ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

# Bilan d'activités

## 2021

# Sommaire

Introduction……P.3

Affiliations ……P.4

OVVV……....P.7

Parcours Citoyen Sportif……..……P.9

PSC1……..……P.13

CQP ALS……P.16

UFO 3S……..P.18

Adulte Relais……P.24

Manifestations……P.26

# Introduction

L'année 2021 a été pour le comité UFOLEP de la Réunion une année dynamique.

Salariés et élus se sont pleinement impliqués pour mener à bien les actions, les formations et les dispositifs sur lesquels le comité est positionné.

Notre engagement pour le Sport Société n'a pas faibli. L'UFO3S a connu une activité régulière et assidue pour le plus grand bien-être physique et psychologique des pratiquants.
Les animateurs de l'UFOLEP ont su faire preuve d'imagination, d'adaptation pour proposer les OVVV à nos jeunes des quartiers. Nos sessions d'UFO Street ont subi les interdictions de rassemblements de publics qu'a connu notre département une bonne partie de l'année mais la volonté n'a pas faibli et nous avons pu en proposer dès qu'une fenêtre de liberté s'ouvrait.
Toutes ces activités se déroulent en s'appuyant sur nos associations de quartiers et notre adulte relais sur le terrain.

L'insertion sociale et professionnelle par le sport et l'éducation à la citoyenneté occupe un gros pan de notre activité avec le parcours citoyen sportif en partenariat avec la municipalité de Saint-Paul. Les 3ème et 4ème promotions sont en cours, la dernière s'est enrichie de la formation au BAFA et au CQP Animateur Loisir Sportif.
Nous avons poursuivi nos formations de CQP avec nos partenaires habituels qui nous sollicitent chaque année pour notre sérieux et la qualité de nos sessions.

Nos formateurs en PSC1, par leur réactivité et disponibilité, ont su répondre à la demande de plus en plus forte et ont formé plus de 1500 personnes en 2021, soit une augmentation de plus de 50 % par rapport à 2020.

Nous avons pu renouer avec une partie de nos manifestations Grand Public (Rando Savane, Somin Grand Raid, Faites de la Randonnée). Les obstacles nombreux (pass sanitaire, crainte de l'épidémie, démarches administratives exigeantes) n'ont pas entravé notre volonté de les organiser et elles se sont soldées par des succès à entendre les participants.

Vous trouverez dans les pages suivantes l'illustration de cette activité tout au long de l'année, activité tournée vers la formation d'un citoyen sportif éclairé où les valeurs de laïcité, solidarité, engagement, goût de l'effort, fairplay en sont les piliers. Cette activité illustre l'implication de nos salariés et prestataires malgré les obstacles qu'ils peuvent rencontrer au quotidien.

# Affiliations

**Effectifs 2020-2021**

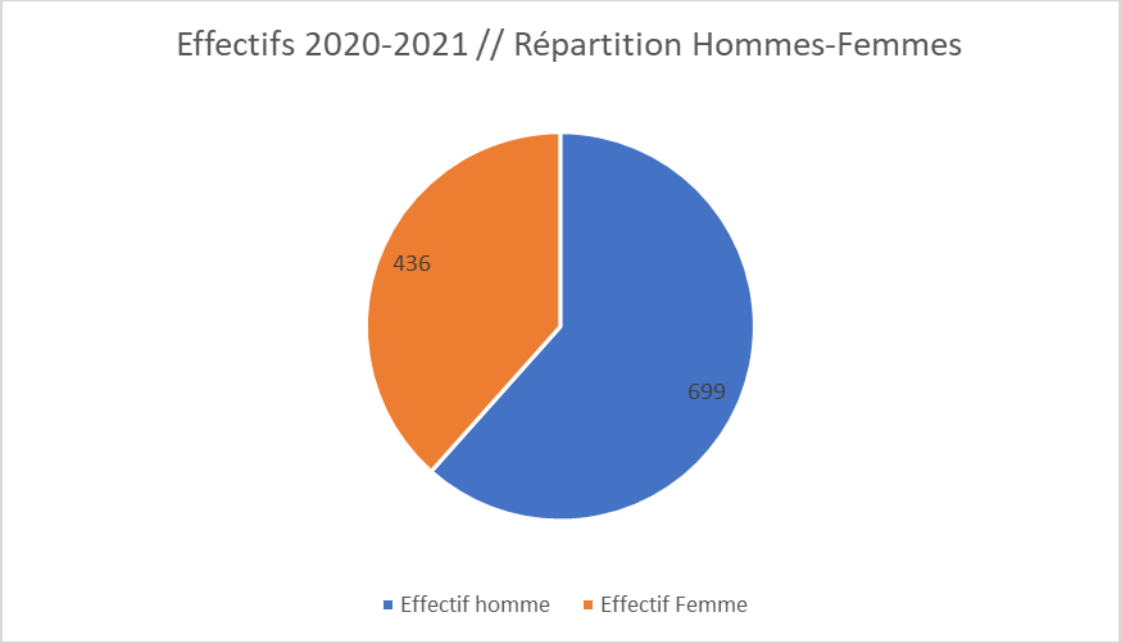
Nombre d'associations affiliées :

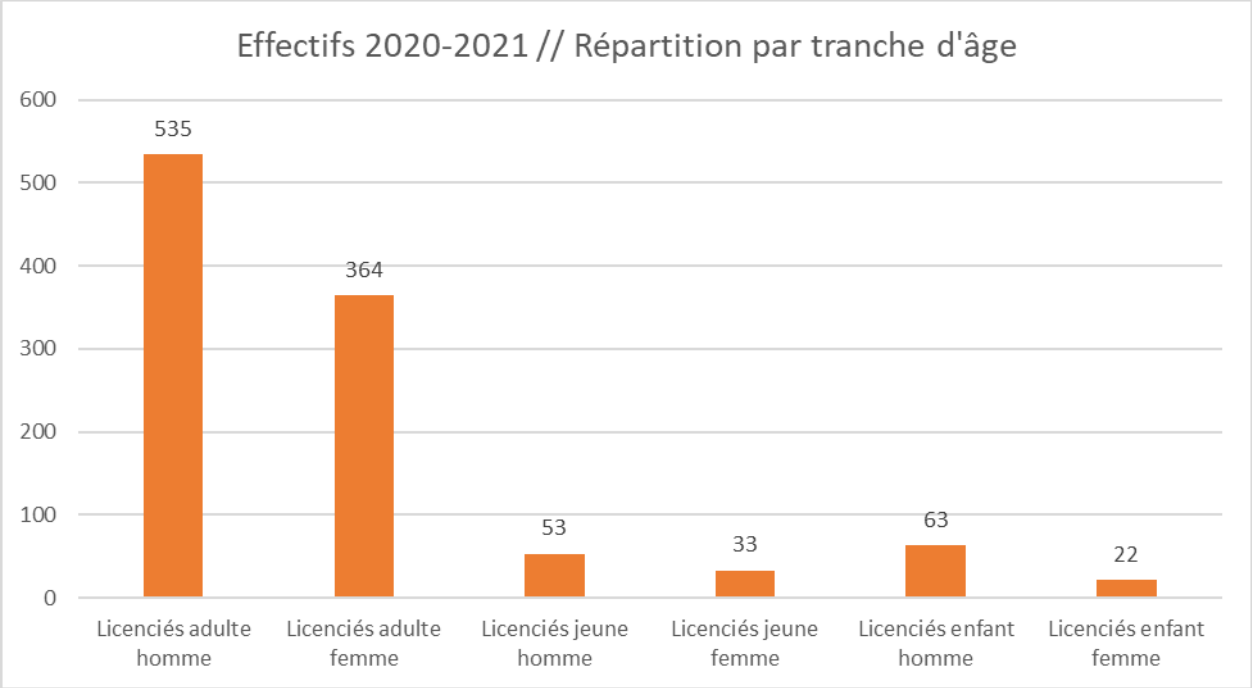
UFOLEP → 45

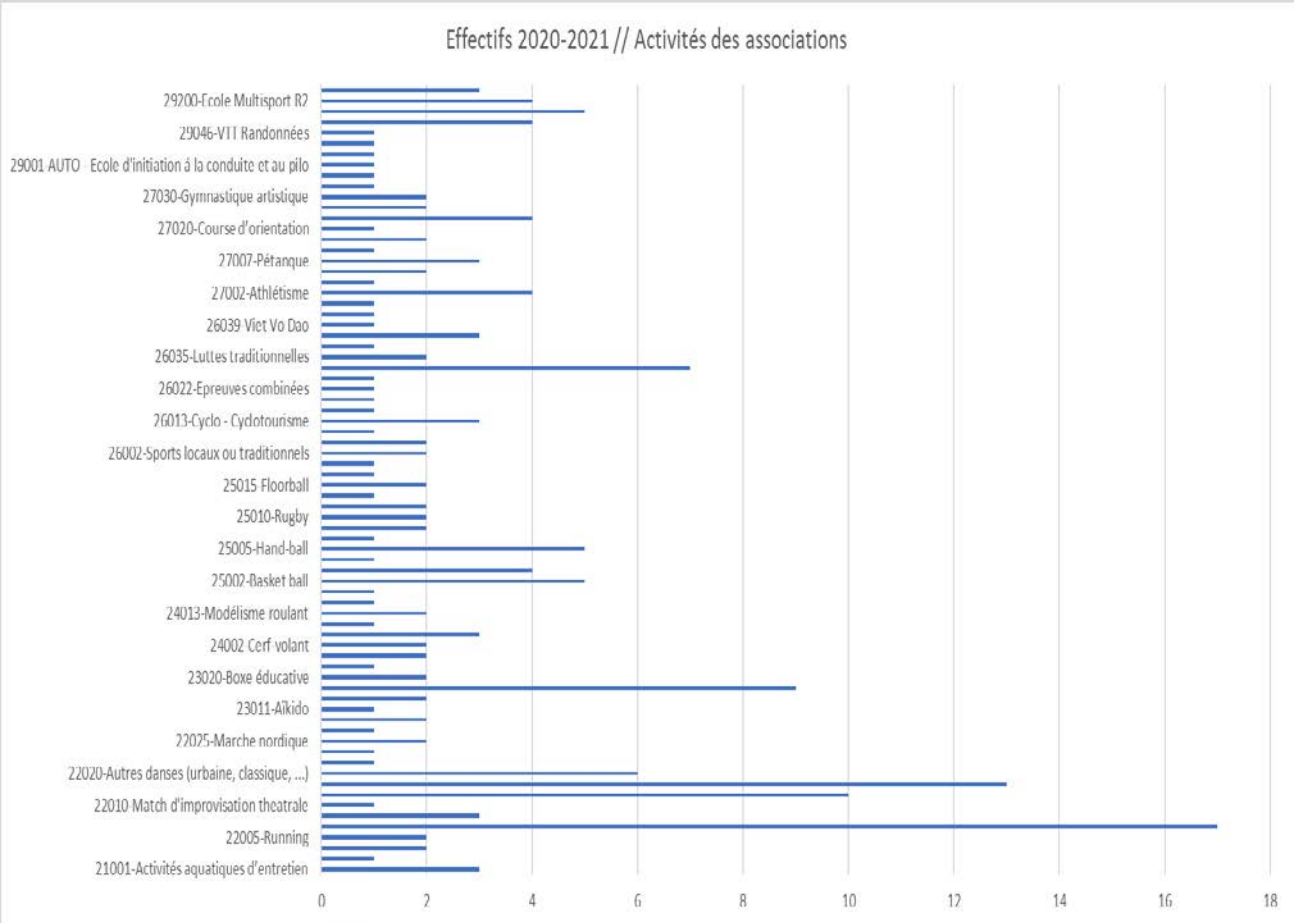
UFOLEP + USEP → 5

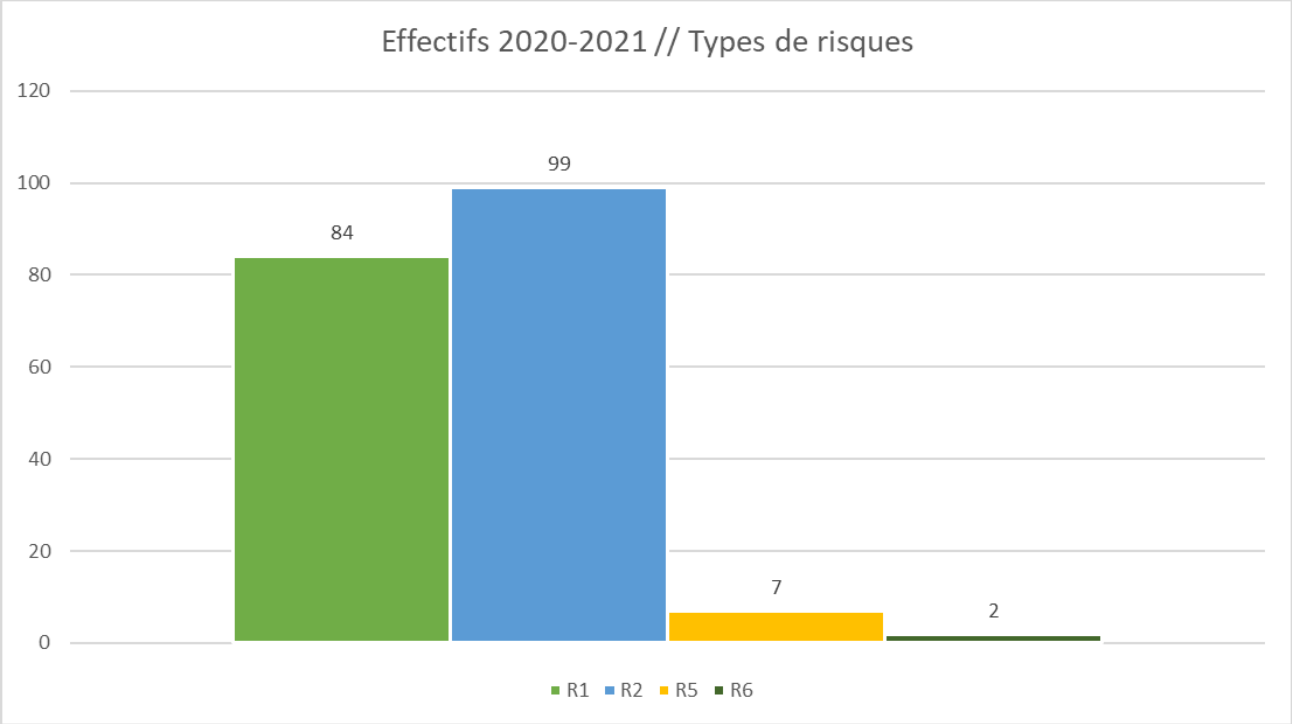
Nombre de licenciés

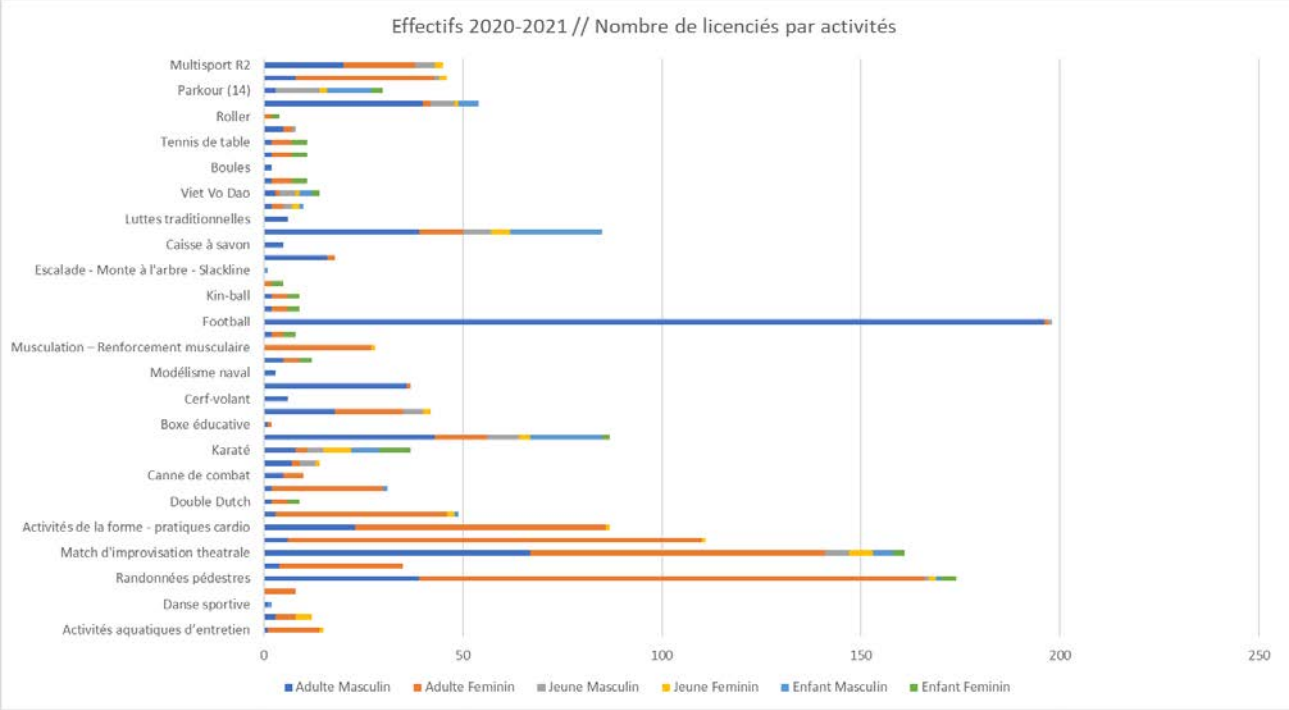
| | Non Prat. | Prat. R1 | Prat. R2 | Prat. R3 | Prat. R4 | Prat. R5 | Prat. R6 | Ufobox (0 à 20 adhérents) | Ufobox (+ de 20 adhérents) | Ufobox des assoc. c1/c2 | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Adultes | 79 | 381 | 367 | 0 | 0 | 18 | 42 | 0 | 0 | 0 | 887 |
| Jeunes | 0 | 14 | 60 | 0 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 0 | 81 |
| Enfants | 0 | 10 | 56 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 71 |
| Total UFOLEP | 79 | 405 | 483 | 0 | 0 | 18 | 54 | 0 | 0 | 0 | 1 039 |




Effectifs 2020-2021 // Répartition par tranche d'âge
600
500
400
300
200
100
0
535
364
53
33
63
22
Licenciés adulte homme
Licenciés adulte femme
Licenciés jeune homme
Licenciés jeune femme
Licenciés enfant homme
Licenciés enfant femme


Effectifs 2020-2021 // Activités des associations
29200-Ecole Multisport R2
29046-VTT Randonnées
29001 AUTO - Ecole d'initiation à la conduite et au pilo
27030-Gymnastique artistique
27020-Course d'orientation
27007-Pétanque
27002-Athlétisme
26039 Viet Vo Dao
26035-Luttes traditionnelles
26022-Epreuves combinées
26013-Cyclo - Cyclotourisme
26002-Sports locaux ou traditionnels
25015 Floorball
25010-Rugby
25005-Hand-ball
25002-Basket ball
24013-Modélisme roulant
24002 Cerf volant
23020-Boxe éducative
23011-Aïkido
22025-Marche nordique
22020-Autres danses (urbaine, classique, ...)
22010 Match d'improvisation theatrale
22005-Running
21001-Activités aquatiques d'entretien
0
2
4
6
8
10
12
14
16
18


Effectifs 2020-2021 // Types de risques
120
100
80
60
40
20
0
84
99
7
2
R1
R2
R5
R6


Effectifs 2020-2021 // Nombre de licenciés par activités
Multisport R2
Parkour (14)
Roller
Tennis de table
Boules
Viet Vo Dao
Luttes traditionnelles
Caisse à savon
Escalade - Monte à l'arbre - Slackline
Kin-ball
Football
Musculation – Renforcement musculaire
Modélisme naval
Cerf-volant
Boxe éducative
Karaté
Canne de combat
Double Dutch
Activités de la forme - pratiques cardio
Match d'improvisation theatrale
Randonnées pédestres
Danse sportive
Activités aquatiques d'entretien
0
50
100
150
200
250
Adulte Masculin
Adulte Feminin
Jeune Masculin
Jeune Feminin
Enfant Masculin
Enfant Feminin

# Opération Ville Vie Vacances

Pour 2021, les OVVV ont permis la mise en œuvre de divers séjours et d'accompagnements en direction de jeunes âgés de 11 à 17 ans, résidant dans les quartiers prioritaires de la Ville de Saint-Paul.

Dans les sessions précédentes, le dispositif était ciblé sur le quartier de l'Éperon. Cette année, nous avons répondu à un appel à projet et eu un retour favorable pour la mise en place du même dispositif sur le secteur de Plateau-Caillou.

## ♣ Éperon :

**1er séjour :** du 2 au 6 août, séjour sans hébergement au local commun résidentiel (LCR) de L'Éperon mis à disposition par la mairie de St Paul. Groupe constitué de … jeunes.
Plusieurs activités au programme : activités multisports, Out Fly, Randonnée au Bassin Vital, Visite du jardin de Paulo, Kohl-Hanta junior en bord de mer.

Dès septembre 2021, l'UFOLEP a mis en place des temps d'animation avec ses jeunes.
1 mercredi sur 2, de 14h00 à 16h00.

Notre intervention du mercredi s'organise ainsi :
1h où sont réalisés des temps d'échanges et d'écoute active avec le groupe, un point sur projets en cours et à venir, un brainstorming pour le programme des mercredis à venir, et 1h de pratique sportive.

En dehors des périodes de face à face, il est important que nous puissions avoir une continuité et un suivi régulier afin de ne pas perdre le fil de notre objectif principal.

**Second séjour :** Du 18 au 21 octobre, séjour avec hébergement au camping le Verger de l'Entre Deux. Une belle découverte de ce mode de nuitée pour certains jeunes. Une expérience riche en émotions et en activités : multisports, paint-ball, veillées animées (jeux, film, soirée défis ludiques, karaoké…), temps de parole et d'échanges.

## ♣ Plateau-caillou :

Séjour sans hébergement du 9 au 13 août à la salle polyvalente de Plateau-Caillou pour un effectif de 14 jeunes. Plusieurs activités au choix: sports innovants, activité Out-Fly, Randonnée au Bassin Vital, Visite du jardin de Paulo, Kohl-Hanta junior à la plage de trou d'eau.

Ce groupe a pu également bénéficier de séjours avec hébergement, mis en place par le Centre de Vacances Jacques Tessier. À raison de 4 week-ends et 2 séjours avec hébergements

durant les vacances scolaires : du 10 au 11 juillet, 2 au 6 août, 4 au 5 septembre, 18 au 22 octobre, 13 au 14 novembre, 4 au 5 décembre.

La thématique principale de ces rencontres a pu se traduire par des activités artistiques et culturelles. La danse a notamment été un temps fort pour les jeunes. Certains se sont trouvé une passion et d'autre ont pu s'identifier et partager leur expérience et savoir-faire.

Nous pouvons conclure que ses séjours hors les murs sont favorables à la cohésion et à l'épanouissement de nos jeunes. Notre plus grand plaisir est de voir les sourires, la joie et la bonne humeur lors de nos différents temps d'activités et de rencontres.

Notre objectif a donc été atteint ! Place à 2022, une belle année en perspective !
Les séjours suivent leur cours pour ces deux groupes jusqu'à mai 2022.

# Parcours Citoyen Sportif

La 3ème étape du projet PCS a démarré octobre 2020, suivi de différents moments de mobilisation, d'acquisition de compétences, de pratique sportives, de prévention sur différents thèmes que les jeunes pourraient rencontrer dans leur pratique au quotidien. De février à juillet 2021, les 15 jeunes se sont engagés pour être en mission de service civique pour une durée de 6 mois dans différentes structures associatives de la commune de St Paul afin de découvrir le métier d'animateur mais aussi de favoriser la pratique sportive.

Les jeunes ont pratiqué une activité VTT descente fin avril. L'association Air Trois Air a mené une journée d'initiation à l'activité cerf-volant. Cet atelier a permis aux jeunes d'initier à leur tour cette pratique au sein des différents accueils collectifs de mineurs.

La majorité des jeunes ont voulu travailler en tant qu'animateur durant les vacances de juillet-août en centres d'accueils collectifs de mineurs sans hébergement organisés par la mairie de St-Paul.
Le voyage hors département n'a pas pu avoir lieu par suite de la crise causée par la covid-19, un séjour à Cilaos du 17 au 19 août 2021 a été organisé par les jeunes. Au programme, il y a eu la pratique de l'accrobranche, soirée animée, baignade dans un bassin, balade dans le cirque, soirée d'anniversaire d'un jeune et l'ascension du Piton du Piton des Neiges en randonnée.

Une majorité des jeunes a démarré une formation CQP Animateur Loisir Sportif d'août 2021 à mars 2022. Les autres ont souhaité prendre une orientation professionnelle. Tous ont un projet professionnel.

Service civique de février à mars

Activité VTT descente en avril 2021

Séjour à Cilaos en août 2021

Accueil au Pôle emploi de l'Eperon et soutien des conseillers aux jeunes dans leur projet d'avenir

Activité cerf-volant avec Air Trois Air en juin 2021

## Formation pour les organisateurs ACM DRAJES

La DRAJES et la CAF de la Réunion ont élaboré conjointement
un Appel à Projet visant à construire un programme de formation continue à destination des directeurs et animateurs d'Accueil Collectif de Mineurs, pour l'année scolaire 2021-2022.

L'objectif recherché par cet Appel à projet est de développer la qualité éducative des ACM et de permettre une montée en compétence des acteurs éducatifs intervenant au sein de ces accueils. L'UFOLEP a répondu cet appel à projet en proposant une formation d'activités sportives innovantes de 3 jours sur les 4 zones de l'Ile :
Ouest : 27, 28, 29 septembre
Sud : 22, 23, 24 novembre
Est : 13, 14, 15 décembre
Nord : 29, 30, 31 mars 2022

Zone Ouest

### Jour de Sport

Manifestation organisée par l'OMS de St Paul le 10 octobre sur le stade du Guillaume, une journée de pratique d'activité afin de mettre en lumière les associations de la commune via des activités gratuites. L'UFOLEP a mis en place des initiations à la crosse québécoise et tchoukball à destination de publics de tout âge tout au long de cette belle journée.

**Réalisation d'un équipement sportif dans un quartier prioritaire de la ville de St Paul**

Participation au boîtage le 4 octobre pour la prochaine réalisation d'un équipement sportif innovant pour les amateurs de sports de roues à Plateau Caillou: un pumptrack.

## Parcours Citoyen Sportif 4 : **lien vidéo https://youtu.be/uRMd1NT2IsM**

Sélection le 28/10 avec les partenaires.
Des intervenants tout au long :
-Case Sport Loisir, Pôle Emploi, visite du jardin de Paulo, Cyclé, l'association ASCBDN, a Ligue de l'Enseignement
Action d'emballage cadeaux de fin novembre jusqu'au 19 décembre les dimanches et lundis.
Une belle année 2021 qui se clôture avec pleines de perspectives pour 2022.

Élaboration du règlement intérieur

Pratique sportive régulière lors des temps d'accompagnement

Point initial avec sport santé avec Case Sport Loisir pour les jeunes en début de parcours

Participation des jeunes au financement du projet PCS en réalisant des emballages cadeaux durant les fêtes de fin d'année.

## Manifestation DRAJES  au centre Jacques Tessier le 6 décembre

Une présentation de l'UFOLEP et une initiation tchoukball ont été réalisé lors de cette après-midi à destination des organisateurs d'ACM de toute l'île.

## UFO STREET

L'UFOLEP  a  mis en place avec les jeunes du dispositif Parcours Citoyen Sportif UFOLEP la manifestation UFO STREET le 11 décembre à Fleurimont pour les jeunes âgés de 12 à 17 ans les jeunes du secteur. Différents défis ludiques et sportifs lors de la matinée ont été organisés notamment avec la présence fourgon «Mobi'Léo » de la Mission Intercommunale Ouest  et la Ligue de l'Enseignement. L'après-midi, il y a eu l'organisation d'un tournoi de Streets soccer.

**Dates des prochaines éditions :**

**Le 26 mars 2022 à la Grande Fontaine,**

**Le 16 avril 2022 à Savannah**

**Le 18 mai 2022 à St Paul**

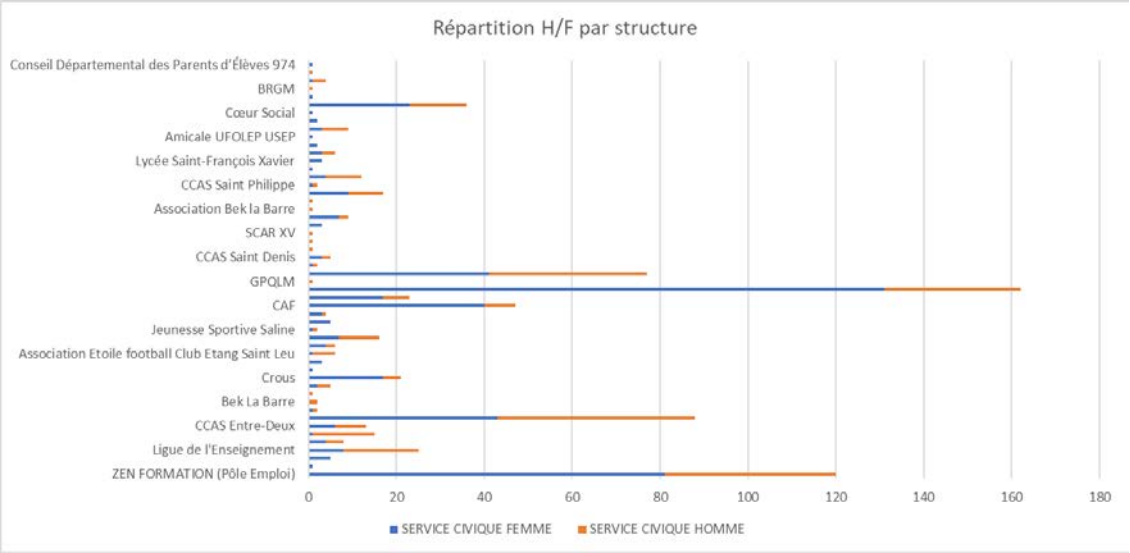
# Psc1

Nous organisons 3 sessions de PSC1 chaque mois (le premier Samedi, le deuxième Mercredi et un Samedi supplémentaire) durant l'année. Les formations se déroulent principalement au siège du Comité. Les dates sont régulièrement mises à jour sur notre site (https://www.ufolep974.org/Inscription_PSC1.Z.htm) et en fonction du nombre d'inscrit nous ouvrons d'autres sessions en louant des salles pour pouvoir répondre aux besoins de nos participants. La formation est ouverte à tous public à partir de 10 ans et également aux services civiques. Nous faisons également des prestations sur demande et nous nous déplaçons sur toute l'île.

Notre équipe est composée de **5 Formateurs PSC1** :

- DE BUDT Simon
- GAMIN Jérémy
- GRIMAUD Loïc (FFPSC et concepteur PSC1 à l'UFOLEP)
- LEBON Alexandre (également formateur de SST)
- NIRLO Zélia (également formatrice SST)

Ci-dessous le bilan de nos interventions pour l'année 2021 :



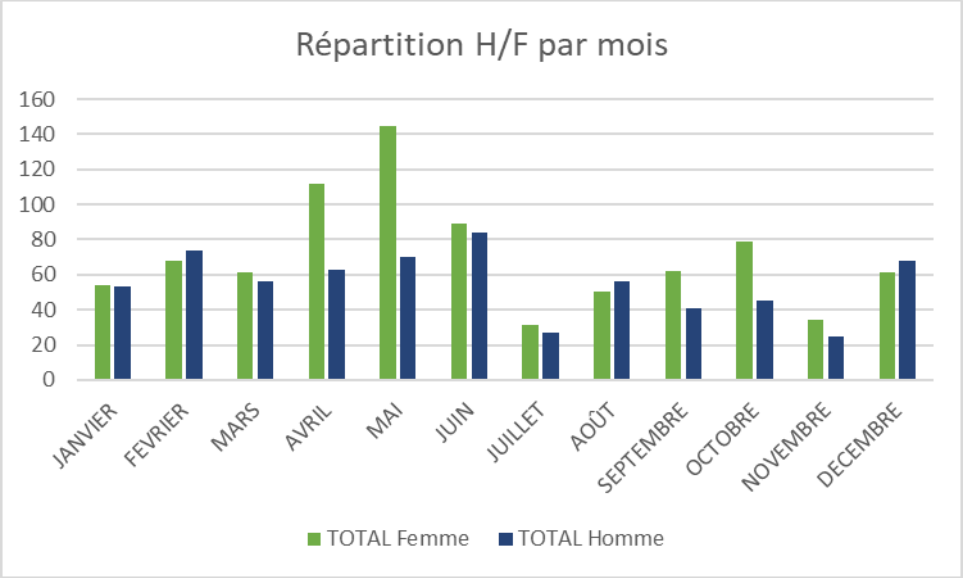
Pour rappel l'année 2020, l'UFOLEP a enregistré :

905 diplômés dont 467 Hors service civique.

Pour l'année 2021 nous comptabilisons :

***1508 diplômés*** dont 783 Hors service civique.

Soit une hausse d'environ de **66,6%** concernant la formation ouverte aux publics, et **67,7%** pour les services civiques.




Pour rappel l'année 2020, l'UFOLEP a enregistré :

120 sessions organisées 905 diplômés dont 438 services civiques.

Pour l'année 2021 nous comptabilisons :

209 sessions organisées pour ***1508 diplômés*** dont 767 services civiques.

Soit une augmentation sur tous les plans.

L'année 2021 fut toujours impactée par la crise COVID-19, mais nous avons pu atteindre nos objectifs.
Le bilan est très positif.
Nous avons réalisé une moyenne de :

- 100,6 personnes formées par mois en 2020

- 125,7 personnes formées par mois en 2021

Nous effectuons les formations au coût de 60€ pour les services civiques et personnes ayant une adhésion à l'UFOLEP, L'USEP ou La Ligue de l'Enseignement. Les repas sont à la charge des stagiaires ou de l'organisme d'accueil.

À la fin de chaque formation, nous remettons aux diplômés un mémento du sauveteur afin qu'ils puissent conserver un rappel de la formation. Nous sommes munis de matériel de premiers secours conformément en lien avec la liste des matériels de notre guide

pédagogique. En ce contexte de Covid-19 nous exerçons le PSC1 conformément au référentiel établit par le national. Monsieur GAMIN Jérémy est chargé de la gestion administrative concernant les formations PSC1.

Pour l'année **2021** voici les nouvelles structures que nous avons eues :

AFOL PA MARMAY, Bek la barre, Jeunesse en action, Association JB4, OGEC Notre Dame de Lourdes, Ekopratik, Jeunesse sportive Saline, Association Air, Institut du Monde Réunionnais, Rectorat, GPQLM, Ligue Réunionnaise de handball, Association sportive Handball Tamponnais, SCAR XV, CREPS, CCAS Saint Philippe, Scouts Guide de France, Lycée Saint-François Xavier, Creaform, Amicale UFOLEP USEP , Caze zouzou, Cœur social, Solidarité Seniors, Ecole maternelle André Hoarau, BRGM, Apprentis d'Auteuil Océan Indien, LRFME, Conseil Départemental des Parents d'Elèves 974.

**Remarques :** L'UFOLEP est en partenariat avec la Ligue de l'Enseignement et Zen Formation. Nous constatons des organismes qui reviennent régulièrement tel que :

La MDA, Unis Cité, Solidarité Séniors, la Mairie Saint Philippe, la CAF, Pôle emploi (partenariat avec Zen Formation), Mission Local, Association Cœur 2'rue, CROUS, Parc National Réunion, Rectorat, Roulé mon Z'avirons, Bek la Barre, IMS Champs de Merles, l'Université Réunion et Association des Hauts de l'Ouest.

# C.Q.P ALS

## 2021, l'année marquée par la relance des activités et… la certification Qualiopi !

Malgré le contexte difficile entre restrictions et protocoles sanitaires nationaux et régionaux, l'UFOLEP a pu continuer son activité en qualité d'organisme de formation en dispensant des apprentissages à des candidats au CQP Animateur Loisir Sportif.

Notre équipe s'est d'ailleurs étoffée, en accueillant Carolle, en qualité de Coordonnatrice pédagogique.

Ainsi, 3 sessions se sont clôturées courant 2021 :

**Saint Gilles les hauts / 20 stagiaires**

- a débuté en août 2020
- certifications réalisées en 2021
- 13 stagiaires certifiés

**EFC Corbeil / 5 stagiaires**

- a débuté en 2020, interrompu en raison du COVID19
- certifications réalisées en 2021 *(Un accompagnement préalable a été mené afin de favoriser la réussite des stagiaires. Seuls 2 stagiaires ont souhaité l'accompagnement.)*
- 2 stagiaires certifiés

**RSMA-Réunion / 10 stagiaires**

- a débuté en septembre 2020
- certifications réalisées en mars 2021
- 9 stagiaires certifiés

Et 7 sessions ont pu commencer courant 2021 :

| | |
|---|---|
| UFOLEP / St Gilles les hauts<br>Mars 2021 | • 15 stagiaires<br>• 11 certifiés |
| Kalamus / St Denis<br>Avril 2021 | • 10 stagiaires<br>• 6 certifiés |
| UFOLEP / St Gilles les hauts<br>Août 2021 | • 26 stagiaires<br>• certifications réalisées en mars 2022 |
| Unité STAPS / Université du Tampon<br>Septembre 2021 | • 37 stagiaires<br>• certifications réalisées en mars 2022 |
| RSMA-Réunion<br>Octobre 2021 | • 13 stagiaires<br>• certifications réalisées en mars 2022 |
| Kalamus / St Denis<br>Décembre 2021 | • 9 stagiaires<br>• certifications réalisées en mars 2022 |
| Kalamus / St André<br>Décembre 2021 | • 9 stagiaires<br>• certifications réalisées en mars 2022 |

# Qualiopi…

Il s'agit d'un label, comme DATA DOCK en 2018, pour lequel des procédures ont dû être mises en place afin de correspondre à des critères de qualité.

Ainsi, l'UFOLEP s'est attachée à tout mettre en œuvre durant l'année 2021 en vue d'obtenir cette certification. La décision finale est à venir au 1er quadrimestre 2022.

# 2022 sera l'année de changement…

Puisque le CQP ALS fait l'objet d'un nouveau règlement à compter du 02/03/2022.

*Merci à l'ensemble des stagiaires qui nous font confiance !*

*Merci à l'ensemble des formateurs, salariés et indépendants qui permettent l'exécution des contenus de formation avec bienveillance et professionnalisme !*

*Merci à toute l'équipe administrative !*

# Ufo 3S

**Rappel** :

L'UFOLEP a toujours défendu l'idée du sport et de l'activité physique comme facteur de santé, de Bien Être et d'épanouissement personnel. Le comité UFOLEP Réunion en partenariat avec l'association La Case Sport et Loisir, sous la coupole de l'UFOLEP nationale, ont joint leurs compétences afin de développer le dispositif "À Mon Rythme" au sein du Quartier de l'Éperon se trouvant sur la commune de Saint Paul.

La volonté est de faciliter l'accès de tous les publics à une pratique d'activité physique et sportive adaptée à leur demande, mais plus précisément à un public éloigné de la pratique sportive, qu'on pourrait définir comme sédentaire léger ou sédentaire lourd.

**Signature convention :**

La convention tripartite entre l'UFOLEP nationale, Le comité UFOLEP Réunion et l'association La Case Sport et Loisir a été signée le 29 octobre 2020 pour une durée de 5 ans.

**Objectifs de l'action** :

Accompagner 2 groupes de 10 à 15 personnes à la reprise d'une activité physique et sportive.

Proposer une activité physique et sportive adaptée un public :

- En situation de sédentarité ou pas
- éloigné de la pratique sportive
- Développer et créer le lien social
- Accompagner la personne sur son bien être global et quotidien.

**Horaires et lieux d'interventions :**

Groupe 1 : Mardi 8h30 - 9h30 : Éperon

Groupe 2 : Jeudi 8h30 - 9h30 : Éperon

**Bilan quantitatif et qualitatif de l'action.**

L'année 2020/2021 fut marquée par une crise sanitaire sans précédent et qui a fortement impacté le monde de l'animation et du sport en général.

Face à cette crise nous avons pu nous adapter et ainsi continuer notre action en adoptant et en mettant en place les mesures et gestes barrières recommandés par les autorités.

Ce qui nous a permis sur la période 2020/2021 de proposer à 21 personnes une activité physique et sportive de façon régulière deux fois par semaine.

**Bilan quantitatif**

Nombre de personnes **inscrites** sur le dispositif : 21
Nombre de personnes ayant **abandonné** le programme : 6
**Les causes** sont les suivantes : problème de santé, pass sanitaire.
Nombre de personne ayant **terminé** le programme : 15

**Mixité :**

L'ensemble des participants sont des femmes, je pense que pour une meilleure homogénéité il serait bien de promouvoir ce type d'activité auprès des hommes.

**Moyenne d'âges des participants :**

La moyenne d'âge des participants sur le dispositif est de **56 ans,** le public est hétérogène, mais la majorité des participants sont des séniors et séniors +.

**Lieu de résidence des participants :**

Plus de 90% des bénéficiaires sont originaires du quartier de l'Éperon et les 10% sont issus des quartiers limitrophes.

**État de présences :**

Le groupe a une assiduité soutenue et régulière malgré quelques absences due à des nécessités ou leur état médical.
Pour les personnes ayant dû renoncer à l'activité, dans la majorité des cas une reprise d'activité en est le motif.

**Pathologies déclarées sur le Pré-bilan proposé initialement** :

✓ Cancer en rémission,
✓ Diabète,
✓ Hypertension,
✓ A.V.C,
✓ Lombalgie,
✓ Arthrose,
✓ Thyroïde,
✓ Cholestérol

**Bilan qualitatif**

Périodicité des tests et bilans :
**Initial** : Janvier 2021
**Intermédiaire** : Juillet 2021
**Final** : 14 décembre 2021
Questionnaire de sédentarité et d'activité physique : Q-AAP Adulte
J'ai remis le questionnaire Q-AAP Adulte au début du programme :

- 8 personnes se définissent comme sédentaires,
- 3 personnes se définissent comme non sédentaires,
- 9 personnes se définissent comme actifs,
- 1 personne non évaluée.

Les membres du groupe sont selon le questionnaire, des personnes actives au quotidien.

**Tests psychomoteurs :**

**1) Test de 6 minutes de marche :**

| Test 6 MDM Initial | Intermédiaire | Final |
|---|---|---|
| 503,5 mètres | 559 mètres | 541 mètres |
| Évolution : | + + 37.5mètres | |

Les participants ont parcouru en moyenne 503.5 mètres au début du programme et 541 mètres en fin de programme, nous avons donc une évolution de plus de 37.5 mètres.

**2) Test équilibre dynamique/T.U.G**

| Test E.D Initial | Intermédiaire | Final |
|---|---|---|
| 6 secondes | 6 secondes | 6 secondes |
| Évolution : | 0 seconde | |

Les participants ont réalisé le parcours en moins de 6 secondes au début et en fin de programme, nous avons donc une stabilité.

**3) Test souplesse membres supérieurs (gratte dos):**

| Test souplesse MSUP | Initial | Intermédiaire | Final |
|---|---|---|---|
| Les doigts se touchent | 25% | 30 % | 23% |
| Les doigts ne se touchent pas | 75 % | 70 % | 76 % |

Au début du programme 25 % des pratiquants ont une bonne mobilité des épaules et 23 % ont une bonne mobilité des épaules en fin de programme, Nous avons donc une diminution de la mobilité de 2 %. Il reste encore beaucoup de travail à faire sur la mobilité des membres supérieurs.

### 4) Test souplesse membres inférieurs :

| Test souplesse MINF | Initial | Intermédiaire | Final |
|---|---|---|---|
| Les doigts touchent le sol | 34 % | 50 % | 40 % |
| Les mains touchent le sol | 39 % | 20 % | 30 % |
| Les doigts ne touchent pas le sol | 27 % | 30 % | 30 % |

Au début du programme 27 % des pratiquants ont un manque de mobilité tronc/jambes et 30 % en fin de programme, Nous avons donc une augmentation de 3% sur le manque de mobilité tronc/jambes.

**Le public évalué ci-dessus,** devra s'orienter vers des séances de stretching/étirement, Yoga afin d'améliorer leurs capacités d'élasticité musculaire, souplesse.

### 5) Test de force membres supérieurs : flexion biceps/haltères de 1kg

| Initial | Intermédiaire | Final |
|---|---|---|
| 28 Répétitions | 33 Répétitions | 32 Répétitions |
| Évolution : | + 4 répétitions | |

Les participants ont réalisé 28 flexions biceps au début du programme et 32 flexions biceps en fin de programme, nous avons donc une amélioration de plus 4 répétitions sur la force des membres supérieurs.

### 6) Test de force membres inférieurs : Assis debout/Air Squat

| Initial | Intermédiaire | Final |
|---|---|---|
| 22 Flexions/extensions | 27 Flexions/extensions | 24 Flexions/extensions |
| Évolution : | +2 flexions | |

Les participants ont réalisé 22 assis-debout en 60 secondes, en moyenne, au début du programme et 24 assis-debout en moyenne en fin de programme. On a donc une évolution de 2 répétitions.

**Remarque :**
Vous pouvez analyser que généralement, on a des meilleurs résultats sur les tests intermédiaires. Les tests intermédiaires ont été réalisés avant les vacances d'août et à la reprise les divers arrêts pour cause Covid 19 et réadaptation des séances ont impacté la progression des pratiquants.

### 7) Échelle d'évaluation de Rosenberg (I.R.B.M.S)

L'évaluation a été réalisée de manière anonyme et non obligatoire.
12 personnes ont été évaluées.

| Pratiquants | Score | Observations |
|---|---|---|
| 1 | 30 | Estime de soi faible |
| 2 | 26 | Estime de soi faible |
| 3 | 28 | Estime de soi faible |
| 4 | 28 | Estime de soi faible |
| 5 | 28 | Estime de soi faible |
| 6 | 33 | Estime de soi dans ma moyenne |
| 7 | 33 | Estime de soi dans ma moyenne |
| 8 | 33 | Estime de soi dans ma moyenne |
| 9 | 34 | Estime de soi forte |
| 10 | 40 | Estime de soi très forte |
| 11 | 37 | Estime de soi forte |
| 12 | 37 | Estime de soi forte |
| MOYENNE | **32.25** | Estime de soi dans ma moyenne |

L'estime de soi du groupe est dans la moyenne, un travail dans ce domaine peut être bénéfique pour l'ensemble du groupe.

Ressentis du groupe à l'issue de l'action :

**Questions ouvertes (en cercle et chacun donne une ou plusieurs réponses)**

Q1 : Avez-vous ressenti des bienfaits au niveau mental, physique et social ?
- Mental : 100%
- Physique : 100%

- Social : 100%

Q2 : Que pensez-vous du programme en général ?

- Rien à dire
- Très complet
- Adapté à nous
- Bien équilibré
- Bénéfique

Q3 : Souhaiteriez-vous continuer le programme ?

- Oui à 100 %

Q4 : Que pensez-vous de l'encadrement en général ?

- Dynamique
- Agréable
- Professionnel
- À l'écoute et proche de nous

Q5 : Que pouvons-nous améliorer sur le dispositif ?

- Des personnes du Comité UFOLEP passent nous voir
- Pas trop de vacances
- Un repas partage sur un site comme le Maïdo ou autre...

En vue de l'évolution physique, mentale et sociale des pratiquants sur l'ensemble de notre programme, il serait judicieux de ne pas avoir de coupure après cette action. Le public souhaite continuer à pratiquer sous la forme associative et garder le même encadrement.

Afin de répondre à leur demande, nous leur avons conseillé de continuer à pratiquer dans une autre association ou dans une salle marchande, tel que KEEP COOL EPERON ou WEST WOOD SPORT SANTE ....

**Remarques ++** : 100 % des pratiquantes souhaites continuer la pratique d'une activité physique et sportive durable au sein de l'association La Case Sport et Loisir, malgré une participation financière. La somme qu'elles sont prêtes à verser par mois serait comprise entre 10 et 20 euros, pour 1 cours d'APS par semaine.

# Adulte Relais

## Le domaine d'intervention

Médiation dans les espaces publics et privés,
Médiation pour l'accès aux droits et aux soins
Médiation contribuant au lien sociale

L'année 2021 fut marquée comme en 2020 par la crise sanitaire et l'apparition de difficultés sociales notamment due à la fragilisation du système économique. Cette fragilisation a eu pour effet des conséquences sociales (licenciement, impayé….).

L'apparition de ces difficultés ainsi que la prolongation des mesures restrictives due à la crise COVID a nécessité une présence au quotidien sur le territoire pour sensibiliser la population sur les dispositifs mises en place pour les aidés et leur indiquer la démarche à suivre pour y accéder en plus des sensibilisations sur les mesures en cours et la nécessité de les respecter,

Malgré une certaine forme de résignation pour certains et récalcitrante, la population après intervention et sensibilisation a plutôt bien assimilé les informations, préconisations est mesure sanitaire.

Le prolongement de cette période de crise continue à impacté le mode de vie des habitants du quartier perte d'emploi, arrêt des manifestations ludiques et restrictions sportives.

Les sensibilisations faîtes en 2020 notamment le respect des règles de restrictions est en grande partie respectée cependant une veille est toujours nécessaire pour éviter les dérives.

Cette prolongation a nécessité un grand nombre d'accompagnement notamment sur les droits et les aides auxquels la population peut prétendre.

La fragilisation sociale a pour effet des difficultés d'ordre financier ceux qui a nécessité la mise en relation avec les services adéquats (CCAS, GUT,…)

Outre ces mesures de restrictions et de difficultés sociales des actions perdurent avec des mesures restrictives.

Continuité bricobus

Rappel :

Le but est de fournir au résident un soutien technique et matériel pour la réalisation de travaux à leur charge au sein de leur logement ce qui génère une gratuité de la réparation ou au coût des matériaux.

Cette action perdure est permet au locataire de réalisé les réparations nécessaires au sein de leur logement pour un meilleur confort de celui-ci.

Les aides aux devoirs, avec un objectif pédagogique (lutte contre les retards qui ont pu s'accumuler pendant la période de confinement et les risques de décrochage scolaire et social (permettre aux enfants de vivre des moments enrichissants) et éviter d'être en situation de décrochage.

Accompagnement d'une association à la poursuite d'une action sur la couture.

| Action partenariale | Personne informés | Personne bénéficiaire |
|---|---|---|
| Bricobus | 50 | NC |
| OVVV | 50 | 15 |
| Aides aux devoirs | 60 | 5 |
| Ufo3s | 20 | 13 |
| Associations | le quartier | 10 |

Malgré les difficultés liées au contexte et les craintes des habitants ces actions ont pu perdurer.

Rencontres institutionnelles est partenariale.

| | |
|---|---|
| Mairie | 5 |
| DRAJES | 5 |
| Contrat de ville | 10 |
| PSAD | 1 |
| Bailleur | 4 |
| École | 10 |

Intervention et veille sociale

| | |
|---|---|
| Médiation | 1 |
| Veille sociale (pieds d'immeubles et espaces publics) | Surtout les week-ends. |
| Prévention | 60 |
| Veille technique et signalement | 20 |
| Diffusion de l'information | Tout le quartier |

Formations

| Organismes | |
|---|---|
| FAIR | DEJEPS |
| DRAJES | Valeurs de la République et Citoyenneté. |

# Manifestations

## Rando Savane 26 septembre 2021

Malgré les incertitudes liées aux contraintes sanitaires, nous avons maintenu notre traditionnelle « Rando Savane » qui se déroule chaque année en septembre en fin de journée afin d'éviter la chaleur et profiter du coucher de soleil.
85 randonneurs venus des 4 coins de l'île ont répondu présents, beaucoup ayant eu l'information sur Facebook. C'est une randonnée que l'on pourra qualifié de culturelle car grâce à notre camarade Usépien Alain Lucas pour qui la Savane est son terrain de jeu sportif habituel, les participants ont pu bénéficier sur le site de ses connaissances en botanique, histoire, géographie.
Pour la majorité des randonneurs, cette randonnée dans la Savane de Saint Paul était une première et beaucoup, satisfaits, nous demandent de renouveler ce type de randonnée sur d'autres sites de l'île.

## Somin Grand Raid 24 octobre 2021

Que d'obstacles cette année pour organiser la 9ème édition de la randonnée Somin Grand Raid dans le cadre du Grand Raid !
La question du maintien de cette manifestation au regard de la situation sanitaire et du faible nombre d'inscrits s'est posée et le 30 septembre nous avons décidé de la maintenir avec les 130 inscrits qui souhaitaient se défouler en dépit du contexte sur les 21 derniers kilomètres du Grand Raid.
La nouveauté cette année était le départ délocalisé au stade Camp Magloire de la Possession hors Grand Raid. Cette délocalisation a été suffisante pour que la Préfecture nous demande un dossier complet de demande d'autorisation car indépendante du Grand Raid avec moults documents à fournir : protocole sanitaire, règlement de la manifestation, liste des signaleurs…Un véritable saut d'obstacles avec les retours quasi quotidiens de la Préfecture.
Finalement, la manifestation s'est superbement déroulée marquée par la satisfaction générale des randonneurs grâce à l'implication totale des bénévoles et salariés enthousiastes. Merci à eux !!!

## Faites de la Randonnée 21 novembre 2021

Comme pour l'organisation du Somin Grand Raid, la Préfecture s'est montrée très pointilleuse avant de nous accorder l'autorisation avec quantité de documents à fournir : protocole sanitaire, emplacement des bénévoles, règlement de la manifestation, convention avec le PGHM…

Le pass sanitaire a fait que nous avons perdu quelques-uns de nos habituels bénévoles.

5 circuits étaient proposés, 500 randonneurs (particuliers, familles, associations Usep) s'y sont répartis avec curiosité car pour une majorité de participants, cette randonnée est une première, une véritable découverte de la région du Volcan ce qui nous conforte dans le maintien de cette manifestation chaque année malgré la difficulté de mobiliser de nouveaux bénévoles.

LA PERSÉVÉRANCE EST LA CLÉ DE LA RÉUSSITE !
HAZOUZ HACENE