

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

CHER

www.ufolep18.org

Nos actions

UFOLEP du Cher
5 rue Samson
18000 Bourges
cd.18@ufolep.org



Sommaire

| | |
|---|----------------|
| I. L'UFOLEP du Cher | Page 3 |
| 1. Qui sommes nous ? | Page 3 |
| 2. Equipe de bénévoles | Page 4 |
| 3. Equipe de salariés | Page 5 |
| 4. Projet Sportif Fédéral | Page 6 |
| II. Proposer des séances d'activités sportives toute l'année | Page 7 |
| 1. Enfants et jeunes | |
| UFOBaby (0-3 ans) | Page 8 |
| Ecole Multisports (à partir de 4 ans) | Page 10 |
| Savoir Rouler à Vélo (à partir de 6 ans) | Page 12 |
| 2. Adultes | |
| Multisports Adultes | Page 14 |
| A Mon Rythme | Page 16 |
| Dispositif d'Inclusion Par le Sport (DIPS) | Page 19 |
| Toutes Sportives | Page 21 |
| Un temps pour soi | Page 23 |
| Ensemble à Vélo | Page 25 |
| III. Identifier et proposer des solutions d'accompagnement à moyen terme | Page 27 |
| 1. Séjours socio-sportifs | Page 28 |
| 2. Orientation personnalisée - UFO3S | Page 30 |
| IV. Animer les territoires | Page 32 |
| 1. UFOSTREET | Page 33 |
| 2. Playa Tour | Page 35 |
| V. Former les publics et professionnels | Page 37 |
| 1. PSC | Page 38 |
| 2. Gestes qui sauvent | Page 40 |
| 3. Formation d'éducateur.rice sportif.ve professionnel.le | Page 42 |
| 4. Formation à la gestion associative | Page 44 |
| 5. Formation Valeurs de la République et Laïcité | Page 46 |
| VI. Bénéficier d'un accompagnement à la vie associative | Page 48 |



UFOLEP du Cher

Tous les sports autrement

Qui sommes nous ?

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.

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

L'UFOLEP a pour mission de rendre la pratique sportive accessible à toutes et tous, en proposant des activités multisports diversifiées.

Nos objectifs

- Rendre la pratique sportive accessible à toutes et tous,
- Faire de la pratique sportive un vecteur de lien social, de bien-être physique et psychique,
- Permettre la pratique d'activités sportives diversifiées, de loisir ou des compétition, dans un esprit convivial et festif,
- Défendre le principe de laïcité,
- Lutter contre les discriminations, contre le racisme, contre l'homophobie,
- Promouvoir l'égalité Femmes / Hommes, et la parité entre les genres.

Notre ambition

Aujourd'hui, l'UFOLEP a 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 pour tous, de solidarité et d'engagement. C'est l'ambition d'un sport vecteur de valeurs telles que la solidarité, le fair-play, le civisme, à travers les principes de laïcité et de citoyenneté.

Notre équipe de bénévoles



Mickaël HUET
Président de l'UFOLEP du Cher

Composition du Comité Directeur de l'UFOLEP du Cher :

- Huet Mickael
- Martinat Roland
- Mihiet Alain
- Pachot Thierry
- Pezard Gilles
- Pezard Josiane
- Teixeira Venâncio
- Baraton Claudette
- Bontemps David
- Dubois Nathalie
- Dumont Julien
- Ganieux Laurent
- Godon Christophe

Notre équipe de salariés

L'UFOLEP du Cher, c'est avant tout une équipe de professionnel.le.s impliqué.e.s : éducateur.trices sociosportif.ves, enseignants en Activités Physiques Adaptées, formateurs diplômé.es (STAPS, BPJEPS, etc.) et administratifs. Notre équipe dynamique encadre et anime des activités sportives dans le département du Cher.



Sybil CAMUS
Déléguée départementale



Thibault CHAPART
Éducateur sociosportif



Manon RUBALDO
Enseignante en Activités
Physiques Adaptées



Thomas LUMET
Enseignant en Activités
Physiques Adaptées



Charlie DUBEAU
Éducateur sociosportif



Aurélie GUINALDO
Enseignante en Activités
Physiques Adaptées



Lisa ANGOULVANT
Formatrice PSC et
référente affiliations et
adhésions



Audrey MERLIERE
Comptable



Constance BONDUELLE
Chargée de
communication

Le Projet Sportif Fédéral

Enrichie des échanges avec les acteurs et partenaires divers, l'UFOLEP Nationale a défini les grands objectifs et les **priorités fédérales**, dans son projet sportif fédéral 2024-2028, qu'il a voulu **humaniste, engagé et fédérateur**.



LE DÉPLOIEMENT DU MULTISPORTS

Le "Multisports" est l'offre UFOLEP d'activités sportives de loisir variée, ludique et festive tout au long de l'année, au sein des associations.



DYNAMISER LA VIE SPORTIVE

L'organisation des activités sportives sous la forme loisir ou compétitive en direction du plus grand nombre est la plus-value UFOLEP.



INNOVATION ET RECHERCHE

L'innovation et la recherche sont synonymes de remise en question permanente pour évoluer et faire évoluer nos conceptions dans une société en mouvement.



VITALITÉ DE LA VIE ASSOCIATIVE

Prendre en considération le réseau de nos associations et son développement, en mettant à disposition des ressources pour animer et faciliter la gestion quotidienne des associations.



ÉGALITÉ-INTÉGRITÉ COMME FONDAMENTAUX

Le sport est un vecteur d'émancipation et d'épanouissement pour l'individu, quel que soit le genre. L'UFOLEP lutte contre toute forme de discrimination ou de violence.



AGIR SUR LES TERRITOIRES PRIORITAIRES

Réduire les inégalités d'accès à la pratique sportive en rendant le sport accessible à tous les publics. Adopter une démarche inclusive et solidaire pour les publics les plus fragilisés.



LA PRISE EN COMPTE DU SPORT SANTÉ

Concilier une approche sportive mêlant prise en compte des problématiques de santé et de vulnérabilité sociale.

*Proposer des séances
d'activités sportives
toute l'année*



UFOBABY

L'éveil et la motricité libre,
des tout-petit.e.s (0-3 ans)



UFOBABY, de quoi parle-t-on ?

L'UFOBABY est un dispositif qui vise à prendre conscience de l'importance de l'activité physique **pour les 0-3 ans, au travers de l'exploration motrice** dans un environnement varié. Les parents sont invités à identifier leur rôle au regard du développement moteur de l'enfant. En ce sens, une réflexion sur la parentalité est menée autour des notions d'encouragement et d'attitudes qualifiées positives et chaleureuses.

Les leviers pédagogiques

- **Motricité libre** : permettre à l'enfant de cheminer librement et d'être acteur de son apprentissage
- **Parentalité** : permettre aux parents de porter un regard sur le développement moteur de leur enfant, lutter contre l'isolement et l'épuisement parental
- **Outdoor** : permettre aux enfants de bouger dehors et de découvrir le monde qui les entoure
- **Santé des tout-petit.e.s** : permettre aux enfants de 0 à 4 ans de pratiquer une activité physique, dans un contexte de sédentarité exacerbée.

Motricité
libre,
quésaco ?

Des **situations pédagogiques évolutives** sont aménagées pour permettre à l'enfant d'être acteur.rice de son apprentissage. Son cheminement est libre, il fait son expérience motrice en déambulant dans l'**espace prévu pour l'activité, en intérieur ou en extérieur, et configuré par l'encadrant.**



Vous souhaitez mettre en place UFOBABY ?

- ✓ Collectivités territoriales
- ✓ Associations
- ✓ structures d'accueil de la petite enfance

...mettez en place des séances UFOBABY avec l'UFOLEP du Cher.

Les séances peuvent être planifiées de manière **ponctuelle** ou **régulière**.

Référent du dispositif
Charlie DUBEAU
cdubeau@ufolep.org

Référente affiliation / adhésions
Lisa ANGOULVANT
langoulvant@ufolep.org



L'école multisports

L'activité extrascolaire plurielle

L'école Multisports, qu'est-ce que c'est ?

L'école multisport est une solution plurielle à la recherche d'activités sportives pour les enfants âgés de 4 ans et plus. Elle consiste à favoriser la découverte d'un large panel d'activités sportives aux enfants.

Les objectifs

- Favoriser l'apprentissage de la culture sportive, de la vie en collectivité, de la citoyenneté,
- Permettre aux enfants de découvrir plusieurs activités sportives au cours de l'année,
- Permettre aux enfants de diversifier leurs acquisitions techniques et motrices.

Qui peut aller à l'école multisports ?

Les enfants âgés de 4 ans et plus peuvent s'inscrire dans l'une des écoles multisports UFOLEP via l'une des associations du réseau.



La méthode

Les écoles multisports proposent aux enfants inscrits, une séance hebdomadaire. Elles reposent sur le jeu et la découverte, en respectant le rythme de l'enfant, le dispositif contribue à son développement. Elle propose un parcours adaptatif et progressif en fonction des enfants, au travers d'activités collectives et individuelles, ludiques et citoyennes : basket, rugby, tir à l'arc, kinball, tchoukball, etc.

Vous souhaitez créer une école multisports au sein de votre structure ?

Toute personne morale affiliée à l'UFOLEP du Cher peut créer une école multisports et ainsi mettre en place des créneaux hebdomadaires. Nous vous fournissons les ressources pour vous aider à mettre en place ce projet :

- Documentation
- Expertise pour la mise en place ou professionnel.le diplômé.e
- Matériel
- Communication

Ils ont mis en place une école multisports avec l'UFOLEP du Cher

MJC d'Asnières - Asnières-lès-Bourges
Bourges Multisports Association - Bourges
Bien-vivre à Berry Bouy - Berry-Bouy



Référent du dispositif
Thibault CHAPART
tchapart@ufolep.org

Référente affiliation / adhésions
Lisa ANGOULVANT
langoulvant@ufolep.org

Savoir Rouler à Vélo

La pratique autonome du vélo
en toute sécurité



Le "Savoir rouler à vélo", qu'est-ce que c'est ?

Le dispositif « Savoir Rouler à Vélo » apprend aux enfants à partir de **6 ans**, à se déplacer en vélo pour l'entrée au collège et ancre les réflexes d'aller vers une mobilité décarbonnée dès le plus jeune âge. Le dispositif a été créé en janvier 2018 par le Comité Interministériel à la Sécurité Routière (CISR), présidé par le Premier ministre.

Les objectifs

Le "Savoir Rouler" à Vélo permet aux enfants à partir de 6 ans de :

- Devenir autonome à vélo,
- Pratiquer quotidiennement une activité physique,
- Se déplacer de manière écologique et économique





La méthode

Le volume global minimum nécessaire à l'acquisition des compétences du Savoir Rouler à Vélo est de 10 heures. Les BLOC 1 et 2 se déroulent en milieu fermé, sans circulation :

BLOC 1 : savoir PÉDALER et maîtriser les fondamentaux du vélo

BLOC 2 : savoir CIRCULER et découvrir la mobilité en milieu sécurisé

BLOC 3 : savoir ROULER à vélo et se déplacer en milieu réel

Vous souhaitez mettre en place le SRAV ?

- ✓ Collectivités territoriales
- ✓ Associations
- ✓ Structures d'accueil d'enfants : écoles, centres de loisirs...

...mettez en place des séances "Savoir Rouler à Vélo" avec l'UFOLEP du Cher.



Multisports adultes

Une offre de loisirs plurielle



Le Multisports Adultes, qu'est-ce que c'est ?

Une offre de loisirs permettant de pratiquer plusieurs activités physiques et sportives au sein d'une même structure associative. Elle permet aux adultes de retrouver ou commencer une activité physique en s'inscrivant dans les tendances actuelles : pratique spontanée, proche du lieu de vie, au sein de l'espace public, et variée. Une pratique accès sur le bien-être, la convivialité, la santé et le vivre ensemble, ou la compétition n'est pas la finalité.

Les objectifs

- Encourager et permettre la reprise de l'activité physique chez les adultes,
- Permettre aux adultes de diversifier leurs pratiques, sans trop changer leurs habitudes (en intérieur, en musique...),
- Offrir un espace sportif de convivialité entre les participants, sans dimension compétitive,
- Proposer plusieurs créneaux d'activités/disciplines chaque semaine (activités à la carte).



Qui peut aller au Multisports Adultes ?

Tous les adultes qui souhaitent pratiquer le multisports peuvent s'inscrire via l'une des structures du réseau.

La méthode

Le Multisports Adultes proposent aux personnes inscrits, une séance hebdomadaire dédiée à la pratique et la découverte d'activités physiques et sportives. Il n'y a pas de pression de résultat ni d'aspect compétitif, ici nos adhérents sont là pour se dépenser, s'amuser et s'épanouir individuellement et collectivement dans la joie et la bonne humeur ! Les séances sont encadrées par des éducateurs diplômés.



Vous souhaitez intégrer des séances “Multisports Adultes” au sein de votre structure ?

Toute personne morale affiliée à l'UFOLEP du Cher peut mettre en place des créneaux hebdomadaires Multisports Adulte. Nous vous fournissons les ressources pour vous aider à mettre en place ce projet :

- Documentation
- Expertise pour la mise en place ou professionnel.le diplômé.e
- Matériel
- Communication

A Mon Rythme

Cultiver son bien-être



“A Mon Rythme”, qu’est-ce que c’est ?

A Mon Rythme est un dispositif de prise en charge globale avec un volet préventif et un volet d'accompagnement, où le bio-psychosocial de l'individu est au cœur de l'action. Le dispositif se divise en deux catégories. Au travers des séances régulières, le dispositif rend accessible la pratique d'activités physiques et sportives adaptées,

- Aux pratiquants porteurs de maladies chroniques ou d’Affection Longue Durée, et aux personnes ayant des besoins spécifiques : **AMR SPORT-SANTE**
- Aux pratiquants de 60 ans et plus résidants à leur domicile : **AMR SPORT-SENIOR**

Les objectifs

- Rendre accessible la pratique d'activités physiques et sportives aux pratiquants seniors ou porteurs de maladies chroniques, d’Affection Longue Durée, et aux personnes ayant des besoins spécifiques,
- Lutter contre la sédentarité et l’isolement social, créer une cohésion de groupe,
- Promouvoir le maintien de l’autonomie dans la vie quotidienne, à tout âge,
- Prévenir les maladies chroniques,
- Lutter contre toute forme de discriminations et la maltraitance mentale,
- Permettre la reprise de confiance en soi sur les plans physiques et psychique au travers de la progression et du sentiment d’accomplissement.

Qui peut participer aux séances “A Mon Rythme” ?

Les séances “A Mon Rythme - **Sport-santé**” sont ouvertes à toutes les personnes ayant des besoins spécifiques, atteintes de maladie chronique ou d’une affection Longue Durée.

Les séances “A Mon Rythme - **Sport-senior**” sont ouvertes à toutes les personnes âgées de 60 ans ou plus, autonomes résidant à leur domicile.

Les pratiquants doivent être adhérents à une association affiliée à l’UFOLEP.

La méthode

Le dispositif complet permet la prise en charge et l’accompagnement sur trois volets différents :

- **VOLET PREVENTION** : prévenir les risques liés à la sédentarité dès le plus jeune âge (prévention primaire)
- **VOLET ACCOMPAGNEMENT** : accompagner et assurer le suivi des personnes atteintes d’une maladie chronique ou d’une affection de longue durée (ALD)
- **VOLET DURABILITE** : éviter la survenue de complications et de rechute (prévention tertiaire).



Vous souhaitez intégrer le dispositif “A Mon Rythme” au sein de votre structure ?

Toute personne morale affiliée à l'UFOLEP du Cher peut intégrer le dispositif et ainsi mettre en place des séances régulières d'activités physiques et sportives adaptées, encadrées par des enseignants en Activités Physiques Adaptées (APA).

Ils ont mise en place “A Mon Rythme” avec l'UFOLEP du Cher

La Fabrik des SEPer Héros - Bourges et Vierzon

AFPric 18 - Bourges

Gym Martinoise et Espace Santé Pluridisciplinaire - Saint-Martin-d'Auxigny

APLEAT ACEP - Bourges

Addictions France - Vierzon

Parkinson Berry - Bourges

MJC d'Asnières - Asnières-lès-Bourges

CCAS Bourges - Bourges

Bourges Multisports Association - Bourges

Vierzon Multisports Association - Vierzon

Vailly Sports Découverte - Vailly-sur-Sauldres

Bien-vivre à Berry Bouy - Berry-Bouy

ARBRE - Bourges



Référente du dispositif

Manon RUBALDO
mrubaldo@ufolep.org

Référente affiliation / adhésions

Lisa ANGOULVANT
langoulvant@ufolep.org



DIPS

Dispositif d'Inclusion Par le Sport

Le DIPS, qu'est-ce que c'est ?

Le DIPS est un dispositif qui permet à des bénéficiaires issus d'établissements sociaux et médico-sociaux, en situation d'isolement, d'exclusion ou de grande précarité, d'avoir accès à une pratique sportive régulière. Depuis 2014, le dispositif permet aux participant.e.s de reprendre confiance en elles/eux, de s'ouvrir aux autres et de s'épanouir par la pratique sportive.

Les objectifs

- Lutter contre la sédentarité et l'isolement social, créer une cohésion de groupe,
- Lutter contre toute forme de discriminations et la maltraitance psychologique,
- Permettre la reprise de confiance en soi sur les plans physiques et psychique au travers de la progression et du sentiment d'accomplissement,
- Permettre de se mettre ou se remettre en activité,
- Permettre de se reconstruire ou se construire pour certains,
- Offrir un espace temps pour que les participants puissent sortir du cadre quotidien,
- A terme, orienter les participants vers les clubs du réseaux UFOLEP pour poursuivre la pratique physique et sportive.



Qui peut participer aux séances DIPS ?

Les séances DIPS sont ouvertes à partir de 16 ans, aux bénéficiaires issus d'établissements sociaux, médico-sociaux, associations d'insertion socio-professionnelles affiliés à l'UFOLEP du Cher. Les participants sont des personnes en situation d'isolement, d'exclusion, de décrochage scolaire ou de grande précarité.

La méthode

Le DIPS propose aux personnes bénéficiaires, une séance hebdomadaire dédiée à la pratique d'activités physiques et sportives innovantes, et au développement des compétences psychosociales. Le DIPS vise également l'apprentissage de la culture sportive, de la vie en collectivité, de la citoyenneté. Les séances sont encadrées par des éducateurs diplômés.

Vous souhaitez intégrer le Dispositif d'Inclusion Par le Sport au sein de votre structure ?

Toute personne morale affiliée à l'UFOLEP du Cher peut intégrer le dispositif et ainsi mettre en place des séances régulières d'activités physiques et sportives, encadrées par des éducateurs sportifs.

Ils ont mis en place le DIPS avec l'UFOLEP du Cher

Le Relais 18 - Bourges et Vierzon
ADOMA - CADA de Vierzon
Mission Locale - Bourges et Vierzon
Protection Judiciaire de la Jeunesse - Bourges
Cité Jean Baptiste Caillaud - Bourges

Toutes sportives

Cultiver son bien-être



“Toutes sportives”, qu’est-ce que c’est ?

Toutes Sportives est un dispositif régulier qui permet aux femmes d’accéder à une activité physique et sportive abordable, dans une logique positive de proximité. Il prend largement en compte les dimensions psychologiques et familiales. Il offre un cadre convivial pour pratiquer une activité physique en toute liberté, sans jugement.

Les objectifs

- Lutter contre la sédentarité et l’isolement social, créer une cohésion de groupe,
- Lutter contre toute forme de discriminations et de maltraitance psychologique,
- Apprendre à mieux prendre soin de soi,
- Permettre la reprise de confiance en soi sur les plans physiques et psychique au travers de la progression et du sentiment d’accomplissement,
- Offrir aux participantes la possibilité de rejoindre d’autres activités par la suite,
- Travail de mixité



Qui peut participer à “Toutes Sportives”

Toutes les femmes qui souhaitent participer à “Toutes Sportives” peuvent s’inscrire via l’une des structures du réseau.

La méthode

Toutes Sportives proposent aux femmes inscrites, une séance hebdomadaire dédiée à la pratique et la découverte d’activités physiques et sportives. Ponctuellement, les femmes inscrites peuvent participer à des journées événementielles mixtes. Les séances sont encadrées par des professionnels diplômés.



Vous souhaitez intégrer des séances “Toutes Sportives” au sein de votre structure ?

Toute personne morale affiliée à l’UFOLEP du Cher peut mettre en place des créneaux hebdomadaires Toutes Sportives. Nous vous fournissons les ressources pour vous aider à mettre en place ce projet :

- Documentation
- Expertise pour la mise en place ou professionnel.le diplômé.e
- Matériel
- Communication



Un temps pour soi

Cultiver son bien-être



“Un temps pour soi”, qu’est-ce que c’est ?

Un temps pour soi est un dispositif qui permet aux personnes victimes de violence intra-familiales, d’accéder à un espace d’expression bienveillant autour de la pratique physique et sportive.

Les objectifs

- Offrir un espace d’expression aux personnes victimes de violences intra-familiales,
- Lutter contre toute forme de discriminations et de maltraitance psychologique,
- Permettre la reprise de confiance en soi sur les plans physiques et psychiques au travers de la progression et du sentiment d’accomplissement,
- Offrir aux participantes la possibilité de rejoindre d’autres activités par la suite.

Qui peut participer à “Un temps pour soi”

Toute personne victime de violence intra-familiale peut participer à “Un temps pour soi” en s’inscrivant via l’une des structures du réseau.

La méthode

“Un temps pour soi” propose aux personnes inscrites, une séance hebdomadaire dédiée à la pratique d’activités physiques et sportives de bien-être et d’expression (relaxation, activités physiques d’entretien, boxe, basket...). Les séances sont encadrées par des professionnel.le.s diplômé.e.s.

SPORT

**UN TEMPS
POUR SOI**

VOTRE RECONSTRUCTION
PASSE AUSSI PAR LE SPORT

**LES MARDIS
10H15 - 11H15**

Salle de musique des Pressavois
Rue Théophile Gautier, 18000 Bourges

Informations et inscriptions :
07 52 05 45 32
mrubaldo@ufolep.org

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

Vous souhaitez intégrer des séances “Un temps pour soi” au sein de votre structure ?

Toute personne morale affiliée à l'UFOLEP du Cher peut mettre en place des créneaux hebdomadaires Un temps pour soi. Nous vous fournissons les ressources pour vous aider à mettre en place ce projet :

- Documentation
- Expertise pour la mise en place ou professionnel.le diplômé.e
- Matériel
- Communication

Référente du dispositif
Manon RUBALDO
mrubaldo@ufolep.org

Référente affiliation / adhésions
Lisa ANGOULVANT
langoulvant@ufolep.org

Ensemble à vélo

(Re)Monter en selles pour
reprendre confiance en soi

“Ensemble à vélo”, qu’est-ce que c’est ?

Le dispositif Ensemble à Vélo est centré sur l'apprentissage du vélo ou la remise en selle quels que soient les publics pour un usage au quotidien. Au-delà de l'aspect d'une pratique sportive et l'acquisition de savoirs et de compétences spécifiques (équilibre, code de la route, endurance, maniabilité, motricité, respect des trajectoires...), l'idée est également de s'adresser aux personnes éloignées culturellement et socialement de l'activité vélo. En ce sens le projet revêt une dimension citoyenne qui se déploie sur l'ensemble des territoires.

Les objectifs

- Favoriser les mobilités actives / douces et autonomes,
- Remplacer les moyens de transports les plus polluants,
- Apprendre la pratique du vélo dans un esprit ludique et convivial,
- Se former à une pratique sécurisée du vélo,
- Permettre la reprise de confiance en soi au travers de la progression et du sentiment d'accomplissement,
- Créer du lien social et favoriser les rencontres.



Qui peut faire du Ensemble à Vélo ?

Toutes les personnes âgées de 18 ans ou plus, éloignées de la pratique du vélo : ainsi une attention particulière est portée vers les seniors, les femmes, les personnes en difficulté sociale, les habitant.e.s des territoires péri-urbains et ruraux pour qui la voiture est devenue le seul moyen de déplacement et pour qui la pratique sportive peut être considérée comme éloignée.

La méthode

Le dispositif se matérialise par des cycles de séances animées par les éducateur.trice.s UFOLEP auprès de différents publics, des plus jeunes aux plus âgé.e.s. Un cycle est composé de plusieurs blocs d'apprentissage :

BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER

- En draisienne adultes pour l'apprentissage de l'équilibre.
- En vélo pour la maniabilité, freinage, passage des vitesses, parcours...
- Connaissance de son vélo (organes qui composent le vélo).

BLOC 2 : SAVOIR CIRCULER

- Connaissance du code de la route.
- Savoir rouler en groupe.
- Connaître et faire connaître sa direction aux autres usagers de la route.

BLOC 3 : SAVOIR ROULER à vélo

- Aborder une sortie vélo, en situation réelle, sur la voie publique, en groupe et individuellement.

Vous souhaitez mettre en place Ensemble à vélo ?

Toute personne morale oeuvrant dans les quartiers prioritaires Politique de la Ville peut mettre en place un stage "Ensemble à vélo" avec l'UFOLEP du Cher.

*Identifier et proposer
des solutions
d'accompagnement à
moyen terme*

Séjours Socio-sportifs



“Les séjours socio-sportifs”, qu’est-ce que c’est ?

Les séjours socio-sportifs sont des séjours organisés autour de la pratique sportive, pour des publics formant des groupes relativement homogènes. Ils peuvent être organisés :

- par l'UFOLEP du Cher, dans une logique de continuité relative aux dispositifs, pour poursuivre le travail amorcé lors des séances d'activités physiques et sportives sur le territoire,
- par les structures affiliées à l'UFOLEP du Cher : un co-financement ANCV peut être sollicité.

Les objectifs

- Réduire les inégalités d'accès à la pratique,
- Réduire les inégalités d'accès aux séjours et aux vacances,
- Utiliser le sport comme outil d'éducation par et pour le sport,
- Favoriser l'inclusion sociale et professionnelle,
- Offrir un espace d'expression et de cohésion, en dehors du cadre habituel,
- Contribuer à la détente, l'épanouissement et la prise de recul avec le quotidien.



Qui peut participer à un séjour socio-sportif ?

- Les jeunes de 16 à 25 ans résidant dans des quartiers prioritaires de la ville et/ou en insertion professionnelle,
- Les femmes isolées,
- Les jeunes de PJJ et d'aide sociale à l'enfance,
- Les seniors,
- Les personnes ayant des besoins spécifiques, atteintes de maladie chronique ou d'une Affection Longue Durée,
- Les Primo-arrivants.

La méthode

Les séjours-socio sportifs sont élaborés sur-mesure, en fonction du public bénéficiaire : durée du séjour, lieu du séjour, activités proposées.

Les séjours sont encadrés par des professionnels :

- Bénévoles ou salariés des structures affiliées à l'UFOLEP du Cher,
- Salariés de l'UFOLEP (enseignants APA et éducateurs),
- Professionnels médico-sociaux si nécessaire.

Vous souhaitez organiser un séjour socio-sportif ?

Toute personne morale affiliée à l'UFOLEP du Cher peut organiser un séjour socio-sportif et solliciter un co-financement auprès de l'ANCV.

L'UFOLEP du Cher peut également organiser des séjours socio-sportifs de A à Z.





UFO3S

L'orientation personnalisée



UFO3S, qu'est-ce que c'est ?

UFO3S, - dit UFOLEP Sport Santé Société, est une démarche d'accompagnement de l'UFOLEP pour les personnes issues des territoires prioritaires et ayant des besoins spécifiques liés à des problèmes de santé ou à un éloignement de la pratique sportive. Le schéma d'accompagnement dure entre 6 et 12 mois et permet aux personnes de bénéficier d'un suivi personnalisé tout au long de leur parcours.

Les objectifs

- Promouvoir des activités physiques adaptées à tous les publics,
- Sensibiliser à l'importance du sport pour la santé globale et le bien-être,
- Favoriser l'inclusion sociale et professionnelle par le sport,
- Contribuer à la prévention des maladies liées à la sédentarité et l'inactivité physique.



Qui peut intégrer la démarche UFO3S

- Les personnes éloignées de la pratique sportive,
- Les seniors,
- Les personnes ayant des besoins spécifiques, atteintes de maladie chronique ou d'une affection Longue Durée.

La méthode

La démarche d'accompagnement UFO3S se déroulent en plusieurs étapes :

- ACCUEILLIR : identifier les besoins de chacun.e
- INFORMER : mettre à disposition une offre de pratique adaptée, sensibiliser et conseiller sur les bienfaits de l'activité physique
- ORIENTER vers une activité physique adaptée et des professionnels qualifiés,
- PRENDRE EN CHARGE :
 - Evaluer les capacités physiques, sociales et mentales de la personnes,
 - Suivre régulièrement le pratiquant dans son programme,
 - Articuler entre eux les acteurs implantés dans les quartiers prioritaires pour renforcer la réponse aux besoins des publics éloignés de la pratique

Vous souhaitez intégrer une activité sportive dans le projet personnel de vos bénéficiaires ?

Toute personne morale affiliée ou non, peut orienter ses bénéficiaires vers l'UFOLEP du Cher, pour identifier les solutions d'accompagnement adaptées au profil de chacun.e.

Animer les territoires

UFOSTREET

Festival de Sports urbains
pour les 11 - 17 ans



UFOSTREET, qu'est-ce que c'est ?

L'UFOSTREET est un évènement multisports qui à pour objectif de faire découvrir des sports dit urbains aux jeunes âgés de 11 à 17 ans. Il se déroule chaque année dans plusieurs communes du département. En équipe, les jeunes se rencontrent à travers divers disciplines telles que basket 3*3, Panna Foot, Chase tag, Tir à la corde, FooBaSKILL, Quiz, Skateboard, jeu vidéo grandeur nature...

Les objectifs

- Lutter contre les discriminations,
- Faire découvrir des sports innovants aux participants,
- Proposer, au travers d'événements sportifs, des ateliers de sensibilisation à la citoyenneté (pratique numériques, laïcité, éducation à la citoyenneté et à la solidarité internationale, etc),
- Favoriser la mixité filles-garçons dans le sport,
- Permettre la rencontre entre groupes de jeunes habitants sur l'ensemble du territoire



Qui peut participer au tournoi UFOSTREET ?

Le tournoi est ouvert à tous les jeunes du Cher.

Deux catégories d'âges sont proposées : 11 - 14 ans et 15 - 17 ans

Les équipes doivent être mixtes et constituées de 5 joueurs minimum, 7 joueurs maximum.

Les jeunes doivent être accompagnés par une personne majeure qui a la responsabilité des jeunes : éducateur, parent, etc.

Vous souhaitez participer à la prochaine édition UFOSTREET ?

Contactez le référent du dispositif pour être informé directement, pour la prochaine édition.



Référent du dispositif

Charlie DUBEAU

cdubeau@ufolep.org



Playa Tour

S'amuser, se dépenser en famille, et se dépasser



Le Playa Tour, qu'est-ce que c'est ?

Le Playa Tour est un événement multisports organisé chaque année par l'UFOLEP du Cher et ses partenaires. L'événement est organisé en plusieurs espaces d'animations :

- UFO S'REPOSER avec des activités de sensibilisation et de prévention
- UFO GAME avec des jeux, des initiations et des ateliers créatifs
- UFO CHALLENGE avec des activités sportives collectives

Les objectifs

- Lutter contre les discriminations, et les inégalités d'accès à la pratique sportive,
- Faire découvrir des sports innovants aux participants,
- Proposer, au travers d'événements sportifs, des ateliers de sensibilisation à la citoyenneté (pratique numériques, laïcité, éducation à la citoyenneté et à la solidarité internationale, etc),
- Favoriser la mixité filles-garçons dans le sport,
- Réaffirmer le droit aux loisirs pour toutes et tous.

Qui peut participer au Playa Tour ?

L'événement est ouvert à toutes et tous, quel que soit l'âge.

Vous souhaitez participer à la prochaine édition ?

Devenez partenaire, contactez-nous !

GRATUIT
TOUT PUBLIC

MULTISPORTS
BREAK DANCE
ATELIER GRAFF
JEUX GONFLABLES
CANOE
PADDLE
NUMÉRIQUE
CULTURE
SANTÉ

PLAYA TOUR

UFOLEP
2024



JEUDI
25 JUIL
14H / 20H

VENDREDI
26 JUIL
10H / 18H

Food-truck
Concert/DJ
LE JEUDI À PARTIR
DE 19H

ÉTANG DE
LA SABLETTE
SAINT-GERMAIN
DU PUY

yacine.alaoui@saintgermaindupuy.fr
07 85 64 25 79



Référent du dispositif
Thibault CHAPART
tchapart@ufolep.org

*Former les
publics et
professionnel.le.s*



PSC

Premiers Secours Citoyens



Le PSC, qu'est-ce que c'est ?

La Formation PSC (anciennement appelé PSC1) permet à toute personne d'acquérir les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours. La formation dure 7h30 et permet d'obtenir un certificat de compétences reconnu par les services de l'Etat.

Les objectifs

- Apprendre à réagir face à des situations de la vie quotidienne : malaise, traumatismes, perte de connaissance, arrêt cardiaque, etc.
- Permettre d'agir efficacement si vous êtes témoin d'incidents pour faciliter l'intervention des secours



Qui peut participer à la formation ?

L'inscription est ouverte à **partir de 10 ans**. Aucun pré-requis n'est nécessaire. Cette formation est faite pour les personnes qui côtoient des individus à risque au quotidien (personnes âgées, handicapées, petite enfance...) ou qui souhaitent simplement pouvoir réagir si une situation dangereuse se présente.

Contenu de la formation

1. Malaise et Alerte
2. Plaies et protection
3. Brûlures
4. Traumatismes
5. Hémorragies
6. Obstructions des voies aériennes
7. Perte de connaissance
8. Arrêt cardiaque
9. Alerte aux populations

Tarifs

Les structures peuvent demander des formations au sein de leur locaux pour leurs adhérents (10 personnes maximum par formation) :

- Associations affiliées : 500 euros / 10 personnes
- Associations non affiliées : 650 euros / 10 personnes

Des sessions tout public sont également organisées tout au long de l'année :

- Adhérents UFOLEP : 50 euros
- Non adhérents : 65 euros





Gestes qui sauvent



La sensibilisation aux gestes du sauvent, qu'est-ce que c'est ?

Reconnue par l'État, la formation aux gestes qui sauvent permet à chacun de connaître les gestes à pratiquer lors d'accidents de la vie quotidienne ou de situations exceptionnelles. Les séances d'initiations aux gestes qui sauvent durent 2 heures. La formation est non diplômante mais une attestation de sensibilisation est délivrée à l'issue de la séance.

Les objectifs

- Sensibiliser le public présent aux gestes de premiers secours
- Permettre de préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours
- Diffuser au plus grand nombre la connaissance des gestes qui sauvent
- Faire des citoyens le premier maillon de la chaîne de secours

Qui peut participer à la formation ?

L'inscription est ouverte à **partir de 10 ans**. Aucun pré-requis n'est nécessaire.

Contenu de la formation

1. Alerter
2. Masser
3. Défibriller
4. Stopper une hémorragie

Tarifs

Les structures peuvent demander des sessions de sensibilisation au sein de leur locaux pour leurs adhérents (**15 personnes maximum** par formation) :

- Associations affiliées : 300 euros / 15 personnes
- Associations non affiliées et entreprises : 400 euros / 15 personnes



Certificat de Qualification Professionnelle - Animateur de Loisirs Sportifs



La CQP, qu'est-ce que c'est ?

Le Certificat de Qualification Professionnelle est un diplôme de niveau IV créé et délivré par l'OC Sport et inscrite au RNCP (code 38820) qui atteste de la maîtrise de compétences liées à un métier. Il donne une dispense des tests d'entrée du BPJEPS et de l'UC1 du BPJEPS (suivant la mention). Le CQP ALS constitue un véritable tremplin professionnel. L'UFOLEP Centre Val de Loire propose des formations pour obtenir le CQP Animateur de Loisirs Sportifs (ALS) avec deux mentions possibles :

- AGEE - Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression : techniques douces, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques d'expression
- JSJO - Jeux Sportifs et Jeux d'Opposition : jeux de ballons, jeux d'opposition et jeux de raquettes

Qui peut participer à la formation ?

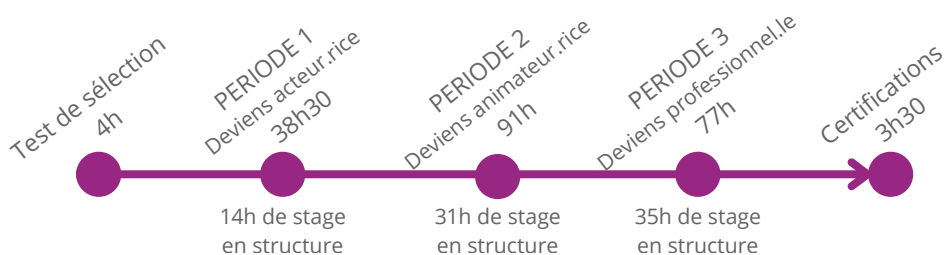
La formation est ouverte aux personnes âgées de 16 ans et plus, titulaire du PSC. Des tests techniques préalables sont effectués avant l'entrée en formation.

Contenu de la formation

1. Préparation et animation de cycles de séances de loisirs sportifs dans le domaine de la mention choisie
2. Organisation, information et communication autour des activités d'animations et d'encadrement physique et sportif
3. Conduite du parcours professionnel dans domaine des activités physiques et sportives

Déroulement de la formation

La formation dure 214 heures et doit être complétée de 80 heures de stage au total.



Tarifs

Frais de dossier : 60 euros

Coût pédagogique : 2890 euros



Référente de la formation

Laëtitia BONNEVILLE

07 50 03 07 76

l.bonneville@ufolep.org



Gérer son association de A à Z

Le parcours de formation des bénévoles, qu'est-ce que c'est ?

Le Parcours de formation des bénévoles est proposé par le Centre Départemental pour le Développement de la Vie Associative (CDDVA) de la Ligue de l'enseignement du Cher :

- 24 heures de formation
- 5 parcours de formation par an, et inscriptions ouvertes toute l'année
- Participation en présentiel ou en distanciel
- Participation à la carte
- Formation gratuite

Qui peut participer à la formation ?

La formation est ouverte à l'ensemble des bénévoles et dirigeants associatifs du Cher



Contenu de la formation



Tarif

La formation est gratuite.

Inscription

Les inscriptions à la formation se font en ligne, sur le site internet du CDDVA : www.cddva18.fr (rubrique formation à la gestion associative)



Centre Départemental pour le Développement de la Vie Associative

www.cddva18.fr

02 48 48 01 00

cddva@ligue18.org



Valeurs de la République et Laïcité

La formation VRL, qu'est-ce que c'est ?

La formation aux Valeurs de la République et Laïcité est une formation nationale. Le 6 mars 2015, le Comité Interministériel à l'Égalité et à la Citoyenneté a décidé de mettre en oeuvre des mesures répondant aux interrogations des acteurs de terrain concernant les valeurs de la République et notamment l'application du principe de laïcité. L'Etat a donc conçu un kit pédagogique et un dispositif de formation à déployer sur l'ensemble du territoire national. C'est dans ce cadre que deux formateurs habilités de la Ligue de l'enseignement du Cher vous proposent une formation visant à mieux comprendre et appliquer le principe de laïcité au quotidien.

Objectifs de formation

La formation Valeurs de la République et Laïcité (VRL) permet de mieux comprendre le principe de laïcité, mais également de savoir comment l'appliquer et l'expliquer auprès des publics.

A l'issue de la formation, les participants doivent être en capacité :

- D'adopter un positionnement adapté à leur situation et au statut de leur structure
- D'apporter des réponses aux demandes et situations rencontrées dans l'exercice de leurs fonctions, fondées sur le droit en matière de respect des principes de laïcité et de non-discrimination, dans une logique de dialogue avec les populations.
- Dans toutes ces interventions, nous utilisons des techniques et méthodes pédagogiques actives qui favorisent la prise de parole et le dialogue.

Contenu de la formation

- Acquérir les repères historiques et les références juridiques de base sur les valeurs de la République et le principe de laïcité
- Confronter leurs pratiques à celles des autres stagiaires et aux apports d'intervenants experts
- Travailler sur des cas pratiques.

Qui peut s'inscrire à la formation VRL ?

Cette formation s'adresse à des professionnels et bénévoles :

- qui sont au contact direct des publics, en tout premier lieu des enfants, jeunes et ou habitants des quartiers prioritaires de la politique de la ville (animateurs, éducateurs sportifs, travailleurs sociaux...)
- qui interviennent dans l'espace public mais qui n'assurent pas directement des fonctions éducatives, d'animation ou d'encadrement (médiateurs, personnels des centres sociaux et des Espaces de Vie Sociale, MJC, gardiens d'équipements ou d'immeubles, agents de développement...)

Modalités

2 jours de formation en présentiel : 9h - 12h30 et 14h - 17h

Ligue de l'enseignement du Cher, 5 rue Samson - 18 000 Bourges
formation GRATUITE

Inscriptions



Centre Départemental pour le Développement de la Vie Associative

www.cddva18.fr

02 48 48 01 00

cddva@ligue18.org

*Bénéficiaire d'un
accompagnement
à la vie
associative*



Créer et gérer son association



Un lieu d'écoute, de conseils et une veille permanente

Notre équipe vous accompagne tout au long de la vie associative : création d'association, modification de statuts, rescrits fiscaux, etc.



Un logiciel de comptabilité facilitant

Pour 32.50€/an, vous accédez au logiciel Basicompta qui facilite la comptabilité associative, et nous formons les utilisateurs.



Une plateforme de gestion

Notre plateforme Affiligie vous permet de gérer votre affiliation en ligne, simplement.



Une plateforme de création

Nous vous aidons à créer vos supports de communication : personnalisez vos campagnes unisport ou multisport en quelques clics.



Une plateforme d'inscription

Nous vous donnons accès à une plateforme d'engagement et de paiement en ligne pour gérer les inscriptions à vos événements sportifs.



Matériel sportif

Nous vous prêtons du matériel sportif pour tester plus de 40 disciplines lors de vos rassemblements ou manifestations ponctuelles.



Matériel événementiel

Nous vous prêtons du matériel pour vos événements : sonorisation, podium, barnum, outils de communication UFOLEP, etc.



Développer son association



Un accompagnement au FDVA

Nous aidons les associations dans leur dépôt de dossier *Fonds de Développement de la Vie Associative*.



Une mise en réseau

Nous aidons les associations à nouer des liens avec les acteurs territoriaux : réseau associatif départemental et Guid'asso.



Un accompagnement à l'accueil de volontaires

Nous vous permettons d'accéder facilement à 3 dispositifs d'accueil de volontaires français, et internationaux et vous accompagnons tout au long du projet.



Un diagnostic sur-mesure

Nous accompagnons les grands projets des associations employeuses avec le DLA, en lien avec notre réseau de partenaires consultants.



Des formations collectives

Nous proposons 6 ateliers de l'ESS par an, réservés aux associations employeuses et autres structures de l'ESS.



Créer et gérer l'emploi

CAP'ASSO
CENTRE - VAL DE LOIRE

Un accompagnement à la création ou consolidation d'emploi

Notre équipe vous accompagne pour créer ou consolider un emploi salarié au sein de votre association, et bénéficier d'aides financières dédiées.

HEXOPÉE
Créateurs de citoyenneté

Une expertise juridique

Notre service juridique, en lien avec Héxopée, organisation professionnelle représentative des employeurs de l'ESS, vous conseille et vous répond (88€).

**Impact emploi
association**
Un service des Unisaf

Un service de gestion de l'emploi

Nous prenons en charge les formalités de gestion de vos salariés : embauche, bulletins de salaire, déclaration sociales et fiscales. 18 euros / fiche de paie





Bénéficiez d'avantages auprès de nos partenaires

DECATHLON PRO

Bénéficiez de 10% de réduction pour les achats de votre association.



Nous participons financièrement à l'organisation de vos séjours socio-sportifs via l'ANCV.

idemasport.

Bénéficiez de 10% de réduction pour les achats de votre association.

sacem

Bénéficiez de réductions sur les frais SACEM et SACD et nous vous accompagnons dans vos démarches.

wooclap

Nous vous offrons l'abonnement wooclap pour rendre vos réunions dynamiques et participatives.



REJOIGNEZ - NOUS



cd.18@ufolep.org

07 44 47 20 58