

MAISON SPORT SANTÉ SOCIÉTÉ UFOLEP À NANTES



LIVRET DE PRESENTATION



ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

L'UFOLEP, UNE FÉDÉRATION SPORTIVE SOLIDAIRE ET CITOYENNE

PRÉSENTATION

L'UFOLEP propose une double ambition, celle du sport citoyen et humaniste et celle de l'éducation par le sport.

Elle illustre une vision du sport à dimension sociale et citoyenne pour répondre aux enjeux actuels d'accessibilité, de santé et de solidarité.



L'UFOLEP 44 EN CHIFFRES

16 200

Adhérent·es

186

Associations

40

Disciplines

40

Éducateur/trices
sportif/ves
professionnel/les

3-99

Activités
dès 3 ans
jusqu'aux séniors

Depuis plusieurs années un pôle « sport et société » s'est structuré au sein de notre comité. Celui-ci a pour objectif d'amener la pratique d'une activité physique et sportive adaptée aux publics qui en sont les plus éloignés.

L'activité physique proposée est un moyen de réduire les inégalités et de faciliter l'inclusion, l'émancipation et la cohésion sociale.

LA MAISON SPORT SANTÉ UFOLEP À NANTES

UN LIEU ASSOCIATIF POUR CULTIVER SON BIEN-ÊTRE



Reconnue par les Ministères des Sports et de la Santé et de la Prévention depuis 2023, notre Maison Sport Santé Société UFOLEP à Nantes accueille tous les publics :

Lors d'un rendez-vous individuel pour comprendre les attentes, expliquer notre fonctionnement et faciliter l'accès à une pratique sportive régulière et adaptée.

→ Prendre rendez-vous :

www.sport-sante-ufolep44.com ("contact/prendre rdv")
02 51 86 33 34



ACCUEILLIR ET AMENER

un large public à intégrer durablement l'activité physique dans leur vie quotidienne.



ÉCHANGER ET PARTAGER

avec les professionnel·les du sport, de la santé, du social,... sur l'importance d'une pratique d'une activité physique régulière.



CONSTRUIRE ET ANIMER

des programmes d'activités sportives adaptées et encadrés par un·e professionnel·le de l'UFOLEP 44.



SUIVRE ET INVITER

nos bénéficiaires à continuer une activité sportive à l'issue de notre accompagnement.

**Toutes les personnes sont les bienvenues
avec une attention particulière pour les :**



SÉNIORS

qui souhaitent (re)commencer une activité physique encadrée pour les aider à améliorer leur autonomie dans leur vie quotidienne.



PERSONNES ATTEINTES D'UNE PATHOLOGIE CHRONIQUE

où leur médecin traitant leur a délivré une prescription médicale "sport sur ordonnance".



FEMMES

qui souhaitent pratiquer une activité sportive dédiée au public féminin de tout âge et adaptée à leurs envies et leurs capacités.



JEUNES ET ADULTES SÉDENTAIRES

qui souhaitent se (re)mettre en forme en étant accompagné en toute sécurité par un·e éducateur·rice sportif·ve professionnel·le.

PARCOURS D'UN·E BÉNÉFICIAIRE UFO3S



Temps d'échange individuel

La 1ère étape est d'échanger - par téléphone ou en présentiel - afin de connaître les envies et le profil de la personne.

A l'issue de cet échange, nous aidons à trouver une association sportive adaptée ou à pratiquer une activité sportive directement au sein de notre Maison Sport Santé.



Bilan Sport-Santé Bien-Etre

La 2ème étape est d'évaluer la condition physique, psychique et sociale des bénéficiaires.

Ce bilan est validé par la Haute Autorité de la Santé et composé de 6 ateliers.

Ce bilan est réalisé tous les trimestres pour évaluer la progression de chaque bénéficiaire.



Programmes A Mon Rythme

« A Mon Rythme » est un programme de 3, 6 ou 10 mois d'activités sportives adaptées.

Les séances sont animées en mini-groupe de 12 personnes maximum.

Chaque séance dure 1h15 encadrée par un·e éducateur·rice sportif·ve professionnel·le. A chaque séance, un thème de parole est abordé (nutrition, sommeil,...).



Marches santé

Nous donnons la possibilité de participer à 2 autres créneaux supplémentaires dans la semaine.

Ce créneau est ouvert à toutes personnes qui pratiquent une activité hebdomadaire sur un de nos créneaux. L'activité est autour de la marche santé couplée à des exercices de renforcement/souplesse/équilibre.

ET APRES ?

A l'issue de son programme, nous accompagnons les bénéficiaires vers une association sportive qui propose des créneaux de sport adapté.

PROGRAMMES A MON RYTHME

3 programmes

3 mois 🌸

Pour tout public, personnes sans affection de longue durée ou avec une limitation minime, sédentaires légers.

6 mois 🌸

Particulièrement destiné aux personnes atteintes d'une affection légère à modérée ou sédentaires moyens.

10 mois 🌸

Particulièrement destiné aux personnes atteintes d'une affection de longue durée modérée ou sédentaires importants.

Caractéristiques des séances

- 🌸 en mini-groupe
- 🌸 adaptées et individualisées
- 🌸 multisports
- 🌸 personnalisées par un conseil hebdomadaire animées par des professionnel·les

Conseil de la semaine 🌸

Chaque semaine, les éducateur·rices sportif·ves lancent un thème de parole court (5 à 10 minutes) sur une thématique : l'activité physique, maux de dos, hydratation, la positivité, la respiration,...

Bilan Sport-Santé Bien-Etre 🌸

Des bilans sport-santé sont réalisés avant, pendant et après chaque programme pour mesurer l'évolution de chacun.

Composé de **plusieurs ateliers** : auto-évaluation globale, tests souplesse, équilibre, aptitude musculaire et endurance.



LA MAISON SPORT SANTÉ UFOLEP À REZÉ

Depuis mai 2021, nous avons ouvert notre 1ère Maison Sport Santé sur Rezé. Voici quelques chiffres représentatifs de notre activité :

430



Échanges individuels

avec un professionnel.le de la
Maison Sport-Santé depuis avril 2021.

320



Bilans Sport-Santé Bien-Etre

260



Adhérent·es

inscrits sur un de nos
3 programmes *A Mon Rythme*

95



Médecins prescripteurs

ont délivré une prescription
"sport sur ordonnance"

11



Créneaux hebdomadaires

du lundi au vendredi

750



Séances d'activités physiques
adaptées animées



TEMOIGNAGES

“Pour moi, c’est une remise en activité. Je souffre de la sclérose en plaques depuis l’âge de 22 ans. Je n’osais pas car au début, les médecins me disaient de ne rien faire.

Je me suis inscrite dès le mois de mai sur conseil de mon kiné qui connaissait le concept de sport santé.

Aujourd’hui je constate avec lui une amélioration de ma stabilité et puis cela me permet de connaître d’autres personnes pour copiner.”

Brigitte, 62 ans.



“J’ai commencé le sport en salle sur les machines à 71 ans, puis j’ai tout arrêté après qu’un cancer s’est déclaré. C’est également mon kiné qui m’a orienté vers l’activité. J’ai amélioré mon équilibre et je vais plus loin dans l’effort, je me sens mieux.”

Joëlle, 85 ans.



“J’ai fait un malaise cardiaque en pratiquant le yoga et je suis asthmatique.

Les médecins m’ont alors interdit le sport. Mon pneumologue a alors constaté une perte de muscles. J’ai consulté mon médecin qui m’a orienté vers l’activité Ufolep qu’il connaissait.

J’ai débuté en septembre, cela me plaît et j’aime bien la variété des exercices.”

Andrée, 76 ans.

TEMOIGNAGES

"L'accompagnement est génial, cela permet de corriger certains mouvements, postures, d'obtenir des conseils d'une personne joviale et pro. On prend conscience de son niveau de forme et ses points faibles, ce que l'on doit améliorer. Être en petit groupe est plus convivial, cela empêche l'isolement et permet de rencontrer de nouvelles personnes qui peuvent avoir leur propre problème personnel et divers."

Myriam, 56 ans.



"Le professionnel a toujours été à notre écoute que ce soit pour nous expliquer les bons gestes pour ne pas se faire mal. Les séances étaient très variées, j'ai pratiqué toute l'année le sport en sécurité."

Monique, 77 ans.



"Lieu convivial où tout le monde a sa place. On a la possibilité de découvrir des activités que je n'aurai pas fait sinon comme le tir à l'arc."

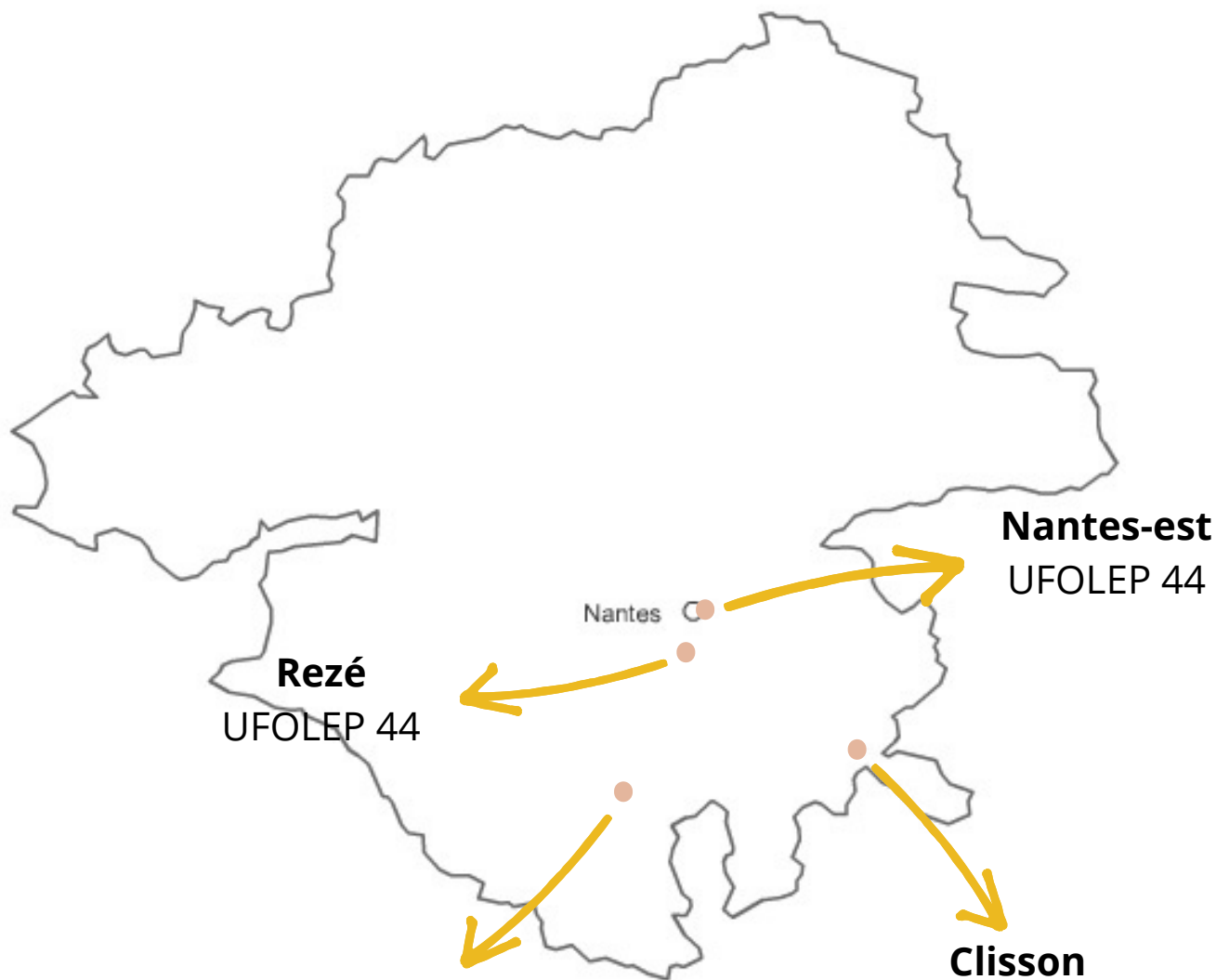
Christine, 62 ans.



"Nous sommes très bien encadrés, c'est avec plaisir que je viens faire du sport dans la joie et la bonne humeur entre les autres participants et les coachs. Je recommande souvent l'UFOLEP !"

Joëlle, 85 ans.

NOTRE RÉSEAU MAISON SPORT SANTÉ EN LOIRE-ATLANTIQUE



Saint-Philbert-de-Grand-Lieu

Animation d'un
créneau hebdomadaire

Agir contre la maladie

A l'échelle nationale, l'UFOLEP est la 1ère fédération sportive en nombre de Maisons Sport Santé avec 30 structures labellisées.

EQUIPE UFO3S



* Titulaires de la formation "Module Activité Physique et Maladies Chroniques au CREPS des Pays-de-la-Loire"

NOS PARTENAIRES



La recyclerie du sport



BOUTIQUE SOLIDAIRE D'ARTICLES DE SPORT À NANTES

Ici, nous collectons, valorisons et donnons une seconde vie aux vêtements, chaussures et matériels de sport que vous n'utilisez plus.

Équipez-vous et habillez-vous, à petits prix et de manière responsable, pour vos activités sportives !



LA RECYCLERIE DU SPORT
29 rue Corentin Bourveau - Nantes
Tram 1 - Mairie de Doulon

COMPTOIR DE DONS ET BOUTIQUE SOLIDAIRE :
mercredi, vendredi et samedi,
10h-13h et 14h-18h

www.supporterre.fr  

INFORMATIONS PRATIQUES ET CONTACTS

ADRESSE :
MAISON DE
QUARTIER
HALVÊQUE



22 RUE LEON
SERPOLLET
44300 NANTES

ADRESSE :
MAISON DE
QUARTIER
BOTTIÈRE CHENAIE



147 ROUTE DE
SAINTE-LUCE
44300 NANTES



Téléphone

02 51 86 33 34



Horaires d'accueil

Prendre rendez-vous en ligne
sur notre site internet
ou par téléphone



Mail

sport-sante-ufolep44@laligue44.org



Site internet

www.sport-sante-ufolep44.com

Places de parking à proximité

Accès transport en commun