



**Vive le
multisport!**

LE PLAISIR DANS LA VARIÉTÉ

Le multisport répond aux aspirations loisir de pratiquants lassés par les contraintes de la compétition et souhaitant goûter à plusieurs activités.

Le constat est sans appel : la pratique sportive auto-organisée se développe de plus en plus, tandis que les fédérations sportives marquent le pas. Mais ne s'agit-il pas d'un choix par défaut, faute d'associations répondant aux nouvelles aspirations des pratiquants ?

Selon la dernière enquête du ministère des Sports, 89% des français pratiquent une activité physique et sportive au moins une fois dans l'année, et 65% au moins une fois par semaine. Un regard plus affiné sur les catégories d'âge nous apprend que seulement 28% des 30-49 ans sont membres d'une association ou d'une structure privée telle qu'une salle de remise en forme. Autre enseignement, seuls 8% des pratiquants sportifs participent à des compétitions ou des rassemblements sportifs.

CIBLER LES PLUS DE 35 ANS

Beaucoup de pratiquants réguliers ne trouvent donc pas basket à leur pied dans l'offre fédérale. Or si la plupart des fédérations sont corsetées par l'approche unisport et compétitive qui est leur raison d'être, les fédérations loisir et multisport comme l'Ufolep ont une carte à jouer : celle du sport plaisir, dans la variété, auprès des plus de 35 ans. À cet âge, on recherche une pratique de père ou de mère de famille, sans entraînements contraignants et sans préparation physique. On souhaite se mesurer à d'autres, mais sans enjeu compétitif affirmé. On apprécie de découvrir et de progresser dans une activité, mais en se trouvant rapidement en situation de réussite. On aime se retrouver ensemble dans une atmosphère conviviale, à travers une activité physique contribuant à la santé et au bien-être. En résumé, on conçoit le sport comme un loisir, une détente.

Il apparaît qu'à partir de 24 ans le modèle dominant, celui d'une pratique monodisciplinaire compétitive, est délaissé. La reprise de l'activité physique et sportive se fait ensuite dans un autre esprit, de manière moins intensive et en adéquation avec des capacités physiques qui tendent à décliner... Actuellement, la pratique non intensive (une fois par semaine) et non compétitive représentent respectivement 61% et 81% chez les 30-49 ans. Ainsi apparaissent çà et là quelques associations non pas dédiées à une seule discipline mais qui proposent de combiner différentes activités. Le multisport, souvent cantonné aux offres de pratique à destination des enfants – comme les 172 écoles de sport Ufolep – doit aussi trouver sa place chez les adultes. Dans le prolongement de la démarche engagée auprès des plus jeunes, il convient d'encourager de telles initiatives au sein du réseau Ufolep.

Il faut toutefois s'en donner les moyens, car il n'est pas aisé de développer une pratique multisport. Celle-ci exige du matériel et une connaissance minimum d'une large palette de disciplines. Même si la pratique est moins approfondie que dans des clubs unisports, cela ne s'improvise pas.

C'est pourquoi l'Ufolep a mis en place un Brevet fédéral multisport dont l'ambition est de former des animateurs sportifs pouvant proposer des activités variées (*lire ci-contre*). La



En jeu

direction technique nationale travaille également sur un classeur qui réunira des fiches thématiques permettant d'animer des séances dans de nombreuses activités.

Concernant le matériel, pour aider à lancer une activité les délégations Ufolep peuvent mettre à disposition des associations des kits de matériels déjà utilisés par une école de sport, ou dont elle a fait l'acquisition pour développer des disciplines dites innovantes (sarbacane, tchoukball, floorball, etc.).

Enfin, les comités Ufolep peuvent mettre à profit les conventions « types » élaborées pour leur permettre de développer une offre vers les partenaires potentiels que sont les comités d'entreprises, les établissements spécialisés, les maisons de retraite, les centres sociaux ou les maisons de quartier. Vive le multisport ! ●

BENOÎT GALLET, DTN ADJOINT DE L'UFOLEP
bgallet.lalique@ufoplep-usep.fr

UN BREVET FÉDÉRAL MULTISPORT

L'Ufolep met aujourd'hui à disposition de son réseau un Brevet fédéral multisport qui forme à l'encadrement de la multiactivité auprès de différents publics (enfants, jeunes, adultes, seniors). L'originalité du BFM est qu'il place le public – et non pas l'activité – au centre de son approche. Afin d'éviter l'écueil d'une simple juxtaposition, il aborde ainsi les cinq familles d'activités retenues (activités de nature, collectives, de raquette, de combat et d'expression) de façon transversale, à travers des éléments pédagogiques communs. Par ailleurs, chaque stagiaire se focalise sur le public qu'il sera amené à encadrer. Ce diplôme est construit autour de trois éléments : connaissance du public choisi pour une animation multisport (28 heures), réinvestissement au sein d'une structure (50 heures) et enfin retour d'expérience et approfondissement (14 heures). Chaque comité Ufolep a été destinataire d'un cédérom reprenant l'ensemble des contenus de formation. * ●

* Les comités du Calvados et de l'Eure ont engagé une collaboration avec leur Direction départementale de la cohésion sociale afin de proposer le BFM à des animateurs titulaires ou en cours de formation Bafa, avec une phase de réinvestissement sur des projets de développement Ufolep.

FAITES VOTRE PROGRAMME !

Activités de pleine nature, sports collectifs ou individuels, activités d'expression et d'entretien : l'embaras du choix !

L'approche « multisport » que nous souhaitons encourager ne doit pas être confondue avec l'accumulation d'activités sportives. Au contraire, elle prend tout son sens dans la programmation de cycles d'activités, et tout l'éventail des combinaisons possibles renvoie à des objectifs sportifs, pédagogiques et sociaux.

Cette approche du multisport ne passe pas non plus par un programme imposé mais s'adapte au projet de l'association, à ses finalités et aux moyens à disposition. Elle passe aussi par la participation à des manifestations ou à des séjours sportifs qui contribuent à la dynamique associative.

Cette pratique multisport mettra à profit les espaces disponibles dans son environnement proche : gymnase, salle polyvalente, terrains de jeux, forêts, parcs et jardins, plages... Elle s'adaptera également à son public (âge, sexe, niveau et motivation). L'idée est d'accueillir tout le monde, sans aucune distinction : une ambition qui pourra être inscrite dans une charte du pratiquant multisport.

L'intérêt du multisport est de goûter à des activités qui ont toutes leurs spécificités. Les activités physiques de pleine nature se vivent au grand air. Les sports collectifs favorisent les relations avec les autres. Les sports individuels font appel aux capacités personnelles de concentration et de gestion de l'effort. Enfin, les activités physiques d'expression et d'entretien permettent de s'exprimer librement et d'être mieux à l'écoute de son corps. On peut considérer les arts martiaux comme une sous-catégorie de cette dernière famille, en pensant notamment au tai-chi chuan, pratique basée sur des mouvements lents et fluides favorisant la relaxation. Ces différentes activités gagneront à être programmées en tenant compte des saisons. Celles de pleine nature se pratiqueront plutôt aux beaux jours tandis que les activités physiques d'entretien s'accordent bien avec une reprise progressive après les vacances d'été. Par ailleurs, dans les sports collectifs l'auto-arbitrage est à privilégier, parce qu'il correspond à une pratique loisir où l'aspect compétitif est secondaire et qu'il permet d'assimiler les règles d'un sport.

I. PLEINE NATURE, LE PLAISIR DE LA DÉCOUVERTE

Les activités physiques de pleine nature (APPN) réunissent des activités comme la course d'orientation, le VTT, l'escalade, les sports en eaux vives, l'équitation, etc. Parce qu'elles exigent de prendre en compte le milieu naturel, elles peuvent être le support d'une sensibilisation ou d'une éducation à l'environnement. Les pratiquer, c'est aussi faire l'apprentissage de la sécurité et de la gestion du risque, construire un projet collectif, partager des émotions. Bien que liées au milieu naturel et identifiées à la campagne, la mer ou à la montagne, elles peuvent se vivre aussi en milieu urbain, à travers une randonnée urbaine ou la pratique de l'« urban training ».

Parmi les APPN, certaines se prêtent particulièrement à une pratique régulière au sein d'une association multisport. C'est le cas de la marche nordique, de la course d'orientation et du VTT.

La marche nordique



La marche nordique, c'est pas de la rando avec des bâtons ! Cette activité où les foulées sont très allongées sollicite l'ensemble des muscles et notamment le haut du corps, d'où une dépense énergétique de 20 à 40% supérieure à la marche normale. En outre, l'appui des bâtons allège le poids du corps et évite les traumatismes que la course à pied peut provoquer. Combinant renforcement musculaire et découverte de la nature, cette activité est en plein développement et répond aux attentes du public adulte.

Les séances débutent par un échauffement d'un quart d'heure. À mi parcours, un moment peut être consacré à des exercices de renforcement musculaire. Au bout d'une heure et demie ou deux heures la séance s'achève par des étirements. La marche nordique répond à des préoccupations de santé et de bien-être tout en étant une activité sportive à part entière. En cela, elle séduira des cycloportifs, des vététistes ou des marathoniens en délicatesse avec leurs articulations.

La course d'orientation



La course d'orientation consiste à retrouver des balises dispersées dans un endroit délimité en un temps imparti. Les participants, seuls ou en équipe, sont munis d'une boussole et d'une carte portant des indications. Cette activité permet de pratiquer la course ou la marche à son rythme et

d'apprendre à s'orienter dans l'espace. Souvent organisée dans le cadre de raids aventure – parfois combinée avec un parcours VTT ou dans une formule «run and bike», elle peut également se pratiquer en dehors de tout format compétitif. Individuellement ou en groupe, elle peut être combinée ou non avec le V.T.T. La course d'orientation peut également se décliner sous d'autres formes. Par exemple en utilisant un «road book» (carnet de route) où figurent toutes les informations relatives au relief, aux lieux, aux routes et chemins. Des check-points (pointages intermédiaires avec ravitaillement possible) peuvent être intégrés dans le parcours. Depuis quelques années, le GPS gagne sur le support papier. On mentionnera aussi l'orientation de précision, basée sur l'analyse du terrain à l'aide d'une carte et l'identification à distance de points indiqués sur la carte, tout en restant sur des chemins carrossables. Et la plus simple est le parcours photo, très utilisé pour le public scolaire ou les centres de loisirs.

Le VTT et les raids multisports

La pratique du VTT s'est aujourd'hui généralisée, notamment sous la forme de la randonnée à plusieurs. Il est facile de varier l'intensité de la pratique selon le dénivelé, la longueur du tracé ou les conditions de pratique. Le VTT peut également se combiner à la course à pied (duathlon ou run and bike) et à la natation (triathlon). Il est l'activité de base de la plupart des raids aventure, autour de laquelle viennent s'agréger d'autres (canoë, tir à l'arc ou sarbacane, escalade, via ferrata...). Au sein d'une association, la pratique régulière du VTT et d'autres activités de pleine nature sur l'année peut trouver une source de motivation dans la participation à l'un de ces raids dont les plus fameux réunissent des centaines de participants, souvent le temps d'un week-end.

II. SPORTS COLLECTIFS, LE GOÛT DES AUTRES

Les sports collectifs favorisent l'esprit d'équipe : on ne peut espérer l'emporter qu'en comptant sur ses coéquipiers, dans la solidarité et la complémentarité, en développant une stratégie ou une tactique commune. Les sports d'équipe sont des sports d'opposition qui, dans un esprit loisir, mettent davantage en avant le plaisir du jeu et le goût de la rencontre que la notion d'affrontement. Ils permettent de fédérer un groupe et, à ce titre, contribuent à une dynamique associative, d'autant que le football, le rugby, le handball, le basket ou le volley se prêtent à des formules simplifiées ou adaptées à différents publics. En outre, on peut aussi innover en s'initiant à l'ultimate, au tchoukball ou au floorball.

Le floorball

Le floorball est un dérivé du hockey pratiqué sans patins sur un terrain de handball. Déjà très apprécié dans les écoles par son côté ludique et dynamique, il trouve également des adeptes chez les adultes.

L'ultimate

Tout le monde connaît le frisbee, ce disque que l'on envoi voler d'un coup de poignet et dont les bords relevés permettent de planer. On connaît moins l'ultimate, sport collectif où le frisbee remplace avantageusement un ballon, que ce soit pour faire une passe ou tirer au but. L'ultimate combine des attitudes et des compétences communes à l'ensemble des sports collectifs avec le côté ludique associé aux jeux de

plage. Mais il peut se pratiquer toute l'année sur un terrain de foot ou en gymnase.

Le tchoukball



Le tchoukball est une activité sportive originale tenant un peu de la balle au prisonnier où deux équipes se disputent sur un terrain semblable à celui de handball. Le but du jeu : viser au centre d'une sorte de mini trampoline vertical et marquer un point si l'adversaire ne réussit pas à rattraper la balle avant le rebond. C'est un sport ludique, exigeant physiquement et tout aussi technique (passe, angle de tir) que tactique (stratégies d'attaque et de défense). Les contacts y sont interdits, ce qui le rend accessible à tous.

Formules adaptées



Roi des sports, le **football** peut se jouer à sept, en auto-arbitrage et sans cette règle du hors-jeu qui prête toujours à discussion. On peut même jouer sans gardien, avec des buts de taille réduite, ou opter pour son cousin le **futsal**, pratiqué sur un terrain de hand avec des règles spécifiques, comme

l'interdiction du tackle. Le **rugby** peut lui aussi se pratiquer à sept et dans la version douce du **flag rugby**, où il suffit de toucher le porteur du ballon ou d'attraper le foulard qu'il porte autour de la taille pour interrompre son action. Le **basket-ball** se prête également à des versions réduites comme le 3x3, formule reine du *street basket* pratiqué sur les *playgrounds* de nos cités. Idem pour le **volley-ball**, qui non seulement peut se pratiquer dans des formules à effectif réduit mais est aussi idéal pour développer une pratique mixte ou intergénérationnelle. Par ailleurs, si le football, le rugby ou le handball peuvent se pratiquer sur le sable des plages estivales, c'est le **beach-volley** (photo) qui a le plus développé la formule. Il est aussi possible d'utiliser des terrains engazonnés. En outre, il peut être intéressant de programmer l'activité aux beaux jours quand on connaît la difficulté d'obtenir un créneau dans un gymnase.

III. LES SPORTS INDIVIDUELS

Les sports individuels font appel aux ressources physiques et mentales. En multisport, il s'agit de permettre à chaque pratiquant d'être en situation de réussite afin de favoriser au maximum le plaisir de pratique. Les situations proposées doivent donc être simples, progressives et accessibles à tous.

Le badminton



Le « bad » est en plein essor depuis une dizaine d'années. Ce sport permet une grande dépense d'énergie (il se classe juste après le squash, sport le plus énergivore), l'idéal pour garder une bonne forme physique. La technique et la stratégie n'en sont pas moins déterminantes. Convivial et mixte, il ravira tous les pratiquants multisports qui apprécient les sports de raquettes.

Le tir à l'arc et la sarbacane



Au tir à l'arc, la concentration est la ressource la plus sollicitée. Il s'agit pour l'archer d'être capable de mobiliser toutes ses capacités pour être le plus précis possible face à la cible. Il doit aussi faire preuve de régularité dans ses volées de flèches. En multisport, l'objectif sera de faire acquérir aux pratiquants les bases techniques du tir en leur faisant rechercher des sensations kinesthésiques puis des petits « challenges ». La sarbacane est une activité sportive proche du tir à l'arc puisque c'est aussi une activité de visée. Plus simple d'utilisation, elle n'en requiert pas moins la même exigence dans le respect des règles de sécurité.

IV. LES ACTIVITÉS PHYSIQUES D'EXPRESSION ET D'ENTRETIEN

Les activités physiques d'expression et d'entretien ont une double visée hygiéniste et esthétique. En effet, au-delà de

la dépense physique les pratiquants souhaitent également développer une culture chorégraphique et d'expression. Danse, step, activités physiques d'entretien, l'éventail est large. Par ailleurs, le travail d'une chorégraphie incite à une continuité dans l'apprentissage et le déroulement de l'activité. Ces disciplines font travailler la mémorisation, la coordination et l'équilibre.

La danse



La danse est une activité sportive mais aussi et avant tout artistique. Dans le cadre d'une pratique multisport, il s'agira de proposer des situations permettant aux danseurs de s'exprimer chacun à sa manière : on ne forme pas de futurs danseurs ou danseuses étoiles, mais on réunit des personnes désireuses de ressentir et de faire partager une émotion. Très interactive, la danse permet d'évoluer en petit groupe et d'échanger des points de vue, des idées.

Le step



Né aux États-Unis dans les années 1980, le step fait appel à des capacités de coordination. Convivial et entraînant car pratiqué en musique, le step peut même se pratiquer en extérieur (si le volume sonore n'est pas gênant). En multisport, le step permet de développer et d'entretenir l'activité cardio-respiratoire. Il aide aussi à assimiler une chorégraphie après avoir présenté les différents pas possibles.

Les activités physiques d'entretien

Les APE se composent principalement du stretching, de la gym douce et du renforcement musculaire. Certains pratiquants cherchent à maintenir une activité musculaire dynamique, d'autres souhaitent affiner leur silhouette. On peut adapter les séances en combinant ces trois disciplines ou en les segmentant. La sensation de bien-être et de souplesse à travers ces étirements musculaires favorise également l'écoute de son corps.

COMMENT DÉVELOPPER LE MULTISPORT ?

Les comités départementaux et régionaux Ufolep peuvent favoriser l'éclosion d'associations multisports en menant des actions de terrain et en développant des partenariats.

Il est souvent plus difficile de créer une association tournée vers une pratique multisport qu'un club dédié à une seule activité. Mais le réseau Ufolep peut encourager et favoriser de telles initiatives.

Jouer la complémentarité avec une offre sportive existante. Il peut être judicieux de proposer un créneau multisport adulte en parallèle ou en prolongement d'activités déjà existantes. Pourquoi ne pas proposer aux parents des enfants inscrits dans les écoles de sport Ufolep une activité sur le même modèle ? Des associations Ufolep se sont d'ailleurs parfois créées en prolongement d'activités Usep. On peut même proposer une activité sur le même créneau horaire afin de résoudre le problème de la garde des enfants. Et pourquoi ne pas proposer des animations multisports aux accompagnants et aux spectateurs lors des manifestations ou compétitions Ufolep ?

Collaborer avec les collectivités territoriales. Communes, intercommunalités, départements et régions proposent souvent des activités physiques et sportives en direction de leurs administrés. Mais la réforme des collectivités territoriales devrait inciter ces dernières à se tourner vers les fédérations et les associations sportives pour mettre en place des activités multisports.



Avez-vous déjà essayé les croques québécoises ?

Se rapprocher des comités d'entreprise. Chargés de proposer des activités de loisir aux salariés, les comités d'entreprise (CE) sont des partenaires potentiels (1). Après avoir récupéré via l'Ufolep nationale le listing des CE du département, le comité du Rhône s'est ainsi engagé dans une démarche de prospection, en proposant l'organisation d'un championnat futsal inter-entreprise afin de revigorer une activité qui tendait à décliner. Ce comité propose aussi la création d'une association Ufolep au sein de l'entreprise, pour une pratique unisport ou multisport (probablement la plus adaptée à ces structures). Un argumentaire est disponible auprès de l'Ufolep nationale pour les autres comités souhaitant s'engager dans cette démarche.

L'UFOLEP DE L'EURE, SUPPORT D'UNE ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE

Plusieurs comités départementaux contribuent activement au développement des activités multisports loisir pour les adultes. L'Ufolep de l'Eure est ainsi le support d'une association qui licencie des adhérents de tout le département. Son objet est d'accompagner les collectivités territoriales (essentiellement des intercommunalités) dans la mise en place de créneaux s'adressant à tous les types de publics (enfants, adolescents, adultes et seniors). L'AS départementale met à disposition un éducateur sportif et du matériel pédagogique. Sur des territoires où l'Ufolep n'est pas présente, la dynamique locale est facilitée par des temps d'échange avec les habitants et l'organisation d'un système de covoiturage. Au bout d'un an d'animation multisport, le relais est pris par la

création d'une association locale accompagnée par la Ligue départementale et son Centre de ressources à la vie associative, avec une dotation matérielle du comité Ufolep. Le conseil général soutient cette initiative d'animation territoriale en finançant une campagne de communication en direction des collectivités. D'ores et déjà, l'Ufolep de l'Eure fédère des associations multisports diverses (activités de nature, éveil corporel multisport, loisirs sportifs éducatifs, activités aquatiques) sur lesquelles elle peut s'appuyer. Pour démultiplier son action, le comité prévoit de proposer le brevet fédéral multisport aux animateurs des collectivités et des centres de loisirs, en collaboration avec la DDJSCS *.

* Direction départementale à la jeunesse, au sport et à la cohésion sociale.

Encourager les initiatives des adhérents. L'Ufolep défend les valeurs propres à la vie associative. Ce souci de favoriser les échanges et les rencontres, d'établir une relation de proximité et de mettre en avant l'intérêt général nous distingue de structures commerciales comme les salles de sport : les adhérents ne sont pas des clients mais des acteurs à part entière de la vie de l'association. À ce titre, selon leurs goûts et leurs compétences, ils peuvent eux-mêmes proposer une activité nouvelle, ponctuelle ou régulière, qui vient alors étoffer l'offre sportive de l'association.

Proposer des formules souples. Les pratiquants multisports adultes recherchent le plus souvent une pratique libre car ils souhaitent décider ou avoir leur mot à dire sur le choix des activités. Pour autant, la participation d'un animateur permet de mettre en place des situations pédagogiques

plus approfondies ou de s'initier à des activités exigeant un savoir-faire spécifique. Il y a là un équilibre à trouver, tout en s'accordant sur un programme d'activités et d'exercices.

Et si on associait des associations « unisport » ? Un comité départemental peut prendre l'initiative de proposer ses services pour coordonner les activités de plusieurs associations « monosport ». Celles-ci seront par exemple invitées à ouvrir un créneau loisir aux membres d'autres associations sur la base de la réciprocité. En plus de l'adhésion traditionnelle à une association sportive, un passeport multisport permet alors de participer à des activités loisir d'autres associations (au sein d'une même agglomération ou communauté de communes). ●

(1) En outre, les entreprises sont désormais invitées à prendre en compte le bien-être de leurs salariés et amenées à mettre en place des actions au titre de la « responsabilité sociale des entreprises » (RSE). Or le sport peut y contribuer.

DEUX DÉMARCHES ASSOCIATIVES

En Loire-Atlantique et dans le Loiret, des parents se sont inspirés du dynamisme des écoles de sport pour organiser une pratique multisport pour adultes. Deux exemples parmi d'autres.

Amicale laïque de Vertou : le sport à la carte



Depuis une quinzaine d'années, l'amicale laïque de Vertou, près de Nantes, propose avec le concours d'un animateur une pratique multisport adultes qui réunit aujourd'hui 30 adhérents. Au menu, selon les semaines : ultimate, floorball, korfbal, basket-ball, volley-ball, handball, hockey en salle et base-ball pour les sports collectifs, roller, tennis de table et badminton pour les sports individuels. Les adhérents sont consultés par l'animateur sportif pour élaborer le programme, puis sur les exercices proposés lors des séances. Des rencontres avec d'autres associations rythment également l'année.

Association multisport de Saint-Père-sur-Loire : vive l'intergénérationnel !

L'association multisport de Saint-Père-sur-Loire (AMS), qui compte 60 licenciés, est née d'un constat partagé par tous les parents de ce bourg de 1000 habitants situé dans le Loiret, à l'est d'Orléans : en arrivant au collège, leurs enfants, inscrits à l'Usep tant qu'ils étaient encore à l'école élémentaire, ne se voyaient plus proposer d'activités sportives en complément des cours d'EPS. Celles mises en place pour y remédier ont également profité aux parents, et nombre d'entre eux ont saisi cette opportunité pour renouer avec la pratique sportive. L'AMS propose aussi tout au long de l'année des sorties ou des voyages à dominante sportive (patinoire, week-end char à voile, séjour de ski...). Les seules activités fixes en semaine sont la randonnée du dimanche matin et le footing du lundi soir.

Cette association a réussi à s'organiser sans disposer d'un créneau attribué dans un gymnase, équipement auquel elle a tout de même accès trois fois par an. Cela lui permet d'organiser des soirées sportives conviviales (soirée sports collectifs, soirée ping-pong et baby-foot, soirée poker) en partenariat avec le comité des fêtes. Karting, bowling et VTT font partie des autres activités pratiquées. Cette année, une sortie voile a même vu le jour car un des adhérents est skipper. Aujourd'hui, enfants, adolescents et adultes pratiquent ensemble les activités proposées. « *Nous sommes la preuve qu'on peut réunir des personnes d'univers, de métiers et d'opinions différents autour d'un sport sans esprit de compétition* » résume Nadine Beets, présidente d'une association qui existe depuis quinze ans et essaye chaque année de nouvelles activités. ●

CONTACTS ET RÉFÉRENCES

Contact Ufolep : Benoît Gallet (bgallet.laligue@ufoplep-usep.fr)

Pour découvrir des activités nouvelles :

En Jeu : cahiers pédagogiques « floorball » (suppl. n°395, janvier 2006), « écoles de sport Ufolep » (suppl. n°414, mars 2008), article tchoukball (n°443, février 2011).

Des jeux, des enfants, des sports, 120 fiches de jeux, coédition Cahiers du sport populaire-Journal de l'animation (www.jdanimation.fr), 296 p., 20€.

www.bazina.com (site proposant les références d'ouvrage pédagogiques sur de nombreux sports)

www.pepsteam.com (site de référence des enseignants d'EPS, avec des situations pédagogiques adaptables pour tous âges)

L'UFOLEP EN QUELQUES CHIFFRES

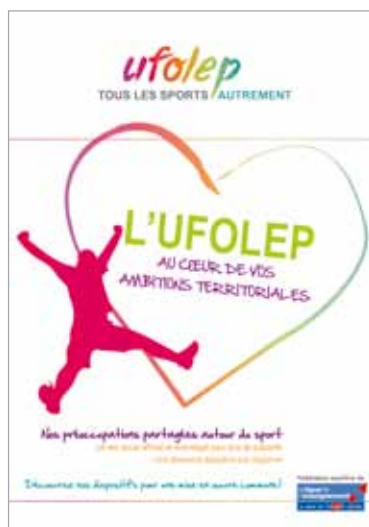
L'Ufolep réunit 383 000 licenciés au sein de 9 400 associations réparties sur tout le territoire et propose la pratique de plus d'une centaine d'activités. Fédération affinitaire et multisport issue de la Ligue de l'enseignement, elle offre ainsi à ses licenciés la possibilité de pratiquer plusieurs disciplines avec une seule et même licence. Des associations Ufolep ont notamment été à l'origine des raids multisports qui se sont développés depuis une vingtaine d'années. Pour tout renseignement, contactez votre délégation départementale Ufolep. www.ufoplep.org

Ce cahier a été conçu par Matthieu Rouby.
Photo de couverture : Philippe Brenot.

CONSTRUISEZ VOS PROJETS AVEC NOS GUIDES PRATIQUES



Sport en milieu rural



Partenariats locaux



Lutte contre les discriminations



Sports de nature



Sport et handicaps



Écoles de sport