

Sport Santé

Le sport santé se décline en une multitude d'**Activités Physiques Adapté & Santé (APA-s)** dans un but de **bien-être physique, mental et physique.**

Nos publics cibles : séniors, atteints de pathologies et/ou maladies chroniques, en situation de handicap, rééducation ou perte d'autonomie...



👉 **APA-s régulières et ponctuelles**

👉 **Formations**

👉 **Événementiels**

Vous souhaitez mettre en place des actions APA-s en lien avec l'UFOLEP 75 ?

Découvrez nos actions 👉

Qui sommes-nous ?

L'UFOLEP est la **1ère fédération affinitaires multisports de France** agréée par le Ministère des Sports et rattachée à la Ligue de l'Enseignement. **Acteur incontournable dans le sport**, nous sommes au service de l'**Éducation**, du **Loisir** et de la **Solidarité**.

Le **comité départemental UFOLEP de Paris** agit sur l'ensemble du territoire Parisien, en proposant **une offre variée d'activités sportives**, pour **tou.te.s**, garantissant la **mixité**, le **partage** et **l'inclusion**.



Les avantages

Pour vos publics



- ✓ Amélioration de la santé mentale, physique et psychique
- ✓ Développement du lien social et de la confiance en soi
- ✓ Une offre variée (sport santé, sport adapté, formation, événements..)
- 👉 Un encadrement proposé par des enseignant(e)s
Master 2 - A.P.A.s & titulaire d'une carte professionnelle

Découvrez plus en détails nos actions à Paris 👉

Activités Régulières et Ponctuelles

Vous accompagnez des personnes souhaitant bénéficier d'activités physiques et sportive adaptées à leurs besoins et spécificités ?



- ➡ Des créneaux multisport hebdomadaires
- ➡ Des programmes adaptés et individualisés

Le multisport comme support : gym douce, stretching, marche nordique, randonnée adaptée, jeux de coordination, équilibre, motricité, activités ludiques et collectives

Nos dispositifs fédéraux

👉 Ufo Sport Santé Société

👉 A mon Rythme



A Mon Rythme
je cultive mon bien-être

Un **programme complet** de prise en charge incluant des **bilans de santé** régulier et de l'**activité physique adapté**.

3 parcours d'accompagnement proposés en fonction des besoins spécifiques de chacun.e.s : **AMR 1, AMR 2 et AMR 3**

AMR 1

3 mois :
Amélioration
des capacités
PHYSIQUES

AMR 2

6 mois :
Amélioration
des capacités
PHYSIQUES et
MENTALES

AMR 3

12 mois + :
Remobilisation
globale :
PHYSIQUES,
MENTALES et
SOCIALES

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

PARIS

167 boulevard de la Villette, 75010 Paris

Tél. : 01 53 38 85 07

E-mail : ufolep75@ligueparis.org

<https://cd.ufolep.org/paris>

Formations

Vous accompagnez des personnes potentiellement intéressées par des formations aux Premiers Secours et Citoyen ?



- ➡ Formation aux Premiers Secours et Citoyen (7h00)
- ➡ Sensibilisation aux Gestes Qui Sauvent (2h00)
- ➡ Sensibilisation à la santé mentale (7h00)

Une offre de formation qui s'adapte à tout public

Événements

Vous souhaitez organiser un événement sportif ?



Séjours Santé Séniors ➡ 3 jours en pleine nature
Silver Tour UFOLEP ➡ événement dédié aux séniors

Un savoir-faire dans l'organisation d'événements
et des événements sur mesure