

**CAHIER DES CHARGES**  
- MULTISPORT -

**PROGRAMMES D'ANIMATION**  
**UFOLEP – MGEN**



## 1. PRINCIPES GENERAUX

---

En collaboration avec la MGEN, le comité UFOLEP peut proposer trois programmes d'animation de 10 séances d'activités physiques adaptées « Bien être actif, à chacun son programme » dédiés aux adhérents et enfants d'adhérents MGEN :

- **« Bien être actif »** : adultes sédentaires dit « décrocheurs » et « seniors actifs » (25 – 50 ans ; 50 ans et plus),
- **« Plaisir de bouger ensemble »** : familles (pratiques **ou partagées** sur un même créneau) : adultes et enfants (tranche d'âges à préciser entre : 3 – 5 ans),
- **« Découvrir pour mieux choisir »** : familles (pratiques **séparées** sur un même créneau) : adultes et enfants (tranche d'âges : 6 – 8 ans / 8 – 10 ans).

## 2. TERRITOIRES CIBLES

---

Suite à une phase d'expérimentation réalisée en 2015 - 2016 sur 15 départements, le dispositif est étendu à tous les départements volontaires à l'ensemble du territoire français : [Communiqué et bilan 2016 programme UFOLEP-MGEN](#).

Les territoires ont la possibilité de démultiplier dans le temps :

- le nombre de programmes « Bien être actif »,
- le nombre de sites d'organisation en fonction des bassins géographiques d'adhérents MGEN, qui n'est plus réduit au seul chef-lieu de préfecture.

## 3. METHODOLOGIE DE PROJET

---

### **Mobilisation des têtes de réseau MGEN (antennes départementales) et UFOLEP (comités départementaux) :**

Un dossier d'information et d'outils UFOLEP – MGEN sera diffusé aux antennes départementales MGEN et comités UFOLEP :

- le triptyque promotionnel et le courrier type qui seront envoyés aux adhérents MGEN,
- la note de cadrage du partenariat UFOLEP – MGEN,
- un dossier de présentation sur chacun des trois programmes,
- la liste des délégué(e)s prévention MGEN,
- un guide des tests d'évaluation de la condition physique pour les participants adultes,
- une fiche test « challenge santé – sport » pour les participants enfants,
- un diplôme de fin de programme pour les participants enfants,
- un questionnaire individuel d'évaluation de fin de programme,
- un livret bien être actif qui sera remis à chaque participant adulte,
- une note explicative sur les modalités d'adhésion (informations Ufopass).

**Organisation des groupes de suivi départementaux :**

Les délégations MGEN et UFOLEP prennent contact entre elles afin de valider l'intention de s'engager dans le projet d'animation et de convenir d'une réunion de préparation. Le groupe de suivi départemental est composé de techniciens - chefs de projet et représentants politiques des instances départementales.

**Modalités de communication et de programmation :** *(en direction des adhérents MGEN)*

Cette étape est réalisée par les antennes MGEN.

- Mailing de promotion et d'inscription aux programmes,
- Courrier d'invitation à venir essayer sur une première séance « test » envoyée aux bénéficiaires résidant d'un un rayon de 20 kms autour du territoire d'organisation du programme,
- Flyer promotionnel sur le programme avec informations pratiques (diffusé avec les bulletins d'information départementaux),
- Promotion des programmes sur les réseaux sociaux respectifs (facebook, twitter) et sites internet,
- Envoi des SMS de rappel.

**Mise en œuvre de la séance tests et des programmes :**

Animation de 10 séances par programme retenu nécessitant la présence d'un animateur du comité UFOLEP qui se décompose d'une première séance de test, suivi de 9 séances pour un **coût total de 35 € par participant pour le programme « Bien être actif » et 50 € par famille (1 parent, 1 enfant) pour les programmes « plaisir de bouger ensemble » et « découvrir pour mieux choisir ».**

Le comité est libre de l'organiser la première séance de test sous forme d'initiation à plusieurs activités ou à la réalisation des tests d'activités.

Lors de la première et dernière séance, les participants (adultes et/ou enfants) se voient remettre par les référents Prévention MGEN et l'animateur UFOLEP : le livret bien être actif (édité par la MGEN), le guide ou fiche test (selon le public présent).

**Pour la réalisation de tests de condition physique :**

→ **Pour le public adulte**, les contenus des situations test sont ceux qui figurent dans le livret UFOLEP Bien – être actif, à savoir 6 exercices :

- Equilibre,
- Souplesse,
- Tonicité musculaire,
- Endurance,
- Coordination motrice,
- Mobilité scapulo – humérale.

→ **Pour le public enfant**, les contenus des situations test « challenge santé – sport » sont décrits sur la fiche à remettre à l'enfant :

- Equilibre,
- Force,
- Endurance,

- Souplesse.

A l'issue du cycle, un questionnaire d'évaluation sera renseigné par les participants adultes. Compte tenu de la nature du public (sédentaire, décrocheurs, peu de vécu sportif, ...) et de la courte périodicité programme, il nous paraît plus important de mettre au premier plan l'évaluation individuelle de la personne sur son ressenti. Le questionnaire type figure dans la plaquette d'information et d'outils MGEN.

### **Lieux d'animation des programmes :**

Chaque programme comporte **10 séances** : 1 première séance de test et 9 d'activités

Le comité départemental UFOLEP devra s'appuyer sur une structure associative locale (association UFOLEP, club de retraités MGEN, association partenaire, ...) pour organiser un programme (dans l'objectif de créer les éventuelles conditions de pérenniser l'offre dans le cadre fédératif et associatif).

Sont à privilégier, les espaces de plein air, surtout pour le 3<sup>ème</sup> cycle du programme dédié aux activités sportives de nature. Pour le 2<sup>ème</sup> cycle du programme dédié aux jeux de coopération, un forfait de 50 € par séance pourra être débloqué par l'UFOLEP Nationale en cas de frais de location d'un équipement sportif (salle de sport, ...).

### **Condition d'annulation d'un programme :**

Dans le cas de moins de 10 inscrits à l'un des 3 cycles à destination des adhérents et enfants d'adhérents, le cycle sera annulé.

La MGEN et l'UFOLEP s'entendent, en cas d'annulation, pour repositionner à une autre période le cycle, en tenant compte des éventuels freins identifiés lors de la première communication.

### **Evaluation du projet :**

Le comité de suivi départemental devra évaluer le projet à l'issue de sa mise en œuvre :

- Nombre de cycles programmés sur le territoire,
- Satisfaction et évolution des personnes dans leur pratique (motivation, progression, ...),
- Déroulement de l'action,
- Degré d'atteinte des objectifs,
- Facteurs de réussite,
- Perspectives de collaboration envisagées (reconduction, développement sur d'autres territoires, autres actions, ...),
- 



#### 4. CONTENUS DES PROGRAMMES

---

##### PROGRAMME « BIEN ETRE ACTIF » (PUBLIC : ADULTES DECROCHEURS)

**Objectifs :** Amener le pratiquant / la personne à mieux connaître son corps, à améliorer sa condition physique, à évoluer dans un groupe et à favoriser son intérêt pour l'activité physique régulière. Des parcours d'activités adaptées devront être privilégiés.

**Trois séquences par cycle** (10 séances qui peuvent s'étendre en fonction des besoins) :

Activités motrices et d'entretien (+/- 4 séances) :

- Bienfaits spécifiques : amélioration des capacités respiratoires et cardiovasculaires, appropriation du schéma corporel, contrôle de la masse corporelle, sensation de bien-être et réduction du stress et de l'anxiété,
- Pratiques supports : gymnastique d'entretien, chorégraphie fitness, stretching, Pilate, exercices énergétiques et respiratoires, ...

Jeux de coopération (+/- 3 séances) :

- Bienfaits spécifiques : renforcement des rapports sociaux, création de solidarités, amélioration des capacités de coordination motrice, développement des techniques fines et développement de la confiance en soi,
- Pratiques supports : jeux de ballons, jeux de raquettes, jeux de lancer et de précision, nouveaux sports, ...

Activités de plein air (+/- 3 séances) :

- Bienfaits spécifiques (rapport aux éléments environnementaux et exposition à la lumière naturelle) : meilleure régulation du corps (température, sécrétion des hormones, sommeil), amélioration de la force musculaire, partage d'émotions, adaptation aux milieux et développement culturel,
- Pratiques supports : marche nordique, orientation, jeux traditionnels, tir à l'arc, ...

---

**La séance en groupe (60 - 70 min.) :** modulable et adaptable en fonction des participants (condition physique et diagnostic individuel)

- Accueil et retour sur les exercices de la semaine,
- Mise en route (échauffement),
- Corps de séance : situations ludiques de développement corporel, de découverte d'une technique et de jeux,
- Retour au calme et étirements,
- Présentation des situations à réaliser pour la semaine.

---

**Exercices et comportements à domicile** (1 ou 2 exercices et 1 préconisation d'hygiène de vie par semaine pendant la durée du cycle)

- Exercices : situations simples et sécuritaires de renforcement musculaire afin de favoriser la responsabilité et l'autonomie,
- Préconisations : alimentation, hydratation, récupération, précautions pour la pratique physique.

**PROGRAMME « PLAISIR DE BOUGER ENSEMBLE » (PUBLIC FAMILLE : PRATIQUE PARTAGEE PARENTS - ENFANTS) : 10 parents et 10 enfants**

**Objectifs d'une pratique commune « parents – enfants » :** Favoriser un moment partagé entre parents/enfants ; renforcer le lien social intergénérationnel et le sentiment de reconnaissance pour l'enfant ; faciliter l'organisation familiale pour pratiquer une activité physique et sportive ; contribuer à la socialisation de l'enfant ; oser et agir en totale sécurité affective ; stimuler son imaginaire.

**Organisations pédagogiques :**

- Les parents accompagnent leur(s) enfant(s) dans leur activité (parcours, ...) : aide, parade, ...
- Les parents jouent avec leur(s) enfant(s) (challenge famille),
- Les parents jouent avec leur(s) enfant(s) et avec d'autres,
- Les parents jouent et accompagnent d'autres enfants,
- Les parents et leur(s) enfant(s) ont un projet commun (spectacle, ...).

**Trois séquences par cycle :**

Jeux d'expression et de motricité (+/- 4 séances)

- Parcours gymniques et de motricité,
- Jeux du cirque,
- Chorégraphies dansées.

Jeux de coopération et de challenge (+/- 3 séances)

- Jeux de coopération,
- Activités athlétiques.

Jeux de plein air (+/- 3 séances)

- Jeux d'orientation (chasse aux trésors, ...),
- Roller, activités de glisse,
- Grands jeux de plein air.

**PROGRAMME « DECOUVRIR POUR MIEUX CHOISIR » (PUBLIC : ENFANTS »). Maximum : 15 – 20 personnes**

**Objectifs :** Développer son schéma corporel, aborder/appréhender la notion d'équilibre, éveiller ses sens et ses capacités psycho motrices, apprendre à jouer avec les autres, appréhender la nature/ son environnement, acquérir diverses expériences sportives.

Ce type d'organisation nécessite la présence de 2 animateurs sportifs UFOLEP (2 créneaux : 1 adultes et 1 enfants).

Le public enfant est âgé de moins de 11 ans.

Des outils seront remis aux enfants pour les accompagner dans leurs activités : passeport, diplôme, ... .

**Trois séquences par cycle :**

Activités de psychomotricité (+/- 3 séances) :

- Bienfaits spécifiques : découvrir son corps,
- Pratiques : parcours gymniques et de motricité, jeux du cirque, jeux athlétiques et d'expression.

Activités de socio-motricité (+/- 4 séances) :

- Bienfaits spécifiques : apprendre à jouer avec les autres,
- Pratiques : jeux collectifs et jeux d'opposition.

Activités de découverte de l'environnement extérieur (+/- 3 séances) :

- Bienfaits spécifiques : appréhender la nature,
- Pratiques : grand jeux de plein air, jeux d'orientation, roller et parcours d'équilibre.

**La séance en groupe (60 – 70 min.) :**

- Accueil des enfants,
- Bonjour ! (situations ludiques d'entrée dans l'activité),
- Mise en route : motricité / expression libre,
- Temps forts : ateliers ou jeux,
- Retour au calme et bien être.

**PROGRAMME « FAMILLES »** (pratique partagée parents - enfants) : 10 parents et 10 enfants

**Objectifs d'une pratique commune « parents – enfants » :** Favoriser un moment partagé entre parents/enfants ; renforcer le lien social intergénérationnel et le sentiment de reconnaissance pour l'enfant ; faciliter l'organisation familiale pour pratiquer une activité physique et sportive ; contribuer à la socialisation de l'enfant ; oser et agir en totale sécurité affective ; stimuler son imaginaire.

**Organisations pédagogiques :**

- Les parents accompagnent leur(s) enfant(s) dans leur activité (parcours, ...) : aide, parade, ...
- Les parents jouent avec leur(s) enfant(s) (challenge famille),
- Les parents jouent avec leur(s) enfant(s) et avec d'autres,
- Les parents jouent et accompagnent d'autres enfants,
- Les parents et leur(s) enfant(s) ont un projet commun (spectacle, ...).

**Trois séquences par cycle**Jeux d'expression et de motricité (+/- 4 séances) :

- Parcours gymniques et de motricité,
- Jeux du cirque,
- Chorégraphies dansées.

Jeux de coopération et de challenge (+/- 3 séances) :

- Jeux de coopération,
- Activités athlétique.

Jeux de plein air (+/- 3 séances) :

- Jeux d'orientation (chasse aux trésors, ...),
- Roller,
- Grands jeux de plein air.

## 5. ROLE ET MISSIONS

---

### A - Groupe de suivi départemental :

- définit les objectifs et les publics bénéficiaires du programme : décrocheurs, familles (pratique commune « parents – enfants » ou pratique dissociée). Dans le cas d'une pratique familiale, il conviendra de définir la tranche d'âge des enfants (cf. démarche Enfance Jeunesse de l'UFOLEP),
- programme la période et les horaires de déroulement des séances,
- définit les lieux d'activité :
  - zone géographique : pour lancer le projet et s'assurer de toucher le plus grand nombre, il convient de positionner le programme sur un bassin de population important,
  - équipement : le 1er cycle du programme (activités motrices et d'entretien) se déroulera au siège de l'antenne départementale MGEN. Pour les 2 autres cycles d'activités physiques, le comité essaiera de proposer d'autres lieux d'activité (salle, gymnase, espace de plein air). Dans le cadre d'une pratique familiale dissociée, les activités auront lieu sur le même site.
- définit le programme d'activités possible
- s'assure des moyens de mise en œuvre (communication, inscription, animation, évaluation),
- assure la promotion, le partenariat et le programme (animation, évènement, ...),
- informe les échelons nationaux UFOLEP – MGEN du projet de collaboration,
- anticipe les actions de pérennisation du programme :
  - Création de sections associatives,
  - Identification d'associations UFOLEP relais à proximité,
  - Formation courte de personnes ressources pour l'animation ponctuelle ou plus régulière (enseignants retraités adhérents de la MGEN, ...),
  - Reconduction du programme,
  - ...
- fait le bilan du programme et de la collaboration UFOLEP – MGEN.

### B – Comité départemental UFOLEP

- s'engage à mettre tous ses moyens techniques et matériels en œuvre pour la bonne réalisation des programmes,
- met à disposition des animateurs professionnels pour la conduite des programmes,
- met en place les procédures pour percevoir les frais d'inscription au programme à l'issue de la séance « test »,
- informe l'UFOLEP Nationale de l'avancée du projet (réunions de comité de suivi, mise en œuvre des programmes, problèmes rencontrés, ...).

## 6. AFFILIATION – ADHESION

---

Les antennes départementales MGEN n'ont pas d'existence juridique propre. Ainsi, la MGEN Nationale s'est affiliée à l'UFOLEP en Ufobox (C3-S), ce qui comprend l'ensemble des structures territoriales du groupe MGEN. A l'issue du programme, chaque participant pourra se voir remettre un « UFOPASS » par l'animateur et bénéficiera des avantages suivants :



- offre de séances d'essai dans le réseau associatif UFOLEP (à définir par le comité UFOLEP),
- réception de la revue fédérale UFOLEP « En Jeu » en version numérique et newsletters,
- tarifications préférentielles auprès des partenaires UFOLEP (Casal sport, Vacances pour tous, Guidetti, Décathlon pro, ...),
- formations organisées par le comité UFOLEP,
- accès à certains événements UFOLEP promotionnels : Playa Tour, Move Week, journées à thème, portes ouvertes d'associations,...

Le comité départemental UFOLEP devra saisir les informations nominatives des participants dans un menu « MGEN » de la rubrique « UFOPASS » sur le site [www.affiligue.org](http://www.affiligue.org). Un formulaire type Ufopass figure dans la circulaire d'affiliation UFOLEP – Ligue pour faciliter le recueil des données (page 39).

## 7. ASSURANCE

---

Le comité départemental UFOLEP étant l'organisateur des programmes « Bien être actif », il devra souscrire les garanties « organisateur » (responsabilité civile) et pour les participants au(x) programmes (responsabilité civile de la personne et individuelle accident).

## 8. RESSOURCES FINANCIERES

---

Les participants contribueront à hauteur de 35 € par programme « Bien être actif » et 50 € par famille (1 enfant, 1 parent) pour les programmes « plaisir de bouger ensemble » et « découvrir pour mieux choisir ».

Dans le cadre de la contractualisation avec les comités UFOLEP, des aides financières fédérales seront fléchées vers les comités qui s'engageront sur ce dispositif et qui s'engageront dans un objectif de développement fédératif (C3S, développement de sections, ...). D'autres financements pourront être mobilisés sur ce type de projet : collectivités locales, CNDS, ARS, ...

Enfin, l'ensemble des outils techniques, pédagogiques et de communication seront mis à disposition.

## 9. AUTRES PISTES DE COLLABORATION POSSIBLE

---

Après la phase d'expérimentation et en tenant compte de son évaluation, des perspectives de collaboration sont envisagées au niveau territorial et peuvent faire l'objet de discussions lors des réunions du comité de suivi. Dans son conventionnement avec l'UFOLEP, la MGEN a envisagé de se faire le relai d'actions UFOLEP.

Axes de collaboration pouvant être envisagés localement :

- formation à l'animation d'activités physiques et sportives pour un public issu de l'enseignement et adhérent à la MGEN (actif ou retraité) :
  - Capacité à l'Animation des Temps d'Activités Périscolaires (CATAP),
  - Capacité d'Animation Plurisport (CAP). Ci-joint une proposition de référentiel de formation qui peut être expérimenté,
  - Formation fédérale (PNF) par activité.
- poursuite des actions d'animation régulières qui permettraient l'affiliation de l'antenne MGEN à la Ligue et l'UFOLEP départementale en souscrivant une UFOBOX (C3-S). Cette reconduction peut se faire sur des créneaux supplémentaires, de nouvelles zones géographiques,...
- pérennisation de l'offre d'animation des programmes dans un cadre associatif. Ce modèle peut éventuellement s'inspirer de celui des clubs de retraités MGEN,
- promotion du réseau associatif UFOLEP aux adhérents de la MGEN.

## CONTACT

---

UFOLEP NATIONALE  
Benoît GALLET  
[bgallet.lalique@ufolep-usep.fr](mailto:bgallet.lalique@ufolep-usep.fr)  
01.43.58.97.73

