

## LE SPORT SENIOR



A travers son slogan «tous les sports autrement», l'UFOLEP, première fédération sportive affinitaire multisports, affirme son identité mais aussi sa volonté d'adaptation aux différentes évolutions des publics, des pratiques et des territoires. Fidèle à ses valeurs, elle met le sport au service de toutes les problématiques sociétales.

L'UFOLEP s'inscrit comme acteur du « vieillir sans incapacité » et lutte contre toutes les formes d'inactivité. Elle contribue à la valorisation d'un territoire par la promotion de l'activité physique, s'associe aux actions de prévention santé et favorise le bien-être et le bien-vivre ensemble.

Elle développe une démarche pro-active au sein de son réseau d'experts référents.

## Qui sont les séniors ?

L'UFOLEP les identifie en quatre groupes sociaux-témoins :

- les licenciés pratiquant à la fédération,
- les séniors en activité professionnelle,
- les retraités autonomes,
- les séniors pris en charge et/ou dépendants

## Le sport senior, c'est quoi ?

Le conseil économique et social le définit ainsi : « le sport senior, c'est valoriser des pratiques physiques dégagées des objectifs de performance et dont l'apprentissage est suffisamment aisé pour permettre une pratique pour tous ».

Fidèle à ses valeurs, citoyenneté, laïcité et solidarité, la fédération fait du sport un levier aux enjeux sociétaux.

## Que fait l'UFOLEP ?

La fédération privilégie les actions de promotion de la santé grâce à l'activité physique, sociale, cognitive et des actions de prévention des maladies liées à l'âge. L'UFOLEP se tourne aussi vers l'Europe en recherche des pratiques les plus innovantes et participe à différents programmes.

## Comment ?

Pour ce développement, la fédération s'appuie sur son réseau de référents départementaux porteurs d'une expertise territoriale. Le projet fédéral est donc un projet partagé au cœur du territoire mutualisant les ressources de tous les acteurs. La fédération propose différents types d'actions en lien avec les publics définis dans son projet.

Par exemple : caravane-séniors, ateliers Équilibre, dans des structures médicalisées ou non, foyers logement, village retraite, résidence, entreprise (préparation à la retraite).

## LE SPORT SENIOR

### Adhérer à la démarche sport senior de l'UFOLEP c'est :

- favoriser une prise en compte de la personne au cœur d'une offre d'activités individualisée de qualité,
- bénéficier d'une prise en compte des spécificités et besoins locaux au service d'une offre d'activité en fonction des besoins identifiés,
- bénéficier d'un réseau d'éducateurs-experts accompagnés et formés sous la compétence de personnalités médicales garantissant la pertinence du projet.

**S'inscrire dans une démarche «sport senior», c'est aussi s'engager individuellement et ne plus dire « je ne peux plus faire » mais essayer de développer « que puis-je faire avec ce qui m'est proposé ».**

### Que peut-on attendre des comités régionaux et départementaux UFOLEP ?

- une expertise au cœur du territoire,
- une écoute attentive de la demande,
- une capacité à mutualiser un réseau d'acteurs par une ingénierie de fonctionnement et de développement,
- un interlocuteur privilégié et disponible,
- une offre de pratiques de proximité (milieu rural et urbain),
- des dispositifs d'affiliation adaptés.



Seniors