

ufolep 29

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Lettre d'information Janvier 2021

Voeux 2021



ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

Éliane BRUNSTEIN, Présidente du comité UFOLEP Finistère
ainsi que l'ensemble du comité directeur vous adressent
leurs meilleurs voeux pour l'année 2021



ACTUALITÉS - COVID 19

Application des décisions sanitaires pour le sport à partir
du 12 janvier

 [Consulter le site du Ministère des sports](#)



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Formations au secourisme avec l'UFOLEP



Reprise partielle des formations !

Les formations PSC1 sont accessibles aux personnes les réalisant dans le cadre d'une **formation professionnelle** (BPJEPS ou CQP) ou encore aux **volontaires en Service Civique**.



[Consultez le calendrier - Nouvelles dates régulières](#)

Pratiquer chez soi : Cours en ligne

Pilates, Gymnastique douce et Yoga

👉 **Pilates 7** : Renforcement et mobilité du dos et travail d'ouverture de cage thoracique

👉 **Gym douce 4** : Mobilité épaules/dos à l'élastique

👉 **Yoga 7**: Détente du soir, avant de dormir

[Accéder à l'ensemble de la ressource fédérale](#)



Partenariat FNCIDFF / UFOLEP



L'UFOLEP et la FNCIDFF (Fédération Nationale des Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles) s'associent pour développer l'accès au sport pour toutes et favoriser l'autonomie des filles et des femmes, en particulier des plus isolées et en difficulté.

Depuis trois ans, des CIDFF et comités UFOLEP travaillent en local pour favoriser l'insertion socioprofessionnelle des femmes via l'accès à la pratique d'activités physiques et sportives. Le projet "Toutes Sportives!" de la FNCIDFF, et le dispositif "Toutes Sportives" de l'UFOLEP, ont été des déclencheurs de la coopération entre les deux fédérations. La convention de partenariat signée en novembre propose un cadre d'intervention pour que les comités UFOLEP et les CIDFF puissent accompagner au mieux les femmes, et travailler main dans la main.

L'objectif est de déployer le plan d'actions suivant :

- Mettre en place des animations socio-sportives et accompagner les publics féminins en situation de difficulté, par le sport, pour favoriser leur autonomie personnelle et professionnelle.
- Elaborer des séances de sensibilisation pour aborder la lutte contre les discriminations de genre, l'égalité femmes-hommes, la lutte contre les violences faites aux femmes.
- Créer des modules de formation pour les professionnel·le·s des deux fédérations afin d'encourager une montée en compétences sur le socio-sport et la reconstruction par le sport notamment.
- Organiser des événements sportifs de levée de fonds, de sensibilisation pour la lutte contre les violences faites aux femmes. Les fonds seront reversés aux CIDFF qui accompagnent les victimes.

- > Consulter l'enquête Sport et Femmes
- > Affiche violences sexistes et sexuelles au travail
- > Affiche violences sexistes et sexuelles au sein du couple

Toutes Sportives
ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT



Vie Statutaire



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'UFOLEP Finistère organisera son Assemblée Générale d'activités

Le 22 mars 2021 à 18h

Assemblée Générale électorale pour la mandature 2021-2024, nous recherchons des candidat.e.s pour rejoindre l'équipe du Comité Directeur et participer aux nombreux projets de l'UFOLEP.

Cette AG sera organisée en présentiel si possible, ou en visioconférence selon les évolutions du contexte sanitaire.

Le conseil du mois

Quoi de mieux qu'une cure détox après les fêtes ?

La cure détox a pour objectif de débarrasser l'organisme de toutes les toxines accumulées au fil des repas copieux de fin d'année.



Chaque matin, on peut nettoyer son corps en buvant le jus d'un demi-citron bio mélangé à un verre d'eau tiède. Pour que ceci soit efficace, il faut boire son jus au réveil à jeun et ne manger que 20-30 minutes après.

Pour les plus jeunes...

Jeu de l'oie sportif



S'abonner à la newsletter
Se désabonner de la newsletter

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