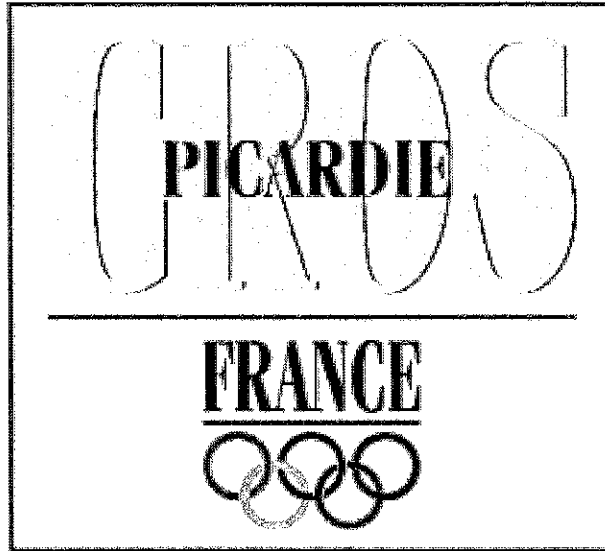


CONCOURS JEUNES BENEVOLES



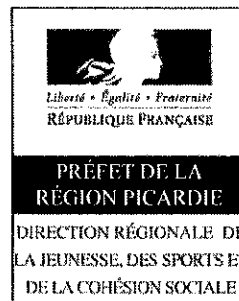
COMITE REGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF

Reçu le 6

01 JUN 2012

CROS de Picardie

*pour mon club,
pour mon club,
je m'engage !
je m'engage !*



Présentation de votre club

Identification de votre club

Nom de votre club : Comité Départemental UFOLEP Aisne

Fédération d'affiliation : Ligue de l'Enseignement

Adresse du siège social : 79, rue Jacquin

Code Postal : 02200

Commune : BELLEU

E-mail : servicecivique.ufolep02@gmail.com ufolep02@gmail.com

Site Internet : ufolep02.free.fr

Identification de vos dirigeants

Président

Nom : FONTAINE Prénom : Jean-Pierre

Adresse : 48, rue Louis Lumière

Code Postal : 02800 Commune : BEAUTOR

Téléphone(s) : 06.13.70.16.74

E-mail : jeanpierre.fontaine49@sfr.fr



Pour mon club, je m'engage !

Présentation de votre groupe

Responsable du projet

Nom : Bergeot Prénom : Mathieu

Date de naissance : 22/07/91

Diplômes fédéraux : brevet des collèges

Autres diplômes (BEES, DEJEPS, BAFA, ...) : BAFA

Adresse : 223 route de courmelles

Code Postal : 02200 Commune : Vauxbuin

Téléphone(s): 06-61-88-64-63

E-mail: serviceciviqueufolep02@gmail.com

Membre(s) de votre groupe de « jeunes bénévoles »

Nom :Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code Postal : Commune :

Téléphone(s) :

E-mail :

Nom :Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code Postal : Commune :

Téléphone(s) :

E-mail :

Nom :Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code Postal : Commune :

Téléphone(s) :

E-mail :



Pour mon club, je m'engage !

Description de votre action

Intitulé de votre action : Sport Santé Seniors

Qu'est ce qui vous a incité à mettre en place votre action ?

En décembre 2011 l'ufolep m'a proposé un service civique ayant pour mission le développement du secteur senior dans l'Aisne.

Je fus directement attiré par se projet, et depuis maintenant presque 6 mois je travail sur se projet avec le plus grand plaisir, se projet est pour moi une source de connaissance.

Après quelque recherche je me suis rendu compte que le public senior était très demandeur de nouvelle activité.
C'est demande sont lié à un sentiment de mise à l'écart, à une diminution de la santé, du physique du senior.

Toute c'est « pathologie » mon motivé à proposer la reprise d'une activité physique au plus grand nombre de senior possible par des activités adapté (travaille sur le renforcement musculaire, la souplesse, la cardio ...)

Je souhaite également travailler sur l'échange, les liens sociaux que nous pouvons créer lors d'activité physique (dans une séance il y a l'avant, le pendant et l'après).

(Voir dossier ci-joint)

Dans quel but avez-vous mis en place votre action ?

Objectifs généraux :

- * Développer le secteur senior aux seins de l'ufolep Aisne
- * Attirer et motivé un public senior à la reprise ou à continuer le sport
- * Travail sur le social et l'échange entre seniors et animateur

Objectifs spécifiques :

- * Un travail sur la condition physique du senior
- * Le maintient d'un minimum de forme du senior



Pour mon club, je m'engage !

Le déroulement de l'action

Comment ?

L'action se déroulera sous forme de séance de 1h30 en matinée comprenant un échange avec le public (arrivée et départ), un échauffement, un corps de séance spécifique selon les séances (jeux multisports adapté, renforcement musculaire...), il y aura toujours une partie de renforcement musculaire, des étirements et une fin de séance relaxation et échange.

Pour qui ?

Pour un public de 55 ans et plus recherchant à reprendre, découvrir ou continuer l'activité physique.

Avec qui réalisez-vous votre projet ?

Se projet est réalisé avec l'ufolep 02, et avec les associations que je rencontre et qui sont intéressés par le projet.

Qui sont les bénéficiaires de l'action ?

Le bénéficiaire de l'action est l'ufolep 02 et l'argent que cette action apportera, sera réinjecté dans le salaire des animateurs, l'achat de matériels sportif pour un développement de l'activité et le développement de projet futur.



Pour mon club, je m'engage !

Budget (prévisionnel ou réalisé) *

DEPENSES	€	RECETTES	€
Matériels Pour l'activité	2600	Subvention Conseil Général	1300
Frais de déplacements	150	L'état pour le Service civique	3192
Coût du service civique	3913	Ufolep 02	2171
TOTAL :	0 6663	TOTAL :	06663

** Le budget doit être équilibré*



Pour mon club, je m'engage !

Fédération Française de la Course à Pied

Evaluation et perspectives

>> A remplir après réalisation de votre action

Quels outils d'évaluation avez-vous mis en place ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quels sont les résultats de votre action ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quelles sont les perspectives envisagées pour développer l'action ?

.....
.....
.....
.....
.....

Quels sont les besoins prioritaires pour développer votre action (communication, comptabilité, recherche de partenaires, financier, juridique, pédagogique, matériel, moyens humains,) ?

.....
.....
.....
.....
.....

**Si vous avez des photos, vidéos, coupures de presse, ...
N'oubliez pas de les joindre à votre dossier !**



Pour mon club, je m'engage !

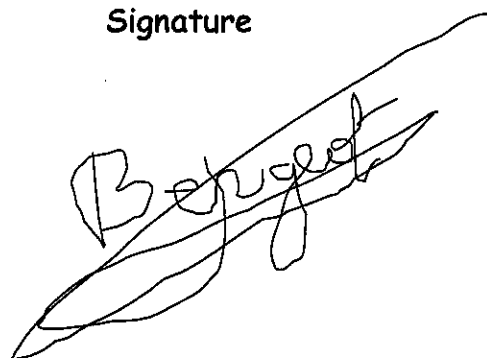
Attestation sur l'honneur

Je soussigné Mr Bergeot mathieu

Certifie l'exactitude des renseignements apportés.

Fait à Belleu,
le 30/05/12

Signature



Dossier à renvoyer au :
Comité Régional Olympique et Sportif (CROS) de Picardie
Concours Jeunes Bénévoles
30 Square Friant Les Quatre Chênes
80000 AMIENS

Avant le jeudi 31 mai 2012
(le cachet de La Poste faisant foi)

Pour tous renseignements complémentaires, votre correspondant au Comité Régional Olympique et Sportif de Picardie est :

Arnaud SELLIER
Tél. : 03 22 38 27 20
Mel : arnaudsellier@franceolympique.com



Pour mon club, je m'engage !

ufolep

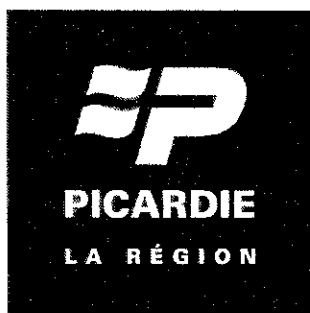
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

AISNE

SPORT SANTE SENIORS

Projet d'activité physique et sportive de l'Aisne

PARTENAIRES



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT
AISNE

TABLE DES MATIERES

Presentation de l'UFOLEP.....	3
Public cible	4
Les bienfaits de l'activité physique	5
Le déroulement d'une séance	6
Moyens humains et matériels.....	7-8
Tarifs.....	8
Avancement du projet	9
Annexe.....	10



PRESENTATION DE L'UFOLEP

L'Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique a été créée en 1928 au sein de la Ligue de l'Enseignement, mouvement d'éducation populaire, afin de répondre aux attentes d'une partie de ses adhérents.

1^{ère} fédération sportive multisports affinitaire de France, l'UFOLEP présente une double identité et une double ambition de fédération multisports et de mouvement d'idées dans la société d'aujourd'hui et de demain.

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

L'UFOLEP dans le département de l'Aisne

En quelques chiffres

- 3 106 licenciés
- 112 associations affiliées à notre fédération et à nos valeurs
- Plus de 25 activités
- 155 journées de compétitions départementales
- 3 compétitions régionales
- 2 Championnats Nationaux (Twirling-Bâton et CycloSPORT organisés en 2011)

Quelques activités

- Promotion du sport pour tous, des pratiques multi-activités lors de salons, séminaires, journées à thème,...
- Les Ufolépiades (rencontres sportives en milieu scolaire) sur l'ensemble du département
- Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH) dans le Soissonnais. Cette structure est la suite logique du projet d'animation des quartiers mené depuis plusieurs années
- Organisation de manifestations et de stages sportifs (Fête de la randonnée, Stage VTT, Ecole multisports...)
- Quelques activités émergentes : Tchoukball, Sarbacane, Speed-ball, Floorball, Kinball, Roller, Disc-Golf, Flag, Speedminton, Softball et de nombreuses autres prestations sur demande sont proposées aux collectivités scolaires et locales, entreprises...

PUBLICS CIBLE

Les seniors représentent plus de 20 millions de personnes en France. C'est une population à sensibiliser aux sports dans une pratique à un rythme adapté, en proposant des activités à proximité de chez soi et sans contrainte d'organisation.



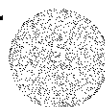
Ces personnes manquent d'assurance et prennent très peu d'initiative par rapport à leurs sorties.

Ce public est donc visé sur deux points :

- **Socio économique**
 - Diminution statut social, de responsabilités professionnelles.
 - Sentiment de mise à l'écart, d'isolement (40 à 50% de cette population vit seul).
 - Baisse des revenus
- **Physique et biologique**
 - Le sport a une influence positive sur le système cardiovasculaire, ostéo-articulaire (relatif aux os et aux articulations) et musculaire. Le sport va ici permettre une amélioration de la qualité de vie.
 - Une adaptation plus lente aux activités physiques est nécessaire au public sénior (plus de 55 ans)

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

❖ Un travail sera fait sur :



➤ Le renforcement musculaire

Le travail musculaire permet d'entretenir la force et la mobilité articulaire en contribuant à maintenir une autonomie des mouvements.

➤ La souplesse

Le travail d'assouplissement est primordial pour combattre les raideurs et l'atrophie musculaire pour un maintien de la mobilité articulaire.

➤ L'endurance cardio-respiratoire

Les activités d'endurances ont pour effet d'habituer le cœur à fournir un travail plus important pendant une période plus longue

➤ La psychomotricité

Les exercices de psychomotricité (précision, vitesse de réaction, coordination) permettent d'améliorer la coordination, l'équilibre, et la vigilance nécessaires à toute pratique sportive ainsi qu'aux activités journalières.

❖ L'activité physique va également permettre de lutter contre :

➤ La baisse de l'estime de soi

- Par la perte de statut social et des responsabilités professionnelles, les seniors se sentent de plus en plus inutiles.
- Par l'image négative que renvoie leur corps

➤ Un sentiment d'isolement

- Les aînés ressentent une diminution de leurs relations sociales.
- La coupure au monde du travail.
- L'éloignement de la famille.

L'envie de parler, de communiquer et d'être en groupe sont des caractéristiques du public seniors, la pratique physique dans laquelle il s'engage, va leur offrir un élargissement social.

LE DEROULEMENT D'UNE SEANCE

➤ Le choix de l'activité :

Le choix de l'activité et le type d'exercice devront tenir compte de l'expérience de chaque pratiquant et de son état de forme.

Il y a trois types de public :

- Ceux qui n'ont jamais pratiqué d'activité sportive, les sédentaires.
- Les vétérans qui ont pratiqué différentes activités physiques, sans aucune régularité.
- Les anciens sportifs, licenciés et investis dans le sport.

➤ Partant d'une séance de 1h30 en matinée voici comment se passera une séance type :

1. L'échauffement

- Articulaire
- Dynamique

2. Corps de séance

- Exemple d'activités dans une séance :

Gym douce, *kinball*, renforcement musculaire, step, jeux d'orientation, *tchoukball*, tir à l'arc, jeux de raquette (*badminton*, jeu de paume, *speedball*), jeux d'équilibre et de motricité, golf, randonnée pédestre, basket ball, *ultimate*, *flag*.

3. Renforcement musculaire

4. Etirements

5. Fin de séance :

- Relaxation

MOYENS HUMAINS ET MATERIELS

Moyens Matériels :

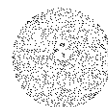
- Mise à disposition d' une infrastructure (gymnase, salle polyvalente...) et l'activité sera adaptée selon les caractéristiques de la salle.
- Assurance des locaux à prévoir.
- Nous nous déplacerons avec notre matériel sportif qui sera mis à disposition des licenciés pour la meilleure pratique possible .

	Prix pour 25 pièces en €
Steps	475,00
Barres lestées	175,00
Haltères	
- 0,50 kg	100,00
- 1kg	137,50
- 1,5kg	187,50
Elastique	147,50
Tapis Mousse	357,50
Cardio	472,50
Ball mousse	24,75
Ball d'équilibre	362,50
Compresseur	94,00
	2 582,75 €

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT
AISNE

Nous proposerons également un certificat médical type (Voir document en annexe)



Les séances seront assurées par :

- Un animateur titulaire du BPjeps
- Un animateur titulaire d'un CQP

Nous allons également solliciter l'appui d'un médecin qui évaluera l'évolution de santé globale des participants à l'aide d'un suivi régulier (début et fin de session)

LES TARIFS

Coût pour l'association envers l'UFOLEP :

- 1h30 de séance à 52.50 euro
- Nous demandons également un minimum de 8 licenciés et un maximum de 25

Coût pour les seniors envers l'UFOLEP :

- La prise d'une licence et assurance : 20 euro + 4.38 euro

AVANCEMENT DU PROJET

Décembre janvier :

- Diagnostic
- 19 et 20 janvier Formation sport santé Senior/handicap

Février :

- création du dossier

Mars à septembre :

- Rencontre des futures associations adhérant au projet
- 13 avril « Colloque » UFOLEP Sport Santé Senior
- Du 23 au 27 avril formation « 1000 jeunes bénévoles » avec le CDOS

Début septembre :

- débuts des activités

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT
AISNE



ANNEXE

Au travers de pratiques sportives ludiques et adaptées, de façon à entretenir sa forme physique régulièrement, cette action entre dans un programme expérimental qui vise à renforcer les fonctionnalités cardiovasculaires, respiratoires et le système locomoteur.

Une évaluation régulière des acquis sera réalisée. (Souplesse, test de Ruffier et endurance)

Certificat Médical / Questionnaire

Afin que M ou Mme..... Né(e) le.....
puisse participer à ces ateliers merci de bien vouloir répondre à ce questionnaire de santé.

1. Votre patient(e) présente-t-il (elle) une contre-indication à l'exercice physique en collectivité ?

Oui Non

2. Votre patient(e) présente-t-il (elle) une limitation de l'amplitude du mouvement d'une articulation ?

Oui Non

Si oui : - Quelle articulation ?

- Pour quel mouvement ?

3. Votre patient(e) présente-t-il (elle) une altération d'un des moyens de communication ?

Oui Non

Si oui lequel ?

4. Votre patient(e) présente-t-il (elle) déjà un facteur de risque ?

• Vasculaire ? Oui Non

• Articulaires ? Oui Non

• Métabolique ? Oui Non

• Autre ? Oui Non Lequel ?

Hormis votre avis contraire, la présence d'un facteur de risque n'interdit pas la participation à cette action mais sa connaissance permet une meilleure adaptation des exercices et une surveillance ciblée.

Suggestions ou remarques :

.....
.....
.....

Cachet et signature du Médecin

Devis n° DW201202230102

N° de devis client :

Date de validité : 23/03/2012

Télécharger le devis : 

Adresse de facturation

Adresse de livraison

UFOLEP

UFOLEP

Monsieur GILBERT
FRANCOIS

Monsieur GILBERT
FRANCOIS

79 RUE JACQUIN

79 RUE JACQUIN

02200 BELLEU (FR)

02200 BELLEU (FR)

Ref.	Designation	Declinaison	Quantité	P.U HT	Montant HT	Montant TTC
791965	Barre lestée	1 kg	25	5,85	146,25	175,00
2006505	Paire d'haltères vinyle	2 x 0,5 kg	25	3,34	83,50	100,00
2006506	Paire d'haltères vinyle	2 x 1 kg	25	4,60	115,00	137,50
2006507	Paire d'haltères vinyle	2 x 1,5 kg	25	6,27	156,75	187,50
952101	TONING TUBE X 1	.	25	4,93	123,25	147,50
2008494	Natte grand confort	.	25	11,96	299,00	357,50
518509	CW KALENJI 100	.	25	15,80	395,00	472,50
942338	ARTENGO TB 700 FOAM	.	25	0,83	20,75	24,75
952141	BALLON DE GYM 75CM	.	25	12,12	303,00	362,50
2000058	Compresseur ECO	.	1	78,60	78,60	94,00
290963	STEP 160	.	25	15,89	397,25	475,00

Total de la commande

Total des articles

251

Montant HT

2 118,35 €

Frais de port HT

40,97 €

TVA

423,43 €

Montant TTC

2 582,75 €