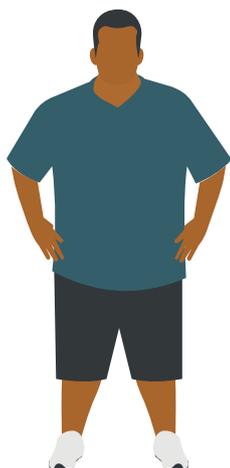


MAISON SPORT SANTÉ À REZÉ



BILAN D'ACTIVITÉS 2022-2023



SOMMAIRE

- 02** L'UFOLEP 44
- 03** LA MAISON SPORT SANTE UFOLEP
- 04** LANCEMENT DU PROJET
- 05** PARCOURS D'UN·E BENEFICIAIRE UFO3S
- 07** LA SAISON 2022/2023 EN CHIFFRES
- 08** NOS BENEFICIAIRES
- 10** PLANNING ET TEMPS FORTS
- 23** L'APRES MAISON SPORT SANTÉ
- 25** TEMOIGNAGES
- 28** HORS LES MURS
- 32** PERSPECTIVES 2023/2024
- 33** ÉQUIPE ET RÉSEAU MAISON SPORT SANTÉ UFOLEP



L'UFOLEP 44, 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

17 500

Adhérent·es

186

Associations

40

Disciplines

200

Créneaux sportifs
hebdomadaires
animés par un
éducateur ou une éducatrice
UFOLEP

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'insertion et la cohésion sociale.

LA MAISON SPORT SANTÉ UFOLEP

UN LIEU ASSOCIATIF POUR CULTIVER SON BIEN-ÊTRE



Reconnue par les Ministères des Sports et de la Santé et de la Prévention depuis 2020, notre Maison Sport Santé Société UFOLEP à Rezé 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.

LANCEMENT DU PROJET

LA MAISON SPORT SANTÉ : UN OUTIL AU SERVICE DE NOTRE PROJET

Depuis plusieurs années, une source d'engagement émerge pour des publics éloignés de la pratique sportive. Comment associer à notre projet des personnes dont la maladie isole et qui ne viendrait pas d'eux-mêmes vers les associations sportives ?

En créant des lieux où l'on accueille humainement ces personnes, en leur proposant une activité physique adaptée et construite en lien avec leur parcours de santé. Nous tâchons de répondre à cette problématique historique de notre mouvement : comment rendre accessible à toutes et tous l'activité physique ?

Ce lieu se développe sur Rezé avec la création d'une maison sport-santé certifiée. Ce projet a pour but de proposer un lieu associatif et innovant pour cultiver le bien-être puis de faire le lien avec les associations locales.

Un grand merci à l'association AEPR qui nous permet d'utiliser leurs locaux pour mener à bien ce projet !



FORMATION SPORT-SANTÉ

Formations
internes

Formation
D-Marche

Formation
"Sport et cancer"
par ICO

Formation
Education
Thérapeutique
du Patient

COMMUNICATION



CREATION
D'UN SITE
INTERNET



DISTRIBUTION ET POSE
D'AFFICHES ET FLYERS



ENVOI DE 800
COURRIERS
D'INFORMATION



RENCONTRES AVEC LES
PROFESSIONNEL-LES
DE SANTE

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 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 12 mois d'activités sportives adaptées.

Les séances sont animées en mini-groupe de 8 personnes.

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 minimale, sédentaires légers.

6 mois 🌸

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

12 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 SAISON 2022/2023 EN CHIFFRES

TOTAL



Échanges individuels

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

REZÉ



Bilans Sport-Santé Bien-Etre



Adhérent-es

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



Orienté

vers une association référencée sport-santé

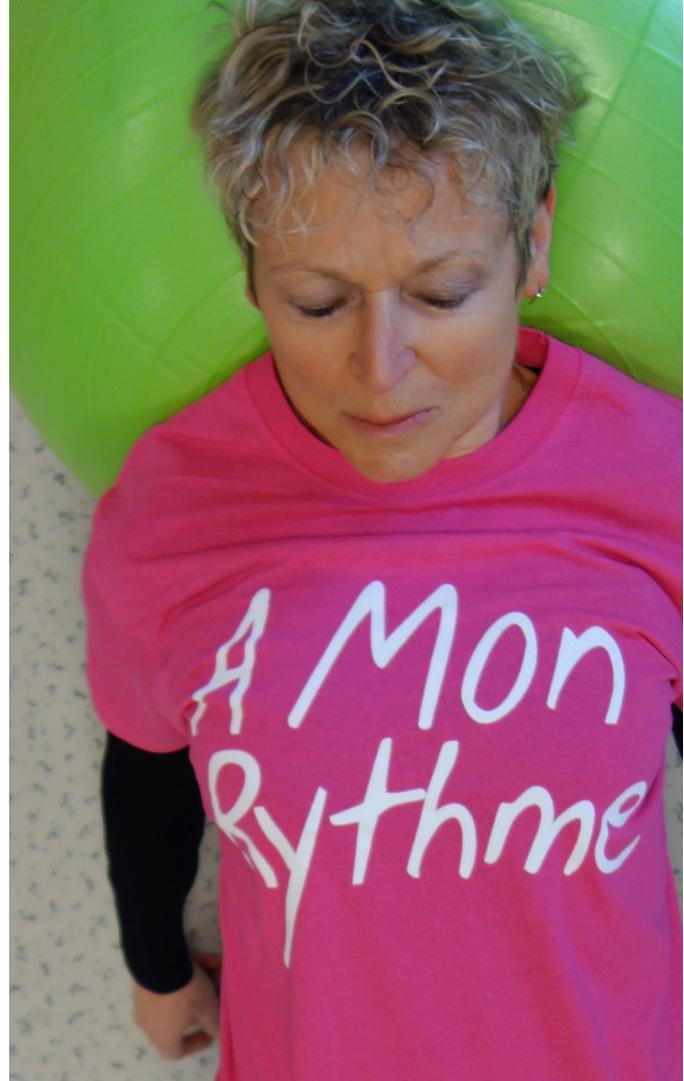


Créneaux hebdomadaires

du lundi au vendredi

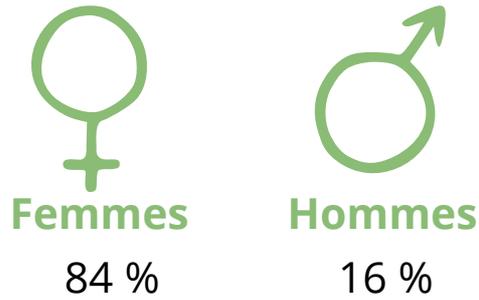


Séances d'activités physiques
adaptées animées



NOS BENEFICIAIRES

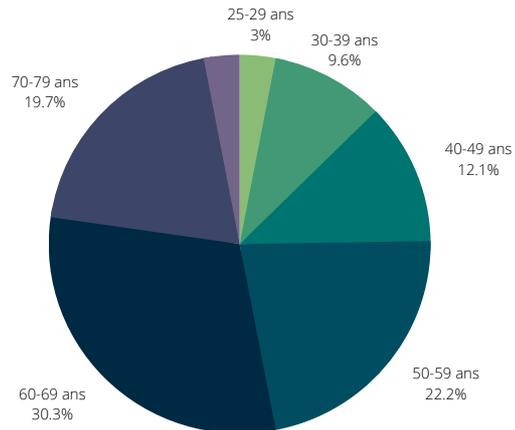
Genre



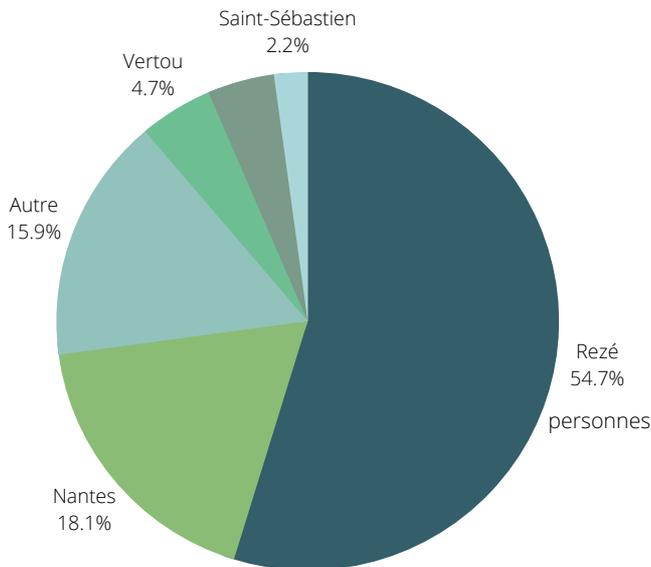
Age



Age moyen : 58 ans
Age médian : 60 ans



Origine

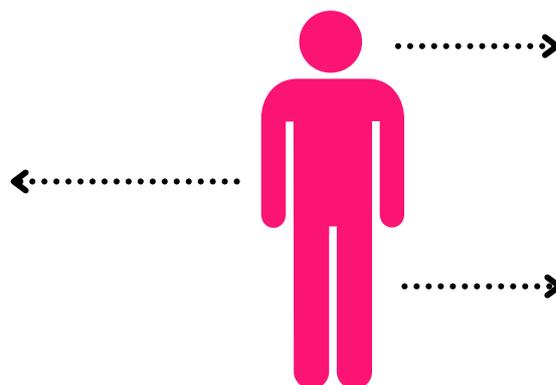


55 % habitent Rezé
3 % habitent Château-Mahaudières

Les bénéficiaires sont originaires de 27 communes différentes.

Profils

Diabète
Obésité
Infarctus
Cancers
Mal de dos



Fibromyalgie
Sédentarité
Dépression
Burn-out

Ostéoporose
Arthrose
Prothèses

NOS BÉNÉFICIAIRES VIVANT À REZÉ



Quotient familial

Sur 47 pratiquant·es :

Moyenne : 1200

Médiane : 1004

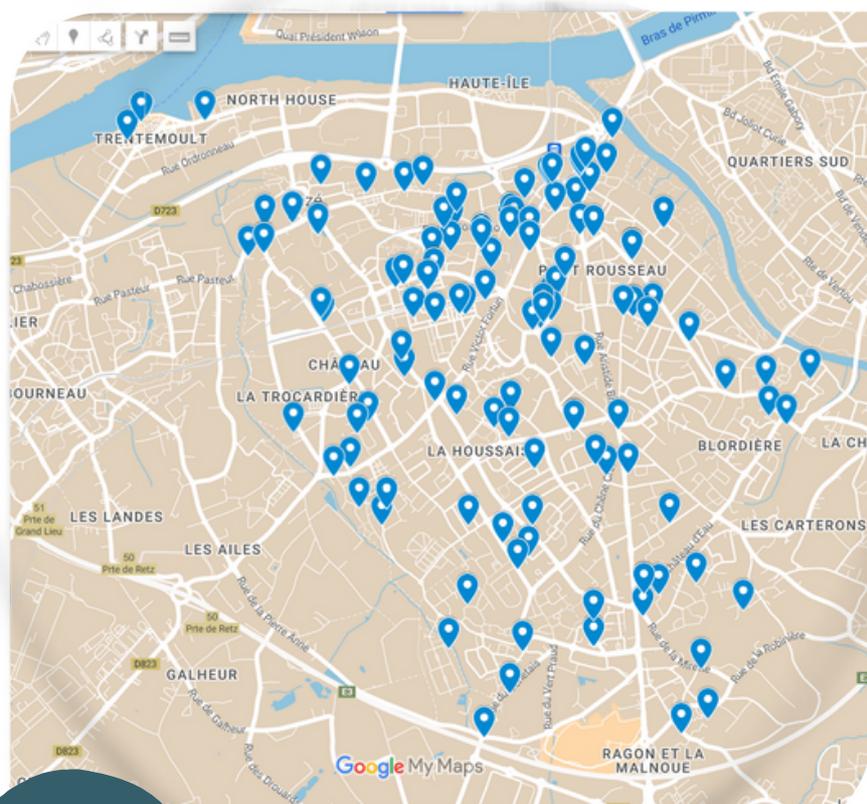
Répartition

< 1000 : 50%

entre 1000 et 2000 : 39%

> 2000 : 11%

Origine géographique



PLANNING ET TEMPS FORTS

2022/2023

Chaque bénéficiaire choisit un unique créneau hebdomadaire de **multi-activités**.
En parallèle, deux créneaux de **marche santé** ouverts à tous les bénéficiaires -
sont proposés dans la semaine.

lundi

10H00 À 11H15	➔	MULTIACTIVITÉS	<i>Réservé à l'épicerie solidaire de Rezé</i>
14H30 À 15H30	➔	EQUILIBR'AGE	<i>Par Miné Ouest Prévention</i>

mardi

9H30 À 10H45	➔	MULTIACTIVITÉS
11H00 À 12H15	➔	MULTIACTIVITÉS
14H00 À 16H00	➔	MARCHE SANTÉ

mercredi

9H30 À 10H45	➔	MULTIACTIVITÉS
11H00 À 12H15	➔	MULTIACTIVITÉS

jeudi

9H30 À 10H45	➔	MULTIACTIVITÉS
15H30 À 17H00	➔	MARCHE SANTÉ
17H00 À 18H15	➔	MULTIACTIVITÉS
18H45 À 20H00	➔	MULTIACTIVITÉS

vendredi

11H00 À 12H15	➔	MULTIACTIVITÉS
---------------	---	----------------

TEMPS FORTS SEPTEMBRE-DECEMBRE 2022



SEPT
3

FORUM DES ASSOCIATIONS

A la halle de le Trocardière



SEPT
13

DÉMARRAGE DE LA SAISON

A la Maison Sport Santé de Rezé



NOV
9

CONFÉRENCE BIEN-ÊTRE SUR LE SOMMEIL

10h-12h

A la Maison Sport Santé de Rezé



NOV
24

FORUM DES SENIORS CONFERENCE ET ANIMATION DE SEANCES

Au parc des expositions de la Beaujoire à Nantes

TEMPS FORTS JANVIER-FEVRIER 2023



JANVIER

16

14h-17h

NUTRITION ATELIER D'ÉCHANGE

A Nantes - Maison de Quartier des Confluences

Gratuit
Sur inscription



**A PARTIR
DU 23
JANVIER**

les lundis
15h-16h30

NUTRITION ATELIERS CUISINE

A Nantes - Maison de Quartier des Confluences

16€ /atelier
Sur inscription



**A PARTIR
DU 9
JANVIER**

les lundis
14h30-15h30

EQUILIBR'AGE

A la Maison Sport Santé de Rezé

Gratuit
Sur inscription



JANVIER

21

9h30-12h

PORTES OUVERTES

A la Maison Sport Santé de Rezé



FEVRIER

2

14h-17h

D-MARCHE SESSION 1

A la Maison Sport Santé de Rezé

Annulé



FEV

SEANCES DECOUVERTES TENNIS SANTE

A la Maison Sport Santé de Rezé

Gratuit
Sur inscription

TEMPS FORTS MARS-AVRIL 2023



**TOUS LES
LUNDIS**

15h-16h30

NUTRITION ATELIERS CUISINE

A Nantes - Maison de Quartier des Confluences

16€ /atelier
Sur inscription



MARS

SEANCES DECOUVERTES ECHEC

A la Maison Sport Santé de Rezé

Gratuit
Sur inscription



AVRIL

SEANCES DECOUVERTES RUGBY SANTÉ

A la Maison Sport Santé de Rezé

Gratuit
Sur inscription



AVRIL

6

15h45-16h45

INITIATION MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

A la Maison Sport Santé de Rezé

Gratuit
Sur inscription



AVRIL

24 AU 28

TRAVAUX D'AMENAGEMENT

A la Maison Sport Santé de Rezé

Tout le monde est le
bienvenue !
Sur inscription

TEMPS FORTS MAI-JUIN 2023



**TOUS LES
LUNDIS**

15h-16h30

NUTRITION ATELIERS CUISINE

A Nantes - Maison de Quartier des Confluences

16€ /atelier
Sur inscription



MAI

10

17H-19H30

PORTES OUVERTES

A la Maison Sport Santé de Rezé



MAI

SÉANCES DÉCOUVERTES ACTIV'MEMOIRE

A la Maison Sport Santé de Rezé

Gratuit
Sur inscription



JUIN

SÉANCES DÉCOUVERTES GYM SANTÉ

A la Maison Sport Santé de Rezé

Gratuit
Sur inscription



JUIN

LANCEMENT CRÉNEAU ADO'SPORT · 12-17 ANS

A la Maison Sport Santé de Rezé

Sur inscription

TEMPS FORTS JUILLET 2023



JUILLET

STAGE DE REMISE EN SELLE A VÉLO

Sur inscription

Au plateau sportif Château nord de Rezé



**JUILLET
5**

SÉANCE DÉCOUVERTE RANDONNÉE PÉDESTRE

Sur inscription

Bord de Sèvres à Rezé



**JUILLET
4 AU 5**

TRAVAUX D'AMENAGEMENT

*Tout le monde est le
bienvenue !
Sur inscription*

A la Maison Sport Santé de Rezé



**JUILLET
7**

FIN DE LA SAISON SPORTIVE APRÈS 328 SÉANCES ANIMÉES !

CONFÉRENCE BIEN-ÊTRE SUR LE SOMMEIL

Dans le cadre des activités de notre Maison Sport Santé, nous avons souhaité organisé des conférences bien-être. La 2ème conférence proposée a eu lieu le mercredi 9 novembre 2022 sur la thématique du sommeil.

Près de 70 personnes sont venues écouter le Dr Adeline Bodin, médecin de prévention à la Maison Sport Santé, échanger et pratiquer des exercices de relaxation.

Cette thématique ainsi que de nouveaux thèmes seront proposés pour la saison 2023/2024.



ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Dans le cadre de la Maison Sport Santé UFOLEP

CONFÉRENCE SUR LE SOMMEIL

MERCREDI 9 NOVEMBRE 2022
DE 10H À 12H

DANS LES LOCAUX DE L'ASSOCIATION AEPR
19 BIS RUE PIERRE BROSSOLETTE - REZÉ

Événement gratuit

Sur inscription : www.sport-sante-ufolep44.com

Intervention du Dr Adeline Bodin, médecin de prévention

Plus d'informations : 02 51 86 33 34 - ufolep44@aligee44.org

CERTIFIÉ
MAISON SPORT SANTÉ
UFOLEP



NUTRITION

ATELIER D'ÉCHANGES

La Ligue de l'enseignement-FAL 44 a proposé de participer à un temps d'échanges et de convivialité autour de la nutrition le lundi 16 janvier de 14h à 17h à Nantes (Maison de Quartier des Confluences).

Animé par Diane Hardy, les personnes ont abordé les idées reçues autour de l'alimentation et les notions de base pour manger raisonné et raisonnable.

Ce temps était gratuit et **ouvert à toutes les personnes inscrites à la Maison Sport Santé UFOLEP.**



ATELIERS DE CUISINE



L'association Apprendre 44 **permet aux personnes en surpoids et/ou diabétiques** d'adopter de nouvelles techniques culinaires adaptées. Une nouvelle recette est proposée chaque semaine tout en associant diététique et gourmandise.

Thèmes culinaires abordés :

- Cuisine avec peu ou sans matières grasses (poisson, légumes...)
- Assaisonnements allégés
- Desserts légers

Avec la licence UFOLEP, l'adhésion à l'association Apprendre 44 est offerte. Le coût par atelier est de 16€ et se déroule à Nantes (Maison de Quartier des Confluences).

EQUILIBR'AGE



Animés par des kinésithérapeutes, ces ateliers ont pour objectif de diminuer la gravité et les conséquences des chutes et de maintenir l'autonomie chez les participants. **Ateliers destinés aux personnes de plus de 70 ans.**

10 à 12 ateliers d'une heure (reconductible une seule fois) le lundi de 14h30 à 15h30 à la Maison Sport Santé UFOLEP de Rezé. Possibilité de solliciter le service de transport solidaire de la ville de Rezé.

MARCHE ACTIVE



Le programme D-Marche vous invite à augmenter votre quantité de pas au quotidien et de manière durable. Vous pourrez convertir votre temps libre comme vos temps de déplacement en temps de santé !

Nous vous proposons une présentation interactive le jeudi 2 février 2023 pendant laquelle sera remis un kit D-Marche composé notamment d'un outil d'évaluation simple et ludique : un podomètre connectable au site internet D-Marche.

Nécessité de participer aux 3 temps.

CHANTIER PARTICIPATIF

ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

compagnons bâtisseurs

MAISON SPORT SANTE UFOLEP DE REZE





 Ouest-France
Publié le 02/05/2023 à 05h05

Rezé. Une semaine de menuiserie et de bricolage

Du 24 au 28 avril, l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique (Ufolep) a mis en place un chantier participatif et solidaire en collaboration avec l'association des compagnons bâtisseurs. « L'idée c'est de permettre à certains de s'orienter, d'avoir des horizons professionnels. L'intérêt est de développer son savoir-faire en matière de travaux, de contribuer à développer sa confiance, son estime de soi et à recréer du lien social », explique Maxime Lethu, chargé de mission à l'Ufolep.



Virginie, Sylvie, Maeva, Sarah et Souleyman ont bricolé durant cinq jours. | OUEST-FRANCE

Encadrés par Emma, Sarah et Marina qui a supervisé le chantier, les participants, « personnes plutôt non bricoleuses », ont fabriqué un bancassier qui servira à la maison sport santé de l'Ufolep, dans le local de l'amicale laïque de Pont-Rousseau (AEPR). Créée, il y a deux ans, celle-ci a pour but d'amener des personnes qui ont des difficultés physiques à commencer ou reprendre une activité durant une période de trois mois à un an.

Des séances spécifiques de multisports pour les ados de 12 à 17 ans seront mises en place à la rentrée le mercredi, de 17 h à 18 h 15.

Mercredi 10 mai, de 17 h à 19 h 30, portes ouvertes et inscriptions à la maison sport santé, dans les locaux de l'AEPR, 10 bis rue Pierre-Brossolette. Contact : 02 51 86 33 34, sport-sante-ufolep44@laligue44.org.



MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



Cette technique de méditation laïque développe la concentration sur l'instant présent afin d'être plus ouvert à ce qui nous entoure.

Pour apprendre à revenir à ici et maintenant, se focaliser sur les sensations corporelles et la respiration, elle aide à circonscrire et mettre à distance la douleur, favorise le lâcher-prise progressif.

La méditation de pleine conscience est une aide précieuse en cas de stress, angoisses, phobies, mais elle permet aussi de développer sa concentration et sa mémoire.

STAGE DE REMISE EN SELLE A VELO



Pendant 3 séances, les bénéficiaires ont abordés les compétences suivantes :

- **Savoir pédaler** : Je maîtrise les fondamentaux du vélo. Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner.
- **Savoir circuler** : Je découvre la mobilité à vélo en milieu sécurisé. Il s'agit de savoir rouler en groupe, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction et revoir les panneaux du code de la route.
- **Savoir rouler à vélo** : Je circule en situation réelle. Il s'agit d'apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique et s'appropriier les différents espaces de pratique.

ADO'SPORT

LE SPORT-SANTÉ POUR LES 12-17 ANS

Depuis le 31 mai 2023, nous avons lancé un créneau sport-santé destiné aux jeunes de 12 à 17 ans. Offre pas ou très peu proposée sur le département, nous souhaitons contribuer à l'amélioration de la santé de ces adolescents.

Comme pour les adultes, les jeunes réalisent un premier temps d'échange individuel (en présence ou non de leurs parents/accompagnateurs) et un bilan sport-santé bien-être initial.



New!

ufolep 44
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

MAIRIE SPORT-SANTÉ
LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT

ADO'SPORT SANTE

Pour les jeunes de 12 à 17 ans

ADO'SPORT
ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

AVEC L'UFOLEP DEVIENS
SUPER DÉTÉR
MULTISPORTS

pour + d'infos

Mercredi · 17h00 – 18h15
A la Maison Sport Santé
UFOLEP de Rezé

Fédération sportive de
la ligue de
l'enseignement
un sport par tous les âges

UFOLEP 44 : 02 51 86 33 34 / sport-sante-ufolep44@laligue44.org
19 bis rue Pierre Brossolette 44400 REZÉ / www.sport-sante-ufolep44.com

APRES MAISON SPORT SANTE

A Rezé



Association AEPR · aepr.reze@wanadoo.fr · 02 40 75 57 57
19 bis rue Pierre Brossolette, Rezé



Multisports santé animés par l'UFOLEP 44 :

Lundi 11h15-12h15

Mardi 17h30-18h30

Jeudi 11h00-12h00

Tarif 2023/2024 : 125€

Marche santé :

Nous invitons à venir participer à la première réunion d'organisation pour la création d'un groupe de marche "post-Maison Sport Santé" tous les bénéficiaires de la Maison Sport Santé qui finissent leur accompagnement.

Réunion mi-septembre à venir.

Centre Socioculturel Château · cscchateau@mairie-reze.fr · 02 51 70 75 70
11 place Jean Perrin, Rezé



Séance **gym séniors** animée par l'UFOLEP 44 :
Lundi de 14h30 à 15h30

Gym Santé Loisir Rezéenne · francoise.guine@neuf.fr ·
06.08.24.14.95



GYM SANTÉ LOISIR REZÉENNE

Séance **activités physiques adaptées pour personnes souffrant de pathologies chroniques diverses**

Lundi de 17h15 à 18h15 (Salle de l'Illette · Allée de Provence, Rezé)



Kiné Ouest Prévention · Fanny Béasse · 06 79 60 91 87

Ateliers Equilib'Age pour prévenir les chutes et maintenir son autonomie et bien vieillir

Lundi de 14h30 à 15h30 et 15h30 à 16h30 à la Maison Sport Santé UFOLEP

Centre Socioculturel Ragon · cscragon@mairie-reze.fr · 02 28 25 29 40
9 rue du vivier, Rezé

Séances **gym seniors** le mardi et jeudi matin



Centre Socioculturel Loire et Seil

cscloireetseil@mairie-reze.fr · 02 240 84 45 50
16 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny, Rezé

Séance **gym adaptée** le mardi de 9h45 à 11h00
Séance de **marche (5km)** le jeudi après-midi

Amicale Laïque Ouche Dinier · alod.amicale@gmail.com · 06 04 11 31 24
8, rue de l'Ouche Dinier, 44400 Rezé

Séance **gym seniors** animée par l'UFOLEP 44
Lundi de 10h00 à 11h00



Rezé Tennis Club · louis.levallet@rezetennisclub.fr
Impasse des champs garnier, Rezé

Séances **tennis santé**

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.



"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 coaches. Je recommande souvent l'UFOLEP !"

Joëlle, 85 ans.



ON PARLE DE NOUS

Le 16 décembre 2022, nous avons accueilli la signature officielle du **Projet Sportif Territorial des Pays-de-la-Loire 2022-2027** en présence de :

- Didier MARTIN, Délégué territorial de l'Agence Nationale du Sport et Préfet de la région des Pays-de-la-Loire,
- Isabelle LEROY, Présidente de la conférence régionale du sport et Vice-Présidente chargée des sports du Conseil régional,
- Anne CORDIER, Vice-Présidente de la Conférence nationale du sport et Présidente du Comité Régional Olympique et Sportif,
- Thierry PLACE, Vice-Président de la Conférence nationale du sport et mandataire du Mouvement des Entreprises de France.



Rezé Magazine · Mai 2023



CHÂTEAU

La Maison sport santé est en pleine forme !

Après deux années d'activité, la Maison sport santé de l'Ufolep a prouvé son intérêt et développe ses projets.

Depuis mai 2021, 196 pratiquants réguliers, plus de 200 bilans et plus de 600 séances réalisés, 100 médecins prescripteurs y ont adressé des patients... La Maison sport santé de l'Ufolep* a démontré qu'elle répond bien à la demande de toute personne souhaitant reprendre ou commencer une activité sportive correspondant à ses besoins ou problèmes spécifiques : âge, surpoids, handicap, maladie chronique, dépression... « Lors du premier rendez-vous, nous évaluons l'état de forme initial de chaque personne selon dix indicateurs : endurance, souplesse, etc. En fonction du résultat et des souhaits ou envies de chacun, nous proposons des séances adaptées, de la marche, des exercices quotidiens... », explique Maxime Lethu, chargé de mission.

La Maison sport santé coordonne aussi des ateliers cuisine, de la méditation, des stages de remise en selle à vélo, des séances « équilibre et prévention des chutes », des séances pour les 12-17 ans (à partir de juin, le mercredi de 17h à 18h15). Pour continuer l'activité après une année d'accompagnement (coût : 40€ à 200€ selon quotient familial), la structure a instauré des partenariats avec les clubs sportifs rezéens, les amicales laïques, les centres socioculturels... Et elle est un partenaire



La Maison sport santé compte 196 pratiquants réguliers.

privilegié de la Ville, dans le cadre de sa démarche santé. Les usagers sont pour moitié rezéens, l'autre moitié se répartit entre Nantes et communes du Sud-Loire. Il faut s'inscrire dès maintenant pour démarrer un accompagnement en septembre.

*Union française des œuvres laïques d'éducation physique

Journée portes ouvertes : mercredi 10 mai de 17h à 19h30 à la Maison sport santé, 19 bis, rue Pierre-Brossolette (locaux AEPR).

INFOS – 02 51 86 33 34, sport-sante-ufolen44.com

MAISON SPORT SANTÉ HORS LES MURS QUARTIER CHÂTEAU-MAHAUDIÈRES

A la rencontre des habitant·es

Permanences à la Maison France Services
Présence avec le bus santé



Animation de temps conviviaux avec les Compagnons
Bâisseurs
Animation d'activités multisports lors des jeudis détente
de l'été 2023

Toutes Sportives à vélo

Un groupe de filles qui casse les clichés à vélo !

"Elles sont 9 habitantes du quartier Château-Rezé âgées de 12 et 13 ans et elles préparent depuis fin mars leur mini séjour qui aura lieu du 27 au 30 juin aux Moutiers-en-Retz, sur un emplacement de camping mis à disposition par l'ARPEJ.

Leurs missions : chercher les horaires des trains, identifier le parcours à vélo, organiser la vie quotidienne, réserver les activités, prévoir des autofinancements. Qui a dit que les jeunes n'étaient pas dégourdis ?

Les filles se réunissent chaque jeudi soir depuis octobre pour réaliser des séances multisports organiser leur séjour accompagnés par Laurie (ADPS), Sarah (Animation sociale) et Charlie (UFOLEP). Elles sont déjà prêtes à organiser leurs futures vacances entre copines !

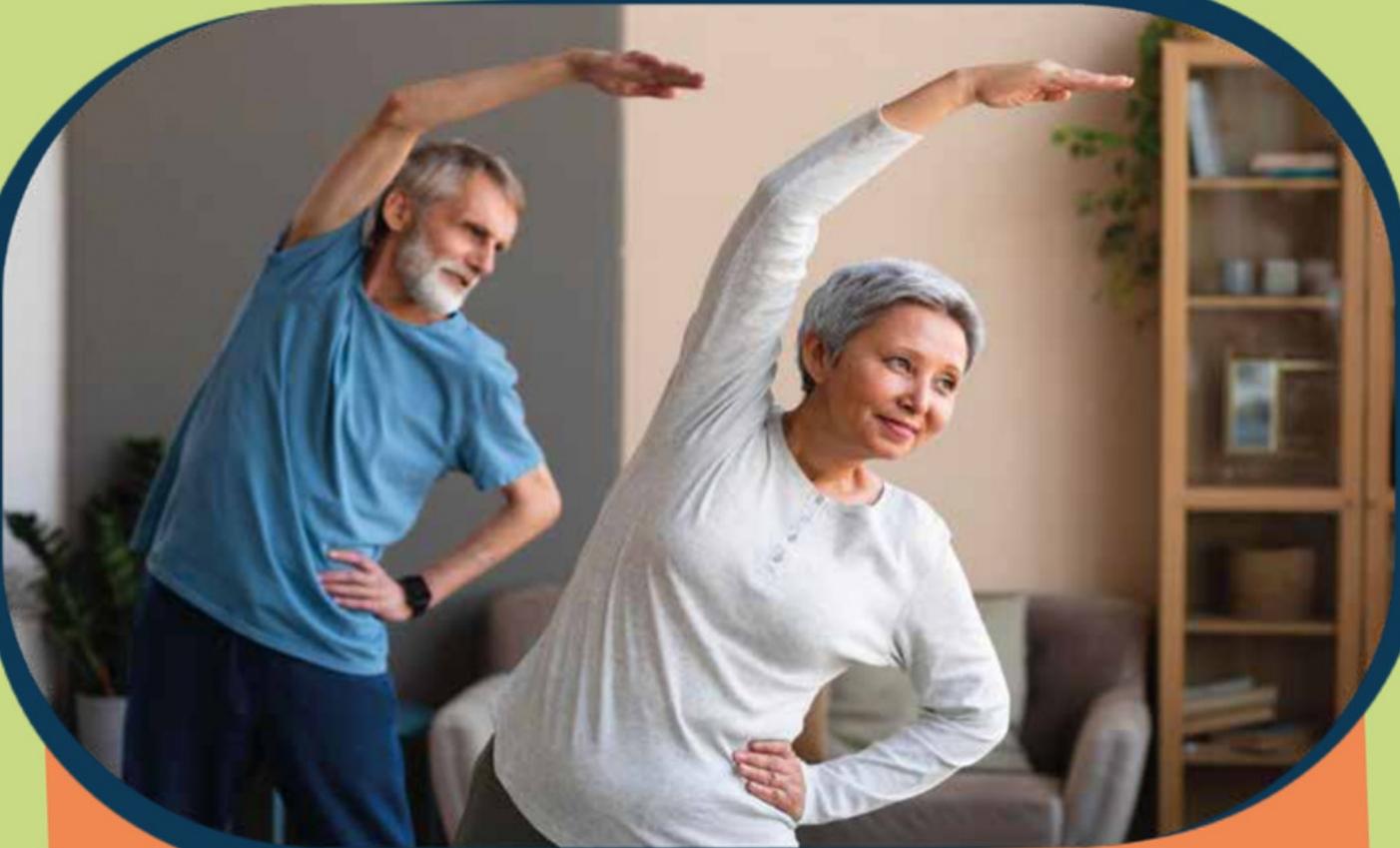
Entre deux temps de préparation, des intervenants spécialisés - coordonnés par l'UFOLEP - proposent des moments d'action et d'échange autour des gestes qui sauvent, de l'égalité femme-homme, des violences sexistes et du harcèlement de rue. Les filles sont invitées à prendre la parole, à témoigner et à proposer des solutions.

Et pour le vélo ? Les déplacements en deux-roues seront au cœur de ces 4 jours, c'est le challenge. Le groupe s'y prépare depuis début mai grâce aux exercices ludiques et aux conseils avisés de Charlie.

L'objectif, être prêtes à rouler seules et en groupe, comprendre les panneaux de signalisation et savoir réparer un pneu crevé pour le séjour et pour la suite, car chacune d'entre elles sera dotée d'un vélo tout neuf grâce aux partenaires de l'Ufolep."



COUPONS SPORT SENIORS



50€
de remise sur votre
licence

→ Avoir **60 ans et plus**
→ Justifier d'un passage en
Maison Sport Santé

Le dispositif en
5 étapes

- 1 Trouver un club
- 2 Demandez une attestation à votre maison sport-santé
- 3 Prenez contact avec le CDOS 44
- 4 Souscrivez une licence au sein du club choisi
- 5 Le CDOS 44 procède à l'envoi du coupon au club

Infos et renseignements sur :
www.cdos44.fr
accompagnement.loireatlantique@franceolympique.com
02 40 58 61 29



en partenariat avec



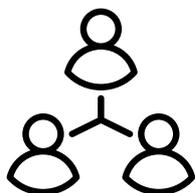
Carsat Retraite
& Santé
au travail
Pays de la Loire

PERSPECTIVES 2023/2024



Accueillir 120 nouvelles personnes en septembre 2023 et mars 2024 en se basant sur une nouvelle grille tarifaire (score EPICES).

Améliorer les espaces de pratique (travaux du sol).



Poursuivre le développement et la mise en réseau des associations et structures proposant du sport santé afin de faciliter l'après-maison-sport-santé des bénéficiaires.

Ouvrir un 2e créneau de prévention des chutes avec Kiné Ouest Prévention



Promouvoir le sport-santé dans les collèges participant au dispositif "2h de sport en plus" notamment avec le collège Salvador Allende de Rezé.



Pérenniser le créneau sportif en direction des adolescentes du quartier Château-Mahaudières.



Relancer la 4ème édition du défi "Toutes Sportives à vélo" et les séances de remise en selle à vélo.



Mettre en place d'un créneau de marche régulier au départ de la Maison France Services Château-Rezé et organiser une fête du sport-santé.



Organiser une 3ème conférence bien-être sur les comportements alimentaires.



Continuer les permanences à la Maison France Services Château-Rezé et organiser des "petits dej" sport santé.

Equipe Ufo3S



Pierre-Yves DELAMARRE
Président UFOLEP 44



Gaëlle ROUGERON
Elue UFOLEP 44



Cécile MAISONNEUVE
Elue UFOLEP 44



Elodie GOURIOU
Directrice UFOLEP 44



Maxime LETHU
Coordinateur général



Charlie BRAUD
Coordinateur pédagogique



Marion RICHARD
Enseignante APA



Marion RETUREAU*
Educatrice sportive



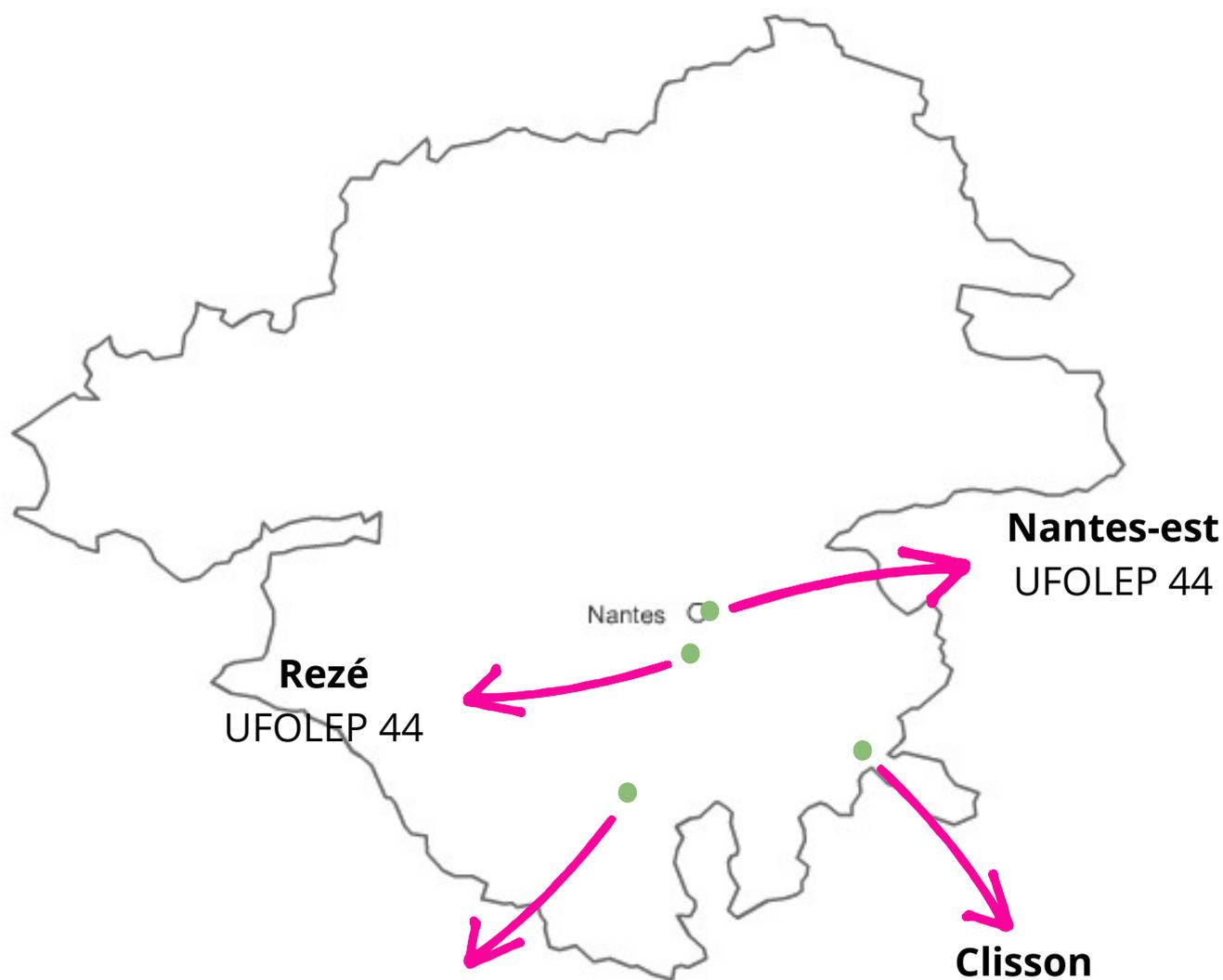
Valentin LANDRE*
Educatrice sportif

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

Partenaires



NOTRE RÉSEAU MAISON SPORT SANTÉ EN LOIRE-ATLANTIQUE



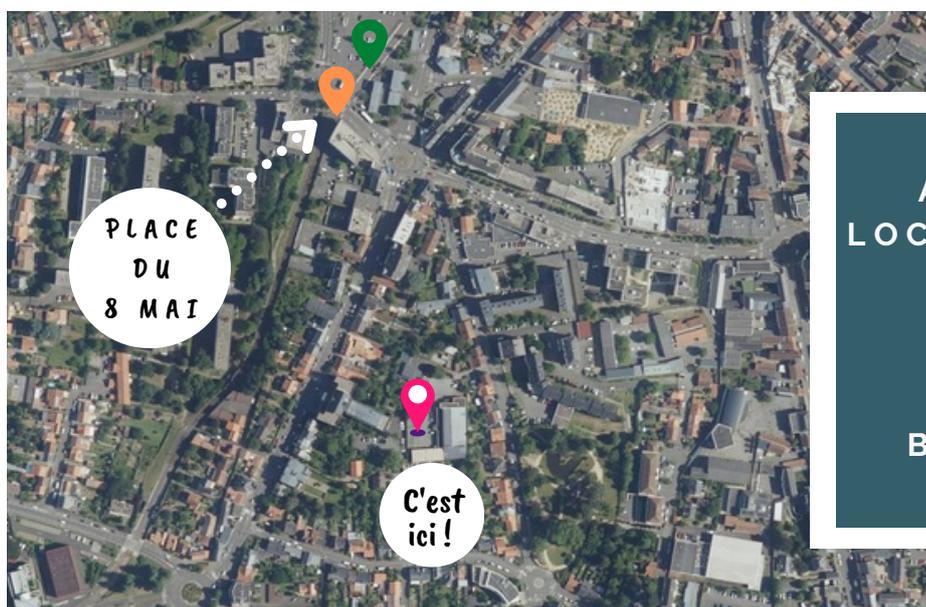
Saint-Philbert-de-Grand-Lieu

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 31 structures labellisées.

INFORMATIONS PRATIQUES ET CONTACTS



Téléphone

02 51 86 33 34

Mail

sport-sante-ufolep44@laligue44.org

Horaires d'accueil

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



Site internet

www.sport-sante-ufolep44.com

Places de parking devant la Maison Sport Santé

Accès transport en commun



Tram 3 - arrêt 8 mai



Bus 26, 38, C4 - arrêt 8 mai

