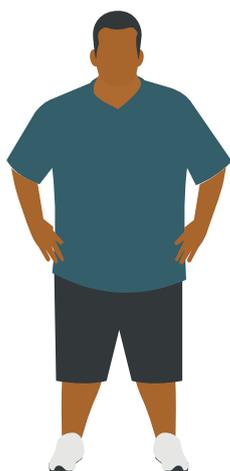


# MAISONS SPORT SANTÉ

À NANTES ET REZÉ



## BILAN D'ACTIVITÉS 2023-2024



# SOMMAIRE

- 02** L'UFOLEP 44
- 03** LES MAISONS SPORT SANTE UFOLEP
- 04** LANCEMENT DU PROJET
- 05** PARCOURS D'UN·E BENEFICIAIRE UFO3S
- 06** PROGRAMMES A MON RYTHME
- 07** LA SAISON 2022/2023 EN CHIFFRES
- 09** NOS BENEFICIAIRES
- 11** PLANNING DE LA SEMAINE
- 12** RESEAU SPORT SANTÉ
- 14** NOS ACTIONS COMPLEMENTAIRES
- 26** TEMOIGNAGES
- 28** PERSPECTIVES 2024/2025
- 30** ÉQUIPE 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

18 500

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.

# LES MAISONS SPORT SANTÉ UFOLEP

UN LIEU ASSOCIATIF POUR CULTIVER SON BIEN-ÊTRE



Reconnues par les Ministères des Sports et de la Santé et de la Prévention, nos Maisons Sport Santé Société UFOLEP à Nantes et Rezé accueillent 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](http://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 depuis mai 2021. Depuis début 2023, nous proposons également cette offre sur le secteur est de Nantes.



### FORMATIONS SPORT-SANTÉ

Formations internes

Formation D-Marche

Formation "Sport santé" par CREPS PdL

Formation Education Thérapeutique du Patient

### COMMUNICATION



CREATION D'UN SITE INTERNET



DISTRIBUTION ET POSE D'AFFICHES ET FLYERS



ENVOI DE COURRIERS D'INFORMATION



RENCONTRES AVEC LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

# 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 nos Maisons 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 12 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 du 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.

### 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

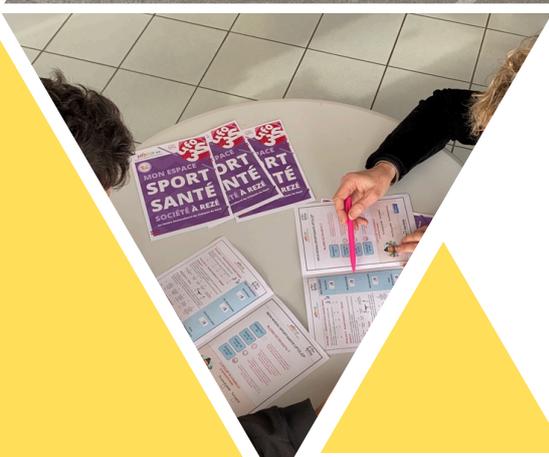
## Conseil de la semaine

Chaque semaine, les éducateur·rices sportif·ves lancent un thème de parole court (5 à 10 minutes) sur une thématique : 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 2023/2024 EN CHIFFRES

305



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

185



Bilans Sport-Santé Bien-Etre

195



Adhérent·es  
inscrits sur un de nos  
3 programmes *A Mon Rythme*

25



Orienté  
vers une association référencée sport-santé

17



Créneaux hebdomadaires  
du lundi au vendredi

632



Séances d'activités physiques  
adaptées animées



# NOS BÉNÉFICIAIRES À NANTES ET REZÉ

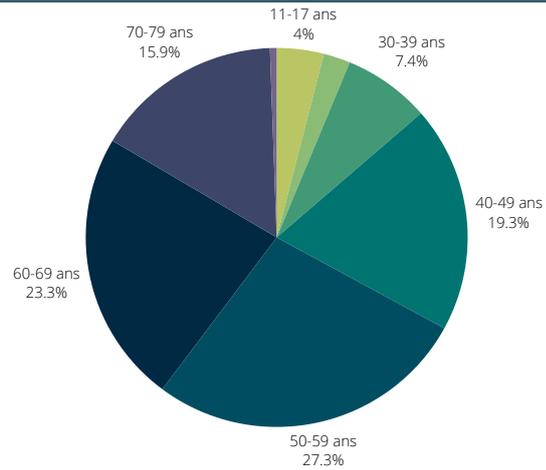


## Genre

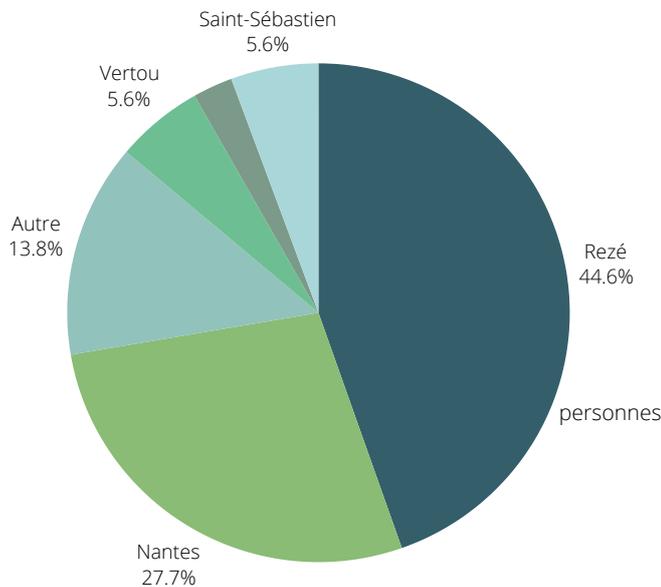
## Age



Age moyen : 56 ans



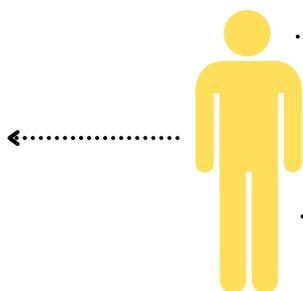
## Origine



Les bénéficiaires sont originaires de 20 communes différentes.

## Profils

Diabète  
Obésité  
Infarctus  
Cancers  
Mal de dos



Fibromyalgie  
Sédentarité  
Dépression  
Burn-out

Ostéoporose  
Arthrose  
Prothèses



Médecins prescripteurs

depuis le démarrage en 2021

# NOS BÉNÉFICIAIRES À NANTES ET REZÉ

## Score EPICES

EPICES (Evaluation de la Précarité et des Inégalités de santé dans les Centres d'Examens de Santé) est un indicateur individuel de précarité qui prend en compte le caractère multidimensionnel de la précarité.

Le score est continu, il varie de 0 (absence de précarité) à 100 (maximum de précarité).  
Le seuil de 30 est considéré comme le seuil de précarité selon EPICES.

## Sur 126 pratiquant·es :

Moyenne : 31

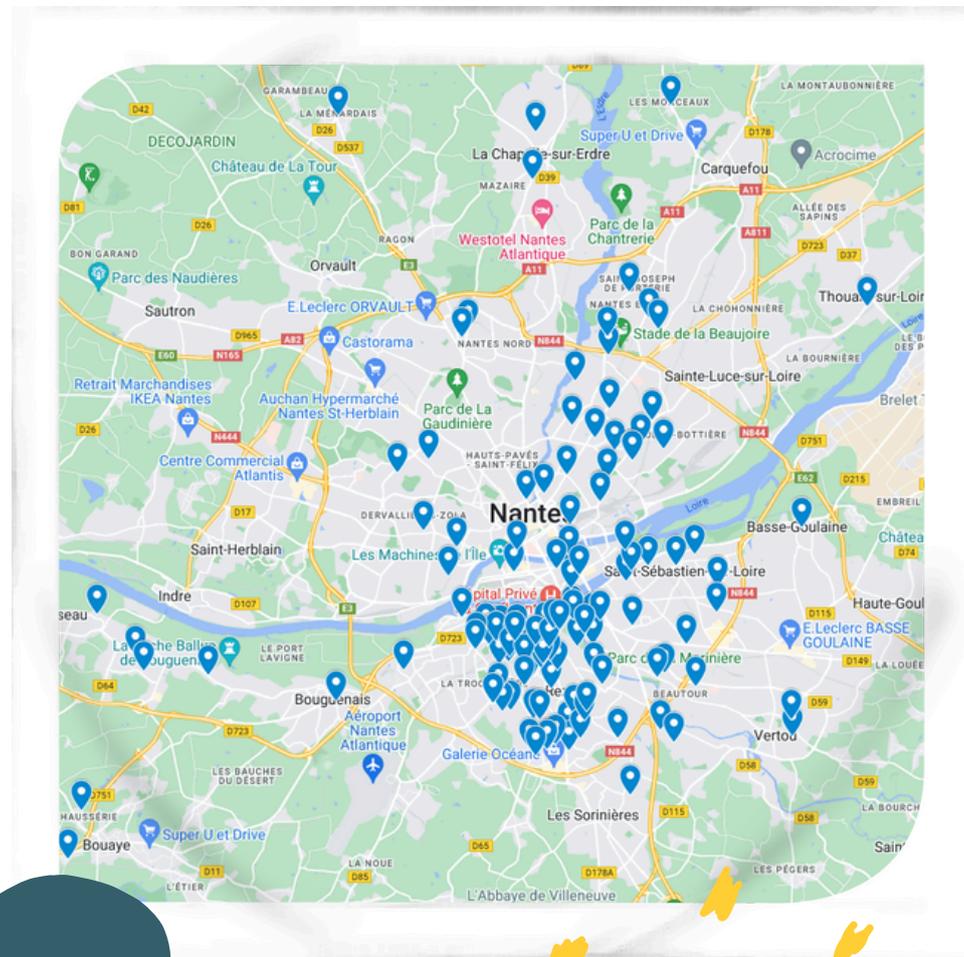
Médiane : 30

## Répartition

< 30 : 49 %

(Seuil de précarité) > 30 : 51 %

## Origine géographique



# PLANNING DE LA SEMAINE

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

## lundi

- Rezé 10H00 À 11H15 → MULTIACTIVITÉS *Réservé à l'épicerie solidaire de Rezé*
- Rezé 14H30 À 15H30 → EQUILIBR'AGE *Par Kiné Ouest Prévention*

## mardi

- Rezé 9H30 À 10H45 → MULTIACTIVITÉS
- Rezé 10H00 À 11H30 → MARCHÉ SANTÉ
- Nantes Rézé 11H00 À 12H15 → MULTIACTIVITÉS

## mercredi

- Nantes Rézé 9H30 À 10H45 → MULTIACTIVITÉS
- Nantes Rézé 11H00 À 12H15 → MULTIACTIVITÉS
- Rezé 17H00 À 18H15 → MULTIACTIVITÉS *Réservé aux jeunes de 12 à 17 ans*

## jeudi

- Rezé 9H30 À 10H45 → MULTIACTIVITÉS
- Nantes 10H00 À 11H30 → MARCHÉ SANTÉ
- Rezé 15H30 À 17H00 → MARCHÉ SANTÉ
- Rezé 17H15 À 18H30 → MULTIACTIVITÉS
- Rezé 18H45 À 20H00 → MULTIACTIVITÉS

## vendredi

- Rezé 9H30 À 10H45 → MULTIACTIVITÉS
- Rezé 11H00 À 12H15 → MULTIACTIVITÉS

# RÉSEAU SPORT-SANTÉ

## NANTES



ALPAC



Amicale Laïque  
des Marsauderies



Amicale Laïque  
de Doulon



Dynamixt



EPGV 44



Nantes Est Forme



Don Bosco



FF Retraite Sportive



ACCOORD



Nantes Rugby XIII



Cercle des Echecs



ASPTT Nantes

## REZÉ



Rezé Tennis Club



Rezé XIII



A.E.P.R.



Amicale Laïque Ouch Dinier



Gym Santé Loisir Rezéenne



CSC Loire et Seil



CSC Ragon



CSC Château

## HORS REZÉ ET NANTES



Bouaye



Saint-Herblain

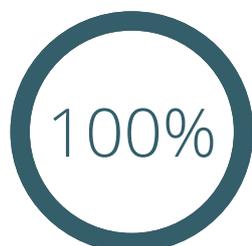


Château-Thébaud



Montbert

# ENQUÊTES DE SATISFACTION ET DE SUIVI



satisfaction aux activités



ont pris du plaisir à venir pratiquer



satisfaction à ses attentes



nous recommande vivement



ont continué à utiliser des modes de déplacement actifs



se déplacent principalement à pied



ont continué une activité sportive



ont continué une activité sportive en groupe



# NOS ACTIONS COMPLEMENTAIRES



# MARCHE SUR LE QUARTIER CHÂTEAU-MAHAUDIÈRES

Afin de faire connaître la Maison Sport Santé au plus grand nombre dans le quartier Château-Mahaudières, nous expérimentons des **marches bien-être ouvert à tous** encadrées par un professionnel.le. de l'UFOLEP.

**6 dates sont prévues entre les mois de juin et juillet.** Suite à cette expérimentation, nous envisagerons de pérenniser et développer ce créneau.



ufolep 44  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

MAISON SPORT & SANTÉ

Marche Bien-Être  
Au Château

AU DÉPART DE LA  
MAISON FRANCE SERVICES  
PLACE FRANÇOIS MITTERRAND, REZÉ

JEUDI

10H30  
À  
11H30

13 JUIN  
20 JUIN  
4 JUILLET  
11 JUILLET  
18 JUILLET  
25 JUILLET

GRATUIT  
TOUT PUBLIC

ENCADRÉE PAR UN  
PROFESSIONNEL

AGENCE NATIONALE DU PAYSAN  
REPUBLIQUE FRANÇAISE  
AGENCE NATIONALE DE COORDINATION DES TERRITOIRES  
Rezé  
Loire Atlantique

# MOIS THEMATIQUE AVEC L'ORPAN



En cette année sportive particulière en France, l'ORPAN - l'association des séniors nantais - et l'UFOLEP ont mis à l'honneur le sport sous toutes ses coutures au mois de mars à Nantes.

- Réalisation de **bilans sport-santé** à la Maison de Quartier des Confluences. Lundi 4 mars.
- **Journée sportive inter-quartiers** au Stade Métropolitain Pierre Quinon. Jeudi 7 mars.
- **Journée thématique** "l'activité physique, outil clé du bien vieillir" à la Manufacture de tabacs. Lundi 11 mars.
- **Présentation du sport sur ordonnance et des Maisons Sport Santé** à la Médiathèque Jacques Demy. Jeudi 21 mars.
- **Lancement du programme D-Marche** qui invite à augmenter votre quantité de pas au quotidien et de manière durable. Mardi 26 mars (puis mardis 16 avril et 14 mai).
- **Ciné-rencontre "Battantes"** à la Maison de Quartier de la Bottière. Jeudi 28 mars.



# SEMAINE DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ AVEC LE CHU NANTES

Dans la continuité de nos activités sportives adaptées réalisées au CHU Nantes auprès de patient.e.s atteint d'un cancer, nous avons participé à la semaine de promotion de la santé auprès des salariés du CHU.

Pendant 3 demi-journées, nous avons réalisé des **entretiens motivationnels** pour que chacun.e puisse augmenter son activité physique quotidienne.

CHU de Nantes  
du 3 au 7 juin 2024

4<sup>e</sup> édition

SEMAINE  
DE LA PROMOTION  
DE LA SANTÉ

Activité physique

le CHU se bouge avec VOUS!

ateliers  
quiz  
stands  
conférence

Tout le programme sur le site intranet du CHU

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE NANTES  
Hall Santé  
LSPS  
HPH  
GROUPE PASTEUR MUTUALITÉ

# NUTRITION



## 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.

# FORMATION ET SENSIBILISATION AUPRÈS DU GRAND PUBLIC

"Agir en promotion de la santé pour des publics en situation de précarité" les 13 et 14 octobre 2023 à Nantes.

Intervention auprès de bénévoles, d'animateur.rice.s et chargé.e de projets sur la présentation des concepts en alimentation et activité physique, la méthodologie de projet et les techniques d'animation.

L'objectif : Impulser des actions pour contribuer à lutter contre les inégalités sociales de santé.



**Mini-conférence au forum des séniors 2023** à Nantes pour informer et sensibiliser à la pratique d'une activité physique régulière.

# FORMATION ET SENSIBILISATION AUPRÈS DU GRAND PUBLIC

## Qualité de l'air : qu'est-ce que je respire et comment agir ?

Pour en savoir plus sur les polluants, la qualité de l'air dans la région et les différentes actions que chacun peut mettre en place pour moins polluer et moins s'exposer à la pollution à l'extérieur et dans son logement.

L'association Air Pays de la Loire est venue partager ces informations auprès de nos bénéficiaires et répondre à leurs questions le mardi 28 mai de 14h00 à 15h30 dans les locaux de l'AEPR à Rezé (19 bis rue Pierre Brossolette, 44400 Rezé).

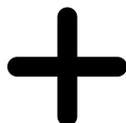
Le jeudi 30 mai, pendant la marche de 15h30 à 17h00, l'association Air Pays de la Loire nous a accompagné avec un capteur à particules fines !

**air** | pays de  
la loire  
[www.airpl.org](http://www.airpl.org)



**PÔLE SANTÉ  
LOIRE ET SÈVRE**  
42 AVENUE DE LIBÉRATION  
44400 REZÉ

En collaboration avec le cabinet médical "Le Cabestan" de Rezé, l'UFOLEP est intervenue pendant le programme d'**Éducation Thérapeutique du Patient**.



**Bus itinérant JOP 2024** à Vertou.

Assemblée générale **Mutuelle Nationale Territoriale** à Nantes.

**Temps forts** dans les quartiers de Port Boyer, La Bottière et Malakoff (Nantes) et de Rezé-Château.

# FORMATION ET SENSIBILISATION AUPRÈS DES PROFESSIONNEL.LE.S



## Sensibilisation "Surpoids, obésité dans le monde sportif" 16 février 2024

Dans le cadre d'un partenariat avec la SRAE Nutrition Pays-de-la-Loire, l'UFOLEP 44 a organisé un temps de sensibilisation sur la thématique du "surpoids et de l'obésité dans le monde sportif" auprès de ses professionnel.le.s.

Objectifs pédagogiques :

- Améliorer l'accueil et l'inclusion des personnes en surpoids
- Avoir des notions sur l'obésité en lien avec l'activité physique
- Repérer des situations de grossophobie
- Découvrir une action de prévention/gestion de la grossophobie

## Mise en réseau de la Maison Sport Santé avec les professionnels

- Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Doulon (Nantes)
- Groupe de travail Prévention Activités Physiques et Nutrition de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé La Nantaise Centre-Est (Nantes)
- Journée Ville Amie des Aînés sur le thème des Activités Physiques et Sportives des séniors organisée par la ville de Nantes
- Maison des Adolescents de Loire-Atlantique
- CCAS Saint-Sébastien-sur-Loire
- Journée d'étude des Maisons Sport-Santé de la Loire-Atlantique à l'UFR STAPS de Nantes
- Dispositif d'Appui à la Coordination de Loire-Atlantique
- CPAM
- Maison de Santé Pluriprofessionnelle Divatte Santé (Divatte-sur-Loire)
- Pôle santé Loire et Sèvre à Rezé
- Rencontres santé de la ville de Rezé
- Clubhouse



# STAGE DE REMISE EN SELLE A VÉLO A REZÉ



Pendant 3 séances, 12 personnes ont abordés les compétences suivantes sur le plateau sportif d'Andrée Perrichon à Rezé :

- **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.



*"C'était un rêve de faire un jour du vélo !"*

*"J'ai ressenti de la joie lorsque j'ai réussi à pédaler et à avancer."*

*"Ayant fait du vélo il y a un moment, je suis heureuse de retrouver de la confiance après une chute."*

# ADO'SPORT

## LE SPORT-SANTE 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.

Pour la saison 2023/2024, 8 jeunes âgées de 11 à 15 ans ont pratiqué toutes les semaines une activité physique adaptée.



New!

ufolep 44  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

MAISON  
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

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

pour + d'infos

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

Fédération sportive de  
la ligue de  
l'enseignement  
un sport par l'éducation populaire

# TOUTES SPORTIVES

Depuis le mois d'octobre 2023, nous animons une séance de multisports le jeudi de 16h30 à 18h00 pour une dizaine d'adolescentes (entre 13 et 14 ans) du quartier Château à Rezé.

En partenariat avec la ville de Rezé et l'Agence Départementale de Prévention Spécialisée, le groupe encadré est composé d'une dizaine de jeunes filles.

Les activités découvertes sont variées : tchoukball, roller, basketball, football, handball, floorball, boxe, vélo,...

Du 3 au 5 juillet 2024, les filles auront l'occasion de pratiquer davantage d'activités dans des lieux variés : Aquapark à Saint-Viaud, Olympiades au Parc du Loiry à Vertou et Accrobranche à Saint-Hilaire de Riez (85).



# CHANTIER EMBELLISSEMENT

ufolep 44  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

## MAISON SPORT SANTE UFOLEP DE REZE



# TEMOIGNAGES

*"L'accompagnement est bien présent individuellement et pour l'ensemble des participants. Quant aux bienfaits et les points positifs, ils m'ont encouragé à pratiquer des exercices chez moi, le matin au lever et aussi à être tenace à participer aux séances et donc à sortir de chez moi."*

Monique B.

*"Merci pour cette année. J'ai fait d'énormes progrès, retrouvé force et souplesse dans mes membres handicapés. Je croyais même que certaines fonctions avaient complètement disparues et bien non, j'ai récupéré ce qui était récupérable. Mention spéciale à Marion : positive, encourageante, très à l'écoute. Pour la qualité de son enseignement et pour sa proposition d'activités diverses. Merci Marion."*

Françoise V.

*"Très bonne expérience ! Une reprise en douceur d'une activité physique après 3 ans d'arrêt. Reprise de confiance dans mes capacités et une meilleure estime de moi. Très bonne ambiance. C'était un plaisir de venir."*

Nadège C.

*"Bon encadrement, écoute et conseils. J'ai aimé les différents bilans sport-santé dans l'année, la diversité d'exercices et de proposition d'activités en dehors des séances. Une bonne aide pour la reprise d'activité physique et à la connaissance de ses capacités."*

Rosa D.

*"N'ayant jamais pratiqué une activité sportive régulière, la séance hebdomadaire du programme sport santé m'a permis de découvrir tous les bienfaits d'une activité adaptée, bien encadrée, et réalisée en groupe, dans une très bonne ambiance."*

Maryse L.

*"Très satisfaite de la Maison Sport Santé UFOLEP. A recommander, on y apprend beaucoup et on se surprend à faire des mouvements jusque-là impossible. Ambiance chaleureuse."*

Jocelyne M.

*"Lieu convivial où tout le monde à sa place. Possibilité de découvrir des activités que je n'aurais pas fait sinon comme le tir à l'arc."*

Christine B.

# TEMOIGNAGES

*"J'ai passé une super année avec un groupe agréable et sympa. J'ai vu que je pouvais faire du sport malgré mes problèmes de santé, je sentais le soutien du groupe solidaire et soudé. Mes médecins et spécialistes n'ont vu que du positif dans la reprise d'activité physique. "*

Rose-Marie M.

*"Le dispositif est intéressant pour moi, il m'a permis notamment de me rendre compte de mes capacités que je sous-estimais."*

Jean-Luc B.

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

Monique G.

*"L'accompagnement est génial, cela permet de corriger de mauvais 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."*

Myriam F.

*"Pour ma part, tout a été parfait. merci aux professionnels pour leur gentillesse, leur empathie... Grace au multisport, j'ai pu constater que malgré mon handicap, j'ai pu pratiquer des sports pour lesquels je me mettais un frein, persuadée d'en être incapable."*

Isabelle F.

*"A continuer et à faire encore plus découvrir !"*

Gérard C.

*"La Maison Sport Santé est à fortement conseiller et faire connaître. J'y suis venue avec un peu de recul et je suis repartie avec une nouvelle énergie. Merci à l'équipe et bonne continuité."*

Michelle C.

# PERSPECTIVES 2024/2025

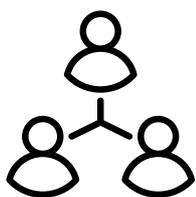


Accueillir 120 nouvelles personnes en septembre 2024 et mars 2025.

Développer les activités pour les enfants et adolescents.



Continuer nos actions envers un groupe de femmes du CIDFF 44 (Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles).



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.

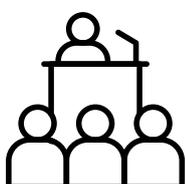


Pérenniser le créneau de marche au sein du quartier Château-Mahaudières suite à l'expérimentation de l'été 2024.



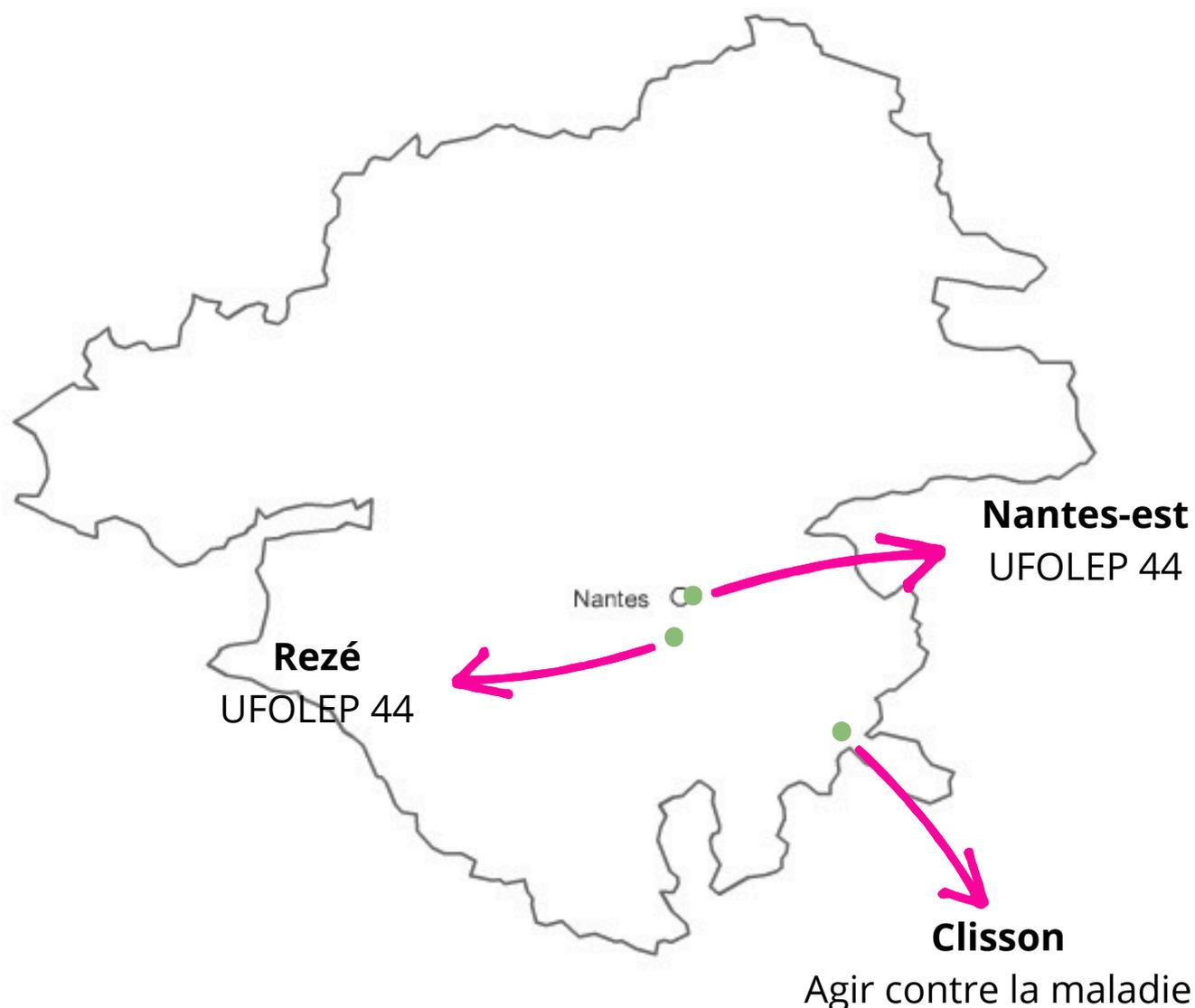
Relancer la 4ème édition du défi "Toutes Sportives à vélo".

Proposer de nouveaux stages de remise en selle sur Rezé et Nantes.



Organisation d'une conférence sur l'AVC le mercredi 25 septembre 2024 à la Maison Sport Santé de Rezé en partenariat avec la ville de Rezé et France AVC.

# NOTRE RÉSEAU MAISON SPORT SANTÉ EN LOIRE-ATLANTIQUE



A l'échelle nationale, l'UFOLEP est la 1ère fédération sportive en nombre de Maisons Sport Santé avec 31 structures labellisées.

# 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](http://www.supporterre.fr)  

# EQUIPE UFO3S



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

# NOS PARTENAIRES



ON Y VA!

# INFORMATIONS PRATIQUES ET CONTACTS

## MSS NANTES

MAISON DE  
QUARTIER  
ERDRE  
BATIGNOLLES



109 AVENUE  
DE LA GARE DE  
SAINT-JOSEPH  
44300 NANTES

## MSS NANTES

MAISON DE  
QUARTIER  
BOTTIÈRE CHENAIE



147 ROUTE DE  
SAINTE-LUCE  
44300 NANTES

## MSS REZE

AU SEIN DES  
LOCAUX DE L'AEPR



19 BIS  
RUE PIERRE  
BROSSOLETTE  
44400 REZÉ

### **Téléphone**

02 51 86 33 34

### **Mail**

[sport-sante-ufolep44@laligue44.org](mailto: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](http://www.sport-sante-ufolep44.com)