



A Mon Rythme
je cultive mon bien-être

Cahier des charges Sport et Société 2023-2024

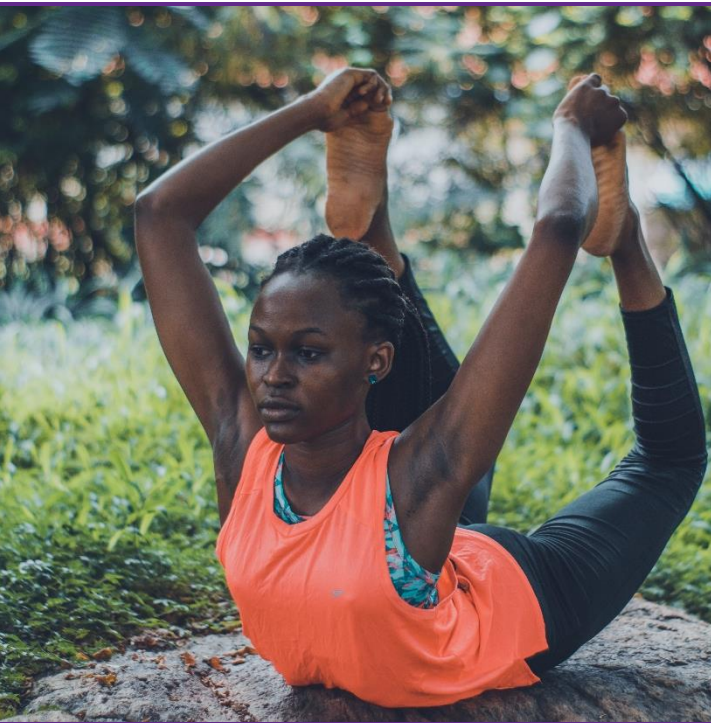
— ufolep — TOUS LES SPORTS AUTREMENT
Sport Société
Accompagner pour transformer

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

A Mon Rythme
je cultive mon bien-être



#AMR
#UFO3S





Sommaire

Sommaire interactif, cliquez sur un titre pour accéder à la page souhaitée.



- Contexte et positionnement Sport Santé à l'UFOLEP,
- Le concept des Ufo3S :
 - Structurer et ouvrir une Ufo3S dans mon comité,
 - Accompagnement des publics : les programmes « A Mon Rythme »,
 - Le suivi des publics : L'application GOOVE APP,
 - Communication : Créer mon site internet « comité.Ufo3S.fr »,
 - Faire mes bilans et mesurer mon impact,
 - Les Ufo3S itinérantes.
- L'événementiel Ufo3S :
 - Organiser une conférence sport-santé,
 - Organiser un événement sport-santé à thématique,
 - Organiser un atelier / stand « Bilan SSBE ».
- L'accompagnement fédéral :
 - Modalités d'accompagnement 2022-2023,
 - Les Packs Matériel / Textile / Communication,
 - Les responsabilités du comité / de l'UFOLEP Nationale,
 - Les outils et ressources fédérales.

Contacts



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 « Bien Être Actif » conduit l'UFOLEP à exprimer sa volonté de faciliter l'accès de tous les publics à une pratique adaptée en déployant un dispositif de **Ufo Sport Santé Société, à destination des publics et des territoires les plus éloignés.**

Constitués d'une diversité d'acteurs, ces espaces permettent de pratiquer une activité physique et sportive et/ou une activité physique adaptée (APA), lesquelles doivent répondre aux contraintes et besoins de chacun. Le présent cahier des charges a pour objectif de mettre en valeur les structures répondant à ces exigences à travers leur référencement en tant que « Ufo Sport Santé Société ». Il s'agit là de reconnaître l'offre fédérale spécifique et la démarche de qualité et de sécurité qu'elles mettent en œuvre, afin qu'elles contribuent au développement de réponses adaptées et de proximité, en lien notamment avec les collectivités territoriales et les associations.

Dans ce contexte, l'adoption de comportements non sédentaires et la pratique d'APS, reconnus comme déterminants essentiels de l'état de santé et enjeux de santé publique, participent également à l'intégration et l'insertion sociale des personnes et contribuent à réduire les inégalités sociales et territoriales entre les individus à tous les âges de la vie. En effet, dans certains territoires comme les quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV) ou les zones de revitalisation rurales (ZRR), le cumul des difficultés sociales et sanitaires individuelles n'explique cependant pas l'ensemble des écarts observés entre les habitants de ces territoires et le reste de la population, en termes d'état de santé perçu, de surpoids et d'obésité ou de renoncement aux soins. Des modalités d'action spécifiques, correctrices de ces inégalités, sont donc nécessaires.

Quelques définitions



L'activité physique

L'OMS définit l'activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé. Des seuils d'activité physique proposés en fonction de l'âge sont depuis 2020 d'au moins 30 à 60 minutes d'activité physique modérée et/ou de 15 à 30 minutes d'activité physique élevée pratiquées cinq fois par semaine pour les adultes au-delà de 18 ans, avec association d'activités d'équilibre au-delà de 64 ans. »

L'inactivité physique

L'inactivité physique est définie comme un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, c'est-à-dire un niveau inférieur à un seuil d'activité physique recommandé par l'OMS.

La sédentarité

Elle est définie par une situation d'éveil caractérisée par une faible dépense énergétique en position assise ou allongée

Le sociosport

Est défini comme une pratique multisport ayant une visée éducative intentionnelle, dans un but d'accès à la pratique sportive, l'éducation par le sport ou l'insertion sociale à professionnelle. Elle intègre au sein des séances des contenus de citoyenneté, des ateliers de sensibilisation et des cercles de parole.

Sport et Société

Rappels et fondamentaux



Le secteur « Sport et Société » englobe les modalités d'interventions initiées par le comité UFOLEP, une structure ou une association affiliée 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, s'appuyant prioritairement sur des moyens humains professionnels rattachés au comité UFOLEP.

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.

Les objectifs fédéraux de santé à l'UFOLEP



Les Ufo3S répondent à quatre missions fédérales :

1

Créer et déployer un réseau de plateforme territoriales socio-sport santé dédiées à l'orientation, la prise en charge et le suivi des personnes,

2

Développer une nouvelle culture socio-sport santé dans les quartiers relevant de la politique de la ville (urbains comme ruraux),

3

Faire du sport un outil de prise en compte des problématiques sanitaires et sociales à destination des publics issus des quartiers de la politique de la ville,

4

Structurer un réseau fédéral d'acteurs socio-sport-santé.

Les enjeux des Ufo3S



Le programme fédéral sport-santé vise à favoriser, d'une part, la santé le bien-être de chacun ainsi qu'un mode de vie plus actif et, d'autre part, l'inclusion sociale des personnes les plus fragilisées. Le dispositif fédéral doit ainsi permettre :

1. **D'amener un large public à faire un premier pas dans un programme d'activité physique** et/ou sportive ou à renouer durablement avec une telle activité, dans la perspective de l'amener vers une pratique régulière, autonome ou en structure sportive classique, traduisant un **changement durable de comportement**,
2. De **faciliter le recours à l'activité physique** adaptée pour les personnes atteintes de maladie chronique, d'ALD, ou toute personne très sédentaire et présentant de nombreux risques de développer de telles maladies dans un but de prévention et de **changement durable de comportement**,
3. De contribuer à **assurer l'accompagnement des personnes atteintes d'affection de longue durée** orientées consécutivement à une prescription médicale par leur médecin, ou l'accompagnement de public à risque n'ayant pas encore recours à une prescription médicale et pouvant être orientée par des structure médico-sociales.

Notre rôle



Afin de répondre à ces enjeux, il convient de :

Développer des réponses nouvelles en termes d'information, de communication et d'accompagnement pour que la lutte contre la sédentarité et la pratique de l'activité physique et sportive soient considérées comme inhérentes à un parcours de vie, voire de santé,

Promouvoir les comportements non sédentaires et l'activité physique et sportive comme source de **plaisir** s'inscrivant dans un programme personnalisé en sport-santé ou dans une pratique autonome permettant de le rendre pérenne,

Apporter une offre de pratique d'APS de proximité à des fins de bien-être et de santé notamment dans les territoires inscrits en géographie prioritaire qu'ils soient urbains comme ruraux pour favoriser le recours à ces pratiques et s'inscrire dans leur démocratisation,

Encourager une activité physique régulière et adaptée, et proposer des activités physiques et sportives diversifiées,

Jouer le rôle d'interface entre le public et les structures sportives en mobiliser l'ensemble des professionnels de santé, du social, du sport – dont les encadrants d'activité physique adaptée – pour garantir un parcours fédératif et de santé complet.

Nos missions



Observer
Accueillir Réaliser des bilans
Evaluer Informer
Orienter Programmer
Eduquer
Accompagner
Pratiquer
Former

INFORMER

METTRE À DISPOSITION
une offre de pratique adaptée,

SENSIBILISER, CONSEILLER
sur les bienfaits de l'activité physique

ORIENTER

PERMETTRE
un accueil personnalisé,

EVALUER
les capacités physiques, mentales et sociales de la personne,

ORIENTER
vers une activité adaptée et des professionnels qualifiés,

PRENDRE EN CHARGE

ANIMER
un programme d'APS adapté de 3 mois à 10 mois,

SUIVRE
et relever des données hebdomadaires de suivi de la personne,

ARTICULER
entre eux les acteurs du sport, de la santé et sociaux pour renforcer la réponse aux besoins des publics éloignés de la pratique.



Le concept UFO3S

« Sport » « Santé » & « Société »





Les Ufo3S



LE CONCEPT

❖ UN LIEU :

L'UFO3S est une structure identifiée porteuse d'un lieu dédié au dispositif pouvant aller d'une salle à un bâtiment complet. Elle est portée par un comité départemental ou régional Ufolep ou une association socio-sport-santé labellisée par la fédération et est implantée dans un quartier relevant de la politique de la ville (QPV fédération. Elle est localisée ou ZRR).

❖ DES RESPONSABILITES POUR LES PORTEURS :

Le porteur doit accueillir, suivre et évaluer les publics, s'appuyer sur ce cahier des charges pour développer localement le dispositif, agir pour rassembler les acteurs territoriaux et s'inscrire au cœur d'une politique publique de santé et d'accès aux soins et enfin mettre en place une pratique sécurisée (espace, matériel, pratique) en formant tous les intervenants au dispositif « A mon rythme ».

❖ UN PROTOCOLE :

L'UFO3S s'appuie sur le protocole fédéral « A mon Rythme » et la pédagogie sociosportive de l'UFOLEP.

❖ DES PUBLICS CIBLES :

Le recrutement des publics doit se faire en « aller vers » pour favoriser l'atteinte de personnes les plus isolées et résidant au sein du quartier ciblé. Pour se faire le comité UFOLEP s'appuie sur des relais implantés dans le quartier prioritaire, via l'équipe du comité (adulte relais) ou via des acteurs et associations locales.

❖ UN SYSTÈME D'INFORMATIONS SECURISÉ :

Les structures recueillent des données de façon uniformisée, avec des indicateurs de processus et de résultats pour alimenter la recherche action nationale ainsi que les feuilles de matchs fédérales hebdomadaires. Cette remontée de données est assurée sur la plateforme fédérale.

Les Ufo3S

LE LIEU



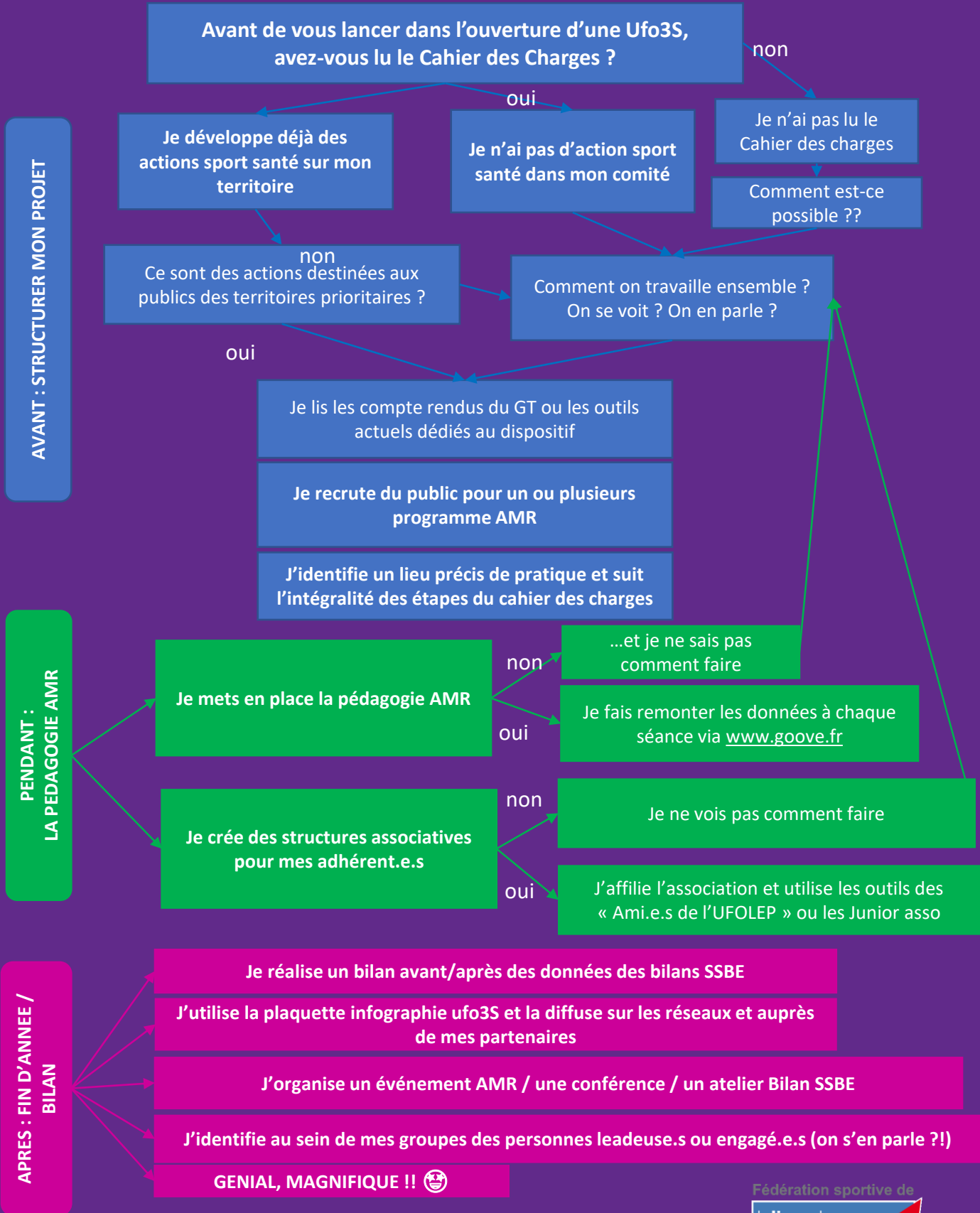
- ✓ 20 à 30 m²,
- ✓ Espace divers au sein d'une structure de proximité,
- ✓ Localisé au sein d'un QPV (urbain ou rural),
- ✓ OU proche d'un QPV avec une mise en mobilité du public ciblé,
- ✓ Un kit matériel commun et disponible par dotation fédérale,
- ✓ Un kit de communication fédéral,
- ✓ Trois espaces pour informer, orienter et pour prendre en charge.

Les Ufo3S

LES ÉTAPES POUR STRUCTURER UNE UFO3S



- Réaliser un diagnostic Sport-Santé sur mon territoire** (besoins des publics, présences de MSS sur le territoire, acteurs engagés, finances..) et s'appuyer sur les élus du CD UFOLEP pour le positionnement stratégique du dispositif dans le département,
- Identifier le réseau associatif UFOLEP** en capacité d'intervenir au sein du dispositif et du parcours des pratiquants,
- Solliciter la DTN** pour une rencontre et un temps de travail sur le dispositif et son déploiement territorial,
- Déterminer le scénario de déploiement de l'Ufo3S :**
 - Portée par le comité (cf responsabilité du comité),
 - Co-portée ou portée par une association affiliée / conventionnée (cf responsabilité de l'association),
 - En Itinérance.
- Déterminer un lieu d'accueil, d'information et d'orientation,**
- Rencontrer le ou la délégué.e du préfet du territoire** pour lui présenter le projet et solliciter les fonds des contrats de ville,
- Construire le modèle socio-économique de l'Ufo3S**, à partir des ressources humaines et financières, du nombre de créneaux de pratique et des actions prévues, des aides et subventions locales (etc...),
- Rencontrer les acteurs locaux**, de la politique de la ville, les acteurs sportifs, de la santé, du paramédical et du social dont les « Maisons Sport-Santé » du territoire,
- Définir le parcours de santé et fédératif des bénéficiaires,**
- Création d'un comité de pilotage territorial.**



Les Ufo3S

ACCOMPAGNER LES PUBLICS AVEC « A MON RYTHME »

L'Ufo3S est un espace dédié à plusieurs types de publics prioritairement résidant dans un quartier relevant de la politique de la ville (urbain ou rural). Ainsi ce sont des publics éloignés de la pratique sportive, sédentaires et ou atteints d'une Affection de Longue Durée (ALD), d'une maladie chronique ou d'une pathologie du vieillissement qui sont accueillis, accompagnés, suivis et orientés à travers l'Ufo3S.

Soit :

- Grand public, personne sédentaire à très sédentaire (des enfants aux seniors en passant par les jeunes adultes et adultes),
- Public vulnérable et isolé de tout âge, résidant en territoire prioritaire (géographie de la politique de la ville) et à risque de développer des pathologies),
- Public porteur d'une maladie chronique ou d'une Affection de Longue Durée (ALD) telles que les :
 - Maladies du métabolisme (surpoids, obésité, diabète),
 - ALD (BPCO, hypertension artérielle, artériopathies, cancers),
 - Pathologies du vieillissement (Maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer).

Tous les publics accompagnés doivent bénéficier d'un programme « A mon Rythme » de 3 mois, 6 mois ou 12 mois, être adhérents de l'UFOLEP avec un UFOPASS ou autre licence sportive et être accompagnés jusqu'à l'engagement dans une pratique régulière au sein du réseau UFOLEP.

[Télécharger le fichier UFOPASS à remplir](#)





Les Ufo3S



ACCOMPAGNER LES PUBLICS AVEC « A MON RYTHME »

Afin de sécuriser l'accueil des publics, garantir une prise en charge de qualité et favoriser la pérennisation des projets plusieurs professionnels sont associés aux Ufo3S. Voici leurs missions et profils :

Accueillir et évaluer via le Bilan Sport Santé Bien-Être :

- Professionnels de santé (médecins, médecins du sport, infirmier.e, ergothérapeute, psychomotricien.ne, masseur kinésithérapeute),
- Enseignants en APA ayant suivi une formation sociosportive AMR,
- Educateurs / animateurs sportifs ayant suivi une formation socio-sportive AMR.

Informer, orienter, prendre en charge les publics sédentaires :

- Enseignants en APA ayant suivi une formation sociosportive AMR,
- Animateur.rice et éducateur.rice sociosportif.ve UFOLEP.

Informer, orienter, prendre en charge les personnes ayant une ALD :

- Enseignant en APA ou éducateurs sport-santé pour l'animation et l'évaluation des programmes « A Mon Rythme 3 ALD ».

Structurer les parcours fédératifs et de santé des bénéficiaires :

- Développeur.euse.s UFOLEP,
- Animateur.rice UFOLEP toute formation.

Les Ufo3S

ACCOMPAGNER LES PUBLICS AVEC « A MON RYTHME »



La pédagogie fédérale « A mon rythme »

AMR 1

Grand public, sédentaires légers

AMR 2

sédentaires modérés à sévères

AMR 3

sédentaires sévères, ALD, maladies chroniques, pathologies du vieillissement

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.

Stimuler la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort,

Renforcer les muscles posturaux,

Maintenir ou améliorer la proprioception et la souplesse des grands leviers musculaires,

Prévenir des facteurs de risques cardio-vasculaires,

Stimuler les muscles inactifs,

Réguler la balance hydrique.

Améliorer la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort,

Renforcer les muscles posturaux,

Développer la mobilité des grands leviers,

Stimuler les muscles inactifs,

Améliorer souplesse et proprioception

Améliorer la qualité de vie et les comportements alimentaires,

Prévenir des troubles du sommeil,

Améliorer le bien-être psychique,

Prévenir des troubles anxieux et dépressifs,

Stimuler la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort,

Renforcer les muscles posturaux,

Développer la mobilité des grands leviers,

Stimuler les muscles inactifs

Améliorer proprioception et souplesse,

Améliorer la qualité de vie, les comportements alimentaires,

et les troubles du sommeil,

Prévenir des troubles anxieux et dépressifs,

Favoriser le bien-être intestinal,

Prévenir et lutter contre l'isolement social,

Accompagner dans la construction de projets.

+ objectifs pédagogiques adaptés à la pathologie/maladie et aux capacités

Evaluation de la condition physique

Evaluation de la condition physique et mentale

Evaluation de la condition physique, mentale, sociale

Télécharger le protocole AMR détaillé



Les Ufo3S

ACCOMPAGNER LES PUBLICS AVEC « A MON RYTHME »



Afin de mettre en place la remontée de données et le suivi des séances, des comptes vous ont été créés sur la plateforme Goove.

Vous y trouverez :

- Un espace **PLANNING** pour déclarer vos séances et renseigner l'assiduité des pratiquant.e.s,
- Un espace **PRATIQUANT** dédié à l'inscription des publics et la création d'un dossier individuel, et dédié au bilan SSBE pour le passage des tests et la récolte des données,
- Un espace **BIBLIOTHÈQUE** pour l'accès à diverses ressources,
- Un espace **STATS** pour l'extraction de tableaux statistiques et l'exploitation de vos données par public.



PRATIQUANT	ÉTAPE	PROCHAIN RENDEZ-VOUS	PRESCRIPTEUR(S)
André LALIGUE	1 bilan réalisé 4 Aucun programme	Aucun rendez-vous à venir Prendre un rendez-vous	Pas de prescripteur associé
Stéphane BÉGIN	1 bilan réalisé 4 Aucun programme	Aucun rendez-vous à venir Prendre un rendez-vous	Pas de prescripteur associé

Accéder à la Plateforme Goove



J'ai perdu mes identifiants ou Je n'ai pas de compte et je souhaite en avoir un.



Revoir la formation de prise en main de la plateforme Goove app



Pour toute utilisation d'un compte Goove, vous vous engagez à :

- Créer des groupes de pratiquants,
- Renseigner le suivi des présences de chaque pratiquants pour chaque séance,
 - Créer le calendrier adapté à vos séance pour remplir le suivi,
- Déposer les résultats des bilans Sport Santé Bien-Être sur la plateforme.

Pour tout problème ou aide merci d'envoyer un mail à : cmalet.laligue@ufolep.org et aelouadehe.laligue@ufolep.org,

Les Ufo3S



COMMUNICATION : CRÉER MON SITE INTERNET

Pour communiquer sur votre Ufo3S et faire savoir les activités, événements, créneaux, conférences que vous réalisez, nous vous mettons à disposition un site vitrine type dédié à votre département.

Vous y trouverez :

- La présentation du/des lieux,
- Vos activités et le calendrier des événements à venir avec possibilité de s'inscrire par mail directement,
- Un lien depuis votre compte Instagram si vous le souhaitez, qui copie toutes vos publications et fait vivre le site sans effort,
- Présentation des publics accueillis dans votre Ufo3S,
- Présentation de l'équipe d'intervenant.e.s,
- Deux pages « A propos » et « contacts ».



Les sites ont une base non modifiable qui sera mise à jour chaque année pour les faire vivre et les « rafraîchir ». Tous les textes et images sont eux modifiables selon vos envies.

Pour toute utilisation d'un site dédié à votre Ufo3S, vous vous engagez à :

- Créer une publication sur les réseaux sociaux pour annoncer la création du site,
- Créer une section sur votre site internet Ufolep pour présenter l'Ufo3S et renvoyer vers ce site,
- Faire vivre le site en publiant 1 fois par mois du contenu ou le relayer sur vos réseaux sociaux.

Je n'ai pas de site et je souhaite en créer un



Découvrir les sites internet existants



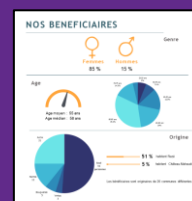
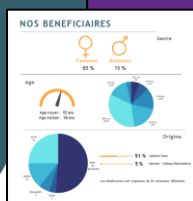
Pour tout problème ou aide merci d'envoyer un mail à : cmalet.laligue@ufolep.org.

Les Ufo3S

Bilan d'action et impact



- Bilan d'activité à fournir en fin d'année et présenter aux élus du comité UFOLEP,
- Fiche action de bilan pour l'accompagnement fédéral 2023-2024.



Télécharger et remplir mon Bilan d'activité (version PPT modifiable)

Présenter mon bilan d'activité en PPT lors de mon comité directeur (version PPT modifiable)

Télécharger et renseigner mon bilan fédéral pour connaître l'accompagnement et les dotations fédérales que mon comité peut solliciter en 2023-2024.

Les Ufo3S

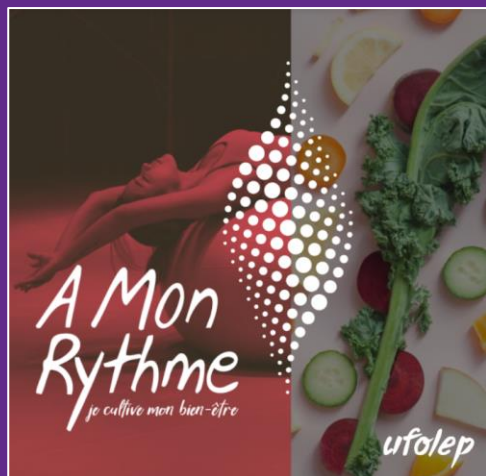


COMMUNICATION : LES RÉSEAUX SOCIAUX

Déployer et développer les Ufo3S passe par la communication auprès des publics, des partenaires et des institutions.

Pour cela, via les réseaux sociaux, nous vous proposons d'engager une démarche de communication régulière telle que :

- Sur Facebook et / ou Instagram :
 - 1 publication par semaine avec une photo de séance AMR
 - Avec photo du public et des logos si possible (t shirts, roll up..),
 - Tag des partenaires et de l'Ufolep Nationale @ufolep.nationale,
 - #AMR #Ufo3S au minimum,
 - À partager en « Public » pour permettre de relayer.



- Sur Twitter :
 - 1 publication par mois à minima pour les institutions et la presse,
 - #AMR #Ufo3S au minimum,
 - Tag des partenaires et de l'Ufolep Nationale.



Outils pour créer mes publications



Cahier des Charges Réseaux Sociaux AMR





Les Ufo3S



L'ITINÉRANCE

Dans un but de création d'Ufo3S mobiles, nous envisageons l'achat de véhicules mutualisé.

Si vous êtes intéressé.e, merci de vous positionner sur ce questionnaire.



Je suis intéressé.e par le projet et ou
l'achat de véhicules mutualisé



Pour tout problème ou aide concernant UNADERE merci d'envoyer un mail à : jchair.laligue@ufolep.org.



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

#AMR
#UFO3S

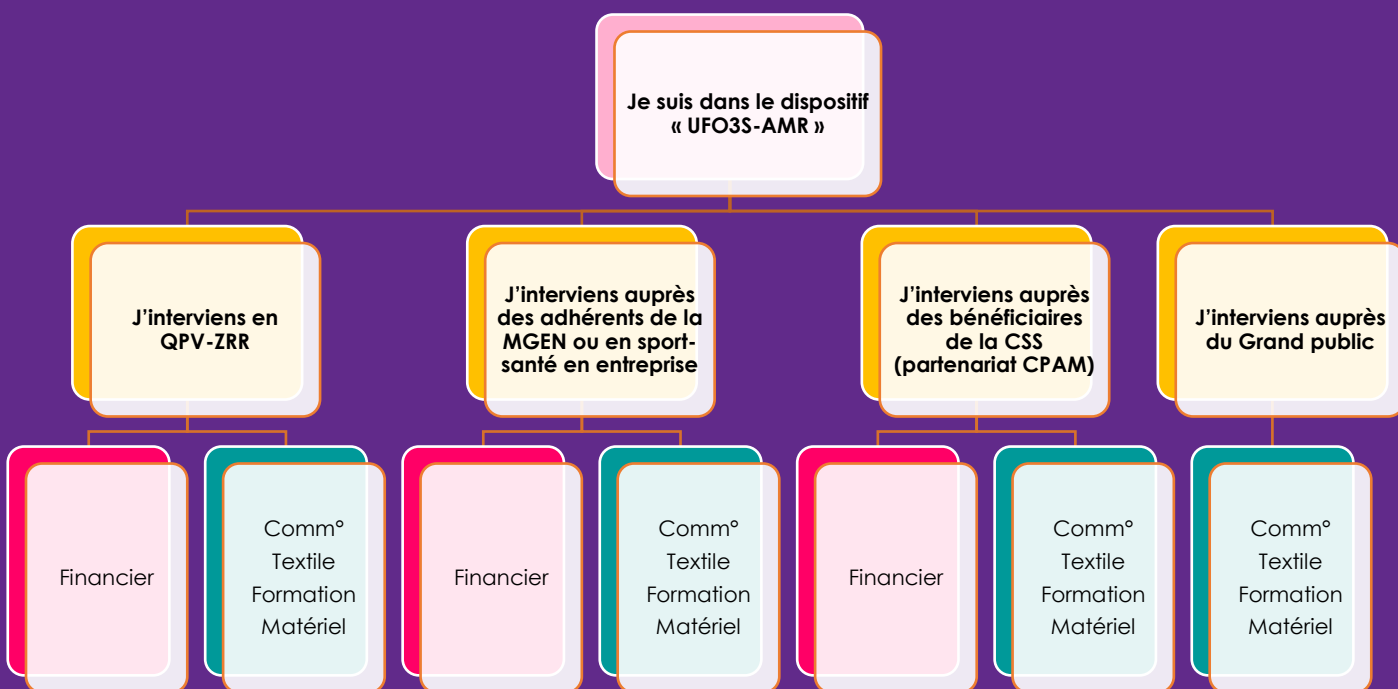
L'accompagnement Fédéral



Sport Société
Accompagner pour transformer

Accompagnement fédéral

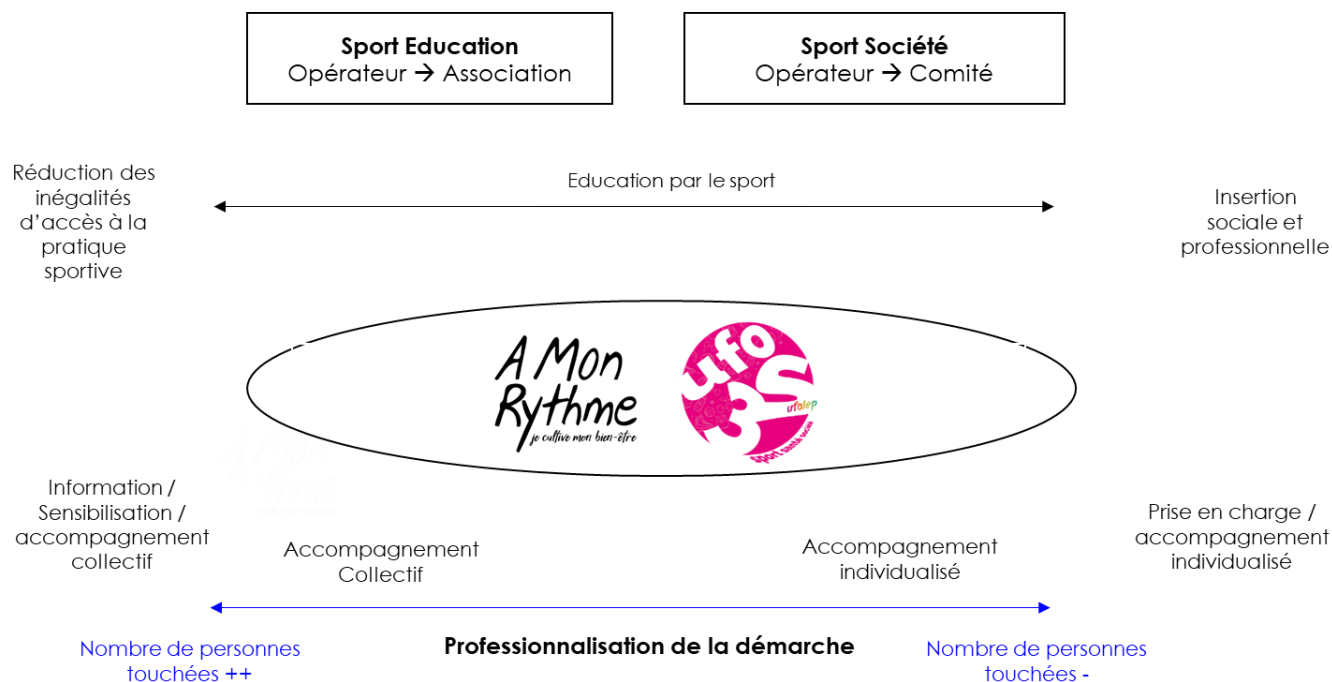
- Dans le cadre des projets intégrant le dispositif Ufo3S, vous trouverez ci-dessous les principes d'accompagnement pour la saison 2023-2024:



- Les aides financières seront de **500 € 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,
- **Le suivi des publics et des séances est à renseigner via la plateforme fédérale Goove,**
- Tous les accompagnements seront validés en fonction de la réalisation des actions.

Accompagnement fédéral

Ci-dessous vous trouverez le positionnement fédéral, par champ d'intervention, des actions et objectifs « A mon Rythme » possibles au sein de l'UFOLEP.



Les principes d'accompagnement précisés dans la page précédente, s'appuient sur ce schéma permettant de catégoriser et orienter les actions, le public qu'elles visent, leurs modalités de mise en place jusqu'à leur budget.

C'est sur cette base que les aides financières seront attribuées.

Dotation fédérale

Kit matériel 2023

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

Renforcement / Proprioception

Cardio



Relaxation

Multisport



Dotation fédérale

Kit matériel COMPLEMENT

Un kit de passage du bilan sport santé bien-être à destination des animateur.rice.s des programmes A mon Rythme seront dotés constitués des éléments suivants :

KIT COMPLEMENTAIRE 2023-2024



1 chronomètre



1 oxymètre



1 dynamomètre à main



1 kit Bilan SSBE
2024



1 mètre ruban



1 sac de rangement



Dotation fédérale

Kit textile

Pour commander vos t-shirts AMR en quantité et tailles personnalisées merci de répondre au questionnaire diffusé dans le CR du GT 2023 **avant le 01/12/2023**
[Répondre au questionnaire en cliquant ici](#)



PACK 2023-2024

**20 T SHIRTS et +
« PRATIQUANT.E.S »**

FACE



DOS



FACE



DOS



PACK 2023-2024

**5 t-shirts
« STAFF »**



Dotation fédérale Kit de communication #UFO3S



1 DESK BILAN
SSBE pour
l'organisation de
vos événements



1 Roll up en
dotation



2 Stickers muraux

Je cultive mon bien-être !



KIT COM
IMPRIMABLE

Logos à télécharger



Dotation fédérale

Inventaire complet AMR Ufo3S



PRODUIT	QUANTITÉ/KIT ENVOYÉE	QUANTITÉ REÇUE
Matériel sportif		
Paire d'haltères 2 kg	3	
Paire d'haltères 1 kg	3	
Planche proprioception	1	
Chasuble	10	
Corde lestée	1	
Elastiband résistance moyenne	5	
Balle de massage	10	
Médecin ball 3kg	2	
Swiss-Ball	5	
Pompe pour Swiss ball	1	
Ballon de paille	3	
Step	5	
Ballon de volleyball	2	
Ballon de handball	2	
lot de 5 disques ultimate	1	
Filet tennis / badminton	1	
Sac de rangement	1	
Textile		
t shirt rose AMR (pratiquant)	sur demande	
t shirt blanc AMR (staff)	5	
Kit communication		
Roll up « Ufo3S »	1	
Sticker phrase grand format	1	
Sticker logo grand format (150/150)	1	
Desk AMR bilan SSBE	1	
Mallette animation		
Chronomètre	1	
Oxymètre / Handgrip / mètre ruban	1	
Kit pédagogique ressources sociosport et bilan SSBE UFOLEP	1	

Les événements



Comme évoqué pendant le groupe de travail AMR-Ufo3S 2022, seront accompagnés les comités inscrits dans le dispositif « Ufo3S » pour la réalisation de leurs événements locaux en 2022-2023.

Sont mis à disposition des outils et aides financières pour les événements suivants:

1. **Atelier Bilan SSBE ou Stand,**
2. **Événement thématique sport-santé,**
3. **Conférence sport-santé.**

Atelier / Stand Bilan SSBE

- Organisation d'une journée / demi-journée d'évaluation de la santé,
- Dédiée au grand public,
- Utilisation du kit « atelier Bilan SSBE »,
- Mise en place des tests et récolte des données,

→ Envoi d'un bilan à l'UFOLEP nationale sous forme de tableau TIPO et des données (via [Goove](#) ou via le tableau [excel suivant](#))

Événement thématique

- Organisation d'une journée / demi-journée dédiée à la sensibilisation et l'information sur une problématique de santé ciblée,
- Mise en place des tests du bilan SSBE et récolte des données,
- Mise en place d'activités UFOGAMES,

→ Envoi d'un bilan à l'UFOLEP nationale sous forme de tableau TIPO des participants et prévoir publication **FACEBOOK** en identifiant [@ufolep.nationale](#)

Conférence Sport-Santé

- Organisation d'une conférence dédiée au sport-santé,
- Solliciter l'UFOLEP Nationale pour l'organisation ou une présence lors de la conférence,
- Valorisation et mise en lumière du protocole fédéral,

→ Envoi d'un bilan à l'UFOLEP nationale sous forme de tableau TIPO des participants et prévoir publication **LINKEDIN** en identifiant [@ufolep.nationale](#)

Les événements

L'accompagnement fédéral



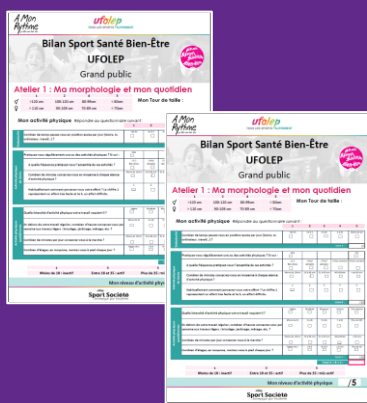
Atelier / Stand Bilan SSBE

- Organisation d'un atelier ou demi-journée dédiée à l'évaluation de la santé de public,
- Dédicée au grand public,
- Utilisation du kit « atelier Bilan SSBE »,
- Mise en place des tests et récolte des données,

➔ Envoi d'un bilan à l'UFOLEP nationale sous forme de tableau TIPO et des données (via [Goove](#) ou via le tableau [excel suivant](#))

➔ **500 €**
de dotation

Flyer de passation du bilan



Affiches bilan SSBE

Flyers et affiches modifiables



Remplir le fichier TIPO pour l'envoyer à la DTN et recevoir l'aide fédérale



Les événements

L'accompagnement fédéral



Conférence Sport-Santé

- Organisation d'une conférence dédiée au sport-santé,
- Solliciter l'UFOLEP Nationale pour l'organisation ou une présence lors de la conférence,
- Valorisation et mise en lumière du protocole fédéral,

➔ Envoi d'un bilan à l'UFOLEP nationale sous forme de tableau TIPO des participants et prévoir publication **LINKEDIN** en identifiant @ufolep.nationale

➔ **500 €**
de dotation



Invitation, post réseaux sociaux



Remplir le fichier TIPO pour l'envoyer à la DTN et recevoir l'aide fédérale



Déroulé et Power Point type

Les événements



L'accompagnement fédéral

Événement AMR

- Organisation d'une journée / demi-journée dédiée à la sensibilisation et l'information sur une problématique de santé ciblée,
- Mise en place des tests du bilan SSBE et récolte des données,
- Mise en place d'activités UFOGAMES,

→ Envoi d'un bilan à l'UFOLEP nationale sous forme de tableau TIPO des participants et prévoir publication **FACEBOOK** en identifiant @ufolep.nationale

→ **1 500 €**
de dotation

Télécharger le concept des événements AMR pour vous positionner parmi les 4 types ci-dessous :



Événement AMR multisport à la journée pour vos adhérents ou Grand Public

Événement AMR dans le cadre de la campagne « Sportez-vous bien »

Événement AMR dédié aux adhérents seniors sous le format d'une compétition

Événement à destination d'un partenaire et ses bénéficiaires (ex : CPAM, MGEN)

Remplir le fichier TIPO pour l'envoyer à la DTN et recevoir l'aide fédérale



Responsabilités et objectifs fédéraux

UFOLEP NATIONALE

- Accompagnement et un point étape mensuel par comité,
- GT et accompagnement au référencement « Maison Sport-Santé »,
- Diffusion d'un guide nutrition,
- Rédaction d'un guide socio sport santé,
- Dotation financière au regard des projets,
- Dotation matérielle pour tout nouveau comité engagé dans le dispositif ou en cas de nouvelle antenne,
- Accompagnement à la création des structures supports,
- Co-positionnement sur les appels à projet pauvreté et tiers lieux,
- Accompagnement et suivi des données remontées chaque semaine,
- Déploiement des sites internet Ufo3S.

COMITE UFOLEP

- **Ouverture d'une ou plusieurs UFO3S**
 - Un espace identifier dont le comité déclarera l'adresse précise,
 - Un créneau minimum d'activité dans le lieu déclaré,
- **Agrément « Maison Sport-Santé »**
 - Être accompagné si besoin par la DTN en contactant Chloé MALET (cmalet.laligue@ufolep.org)
- **Création des structures supports**
 - A partir des outils à disposition tels que «Les statuts type des Ami.e.s de l'UFOLEP »,
 - Les Juniors associations..
- **Positionnement sur les appels à projet pauvreté et tiers lieux,**
- **Inscription dans les contrats de ville 2024,**
- **Généralisation des feuilles de match :**
 - remontée des données hebdomadaire (suivi des publics),
 - Inscription dans la plateforme Goove,
- **Valorisation et utilisation des sites internet dédiés.**

Outils à disposition

Si vous n'avez pas récupéré en GT vos guides commandez-les auprès de Chloé MALET par mail à : cmalet.laligue@ufolep.org



LES OUTILS A DISPOSITION LA PÉDAGOGIE SOCIOSPORTIVE



FICHE PEDA « Jeu du
Pouce »



FICHE PEDA « Respiration »



FICHE PEDA
« Egalité »



FICHE PEDA « ETIREMENTS des
GRANDS LEVIERS »

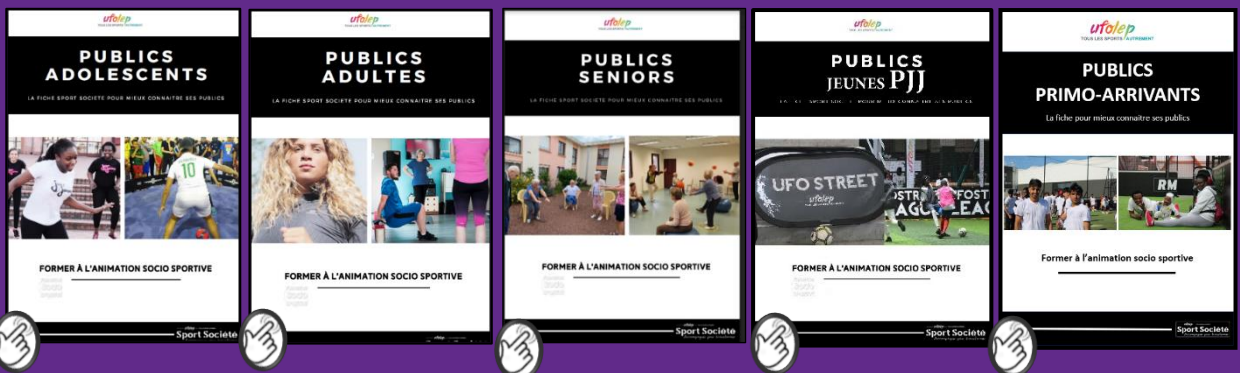


FICHE PEDA «GESTION DES
CONFLITS »



FICHE PEDA « ECHAUFFEMENT
EDUCATIF »

FICHES « PUBLICS »



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



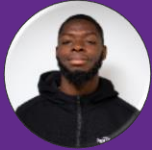
CHEVALIER Pierre – *Directeur Technique National*
Pchevalier.laligue@ufolep.org
06 18 89 71 77



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



RÉDUCTION DES INÉGALITÉS d'accès
au SPORT

ÉDUCATION par le SPORT

INSERTION par le SPORT

Stratégie D'INFLUENCE

A Mon Rythme
je cultive mon bien-être

— ufolep — TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Sport Société

Accompagner pour transformer

www.ufolep.org | 01 43 58 97 71



— ufolep —
Dirigeant.e
Accompagner pour transformer

— ufolep —
Directeur.rice
Accompagner pour transformer

— ufolep —
Développeur.se
Accompagner pour transformer