « Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé, chez les adultes », Haute Autorité de Santé (HAS).

[Voir le référentiel conceptuel en entier](#)

Pathologies ou état de santé	Conséquences dans l'effort	Précautions avant prescription
Risques de lésions musculosquelettiques	Fragilité	Conseils sur les AP Prévention des chutes et des fractures
Maladie respiratoire chronique (BPCO, asthme...)	Limitations respiratoires Risques de désaturation en O ₂	Exploration fonctionnelle Test de marche de 6min avec mesure de la saturation en oxygène (SAT02)
Diabète	Hypoglycémie Hyperglycémie (pré et post exercice)	Education Thérapeutique Patient (ETP) pour adapter traitement et alimentation
Surpoids, obésité	Blessures musculosquelettiques	Conseils nutritionnels Conseils sur prévention des blessures Soutien motivationnel
Vieillesse	Niveau de risque cardio-vasculaire élevé Risque de chute Blessures musculosquelettiques	Consultation médicales préconisée Conseil sur l'activité physique Soutien motivationnel
Handicap cognitif, psychiatrique	Troubles cognitifs, Troubles de l'humeur	Accompagnement médical si besoin à prévoir AP en supervision renforcée
Handicap physique, sensoriel	Troubles de l'équilibre Risques de chute Blessures musculosquelettiques	Prise en charge spécifique de l'activité physique à prévoir Activité en supervision renforcée

Tableau 8 : Précautions avant prescription autres pathologies, état de santé

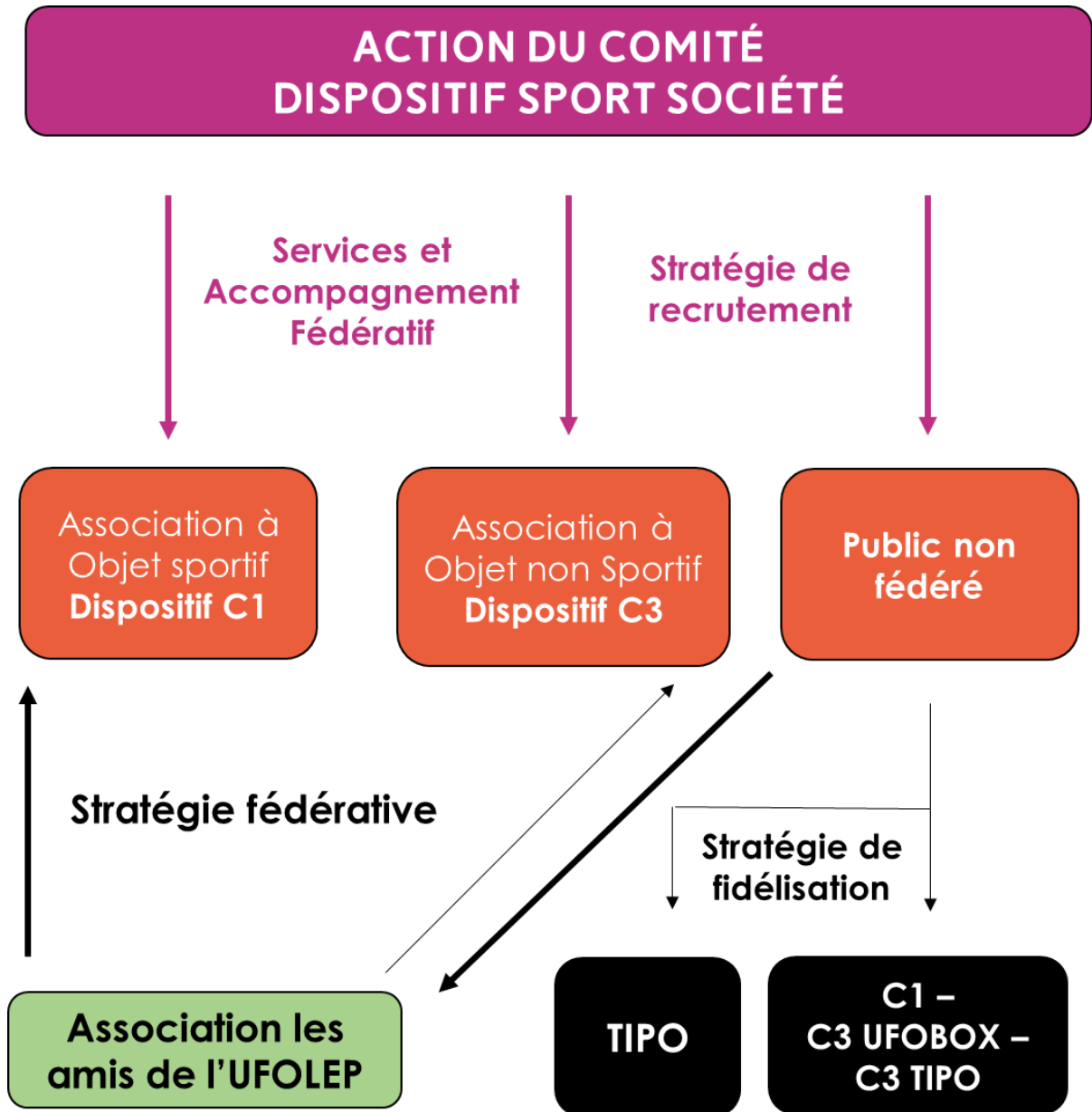
Outils fédératifs à disposition

Type d'affiliation	Participants aux activités
Affiliation des associations	Licences Ufolep : offre de pratique sportive de loisir et ou compétitive.
	Titres de participation TIPO (2) : pour les opérations découvertes, grand public et évènementiel.
	UFOPASS : Programmes et dispositifs Sport Société
Affiliation des structures non sportives	Titres de participation TIPO : Prestation UFOLEP + Opérations découvertes, grand public et évènementiel
Affiliation des associations scolaires et de jeunes	Licences UFOLEP : offre de pratique sportive de loisir et ou compétitif.
	Titres de participations TIPO (2) : pour les opérations découvertes, grand public et évènementiel.
	UFOPASS : Programmes et dispositifs Sport Société

Cliquez sur la page dédiée à l'affiliation et adhésion sur le portail ufolep : [Affiliation & Adhésions \(sharepoint.com\)](#)

A Mon Rythme

Stratégie Fédérative : mode opératoire



Le projet du comité

Responsabilité du comité

Dans le cadre du dispositif A MON RYTHME, le comité UFOLEP a pour mission de :

- **Développer des projets touchant exclusivement ou majoritairement les publics en fort besoin d'activité physique et sportive, et ce dans une perspective d'amélioration de la santé** (état de forme et de vitalité du corps et de la capacité mentale),
 - **Développer à son échelle la campagne de communication fédérale A MON RYTHME** au niveau local et territorial (conférences sport santé et réseaux sociaux) :
 - **CONFERENCES A MON RYTHME** : actions de sensibilisation \ information \ débat, concernant la question de la santé en lien avec les programmes A MON RYTHME UFOLEP,
 - **FACEBOOK** : dans le cadre des 3 post par semaine et plus. **#AMR**
 - **Assurer l'accompagnement** et le suivi nécessaire du public, en s'appuyant sur la **mise en place du dispositif de suivi santé A MON RYTHME** et d'un **comité de pilotage local ou territorial.**
-



Dispositif
de suivi santé

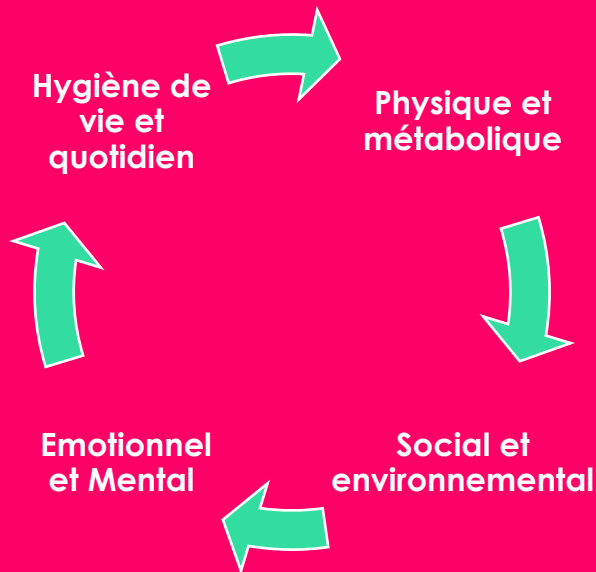
A Mon Rythme

A Mon Rythme

Le suivi santé des publics

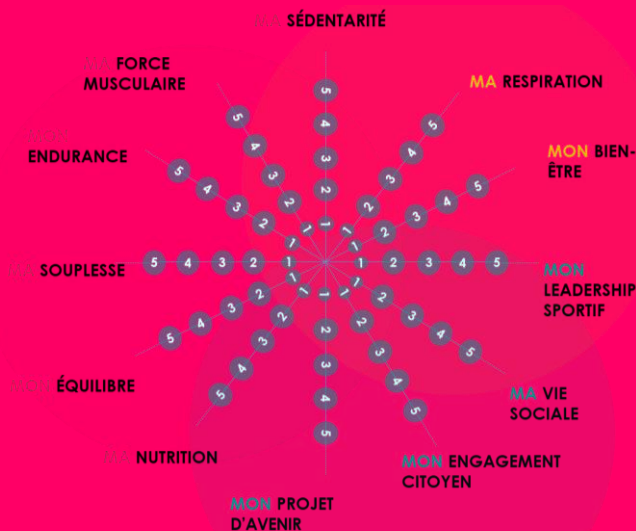
1

4 plans d'analyse....



2

...pour des résultats sur plusieurs dimensions de l'individu : UFOSPHERE



A Mon Rythme

Faire passer les tests sous forme de circuit

6 ateliers – Par 2

 Découvrir le Bilan Sport Santé Bien-Être

Atelier 1 :
Pesée + Taille +
Périmètre abdominal

Atelier 2 :
Questionnaires
1/ Sédentarité
2/Estime de soi

Atelier 6 :
Tests Force
musculaire

Par binôme

Atelier 3 :
Test de
Respiration

 Cliquer pour accéder
aux tests

Atelier 5 :
Tests Souplesse et
Equilibre

Atelier 4 :
Tests Résistance à
l'effort

KIT fédéral Bilan SSBE

Pack Suivi santé

KIT 2023-2024



1 chronomètre



1 oxymètre



1 dynamomètre à main



1 kit Bilan SSBE
2024



1 mètre ruban



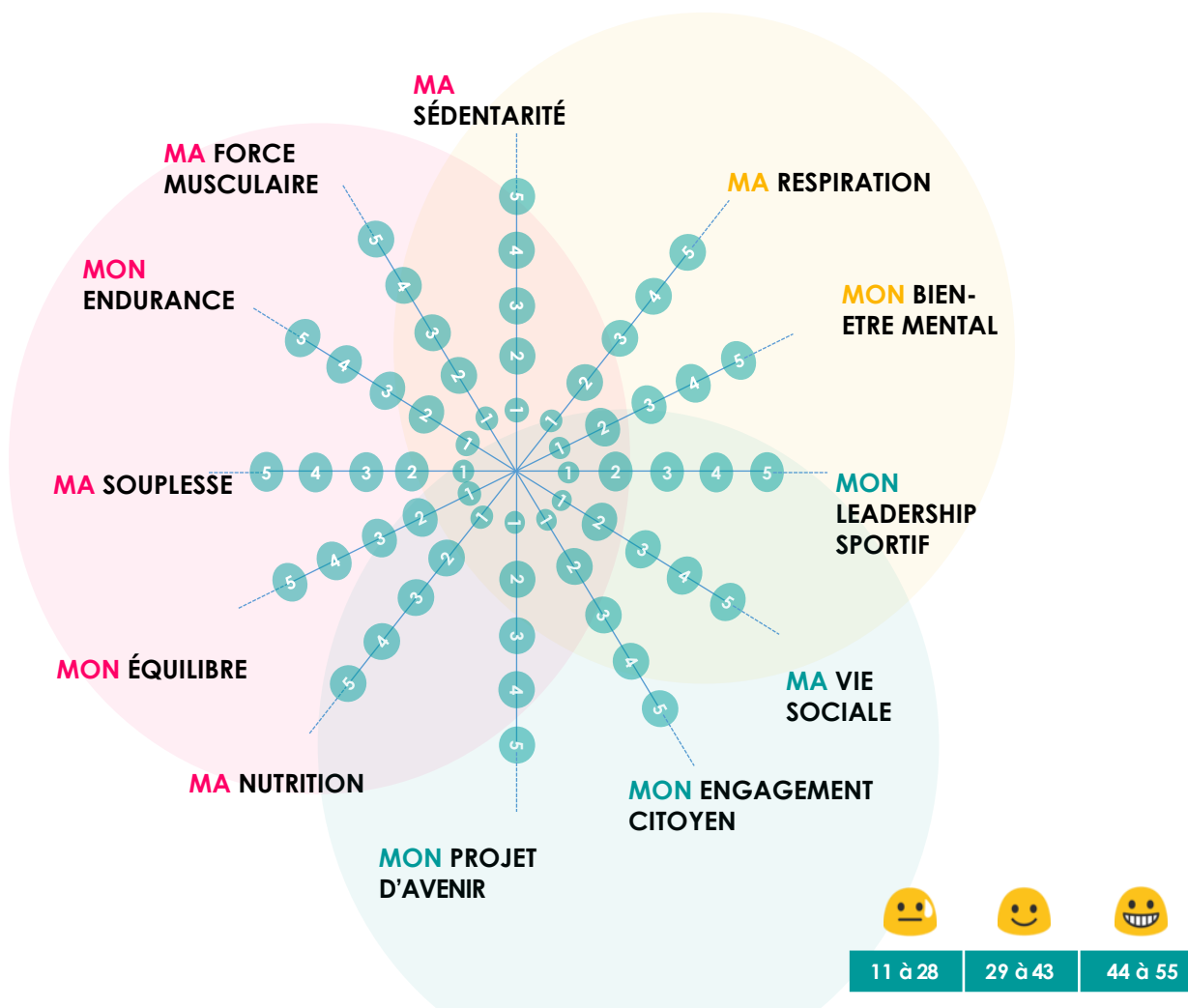
1 sac de rangement

A Mon Rythme

Le suivi santé des publics

MON UFOSPHERE

L'ensemble des tests s'exprime avec un nombre final unique. Il est possible ainsi de voir l'évolution entre différents bilans par ce nombre.



La méthode d'évaluation UFOLEP « *A Mon Rythme* » s'applique à tous les publics touchés par l'action socio sportive de l'animatrice et de l'animateur UFOLEP. Elle permet à la fois de suivre la santé des bénéficiaires pour adapter nos contenus au quotidien, et sert de base vitale pour la mesure de l'impact social, éducatif et sportif de nos actions.

Ces tests sont accessibles depuis la plateforme GOOVE.

A photograph of three women jogging in a park. The woman in the center is wearing a white hoodie and pink leggings, smiling. The woman on the left is wearing a black t-shirt and black leggings. The woman on the right is wearing a red t-shirt and blue leggings. They are running on a path with trees in the background. A semi-transparent red rectangle is overlaid on the image, containing the text.

Dotation fédérale et
ressources

A Mon Rythme

A Mon Rythme

Dotation de T-shirts officiels

Sur présentation du projet à l'UFOLEP Nationale

FACE

DOS

**20 t-shirts
« PRATIQUANT.E.S »**



FACE

DOS



**5 t-shirts
« STAFF »**

Accompagnement fédéral

- Ci-dessous les principes d'accompagnement pour la saison 2022-2023 :



- Les aides financières pourront aller **jusqu'à 3 000 €**
- Les kits de communication, textile et matériel sont décrits dans les pages suivantes,
- Les aides à disposition sont mobilisables par les comités comme les associations porteuses de projets Ufo3S,
- **Les justificatifs des publics cibles sont à renseigner via la plateforme « Goove ».**

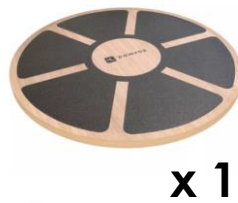
Dotation fédérale

Kit matériel 2024

1 Kit multi-activités pour 3 programmes
Le kit est doté pour toute nouvelle Ufo3S ouverte

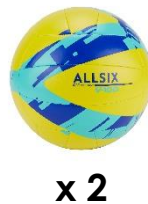
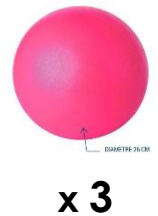
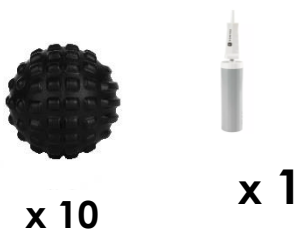
Renforcement / Proprioception

Cardio



Relaxation

Multisport



A Mon Rythme

Inventaire matériel

Verif	Prévu	Produit
	10	Tapis de sol
	5	Corde à sauter
	3	Paire d'haltère 2 kg
	3	Paire d'haltère 1 kg
	1	Planche proprioception
	4	Balles tennis x3
	1	Cordes lestées
	5	Elastiband résistance moyenne
	3	Bande élastique avec résistance et poignée
	1	Médecin ball 4kg
	10	Swissball
	1	Pompe ballon pilate
	10	Ballons de paille
	5	Step
	1	Volants
	5	2 raquettes de tennis de table + balles
	1	Lot de 5 disques ultimate
	1	Filet tennis /bad

Ressource fédérale Sport Société

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT



1 Accords Cadres,
Conventions et textes
législatifs.

ufolep
Sport Société
Accompagner pour transformer

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT



2 Guides, Programmes et
Outils Fédéraux

ufolep
Sport Société
Accompagner pour transformer



Accéder à la RESSOURCE FEDERALE

La Boutique UFOLEP



Accéder à la boutique officielle UFOLEP

ufolep



BOUTIQUE OFFICIELLE UFOLEP

DU MATÉRIEL CLÉ EN MAIN POUR RENFORCER VOS DISPOSITIFS



TEXTILE UFOLEP

Commandes sur mesure !



MATÉRIEL SPORTIF

Du matériel spécifique pour vos programmes



SIGNALÉTIQUE UFOLEP

Les belles couleurs de l'UFOLEP



TEXTILE

TEXTILES UFOLEP



SIGNALÉTIQUE

SIGNALÉTIQUE UFOLEP



MATÉRIEL SPORTIF

MATÉRIEL SPORTIF

LES OUTILS FEDERATIFS A DISPOSITION

Type d'affiliation	Participants aux activités
Affiliation des associations	Licences Ufolep : offre de pratique sportive de loisir et ou compétitive.
	Titres de participation TIPO (2) : pour les opérations découvertes, grand public et évènementiel.
	UFOPASS : Programmes et dispositifs Sport Société
Affiliation des structures non sportives	Titres de participation TIPO : Prestation UFOLEP + Opérations découvertes, grand public et évènementiel
Affiliation des associations scolaires et de jeunes	Licences UFOLEP : offre de pratique sportive de loisir et ou compétitif.
	Titres de participations TIPO (2) : pour les opérations découvertes, grand public et évènementiel.
	UFOPASS : Programmes et dispositifs Sport Société

Cliquez sur la page dédiée à l'affiliation et adhésion sur le portail ufolep : [Affiliation & Adhésions \(sharepoint.com\)](#)

CONTACTS



CHEVALIER Pierre – Directeur Technique
National
Pchevalier.laligue@ufolep.org
06 18 89 71 77



EL OUADEHE Adil
DTN Adjoint – Pôle Sport Société
aelouadehe.laligue@ufolep.org
01 43 58 97 64



MALET Chloé
Chargée de mission Santé /
Séjours sociosportifs
cmalet.laligue@ufolep.org
06 32 83 70 54



DOUCOURE Houné
Chargé de mission Cités
Educatives / Engagement /
Parcours Coordonné
hdoucoure.laligue@ufolep.org
06 67 18 00 40



FOURET Gaëlle
Chargée de mission Femmes et Sport
/ Communication / Séjours femmes
gfourret.laligue@ufolep.org
06 37 65 90 33



MERY Victor
Chargé de mission Primo Sport /
UFOSTREET
vmery.laligue@ufolep.org
07 78 56 61 67



SAGNE Mael
Chargée de mission Playa Tour / PJJ
msagne@ufolep.org
07 61 03 02 86



CHAIR Jennifer
Assistante de direction Sport Société /
Chargée de mission UNADERE
jchair.laligue@ufolep.org
06 01 48 58 77

A Mon Rythme
je cultive mon bien-être

RÉDUCTION DES INÉGALITÉS d'accès
au SPORT

ÉDUCATION par le SPORT

INSERTION par le SPORT

Stratégie D'INFLUENCE

— ufolep — TOUS LES SPORTS AUTREMENT
Sport Société
Accompagner pour transformer

www.ufolep.org | 01 43 58 97 71

Fédération sportive de
la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

— ufolep —
Dirigeant.e
Accompagner pour transformer

— ufolep —
Directeur.rice
Accompagner pour transformer

— ufolep —
Développeur.se
Accompagner pour transformer