



Le programme :  
Manger, Bouger, Santé Préservée !

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
RHÔNE ET METROPOLE DE LYON







- L'acronyme UFOLEP signifie Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique. La particularité du réseau national UFOLEP est sa double identité.
- En effet, elle est bien sûr une fédération multisports mais également une fédération de mouvement d'idées sociétales.



# L'UFOLEP c'est aujourd'hui :

---

- **La 1ère fédération multisport affinitaire de France:**
  - **23 Comités Régionaux**
  - **101 Comités Départementaux**
  - **8 600 Associations**
  - **364 000 Adhérents**
  - **130 Activités Sportives**

Aujourd'hui,  
l'UFOLEP  
porte les  
positions  
suivantes :

« Proposer une offre de loisirs sportifs, de l'initiation à la compétition respectueuse des différences, ouverts à tous, facteurs de bien-être actif et de lien social ».



# Le projet « MANGER ! BOUGER ! SANTÉ PRESERVÉE !! »



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



L'**UFOLEP** s'inscrit comme acteur du « vieillir sans incapacité » et lutte contre toutes les formes d'inactivité. En lien avec le conseil départemental 01 nous avons réfléchi à la création de cycle de 15 ateliers mêlant ateliers physiques, équilibres et nutrition.



L'objectif de ce projet est de redonner envie aux participants de retrouver une alimentation saine et une pratique sportive régulière.



Les publics cibles de nos actions sont les personnes âgées de plus de 60 ans vivant à leur domicile de manière totalement autonome (GIR 5 et GIR 6).

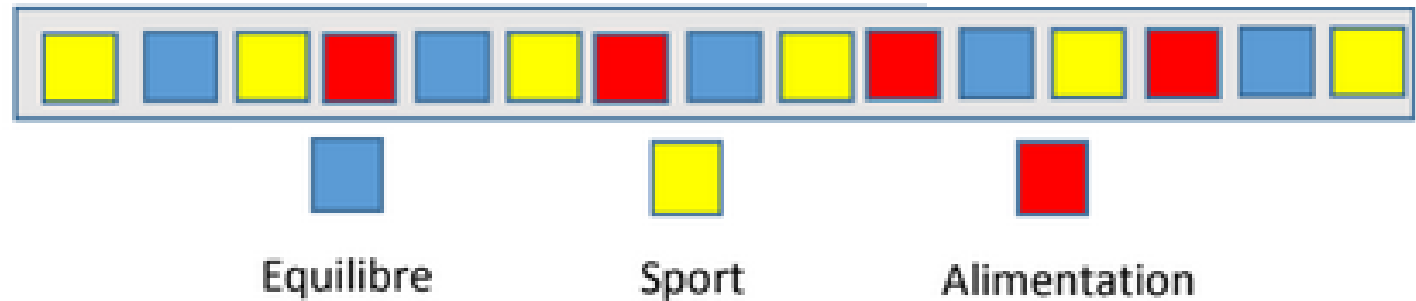


L'**UFOLEP** vous propose la mise en place de 15 ateliers au sein de votre ville, ces séances sont gratuites pour les participants. A cela s'ajoute journée d'accueil et une journée de clôture.

# Le dispositif

Un programme « **Manger, bouger, Santé Préservée !** » correspond à :

Un  correspond à un atelier de 2 heures



# Détails des séances

---

## **Prévention des chutes :**

- 1) Analyser et optimiser l'environnement de l'habitation (rendre fonctionnelle la vie quotidienne)
- 2) Psychomotricité de la gestuelle quotidienne
- 3) Prévenir des facteurs de risque en sécurisant les espaces de vie
- 4) Travailler sur la notion d'équilibre et le postural
- 5) Lutter contre la sédentarité (l'immobilisme)

---

## **Activités physiques :**

- 1) Tonification musculaire pour lutter contre la sarcopénie
- 2) Lutter contre toute forme d'inactivité et d'isolement social
- 3) Développer les rencontres, les échanges avec d'autres seniors
- 4) Réduire les risques pathologiques liés au vieillissement

---

## **Alimentation et nutrition :**

- 1) Promouvoir une alimentation saine, durable et équilibrée pour limiter la dénutrition et la déshydratation
- 2) Donner ou redonner l'envie de cuisiner simplement et facilement
- 3) Mieux connaître les vertus nutritionnelles des aliments

# Equipe du projet



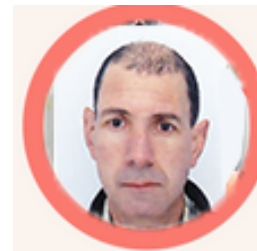
**CAROLINE JACQUEMZOZ**

Educatrice Sportive



**NILS AINAS**

Coordinateur



**HERVE JACQUET**

Maître d'armes



**SOLENE TERPANT**

Diététicienne



# Contacts :



20 rue François Garcin, 69003 Lyon



Tél : 09 50 53 34 17



<http://www.ufolep-69.com/>



**En partenariat avec le :** Cercle Escrime Vaudais, avenue Jean Moulin, 69120 Vaulx en Velin.

Merci à nos  
partenaires

---

