

# La Revue *A Mon Rythme*

*je cultive mon bien-être*

## Bougez dans les Yvelines

C'est la reprise de toutes les séances d'activité physique et le démarrage de nouveaux ateliers sur le territoire:

- des ateliers sport santé à destination des séniors
- des ateliers multisports adaptés pour les personnes en situation de handicap
- des ateliers sportifs 100% féminin
- des ateliers multisports pour enfants et jeunes adolescents
- des ateliers pour les mamans et leurs bébés
- des ateliers d'APA au sein de notre Maison Sport Santé et en milieu hospitalier
- des créneaux de sport en milieu professionnel
- des formations secourisme et des sensibilisations aux gestes qui sauvent
- des évènements sportifs et associatifs
- des marches actives et des visios pour toutes et tous

Un début de saison bien rodé avec une équipe au complet et motivée. Bienvenue à nos deux nouvelles recrues à temps plein qui ont rejoint l'équipe : Emma - enseignante en APA et Lisa - enseignante en APA et chargée de développement sport santé.

Le comité accueille également deux alternantes en Master 2 STAPS VHMA depuis mi septembre et jusqu'à octobre 2026. .

## UN SÉJOUR TOUTES SPORTIVES

Notre premier séjour sportif 100% féminin à Gouville-sur-Mer a été une réussite, prouvant que le sport est bien plus qu'une simple activité physique : c'est **un moteur de bien-être et de lien social**.

Un programme varié concocté avec soin : char à voile (coup de ❤️), aquagym, self-défense et autres activités, le tout sous un ciel bleu normand.

Le vrai succès du séjour réside dans l'ambiance; les participantes décrivent un environnement de confiance et de bienveillance total.

Le mot de la fin ? "Foncez sans hésiter" pour vivre cette expérience positive et sans jugement.

De bonne augure pour une édition 2026 ? L'enthousiasme est là !



### Interview de Zian CAZEMAJOU Président de l'Ufolep 78

Pouvez-vous tout d'abord nous présenter et nous expliquer ce qui vous a conduit à prendre la présidence de l'UFOLEP 78 ?

En tant que parent d'enfant pratiquant sportif dans une association, j'ai été amené à m'investir en tant que bénévole puis prendre des responsabilités dans le club. Cette association étant assez motrice dans les activités de l'Ufolep naturellement j'ai intégré le comité directeur et la présidence suite à un passage de flambeau.

Comment définiriez-vous en quelques mots la spécificité de cette fédération sportive et ses valeurs ?

Au-delà de son slogan, le fait de ne pas être une fédération sportive délégataire nous permet de ne pas être axé uniquement sur la compétition et de développer les pratiques sportives dans un cadre beaucoup plus inclusif et sociétal.

Quels sont les principaux défis auxquels vous êtes confrontés localement aujourd'hui ?

Les moyens ! Que cela soit en termes d'infrastructure et de matériel, ou en ressources humaines (encadrants professionnels et bénévoles). La demande est là, mais les moyens manquent pour y répondre.

Quelles sont les grandes orientations et les projets prioritaires que vous souhaitez mettre en œuvre ou développer dans les années à venir au sein de l'UFOLEP 78 ?

Nous souhaitons continuer à développer le sport santé et mieux l'intégrer avec la pratique des associations, en facilitant la continuité et la poursuite de la pratique. Nous voulons également développer le maillage territorial et faciliter les liens entre les associations, les collectivités et les organismes.

Comment voyez-vous l'évolution de l'UFOLEP 78, notamment au niveau départemental, face aux enjeux sociétaux actuels ?

Nous souhaitons faciliter l'accès aux sports avec des pratiques adaptées favorisant l'inclusion, grâce aux actions menées par le comité et les associations affiliées.

Enfin, quel message adressez-vous aux dirigeants d'établissements de santé, aux responsables de CCAS ou aux directeurs de structures médico-sociales qui hésiteraient encore à solliciter l'UFOLEP pour un partenariat ?

Faites-nous confiance.

## Notre actualité

### TOUT NOUVEAU ET TOUT CHAUD

- Mise en place d'un nouveau programme « **coup de boost** »

Ce programme - multi activités et fitness- a été créé afin d'offrir l'opportunité de bouger de manière régulière et ADAPTEE à tout public adulte (post Maison Sport Santé, post sport sur ordonnance etc...).

Alors, pour continuer de bouger au sein d'un environnement convivial et encadré par des professionnels de l'activité physique adaptée, n'hésitez pas à prendre part à ce programme.

Plus d'informations : *flashez le code*



### UN COUP DE BOOST avec l'Ufolep

Poursuivez sur  
votre lancée  
et  
rejoignez nos cours  
de sport adapté

#### UFOFIT

- Séances en autonomie
- Présence d'un enseignant APA
- 5 personnes maximum
- Sur réservation

#### MULTI ACTIVITES

- Séances en groupe
- Encadrée par enseignant APA
- 15 personnes maximum
- Sur réservation

Pour plus d'informations,  
contactez nous au 01 30 54 71 53

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Nos nouveaux ateliers :

- Ateliers d'APA au sein de l'hôpital de Plaisir - service psychiatrie adulte et HdJ ado de Saint Cyr l'Ecole
- Ateliers Mam&baby soutenus par l'ARS à Plaisir, La Verrière, Chanteloup les Vignes et Sartrouville
- Atelier séniors "Lutte contre les chutes" avec le CCAS d'Achères
- Nouveaux créneaux séniors (encore) à Bois d'Arcy et Fontenay le Fleury
- Atelier multisports en partenariat avec la Sauvegarde des Yvelines (le C.H.A.T. de Carrières/Poissy, le SSESAD de Montigny le Bretonneux et l'ESAT de Plaisir)

### UFO MANGER

## PUMPKIN BREAD

Ce pain à la citrouille facile est un favori de l'automne, rempli d'épices chaleureuses et de la saveur riche du butternut.

Il est moelleux, délicieux et parfait pour le petit-déjeuner, le dessert ou une collation.

Retrouvez la recette (et d'autres encore) sur notre page internet.

*Bon appétit !*



Alors, on n'attend plus, on s'y met !

Merci à tous nos partenaires pour votre confiance.