



UFOLEP

1. La fédération

L'Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation 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. Fédération sportive, affinitaire et multisports, elle a pour valeurs fondatrices :

- La laïcité garante d'un égal accès à la connaissance, à la vie publique et de la conquête du mieux vivre ensemble ;
- La citoyenneté qui développe le sens critique de l'individu et le rend acteur du projet associatif ;
- La solidarité qui favorise la reconnaissance de l'autre, la justice sociale et l'égalité de tous.

Ces valeurs en action ont une finalité : la formation du citoyen sportif, solidaire, responsable, respectueux d'autrui et s'impliquant dans la vie associative.

Pour ce faire L'UFOLEP possède deux pôles d'interventions principaux :

1/ Sport Éducation : pôle coordonnant et structurant la vie sportive de loisirs compétitifs et éducatifs s'appuyant majoritairement sur un réseau de bénévoles et d'associations sportives. Celui-ci organise les compétitions sportives et rassemblements sportifs locaux, départementaux, régionaux et nationaux avec l'existence pour chacun des échelons de commissions techniques en charge de la coordination et de la mise en œuvre.

2/ Sport Société : pôle coordonnant et structurant les modalités d'organisations, d'interventions et de collaborations initiées majoritairement par le comité UFOLEP, s'appuyant sur un réseau de professionnels, ayant pour finalité une logique de réduction des inégalités d'accès aux activités physiques et sportives, d'éducation, d'insertion, de santé, de bien être ou de cohésion sociale ou territoriale.

Au sein de ces deux pôles, différentes modalités d'interventions sont possibles :

- Développement d'une offre de pratique sportive traditionnelle de loisir et/ou compétitive,
- Développement d'action d'éducation par le sport,
- Développement d'action d'accompagnement à l'insertion sociale et professionnelle,
- Qualification des acteurs : formation fédérale et professionnelle, accompagnement méthodologique, stratégique, engagement des jeunes, secourisme.

L'UFOLEP s'appuie sur son réseau de comités régionaux et de délégations départementales pour accompagner et faire le lien avec les associations à objet sportif ou non.

<u>Siège :</u> 3 rue récamier, 75341 Paris Cedex 7

1.1 Quelques chiffres

L'UFOLEP recouvre en 2019, 400 000 licenciés de tous âges et de tous niveaux, 10 000 associations (à objet sportif et non sportif), 102 comités départementaux, 13 comités régionaux, plus de 130 activités sportives, un réseau de professionnel sur l'ensemble du territoire.

53% licencié.e.s sont des femmes, 38% ont moins de 25 ans.

1.2 Organisation sport santé

Le Sport Santé à l'UFOLEP est une des quatre priorités fédérales avec les territoires prioritaires, le sport sénior ainsi que la thématique femmes et sports.

L'UFOLEP a toujours défendu l'idée d'un sport et de l'activité physique comme facteur de santé, de bien être et d'épanouissement personnel. Devenue priorité nationale, la thématique du « Bien Être Actif » conduit l'UFOLEP à exprimer sa volonté de faciliter l'accès de tous les publics à une pratique adaptée et émancipatrice.

La lutte contre la sédentarité et l'obésité, la promotion du maintien de l'autonomie dans la vie quotidienne, la prévention des maladies chroniques, la lutte contre toutes les formes de discrimination et de maltraitance mentale, et le réapprentissage des stratégies motrices et cognitives, sont renforcés par la pratique d'une activité « A Mon Rythme » régulière et adaptée.

Au travers d'activités physiques fonctionnelles, d'activités de relaxation et d'espaces de sensibilisation, à la citoyenneté et à l'autonomie, à travers la nutrition et l'hydratation, le dispositif A Mon Rythme propose à tous les publics un accompagnement global, de la sensibilisation à la prise en charge individualisée.

L'UFOLEP au travers de son programme « A Mon Rythme » s'engage à structurer (formation, conceptualisation méthodologique et pédagogique), accompagner (accompagnement financier, outils de communication, évènements) et soutenir les initiatives visant à :

- **Prévenir** des risques liés à la sédentarité (**prévention primaire**) dès le plus jeune âge.
- **Accompagner** et assurer le suivi des personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD) telles que diabète de types 1 et 2, cancers (sein, colorectal, prostate), pathologies cardio-respiratoires en constante augmentation (**prévention secondaire**),
- **Eviter** la survenue de complications et de rechutes de maladies (**prévention tertiaire**).

« A Mon Rythme » est un dispositif complet de prise en charge et d'accompagnement. Pour cela il garantit la mobilisation des trois composantes de la santé : le bien être physique, le bien être mental et le bien être social. Chacune de ces composantes est évaluée et ciblée par un programme adapté aux spécificités sportives (fréquence, type, intensité de pratique, etc) et sanitaires (sédentarité, ALD, maladies chroniques, etc) du public.

« A Mon Rythme » se déploie donc sous trois formes de prise en charge et d'accompagnement :

➤ Remobilisation physique (AMR 1)

Programme de 3 mois ciblant une remobilisation physique pour tout public, principalement sans ALD ou sans limitation, ou limitation minime.

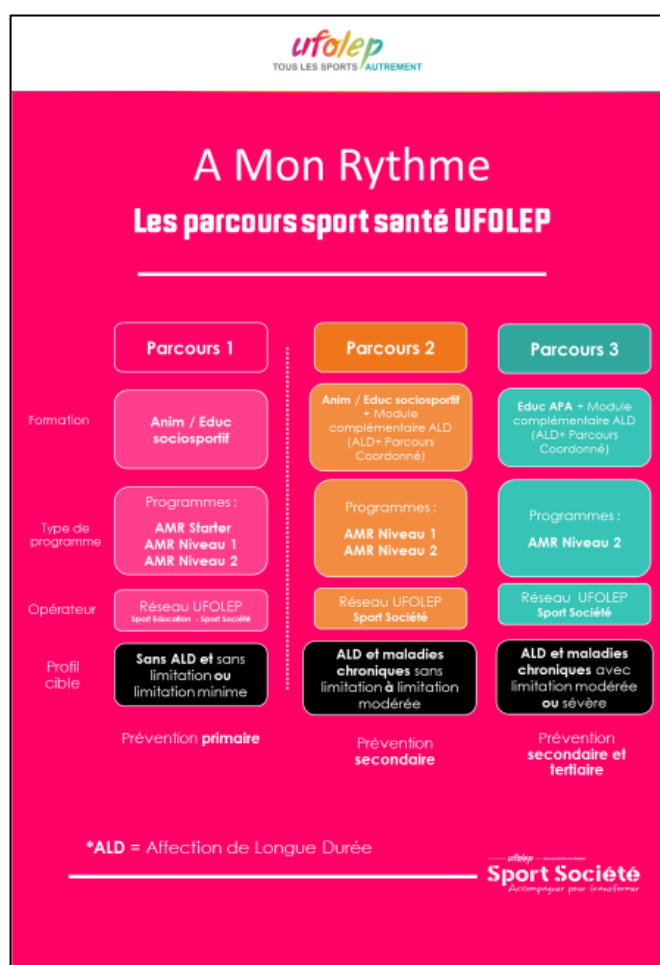
➤ **Remobilisation physique et mentale (AMR 2)**

Programme de 6 mois visant une remobilisation physique et mentale. Il s'adresse notamment à un public atteint d'une ALD ou maladie chronique, entraînant une limitation légère à modérée physique, mentale ou de participation sociale.

➤ **Remobilisation profonde (AMR 3)**

Programme d'au moins 12 mois assurant une remobilisation profonde et complète, physique, mentale et sociale. Il est particulièrement destiné à des personnes atteintes (ou anciennement atteinte) d'une ALD ou maladie chronique, avec une limitation modérée à sévère.

Présentation synthétique du programme



1.3 Formation des éducateurs

L'UFOLEP forme des animateurs et des éducateurs bénévoles et des animateurs et des éducateurs professionnels. Pour cela, nous avons à notre disposition un plan national de formation fédérale et un plan de développement des compétences pour la formation professionnelle.

Dans le cadre de la formation fédérale, différents modules sont proposés selon l'activité physique ou la famille d'activités pour l'obtention d'un Brevet Fédéral. Par ailleurs, des modules thématiques et/ou spécifiques (santé, diététique, petite enfance, senior, femmes enceintes, ...) peuvent venir compléter nos actions de formations.

La fédération, via ses Organismes de Formation, dispense également des formations professionnelles pour l'obtention d'un CQP Animateur de Loisir Sportif (option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression, option Jeux Sportifs et Jeux d'Opposition, option Activités de Randonnée de Proximité et d'Orientation).

Concernant les formations Sport Santé, l'UFOLEP dispense aujourd'hui pour son réseau de professionnels, trois formations modulaires complémentaires (pour les titulaires d'un diplôme d'Etat et ou d'une licence STAPS) :

- Formation d'animateur socio sportif : consiste à développer des compétences communes liées à l'intervention socio sportive autour de trois blocs :
 - Qu'est ce qu'un animateur socio sportif ?
 - Comment animer autrement ?
 - Sport et Citoyenneté : quelle thématique et contenu fédéral ?
- Formation fédérale « A mon rythme » :
 - Elements de contextes fédéraux,
 - Présentation du dispositif fédéral,
 - Présentation et objectifs des programmes,
 - Contenu des programmes :
 - AMR1,
 - AMR2,
 - AMR3.
 - Publics cibles des programmes :
 - Sédentaires (niveau 1, niveau 2, niveau 3),
 - Maladies du métabolisme (surpoids, obésité, diabète),
 - Maladies respiratoires,
 - Maladies cardio vasculaires,
 - Cancers du sein, poumons, côlon, prostate.
 - Animation et prise en charge :
 - Programmation, conduite de séance, et protocole,
 - Approche et posture vis-à-vis des différents publics,
 - Règles de précaution, de sécurité et de prise en charge des différents publics.
- Formation fédérale modules complémentaires « A Mon Rythme » :
 - Module 1 : Brevet Fédéral Activité Physique et Sportive « sport sur prescription médicale » :

- Le cadre institutionnel et réglementaire,
- Les différents acteurs du sport sur ordonnance,
- Stratégie d'intervention et de prise en charge des publics au niveau territorial.
- Module 2 : Lutte contre les addictions :
 - Le cadre institutionnel et réglementaire,
 - Les différents acteurs de la lutte contre les addictions,
 - Stratégie d'intervention et de prise en charge des publics au niveau territorial.

2. Description de la discipline

2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

La participation à un programme « A Mon Rythme » peut débuter à la suite d'une prescription médicale ou non. Tout participant doit s'engager dans un dispositif nommé « Contrôle Technique Ufolep », qui assure une batterie de tests et évaluation globale de son état de santé physique, mentale et sociale. Cette batterie de tests servira également de cadre de suivi et de prise en charge tout au long du programme (début, milieu, fin).

A la suite du premier test, le programme le plus adapté est proposé à l'individu avec :

- Trois scénarios d'accueil :
 - Orientation vers un club sportif UFOLEP,
 - Orientation vers une association socio sportive UFOLEP,
 - Prise en charge par un animateur socio sportif UFOLEP.
- Trois scénarios d'accompagnement et de prise en charge :
 - AMR1,
 - AMR2,
 - AMR3.

La participation à ce « Contrôle Technique » peut se faire au sein du comité UFOLEP, au sein d'organisation et structure partenaire, au sein d'association à objet sportif ou non ou bien lors d'un événement exceptionnel ou d'une manifestation de l'UFOLEP.

2.2 Cout individuel annuel (licence et cotisation)

- Licence : de 3€ à 20€ en fonction des territoires et du niveau de prise en charge,
- Cotisation : variable en fonction du niveau de prise en charge et de la structure d'accueil.

3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

L'UFOLEP est une fédération multisport, à ce titre, elle fédère plus de 130 activités des sports individuels aux collectifs, de la pratique de loisir à la pratique compétitive, du renforcement à la souplesse en passant par la relaxation et le lien social. Soucieuse de l'intégrité physique de ses adhérents, exception faite pour les activités sportives qui mènent au KO. De ce fait, le programme fédéral « A Mon Rythme » s'appuie d'une part sur un panel d'activités permettant une prise en charge multisports et multiactivités et d'autre part des activités qui sont respectueuses de l'intégrité physique et mental des participants.

Un dispositif permettant de déterminer le niveau de sédentarité

En reprenant le questionnaire Q-AAP (SCPE/CSEP © Société canadienne de physiologie de l'exercice www.csep.ca/forms), voici les indicateurs qui permettent de définir le niveau de sédentarité :

POUR LES ADULTES

- Temps passé en position assise sans se lever
- Pratique ou non d'une ou plusieurs activités physiques
 - Si oui :
 - Fréquence
 - Nombre de minutes consacrées à l'activité
 - Perception de l'effort (très facile à très difficile)
- Niveau d'intensité en activité physique au travail
- Nombre d'heures consacrées aux travaux légers par semaine (tâches ménagères) en dehors du travail
- Nombre de minutes consacrées à la marche par jour (déplacements journaliers)
- Nombre d'étages montés par jour (en moyenne)

POUR LES JEUNES

- Temps passé derrière un écran de télévision, ordinateur, tablette ou téléphone
- Temps passé à l'école en position assise ou debout ou en mouvement pendant la récréation / entre deux cours
- Type d'activité pratiquée le plus souvent, le soir, le weekend (jeux vidéo, jeux de société, musique, danse, théâtre, activité physique, sport...)
- Moyen de locomotion pour aller à l'école (voiture, transports, vélo, marche, roller, trotinette...)
- Nombre d'étages montés par jour (en moyenne)
- Pratique ou non d'une ou plusieurs activités physiques
 - Si oui :
 - Fréquence
 - Nombre de minutes consacrées à l'activité
 - Perception de l'effort (très facile à très difficile)

Les résultats permettent de définir un niveau de sédentarité, de non sédentaire / sédentaire léger à très sédentaire.



3 programmes modulaires, pour une prise en charge progressive des différentes composantes de la Santé.



4. Risques et contre-indications :

Les contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé :

- Pathologie chronique non stabilisée et pathologie aigue

5. Public cibles pour les protocoles

Voir tableau ci-dessous

6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Voir tableau ci-dessous

7. Adaptations et précautions

7.1 Précautions et prévention des accidents

7.1.1 Avis médical préalable

- Avis préalable médical du medecin traitant, avec prescription obligatoire pour les ALD.

7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- Tenir compte de l'environnement,
- Eviter toute pratique sportive si température intérieure ou extérieure est supérieure à 30°,
- Protection contre le froid et l'exposition solaire,

- Tenir compte de la qualité de l'air et des pics de pollution,
- Pas de pratique en altitude et en période de gel,

7.1.3 Consignes spécifiques

- Précautions concernant l'hydratation : surtout par temps chaud et en cas de traitement diurétique,
- Précaution concernant l'alimentation : doit être régulière lors des pratiques d'endurance,
- Arrêt de la pratique si symptômes d'alerte (douleurs thoraciques, palpitations, malaises, fatigue, céphalée brutale, douleurs rachidiennes) ou hypoglycémie.
- Pas de pratique si aggravation ou déséquilibre de la pathologie.

8. Protocoles d'activité

La séance type « A Mon Rythme »

- **Echauffement**
 - Jeu « Brise-glace »,
 - Mobilité articulaire,
 - Educatif du bassin,
 - Mise en route générale et progressive du corps (*augmentation de la température globale, intra-musculaire et intra-articulaire du corps*).
- **Corps de séance**
 - 20 min à 60 minutes effectives d'effort (*hors échauffement*),
 - 1 à 3 situations pédagogiques,
 - Caractère ludique obligatoire.
- **Retour au calme**
 - Educatifs souplesse et relaxation (*grands leviers musculaires*),
 - Respiration en cohérence cardiaque.
- **Cercle de Parole**
 - Espace de prévention et de sensibilisation à partir d'un thème précis « sport et citoyenneté » ou construction du projet d'avenir.

Distinguer les différentes catégories de publics	Programme A Mon Rythme	Prévention Primaire		Prévention Secondaire et Tertiaire							
Contrôle technique UFOLEP A Mon rythme	Objectifs thérapeutiques généraux	AMR 1 (sédentaires légers)	AMR 2 (sédentaires moyens ou limitations fonctionnelles légères à modérées)	AMR 3 (sédentaires importants ou limitations fonctionnelles modérées à sévères)	AMR 3 Maladies métaboliques Diabètes type 1 et type 2	AMR 3 Maladies métaboliques surpoids, obésité	AMR 3 Maladies respiratoires (Insuffisance, BPCO, asthme chronique)	AMR 3 Maladies Cardiovasculaires (HTA, Artériopathie obstructive des membres inférieurs)	AMR 3 Cancer (sein, colon, prostate)	AMR 3 Maladies neuro-dégénératives (Parkinson, Alzheimer)	
		Sentir l'ensemble de son corps et les possibilités qui lui sont données, Maîtriser la respiration à tout moment de la séance, en connaître les principes, Développer les amplitudes articulaires et musculaires, Réduire l'essoufflement à l'effort, Stimuler les muscles inactifs et sortir de son confort de mobilité quotidienne, Atteindre et ressentir un plaisir physique dans la pratique, Prendre conscience des besoins du corps en eau et en nourriture.	Sentir l'ensemble de son corps et les possibilités qui lui sont données, Maîtriser la respiration à tout moment de la séance, en connaître les principes, Développer les amplitudes articulaires et musculaires, Réduire l'essoufflement à l'effort, Stimuler les muscles inactifs et sortir de son confort de mobilité quotidienne, Atteindre et ressentir un plaisir physique dans la pratique, Prendre conscience des besoins du corps en eau et en nourriture, augmenter l'estime de soi et la capacité d'agir.	Sentir l'ensemble de son corps et les possibilités qui lui sont données, Maîtriser la respiration à tout moment de la séance, en connaître les principes, Développer les amplitudes articulaires et musculaires, Réduire l'essoufflement à l'effort, Stimuler les muscles inactifs et sortir de son confort de mobilité quotidienne, Atteindre et ressentir un plaisir physique dans la pratique, Prendre conscience des besoins du corps en eau et en nourriture, augmenter l'estime de soi et la capacité d'agir.	Sentir l'ensemble de son corps et les possibilités qui lui sont données, Maîtriser la respiration à tout moment de la séance, en connaître les principes, Développer les amplitudes articulaires et musculaires, Réduire l'essoufflement à l'effort, Stimuler les muscles inactifs et sortir de son confort de mobilité quotidienne, Atteindre et ressentir un plaisir physique dans la pratique, Prendre conscience des besoins du corps en eau et en nourriture, augmenter l'estime de soi et la capacité d'agir.	Sentir l'ensemble de son corps et les possibilités qui lui sont données, Maîtriser la respiration à tout moment de la séance, en connaître les principes, Développer les amplitudes articulaires et musculaires, Réduire l'essoufflement à l'effort, Stimuler les muscles inactifs et sortir de son confort de mobilité quotidienne, Atteindre et ressentir un plaisir physique dans la pratique, Prendre conscience des besoins du corps en eau et en nourriture, augmenter l'estime de soi et la capacité d'agir.	Sentir l'ensemble de son corps et les possibilités qui lui sont données, Maîtriser la respiration à tout moment de la séance, en connaître les principes, Développer les amplitudes articulaires et musculaires, Réduire l'essoufflement à l'effort, Stimuler les muscles inactifs et sortir de son confort de mobilité quotidienne, Atteindre et ressentir un plaisir physique dans la pratique, Prendre conscience des besoins du corps en eau et en nourriture, augmenter l'estime de soi et la capacité d'agir.	Sentir l'ensemble de son corps et les possibilités qui lui sont données, Maîtriser la respiration à tout moment de la séance, en connaître les principes, Développer les amplitudes articulaires et musculaires, Réduire l'essoufflement à l'effort, Stimuler les muscles inactifs et sortir de son confort de mobilité quotidienne, Atteindre et ressentir un plaisir physique dans la pratique, Prendre conscience des besoins du corps en eau et en nourriture, augmenter l'estime de soi et la capacité d'agir.	Sentir l'ensemble de son corps et les possibilités qui lui sont données, Maîtriser la respiration à tout moment de la séance, en connaître les principes, Développer les amplitudes articulaires et musculaires, Réduire l'essoufflement à l'effort, Stimuler les muscles inactifs et sortir de son confort de mobilité quotidienne, Atteindre et ressentir un plaisir physique dans la pratique, Prendre conscience des besoins du corps en eau et en nourriture, augmenter l'estime de soi et la capacité d'agir.	Sentir l'ensemble de son corps et les possibilités qui lui sont données, Maîtriser la respiration à tout moment de la séance, en connaître les principes, Développer les amplitudes articulaires et musculaires, Réduire l'essoufflement à l'effort, Stimuler les muscles inactifs et sortir de son confort de mobilité quotidienne, Atteindre et ressentir un plaisir physique dans la pratique, Prendre conscience des besoins du corps en eau et en nourriture, augmenter l'estime de soi et la capacité d'agir.	Sentir l'ensemble de son corps et les possibilités qui lui sont données, Maîtriser la respiration à tout moment de la séance, en connaître les principes, Développer les amplitudes articulaires et musculaires, Réduire l'essoufflement à l'effort, Stimuler les muscles inactifs et sortir de son confort de mobilité quotidienne, Atteindre et ressentir un plaisir physique dans la pratique, Prendre conscience des besoins du corps en eau et en nourriture, augmenter l'estime de soi et la capacité d'agir.
		Stimuler la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort. Renforcer les muscles posturaux, Stimuler les muscles anesthésiés, Maintien ou amélioration : de la proprioception ; de la souplesse : les grands leviers musculaires, Prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires, Stimuler les muscles inactifs, Réguler la balance hydrique,	Stimuler la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort. Renforcer les muscles posturaux (muscles respiratoires et ceinture abdominale), Développer la mobilité des grands leviers musculaires, Stimuler les muscles anesthésiés, Maintien ou amélioration : de la proprioception ; de la souplesse, Prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires : Amélioration de la qualité de vie : Améliorer le comportement alimentaire, Prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ; Maintien ou amélioration du bien-être psychique, Prévention des troubles anxieux et dépressifs, dynamiser le bien-être intestinal.	Stimuler la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort. Renforcer les muscles posturaux, Stimuler les muscles anesthésiés, Maintien ou amélioration : de la proprioception ; de la souplesse, Prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ; Maintien ou amélioration du bien-être psychique, Prévention des troubles anxieux et dépressifs, dynamiser le bien-être intestinal.	Stimuler la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort. Renforcer les muscles posturaux, Stimuler les muscles anesthésiés, Maintien ou amélioration : de la proprioception ; de la souplesse, Prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ; Maintien ou amélioration du bien-être psychique, Prévention des troubles anxieux et dépressifs, dynamiser le bien-être intestinal.	Stimuler la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort. Renforcer les muscles posturaux, Stimuler les muscles anesthésiés, Maintien ou amélioration : de la proprioception ; de la souplesse, Prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ; Maintien ou amélioration du bien-être psychique, Prévention des troubles anxieux et dépressifs, dynamiser le bien-être intestinal.	Stimuler la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort. Renforcer les muscles posturaux, Stimuler les muscles anesthésiés, Maintien ou amélioration : de la proprioception ; de la souplesse, Prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ; Maintien ou amélioration du bien-être psychique, Prévention des troubles anxieux et dépressifs, dynamiser le bien-être intestinal.	Stimuler la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort. Renforcer les muscles posturaux, Stimuler les muscles anesthésiés, Maintien ou amélioration : de la proprioception ; de la souplesse, Prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ; Maintien ou amélioration du bien-être psychique, Prévention des troubles anxieux et dépressifs, dynamiser le bien-être intestinal.	Stimuler la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort. Renforcer les muscles posturaux, Stimuler les muscles anesthésiés, Maintien ou amélioration : de la proprioception ; de la souplesse, Prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ; Maintien ou amélioration du bien-être psychique, Prévention des troubles anxieux et dépressifs, dynamiser le bien-être intestinal.	Stimuler la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort. Renforcer les muscles posturaux, Stimuler les muscles anesthésiés, Maintien ou amélioration : de la proprioception ; de la souplesse, Prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ; Maintien ou amélioration du bien-être psychique, Prévention des troubles anxieux et dépressifs, dynamiser le bien-être intestinal.	Stimuler la fonction cardio-respiratoire au repos et à l'effort. Renforcer les muscles posturaux, Stimuler les muscles anesthésiés, Maintien ou amélioration : de la proprioception ; de la souplesse, Prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ; Maintien ou amélioration du bien-être psychique, Prévention des troubles anxieux et dépressifs, dynamiser le bien-être intestinal.
	Objectifs thérapeutiques spécifiques										
	Physiques	Cardio	4	4	4	5	5	4	4	3	2
		Renforcement musculaire	3	2	2	3	3	1	3	2	2
		Souplesse	1	2	3	1	1	2	1	3	1
		Equilibre	2	2	1	1	1	3	2	2	4
	Mentales	Mémoire	0	0	0	0	0	0	0	0	4
		Image de soi	0	2	3	4	3	4	4	4	2
		Prise de décision	0	5	2	2	3	3	2	3	1
		Anxiété	0	3	3	4	4	4	4	3	3
	Sociales	Interactions sportives	0	0	4	4	4	4	2	3	3
		Partage avec les pairs	0	0	0	3	3	2	2	3	5
		Insertion associative	0	0	4	1	1	2	2	0	2
		Projet d'avenir	0	0	2	2	2	2	4	4	0
Cerner la demande et le degré de motivation, préciser ses besoins, faire une évaluation de sa condition physique, mentale et sociale.	Activités conseillées	physique	cyclo natation boxe Course à pied Judo/Lutte Gym d'entretien / Parkour Gym douce (Qi Gong, Taichi, Yoga, Pilates) step escrime danse tennis Sports collectifs	badminton cyclo boxe marche sportive circuit training step escalade Natation Gym douce (Qi Gong, Taichi, Yoga, Pilates)	badminton cyclo boxe marche sportive circuit training step escalade Natation Gym douce (Qi Gong, Taichi, Yoga, Pilates)	Fitness LIA Boxe Marche sportive Natation Gym douce (Qi Gong, Taichi, Yoga, Pilates) Course à pied	Fitness LIA Boxe Marche sportive Natation Gym douce (Qi Gong, Taichi, Yoga, Pilates) Course à pied	Fitness Cyclo LIA Boxe Marche sportive Natation Gym douce (Qi Gong, Taichi, Yoga, Pilates)	cyclo natation boxe step escrime danse tennis Gym douce (Qi Gong, Taichi, Yoga, Pilates)	Fitness Cyclo Yoga Gi Qong Danse Zumba Natation Gym douce (Qi Gong, Taichi, Yoga, Pilates)	Step Tchoukball Pétanque Badminton Tir à l'arc Tennis de table Lutte Golf Gym douce (Qi Gong, Taichi, Yoga, Pilates)
		mental		escalade course d'orientation rugby handball basket Match d'impro Yoga	Course d'orientation Tennis de table Handball Judo Escrime Match d'impro Yoga	Natation Judo/Lutte Danse Yoga Match d'impro	Natation Judo/Lutte Danse Yoga Match d'impro	Yoga Sarbacane Boxe Pétanque Tir à l'arc Golf Match d'impro	Course d'orientation Natation Tennis de table Handball Judo Escrime Match d'impro Yoga	Danse Escalade Lutte/Judo Patinage	Exergames Cirque Danse Course d'orientation Pétanque Parcours
		social		Handball Football Basketball Rugby Pétanque Match d'impro	Handball Football Basketball Rugby Pétanque Match d'impro	Handball Kinball Tchoukball Match d'impro	Handball Kinball Tchoukball Match d'impro	Handball Kinball Tchoukball Match d'impro Cercle de parole en ETP	Accompagnement personnalisé dans le projet d'avenir Cercles de paroles	Cercle de paroles	Danse Pétanque Kinball Cercle de parole Intervention intergénérationnelle

9. Références bibliographiques

RESSOURCES			
Prénoms	Nom	Fonction	Etude ou Produit Phase
Christophe	Carrio	Préparateur physique et Mental/Diététicien	Savoir s'éternir (2010), Un corps sans douleur (2014), Nutrition et Santé (2013)
Joe	Dispenz	Neuroscientifique	Le placebo c'est vous ! (2016)
Raymond	Dextreit	Thérapeute - Prix de la paix en 1989 au titre des Médecines naturelles par l'Académie diplomatique de la paix à Bruxelles	La méthode harmoniste (1979)
Jacob	Teitelbaum	Physicien et Dr en Médecine intégrative	Décrocher du sucre (2014)
Marine	Le Gouvello	Naturopathe / Pr de Yoga	Naturopathie, le guide complet au quotidien (2018)
Jean-Marie	Defossaz	Physiologiste	10 respirations thérapeutiques au service de votre santé (2016)
Astrid	Stuckelerberger	Médecin, chercheur	Santé, Nature, Innovation
Dominique	Rueff	Médecin	Santé, Nature, Innovation
Jean-Paul	Curtay	Nutrithérapeute	Santé, Nature, Innovation
Franck	Gigon	Docteur en médecine, micronutritionniste	Santé, Nature, Innovation
Danielle	Roux Struck	Médecin	Santé, Nature, Innovation
Alessandra	Moro Buronzo	Naturopathe	Santé, Nature, Innovation
	De Peretti	Psychologue, formateur	Questionnaire de " De Peretti "
Giulia	Enders	Doctorante et thésarde en gastroentérologie	Le charme discret de l'intestin (2015)
Philippe	Guilbert	Economètre et coordonnateur du Baromètre santé au CFES, Centre français d'éducation pour la santé (en 2001), puis directeur adjoint des affaires scientifiques à l'INPES (en 2007)	Bilan des motivations pour la pratique d'APS selon le sexe ou l'âge
Robert J.	Vallerand	Professeur psychologie	La Théorie de l'auto-détermination
John Carew	Eccles	Neurophysiologiste	Modèle d'expectation-valeur de l'accomplissement choix/performance (1983)
John Graham	Nicholls	Physiologiste	Théorie de la motivation à l'accomplissement (1989)
Edward L.	Deci	Professeur en psychologie et sciences sociales	Self-determination Theories - Théorie de l'auto-détermination (1980)
Susan	Harter	Professeur en psychologie	Définition du soi (1978) et estime de soi
Pierre	Blot	Docteur	Physiologie de la femme
Nathalie	Hetsch	Médecin chirurgien	Le rapport taille/hanche (RTH) est un meilleur facteur pronostique (...) que l'indice de masse corporelle (IMC). (2015)
Ghislain	Devroede	Professeur chirurgie	Ce que les maux de ventre disent de notre passé (2002)
Bernadette	De Gasquet	Médecin et professeur de yoga spécialisée dans les exercices des abdominaux et de la rééducation périnéale.	Abdominaux, arrêtez le massacre (2009)
Alliance	Educative	Société de conseil et de formation en éducation thérapeutique et en pratique de santé	Education Thérapeutique du Patient
Mayo	Foundation	Fondation d'enseignement médical et recherche sur les maladies	Diseases & Conditions - Back pain (2010)
OMS		Organisation Mondiale de la Santé	Bulletin of the World Health Organization
Christelle	Nguyen	Médecin rhumatologue à l'hôpital Cochin AP-HP	Lombalgies chroniques
Arnaud	Dupeyron	Médecin Médecine physique et réadaptation.	Revue littéraire Dos et Education Thérapeutique du Patient