

LE PLURISPORT entre adultes et en famille



n°2 FICHE PLURISPORT **Les quilles finlandaises (Mökky)**

Intérêt et bienfaits

- Favorise l'équilibre
- Activité traditionnelle qui permet de découvrir les usages de la nature
- Favorise la motricité globale
- Permet de travailler la précision et la concentration
- Permet de travailler la force et la résistance
- Permet de travailler la coordination
- Permet de travailler la détente

Matériel

- 2 jeux de quilles
- 2 jeux de balles
- 2 jeux de sacs

n°3 FICHE PLURISPORT **L'ultimate**

Intérêt et bienfaits

- Appartenance à un collectif
- Apprentissage d'une grande maîtrise technique
- Permet de travailler la précision et la concentration
- Permet de travailler la force et la résistance
- Permet de travailler la coordination
- Permet de travailler la détente

Matériel

- 1 ballon ultimate

n°5 FICHE PLURISPORT **Le flag-rugby**

Intérêt et bienfaits

- Favorise l'équilibre
- Favorise la motricité globale
- Permet de travailler la précision et la concentration
- Permet de travailler la force et la résistance
- Permet de travailler la coordination
- Permet de travailler la détente

Matériel

- 1 jeu de quilles finlandaises (environ 75 € et 20-30 € de plus)
- 1 jeu de quilles finlandaises (environ 75 € et 20-30 € de plus)

n°6 FICHE PLURISPORT **L'orientation**

Intérêt et bienfaits

- Favorise l'équilibre
- Favorise la motricité globale
- Permet de travailler la précision et la concentration
- Permet de travailler la force et la résistance
- Permet de travailler la coordination
- Permet de travailler la détente

Matériel

- 1 jeu de quilles finlandaises (environ 75 € et 20-30 € de plus)
- 1 jeu de quilles finlandaises (environ 75 € et 20-30 € de plus)

L'entrée dans l'adolescence et dans la vie active éloigne souvent des stades ou des gymnases, à 15, 20, 30, 40, 50 ou 60 ans, beaucoup souhaitent **retrouver** – ou **entamer** – une **pratique sportive**. Or, la compétition ne répond pas à leurs aspirations de variété, santé et vivre-ensemble.

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

n°8 FICHE PLURISPORT **Le curling**

Intérêt et bienfaits

- Favorise l'équilibre
- Favorise la motricité globale
- Permet de travailler la précision et la concentration
- Permet de travailler la force et la résistance
- Permet de travailler la coordination
- Permet de travailler la détente

Matériel

- 1 jeu de quilles finlandaises (environ 75 € et 20-30 € de plus)
- 1 jeu de quilles finlandaises (environ 75 € et 20-30 € de plus)

n°10 FICHE PLURISPORT **Le running**

Intérêt et bienfaits

- Favorise l'équilibre
- Favorise la motricité globale
- Permet de travailler la précision et la concentration
- Permet de travailler la force et la résistance
- Permet de travailler la coordination
- Permet de travailler la détente

Matériel

- 1 jeu de quilles finlandaises (environ 75 € et 20-30 € de plus)
- 1 jeu de quilles finlandaises (environ 75 € et 20-30 € de plus)





Le Plurisport UFOLEP

Une offre d'activités physiques et sportives variées, de loisirs, 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.

> La **pratique physique et sportive régulière dans une structure (association, structure privé) diminue à l'âge adulte (Ministère des sports – 2014) :**

- 5 ans – 19 ans : 44 %
- 20 ans – 34 ans : 16,5 %
- 35 ans – 54 ans : 22 %
- 55 ans et plus : 16 %

> **37%** des français pratiquent une physique et sportive dans un objectif de **santé et de bien-être**.

> Entre **10 et 15%** c'est le taux moyen de **salariés** qui pratiquent régulièrement (une fois par semaine) du **sport dans leur entreprise**.

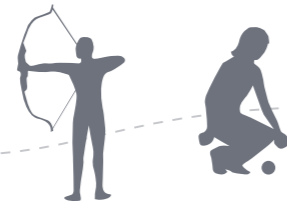
> Une offre de pratiques adaptées

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



Activités d'adresse



Activités d'entretien



Activités de plein air



Activités d'opposition



Sorties en club



Participation à des rencontres



Une ambition fédérale, un défi !

Gagner au cours des cinq prochaines années, 1 % des 17 millions des pratiquants non fédérés, soit 170 000 adhérents !

Représentants des collectivités territoriales

(territoires ruraux, péri urbains, intercommunalités, ...)

Groupements d'adultes

(entreprises, mutuelles, ...)

Développement territorial PLURISPORT

Réseaux associatifs locaux

(associations UFOLEP, réseau ligue, associations de parents d'élèves, comités des fêtes, foyers ruraux, ...)