

## Des outils au service du réseau

**Un passeport « bien-être actif » et une mallette « sport-santé » ont été conçus à l'intention des comités et des associations.**

**E**n réponse aux attentes formulées en avril 2011 lors du congrès de Boulazac, la commission nationale sport-santé de l'Ufolep s'est attachée à proposer des outils pratiques à l'usage des comités et des associations. Ses travaux se sont traduits par la création d'un carnet conçu sur le modèle d'un passeport « santé » et par l'actualisation de la mallette santé Ufolep, qui datait de 2005.



Philippe Brenot

### 4 000 PASSEPORTS

Le carnet « bien-être actif » s'adresse aux personnes désirant reprendre ou débuter une activité physique ou sportive. Il consiste en un livret reprenant différentes recommandations d'accompagnement à la pratique: conseils pour la pratique des séniors, préconisations en matière alimentaire, propositions de séances d'échauffement et d'étirements. Il est complété par des fiches « tests » permettant une auto-évaluation « à la carte ». Rien de culpabilisant dans cette démarche, qui valorise la progression de chacun au regard d'objectifs individualisés et encourage les non-pratiquants à rejoindre nos associations.

Élaboré avec le soutien technique du pôle ressources national sport santé (PRNSS) de Vichy, ce document a bénéficié de l'expertise médicale de ses responsables, au premier rang desquels le Dr Jacques Roussel. Symboliquement, c'est lors du rassemblement des présidents régionaux et départementaux organisés au Creps de Vichy, dans les locaux mêmes du pôle ressources, que le carnet a été officiellement présenté (1).



Le passeport « bien-être actif »

Nous ignorions alors que, sur décision ministérielle, le pôle sport-santé allait fermer ses portes au 15 février 2012. Commanditaire de nombreux exemplaires, le pôle s'était engagé à promouvoir l'exemplarité du projet mené avec l'Ufolep auprès des différents acteurs institutionnels, associatifs et privés avec lesquels il était en contact. Toutefois, cette réorganisation

des services de l'État ne devrait pas avoir de conséquences sur le suivi du dossier par le ministère des Sports (2).

Le carnet « bien-être actif » est avant tout un outil pratique à l'usage des associations et de leurs adhérents: à la fois support pédagogique pour nos animateurs et instrument d'auto-évaluation pour nos pratiquants, il est conçu comme un moyen de fidéliser nos nouveaux publics en les incitant, par des évaluations régulières, à apprécier les bienfaits d'une pratique physique et sportive pérenne au sein des clubs Ufolep. Dans ce but, près de 4 000 exemplaires seront distribués sur demande à nos associations affiliées, et en priorité à celles qui sont détentrices du label « santé ». Cet outil est également téléchargeable sur l'extranet de l'Ufolep (3).

### 250 MALLETTES

Le carnet « bien-être actif » constitue aussi l'un des éléments de la version 2012 de notre mallette santé. Par ailleurs, les fiches thématiques santé qu'elle contient ont été actualisées et sont désormais disponibles en version plastifiée. Deux nouvelles fiches, l'une sur le bien-être et l'alimentation, l'autre sur le dopage, sont venues les étoffer. Enfin, un quizz général a été ajouté au cédérom couvrant l'ensemble des domaines liant sport et santé. Éditée à 250 exemplaires, la mallette est un outil de sensibilisation aux dangers de l'alcool, du tabac et du cannabis, à la nécessité d'une alimentation équilibrée et adaptée à sa pratique, et enfin aux risques du dopage. Support d'actions tous publics, elle a vocation à être utilisée dans le cadre des projets portés par les comités ou à être mise à disposition des associations localement investies dans le domaine de la santé. ●

**LAURE DUBOS, PÔLE VIE FÉDÉRALE**  
[ldubos.lalique@ufolep-usep.fr](mailto:ldubos.lalique@ufolep-usep.fr)

## LES PROJETS SANTÉ 2012

Dans le cadre de l'appel à projet 2012 lancé par l'Ufolep auprès de son réseau, 30 dossiers « santé » ont été déposés par les comités départementaux Ufolep et 9 par les comités régionaux. Les actions envisagées concernent l'organisation de manifestations thématiques (10 projets), de conférences (13 projets), d'ateliers proposant une pratique adaptée à des publics spécifiques (14 projets), et l'accompagnement d'un réseau d'associations santé sur le département (2 projets). Au total, 29 comités départementaux et 7 comités régionaux ont ainsi investi le champ de la santé en 2012. Par ailleurs, la pratique sénior, proche de la thématique santé en ce qu'elle s'inscrit souvent dans la démarche du « bien-vieillir », représente une trentaine de projets supplémentaires. ●

(1) Par Philippe Nortier (chargé de mission auprès de l'Ufolep) et Bertrand Bedin (Ufolep Lot-et-Garonne), tous deux responsables du projet au sein de la CN. La commission nationale tient également à saluer les initiatives existantes et plus particulièrement celles menées par les comités de Franche-Comté et du Val-d'Oise, dont ce carnet s'est largement inspiré.

(2) En effet, la direction des sports devrait reprendre les missions précédemment assurées par le PRNSS.

(3) Réservé aux associations disposant du code d'accès (voir au bas de la page d'accueil du site [www.ufolep.org](http://www.ufolep.org)).