



# LE PLURISPORT



L'entrée dans la vie active éloigne souvent des stades ou des gymnases. Mais à 20, 30, 40, 50 ou 60 ans, beaucoup souhaitent retrouver – ou entamer – une pratique sportive. Or, la compétition ne répond pas forcément à leurs aspirations de variété, bien-être, santé et vivre-ensemble.

Le « **Plurisport** » est la réponse de l'UFOLEP aux besoins exprimés par les adultes, les familles : l'envie de bien-être, de jouer, se dépenser, partager : en un mot, se faire plaisir !

**C'est précisément ce que propose le Plurisport UFOLEP : une offre d'activités physiques et sportives variées, de loisir, tout au long de l'année au sein d'une même association. Une pratique mixte et intergénérationnelle, organisée par cycles ou sur deux ou trois séances, sans contraintes d'entraînement, de résultat, et contribuant à la vie locale.**

# LE PLURISPORT

## Les envies et besoins repérés :

- > bouger, se dépenser, rompre avec la sédentarité, dans un souci de bien-être ou de santé ;
- > découvrir de nouvelles activités physiques et sportives, attrayantes et accessibles à tous ;
- > rencontrer d'autres personnes, partager des projets et des émotions avec elles ;
- > participer pleinement à la vie locale.

## Une offre de pratiques adaptées :

La palette des activités du «Plurisport» est large. Leur caractéristique commune est d'être facile à mettre en place, sans besoin d'installation spécifique :

- > Activités de coopération (ultimate, tchouckball, hockey, bumball, kin ball, ...)
- > Activités d'adresse (curling en salle, tir à l'arc et sarbacane, quilles finlandaises, disc golf, palet, boules, ...)
- > Activités d'entretien (gymnastique d'entretien, renforcement musculaire, taï chi, danse, ...)
- > Activités de plein air (marche nordique, vélo, roller, course d'orientation, jogging, ...)
- > Activités d'opposition (badminton, cannes de combat, jeux de lutte, ...)
- > Sorties en club (acrobranche, golf, canoë, piscine, bowling...)
- > Participation à des rencontres ou des événements sportifs (journées sport pour tous, raids nature, tournois de sports collectifs, activités culturelles, ...).

L'UFOLEP a toujours su adapter les activités traditionnelles et innovantes pour le plus grand nombre.

## Des bénéfices pour votre collectivité :

- > élargir l'offre de loisir sportif pour vos concitoyens ;
- > optimiser l'utilisation de vos installations sportives à différentes heures ;
- > animer et faire vivre votre territoire, dynamiser la vie associative ;
- > favoriser la cohésion sociale, le mieux vivre ensemble et les pratiques intergénérationnelles.



## Une offre sportive adaptée et co-construite

### Vous représentez une commune, une intercommunalité ?

L'UFOLEP vous propose de construire avec vous une offre répondant aux souhaits de vos concitoyens.

### Comment ?

En réalisant ensemble le diagnostic des besoins sportifs de votre territoire, afin de déterminer les publics prioritaires et les lieux de pratique.

Une démarche en **trois étapes** :

#### 1/ Animation-découverte

Le comité départemental UFOLEP organise et anime sur votre territoire une pratique «Plurisport» sur une période (un mois, un trimestre, une année, ...) et à une fréquence (hebdomadaire, bi-mensuelle, mensuelle, ...) déterminées ensemble.

#### 2/ Pérennisation

Par la création d'une association ou d'une section sportive affiliée à une association locale existante (comité des fêtes, foyer rural...).

Le comité départemental UFOLEP poursuit sa démarche d'accompagnement en proposant du matériel, des formations à l'encadrement des activités et à la vie associative et l'intervention d'animateurs.

#### 3/ Participation à la vie locale

Le comité départemental UFOLEP permet, en lien avec la pratique régulière du «Plurisport» sur votre territoire, de co-organiser des manifestations sportives (raids nature, journées sport pour tous) et de participer à vos propres événements (journée des associations, ...).