

Toutes Sportives

Un programme dédié aux **femmes éloignées de la pratique sportive** dans un but de **bien-être et d'inclusion sociale par le sport.**



👉 Séjours sportifs

👉 Activités physiques, sportives et de bien-être

👉 Bicycl'elles : Ateliers vélo pour débutantes

Vous êtes une structure accompagnant des femmes et souhaitez mettre en place un projet sportif féminin ?

Qui sommes-nous ?

L'UFOLEP est la 1ère fédération affinitaires multisports de France agréée par le Ministère des Sports et rattachée à la Ligue de l'Enseignement. Acteur incontournable dans le sport, nous sommes au service de l'Éducation, du Loisir et de la Solidarité.

L'UFOLEP Ile-de-France agit sur le territoire francilien en proposant une offre variée d'activités sportives, pour tou.te.s, garantissant la mixité, le partage et l'inclusion.



Ils nous font confiance et nous soutiennent dans nos actions :



Les avantages pour vos publics



Santé mentale, bien-être et confiance en soi



Actions sportives clés en main (organisation, matériel, animation, lien avec les participantes)



Une offre variée (sport santé, sport adapté, organisation d'événements)



Éducateur sportif / Educatrice sportive / Enseignant.e.s diplômé.e.s et disponibles dans toute l'Île-de-France (8 comités départementaux)

DÉCOUVERTE
DES SPORTS DE
NATURE

SÉJOURS SPORTIFS DESTINÉS AUX FEMMES

3 jours et 2 nuits
Dans une base de
loisirs francilienne

ACTIVITÉS PROPOSÉES :
RANDONNÉE
VÉLO
MARCHÉ NORDIQUE
ACTIVITÉS SUR L'EAU
RELAXATION
YOGA
...et plein d'autres !

Toutes Sportives

ACTIVITÉS
PHYSIQUES,
SPORTIVES & DE
BIEN-ÊTRE
HEBDOMADAIRES
POUR LES

Femmes

ACTIVITÉS PROPOSÉES:

YOGA, GYM DOUCE,
CARDIO, FITNESS,
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE,
RELAXATION,
RANDONNÉE,
MULTISPORTS..
...ET PLEIN D'AUTRES !

**OUVERT AUX
MAMANS AVEC
ENFANTS**

Bien-être
Meilleures capacités musculaires
et respiratoires
Lien social

ufolep

TOUS LES SPORTS **AUTREMENT**
ILE DE FRANCE

3 rue Juliette Récamier 75341 PARIS CEDEX 07

Tél : 01 43 58 97 08

E-mail : erachedi@ufolep-idf.org

www.ufolep-idf.org

Toutes Sportives

NOUVEAUTÉ EN 2025 : LES
RANDONNÉES À VÉLO

MOBILITÉ, AUTONOMIE ET
CONFIANCE EN SOI

BICYCL'ELLES

1 AN D'ATELIERS HEBDOMADAIRES
D'APPRENTISSAGE DU VÉLO POUR
FEMMES DÉBUTANTES