

LE SPORT AVEC L'UFOLEP 19

DETENTE



LOISIRS



CONVIVIALITE

I'UFOLEP	3
NOS FAMILLES D'ACTIVITÉS	4
ULTIMATE	8
KINBALL	8
BUMBALL	9
PICKLEBALL	9
FOOTBALL	10
RUGBY FLAG	10
HANDBALL	11
BASE BALL	11
HOCKEY SUR GAZON	12
BASKETBALL	12
BOXE EDUCATIVE	13
JEUX DE LUTTE	13
ACTIVITÉS GYMNiques	14
FRISBEE	15
DISC GOLF	15
MIKADO GEANT	16
MOLKKY	16
PÉTANQUE	17
TIR A L'ARC	17
BADMINTON	18
COURSE D'ORIENTATION	19
SLACKLINE	19
ELASTIQUE	20
PARCOURS DE MOTRICITÉ	21
JEUX ATHLÉTIQUE	21
APPRENDRE A ROULER	22

I'UFOLEP

Son histoire

L'Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique a été créée en 1928 au sein de la Ligue de l'enseignement, mouvement d'éducation populaire, afin de répondre aux attentes d'une partie de ses adhérents.

1ère fédération sportive multisports affinitaire de France, l'UFOLEP présente une double identité et une double ambition de fédération multisports et de mouvement d'idées dans la société d'aujourd'hui et de demain.

L'UFOLEP est une fédération agréée par le Ministère des Sports et membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF).

Ses orientations

- 130 activités sportives conviviales, adaptées pour tous les âges et tous les niveaux
- Du sport en famille
- Du sport en ville ou en milieu rural
- Des activités de loisirs et/ou de compétitions
- De nombreuses activités d'éducation citoyenne à la santé et au développement durable
- Du sport pour une insertion sociale et professionnelle
- Des formations d'animateurs et de dirigeants
- Une prise de conscience éco responsable

Ses chiffres (échelle départementale)

- 23 Comités Régionaux
- 101 Comités Départementaux
- 8 600 Associations
- 364 000 Adhérents
- 130 Activités sportives

NOS FAMILLES D'ACTIVITÉS

Jeux de motricité et d'éveil corporel

Activités dédiés au plus petit, favorise l'apprentissage des actions motrices de base et permet de mobiliser l'ensemble du corps de l'enfant. Au cours des séances, l'enfant évoluera avec ou sans matériel dans l'espace pour courir, sauter, ramper, s'équilibrer, lancer ... afin de mieux découvrir son corps.

Mots clés : éveil, apprentissage, détente ...

Les activités : parcours de motricité, jeux athlétiques ...

Jeux de coopération innovants

En s'appuyant sur des activités originales, ces différents sports ont pour objectifs de vous faire évoluer collectivement, en opposition et/ou en coopération. Le rapport entre les différents joueurs sera primordial.

Mots clés : détente, convivialité, échange, partage ...

Les activités : ultimate, tchoukball, kin-ball, bum-ball...

Jeux collectif

En s'appuyant sur des activités connues, ces différents sports ont pour objectifs de vous faire évoluer collectivement, en opposition et/ou en coopération. Le rapport entre les différents joueurs sera primordial.

Mots clés : détente, convivialité, échange, partage ...

Les activités : football, rugby flag, handball, baseball , hockey sur gazon, basketball...

Jeux d'opposition

Permet aux participants d'appréhender le contact d'un adversaire en respectant des règles. L'activité permet d'engager le public physiquement en contrôlant ses actions et mentalement en comprenant et en anticipant les actions de son adversaire.

Mots clés : défi, dépense de soi, détente, partage ...

Les activités : Boxe éducative, jeux de lutte, escrime ...

Jeux d'expression corporelle

Découverte d'une nouvelle façon de s'exprimer, propose aux personnes de se mettre en spectacle, communiquer avec son corps et faire appel à son imaginaire.

Mots clés : imaginaire, évasion, expression, réflexion ...

Les activités : danse, art du cirque, activités gymniques ...

Jeux d'adresse et de précision

Éveiller ses capacités motrices notamment la coordination. Proposition de jeux liés à l'utilisation de différents matériels.

Mots clés : calme, détente, ludique, défi ...

Les activités : golf, sarbacane, frisbee, curling, mikado géant, molkky, pétanque, carabine laser, disc golf, tir à l'arc ...

Jeux de raquette

Différentes activité « d'opposition duelles ». Le public devra s'adapter à différentes trajectoires liées à l'utilisation de projectiles et de raquettes différentes.

Mots clés : défi, dépense de soi, adaptation, détente ...

Les activités : badminton, tennis, speedminton, tennis de table ...

Activités Physiques d'Entretien

Les APE à l'UFOLEP illustrent bien l'idée que des pratiques corporelles centrées sur soi puissent faire l'objet de pratiques associatives avec une implication sociale. Les APE représentent pour les pratiquants un moyen privilégié de construction identitaire (identité individuelle et sociale). Les activités supports ne sont que des outils à adapter au public qui vient les pratiquer.

Mots clés : dépense, détente, entretien, partage ...

Les activités : step, renforcement musculaire, circuit training, zumba, marche nordique...

Activité de pleine nature

Ces différentes activités vont vous faire évoluer dans des milieux différents. Pour cela vous devrez faire preuve d'adaptation.

Mots clés : détente, entretien, convivialité, adaptation ...

Les activités : course d'orientation, slackline, randonnée ...

Jeux ludique et récréatif de plein air

Proposer aux personnes de découvrir ou redécouvrir certaines activités aujourd'hui disparues.

Mots clés : détente, découverte, partage, loisir ...

Les activités : château gonflable, élastique, corde à sauter, hockey sur table, jeux en bois, chamboul'tout ...

Autour du vélo ...

Activité qui tourne autour de la pratique et de l'utilisation du vélo sur diverses activités et différents milieux.

Mots clés : éveil, détente, ludique, dépense de soi ...

Les activités : méca-vélo, apprendre à rouler, cyclo-cross, cyclotourisme ...

Secourisme

Agréé par le ministère de l'intérieur, l'UFOLEP peut dispenser des formations aux premiers secours (PSC 1) et délivrer des certificats de compétences de citoyen de sécurité civile de niveau 1. Nous sommes également en mesure de proposer aux enfants des actions de sensibilisation pour apprendre à porter secours.

Prévenir, protéger, alerter et intervenir auprès de victimes ... telles sont les compétences que nous essayerons de vous faire passer.

PSC 1 (Prévention Secours Civique de Niveau 1)

Apprendre à Porter Secours

Les Gestes qui sauvent

Jeux de motricité et d'éveil corporel

PARCOURS DE MOTRICITÉ



Définition Activité réservée au plus jeune (club des petits). Ensemble de module ou matériel qui crée un parcours à réaliser par les enfants. Lors de ce parcours, les enfants devront passer tous les obstacles en découvrant tous les gestes que leur corps va pouvoir réaliser (sauter, rouler, ramper ...).

Moyens nécessaires : Pour réaliser cette activité pour les plus jeunes nous avons simplement besoin d'une salle assez grande pour assembler tous les modules (exemple : un gymnase ou une salle polyvalente).



JEUX ATHLÉTIQUE



Définition Ces activités vous feront aborder les activités élémentaires que le corps humain peut réaliser (courir, sauter et lancer). Nous ferons donc découvrir aux enfants tous les jeux qui tournent autour de ces actions pour un éveil maximal et une activité importante.

Moyens nécessaires : Pour réaliser cette activité pour les plus jeunes nous avons simplement besoin d'une salle assez grande ou un espace extérieur assez conséquent.



Jeux de coopération innovant



ULTIMATE

Définition : L'ultimate est un sport collectif qui utilise un disque et oppose deux équipes. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y rattraper le disque.

Ce sport favorise la coopération entre les différents acteurs ainsi que la dépense de soi. La notion de partage est primordiale comme dans tout sport d'équipe.

Moyens nécessaires : L'ultimate se pratique de façon plus courante sur un terrain extérieur en herbe et plat, mais peut aussi se pratiquer en intérieur (gymnase) ou sur la plage.



KINBALL

Définition Le kin ball est un sport d'équipe. Il se joue avec une grande balle (1m22) par deux équipe ou plus. Les règles ont été élaborées de façon à accentuer le respect des règles et de tous les participants. L'esprit d'équipe et l'implication permanente des joueurs est importante pour la réussite du jeu.

Moyens nécessaires : Le kin ball se pratique en général dans un gymnase ou terrain multisport couvert. Cependant il est possible de le pratiquer en extérieur mais sur un milieu souple (en herbe) due à la fragilité du ballon.



BUMBALL



Définition Jeu collectif dont le but est de réceptionner la balle dans une zone adverse. Ce jeu s'adapte aussi bien au nombre qu'au type de participants. Le but étant d'exprimer sa créativité, son imagination et son esprit d'équipe. L'originalité de ce jeu repose sur l'utilisation de zone auto agrippantes pour « scratcher » pour réceptionner autrement la balle.

Moyens nécessaires : Le bum ball se pratique en général dans un gymnase ou terrain multisport couvert. Cependant il est possible de le pratiquer en extérieur plat et assez vaste.



PICKLEBALL



Définition C'est un sport de raquette qui oppose deux paires de joueurs (double) sur un terrain rectangulaire qui est coupé en deux parties égales par un filet (terrain de badminton) Le but est de marquer des points comme au tennis en envoyant la balle dans la moitié de terrain adverse. L'échange se termine dès qu'un point est marqué ou une faute commise. La matière de la balle (plastique) et des raquettes (bois) permet un jeu dit "ralentis" ce qui facilite l'initiation à la pratique.

Moyens nécessaires : Cette activité pourra se pratiquer en intérieur ou en extérieur. Seul le filet et la balle sont indispensables, car la pratique est aussi possible avec les main.



Jeux collectifs

FOOTBALL



Définition Sport collectif qui se joue avec les pieds et un ballon sphérique. L'objectif de chaque équipe est de mettre le ballon dans le but adverse sans utiliser les mains ni le bras. Il possède le statut de sport le plus pratiqué dans le monde. La simplicité de ce jeu et le peu de moyen nécessaire explique en partie ce succès.

Moyens nécessaires : Le football se pratique en général dans un gymnase, sur terrain extérieur vaste et plat ou encore sur la plage.



RUGBY FLAG



Définition Sport collectif qui se joue avec les mains et un ballon ovale. L'objectif de chaque équipe est de poser le ballon dans l'en-but adverse en se faisant des passes toujours vers l'arrière. Ce sport est adapté à tout public car contrairement au rugby que tout le monde connaît nous n'y trouverons aucun contact entre les différents acteurs.

Moyens nécessaires : Le rugby flag se pratique en général dans un terrain extérieur plat mais peut aussi être adapté en gymnase ou encore sur la plage. L'absence de contact permet aux acteurs de ne pas chuter et éviter toute blessure.



HANDBALL



Définition Le handball est un sport collectif où deux équipes s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire. Le but est de faire entrer le ballon dans le but adverse plus de fois que son adversaire en utilisant uniquement les mains pour manipuler le ballon. Le principe est de dribbler et multiplier les passes entre coéquipiers pour aller vers le but adverse.

Moyens nécessaires : Le handball se pratique en règle générale dans un gymnase. Cependant il est adaptable en extérieur sur un terrain rectangulaire en dur.



BASE BALL



Définition Le baseball est un sport collectif dérivé des mêmes racines que le cricket. Il se joue avec une batte pour frapper une balle. Il se joue entre deux équipes qui alternent entre défense et attaque. Le but étant d'allier précision et calme lors de la frappe de balle et course pour progresser sur les bases.

Moyens nécessaires : Le baseball se joue généralement sur un terrain vaste en herbe et plat. Nous pouvons cependant l'adapter sur un terrain stabilisé ou sur du sable extérieur ou encore dans un gymnase.



HOCKEY SUR GAZON



Définition Le hockey sur gazon est un sport collectif mettant aux prises deux formations dont chaque joueur est équipé d'une « crosse ». Les joueurs ne peuvent toucher la balle avec aucune partie du corps excepté le gardien. L'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de but à la fin du temps réglementaire.

Moyens nécessaires : Le hockey sur gazon se joue généralement sur un terrain vaste en herbe et plat. Nous pouvons cependant l'adapter sur un terrain stabilisé extérieur ou encore dans un gymnase.



BASKETBALL



Définition Le « basket » est un sport collectif qui oppose deux équipes. L'objectif de chaque équipe est de faire passer le ballon dans un arceau fixé à un panneau. Le basket se pratique exclusivement à la main et les joueurs ne peuvent se déplacer avec la balle en dribblant.

Moyens nécessaires : Le basket se pratique généralement dans un gymnase équipé de paniers. Cependant nous pouvons adapter sur un terrain extérieur en dur avec des paniers de basket portable que nous avons à disposition.



Jeux d'opposition

BOXE EDUCATIVE



Définition L'initiation à la boxe consiste avant tout à amener la personne à comprendre et à maîtriser les conduites d'opposition qui caractérise le « jeu de l'assaut » et pas seulement comme on le suppose souvent, à donner uniquement des coups de poing. C'est une boxe ludique qui repose essentiellement sur la maîtrise de soi et des gestes techniques.

Moyens nécessaires : Cette activité se propose généralement dans un gymnase mais nous pouvons cependant adapté en milieu extérieur sur sol dur et plat.



JEUX DE LUTTE



Définition Ces différents jeux vont permettre aux pratiquants de faire face à différentes oppositions et à faire en sorte de contrôler chaque action. Ces jeux vont développer la motricité, les capacités perceptives, le contrôle de son agressivité et principalement favoriser le développement social et le contact entre les pratiquants.

Moyens nécessaires : Ces jeux peuvent se pratiquer sur des tatamis, des tapis mais également sur un moquette ou dans une salle de motricité.



Jeux d'expression corporelle

ACTIVITÉS GYMNIQUES



Moyens nécessaires : Cette activité se pratiquera dans une grande salle ou gymnase de façon à faire évoluer les gens dans un contexte sécurisant.

Définition C'est une activité de création de figures libre ou imposées, enchainées ou non mais possédant un certain rythme. Activité de maîtrise corporelle dans des postures souvent inhabituelles. L'enjeu sera de maîtriser son corps et mesurer la prise de risque selon chaque figure. Cette activité sera un lieu d'échange et de partage entre les acteurs.



Jeux d'adresse et de précision



FRISBEE

Définition Le frisbee, ou disque volant, est un engin de jeu, de forme ronde et plate. Souvent qualifié comme une activité de plage, l'utilisation du frisbee va allier précision et détente. L'utilisation d'un engin peu commun apporte une touche ludique.

Moyens nécessaires : Cette activité se pratiquera sur un terrain vague extérieur. Nous pouvons adapter cette activité en intérieur (gymnase) ou encore sur le sable.



DISC GOLF



Définition Le disc golf est un jeu basé sur les règles du golf. Nous y jouons à l'aide de disques similaires à des frisbees. Ces disques sont lancés en direction d'une cible qui sert de « trou ». Ces cibles sont des paniers exclusivement prévus pour la pratique de ce sport.

Moyens nécessaires : Cette activité se pratiquera sur un terrain vague extérieur. Nous pouvons adapter cette activité en intérieur (gymnase) ou encore sur le sable.



MIKADO GEANT



Définition C'est un jeu à la fois original et démesuré. Adultes et enfants devraient adorer jouer au mikado avec des baguettes géantes. Amusement et fou-rires garantis.

Moyens nécessaires : Cette activité nécessite simplement un espace assez grand et plat. La surface du sol ne changera en rien la qualité du jeu et l'amusement de chacun.



MOLKKY



Définition C'est un jeu d'adresse. Il se pratique en plein air. Le but du jeu est de faire un total de point bien précis en renversant des quilles numérotées grâce au lancer d'un bâton en bois. Ne demandant pas de force, le molkky peut se pratiquer sans limites d'âge ou de condition physique.

Moyens nécessaires : Le molkky se pratique sur n'importe quelle surface plane de façon à ce que les quilles tiennent debout. Seul un petit espace de sécurité sera nécessaire comme dans toute activité nécessitant un lancer de projectile.



PÉTANQUE



Définition La pétanque est un jeu de boule dérivé du jeu provençal. L'objectif est de marquer des points en plaçant ses boules plus près du but que son adversaire.

Moyens nécessaires : La pratique de cette activité doit se faire sur un terrain extérieur et assez souple, une surface légèrement gravillonnées étant l'idéal.



TIR A L'ARC



Définition C'est un sport de précision et de concentration dans lequel les personnes cherchent à tirer leurs flèches au centre d'une cible pour marquer le plus de point possible.

Moyens nécessaires : Cette activité se pratique sur un terrain vague extérieur de façon à délimiter un périmètre de sécurité important. Cependant nous pouvons l'adapter en intérieur avec l'utilisation de flèches ventouses.



Jeux de raquette

BADMINTON



Définition C'est un sport de raquette qui oppose deux joueurs (simple) ou pairs (double) sur un terrain rectangulaire qui est coupé en deux parties égales par un filet. Le but est de faire tomber le volant dans la moitié de terrain adverse pour marquer un point. L'échange se termine dès que le volant touche le sol. L'absence de contact permet à tout le monde de pouvoir pratiquer.

Moyens nécessaires : Cette activité pourra se pratiquer en gymnase comme le plus souvent. Mais nous pouvons également adapter cette pratique sur une plage ou encore sur un terrain en herbe à la seule condition que le terrain soit plat.



Activité de Pleine Nature

COURSE D'ORIENTATION



Définition C'est un sport de pleine nature qui se pratique avec une carte et une boussole et généralement en forêt. Le but est de retrouver certains points à l'aide d'une carte et de s'y rendre pour le marquer sur une feuille de route. Cette activité permet un esprit d'équipe et de découverte de la nature.

Moyens nécessaires : Le matériel de course d'orientation sera fourni par le comité départemental UFOLEP. Il est simplement important de posséder un terrain assez large pour répartir les balises. Des cartes devront être éditées pour guider les participants.



SLACKLINE



Définition La slackline ou slack est une pratique sportive récente s'apparentant à première vue à du funambulisme. Elle s'en distingue par l'utilisation du sangle élastique et l'absence d'accessoires de type balanciers. La sangle est tendue entre deux ancrages qui peuvent être des poteaux ou arbres. Cela permet la pratique en milieu naturel ou urbain voir en intérieur.

Moyens nécessaires : Le matériel peut s'adapter à tous les lieux (intérieur ou extérieur) à la seule condition d'avoir deux points d'ancrage assez espacé et solide pour tenir la sangle.



Jeux ludique et récréatif de plein air



ELASTIQUE

Définition Le jeu d'élastique est aussi qualifié comme jeu d'antan. Ce jeu qui se pratique à deux ou plus été souvent utiliser dans les cours de récréation. Ce jeu qui nécessite un simple élastique permet au pratiquant d'éveiller leur coordination tout en prenant du plaisir. Ce jeu sera avant tout un moment de partage.

Moyens nécessaires : Très peu de matériel est nécessaires à la pratique de cette activité. Seul un terrain plat et assez grand comme un terrasse ou un gymnase conviendront totalement à la pratique de ce jeu.



Autour du vélo

Savoir Rouler à Vélo



Définition Activité touchant la plupart des jeunes enfants. Le but est de leur faire pratiquer le vélo tout en leur apprenant les grandes règles de la circulation lors des déplacements. Les enfants devront faire comme si ils sont sur une route. La responsabilisation de ces derniers sera un des éléments clés de cette activité.

Moyens nécessaires : Pour réaliser cette activité nous avons simplement besoin d'un terrain assez grand et en bitume pour que les pratiquant soit mis en situation. Un parking est la chose la plus adapté. Cependant, nous pouvons également faire cette activité en gymnase.



Kid Bike

Définition : Cette activité est une initiation aux différentes pratiques du VTT en milieu extérieur (pilotage du vélo, sécurité routière, parcours avec obstacles, jeux ludiques, randonnées ...). Toutes les compétences du Kid Bike sont transversales avec le Savoir Rouler à Vélo. Cependant, elles sont en lien plus étroit avec la pleine nature, la mobilité variée en milieu naturel et les différentes pratiques dans ce milieu.

Moyens nécessaires : Tous les équipements et aménagements extérieur de proximité afin de proposer des situations que les enfants pourront croiser dans leurs lieu de vie et dans leurs déplacements quotidiens.



