

Marion DOUILLARD

TENNIS DE TABLE – AMICALE LAÏQUE VERTOU

J'ai pratiqué le **tennis de table** au début parce que c'est aussi l'activité de mes parents.

Ce sport m'a tout de suite plu.

J'aime beaucoup l'esprit UFOLEP surtout les **valeurs qui y sont transmises.**

Quand je pratique, que ce soit en club ou en compétition je trouve que

l'ambiance est géniale et conviviale.

Je suis pour le fait que les femmes fassent du sport !

Le sport remplit une grande partie de ma vie, c'est presque vital, je pratique tous les jours et si je n'en fais pas ça me manque.

Le sport me permet de **me libérer, de me dépenser,** c'est vraiment hyper important.

L'engagement bénévole et professionnel de mon père à l'UFOLEP a forcément impacté mon parcours d'engagement. Je pense que l'engagement passe par l'éducation et les valeurs qu'on nous transmet.

Je suis contente d'être engagée dans pas mal de choses qui ont des valeurs qui me correspondent et pour lesquelles j'ai envie de continuer à m'investir.

Dans mon club, quand il y a des manifestations j'aide beaucoup. Je suis aussi juge arbitre lors des compétitions, pour aider à la table d'arbitrage.

ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

D'une manière générale, le pourcentage d'hommes par rapport aux femmes qui pratiquent est supérieur. Donc ça me paraît logique que proportionnellement il y ait plus d'hommes à des postes de dirigeants. Ça serait bien que ça se développe plus auprès des femmes car ça permettrait d'avoir une autre vision.

Il est important que les femmes n'aient pas peur de pratiquer un sport et de diriger, peu importe ce qui se dit. Parfois, ce qui est difficile c'est le regard des autres notamment dans les sports qui sont plus connotés masculin.

Il faut juste aller à l'encontre des normes et casser les codes.



Laëtitia LELOUP

SPORTS AUTO – FOUS DU VOLANT DE MALVILLE

Une histoire de famille

Mon bénévolat à l'UFOLEP, c'est vieux ! Ça a commencé au moto-cross avec mon père à Sucé sur Erdre, nous en tant que gamins

on aidait et on aimait ça.

Et maintenant, ça fait plus de 20 ans que je suis investie dans les sports auto. C'est arrivé par hasard sur une course pour dépanner au niveau de l'informatique et comme ça du jour au lendemain, ça a été le déclic.

L'engagement associatif ça me prend beaucoup de temps, beaucoup de place sur la vie privée car **j'aime être à 100%**. C'est une sorte de challenge même s'il y a des hauts et des bas.

J'aime beaucoup transmettre !

ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



Il ne faut pas généralisé mais la place de la femme dans l'automobile est encore mal vue. Certains osent dire "tu es une fille tu n'as pas trop ton mot à dire". Je ne sais pas ce qu'il faudrait faire pour que ça change. On a aussi des encouragements, des gens qui nous disent "**merci**" car on n'y passe du temps, les gens sont assez ouverts.

Dans notre asso, il y a toujours eu de la place pour la femme, nous avons eu une présidente pendant de nombreuses années. Je suis entrée dans l'association grâce à elle, je suis restée sur la même lignée pour savoir comment gérer et ne rien lâcher donc je pense que oui il y a de la place pour tout le monde.

Je suis trésorière de l'association et je gère la communication sur le Trophée, **je suis là pour aider, valoriser l'ensemble des clubs** et des pilotes pour que tout fonctionne correctement.

J'implique mes filles, 12 et 17 ans, elles sont très investies, c'est aussi un défi mais on ne veut pas que ça leur prenne beaucoup de temps. Je veux leur faire découvrir le monde associatif. L'échange c'est très important pour moi, je ne suis pas rentrée dans l'association juste pour être là, je veux transmettre.

Amélie FERREIRA

BADMINTON ASSOCIATION LOISIR THOUARÉ



Je suis arrivée au badminton UFOLEP en 2004 grâce à des copains. Un an plus tard, j'intègre le bureau de l'association pour aider sur la gestion du championnat féminin. A cette époque, le championnat était géré par des bénévoles et pendant longtemps des personnes de Thouaré.

Une famille de bénévoles

Mes parents ont toujours été dans les associations.

M'investir me paraissait logique !

Quand Bruno Carudel a créé le bureau technique départemental de badminton, j'ai trouvé ça normal de l'intégrer,

il connaissait mon investissement associatif !



ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



Je pratique également le badminton à la FFbad, ce qui m'a valu pendant plusieurs années le petit surnom "UFOLEP".

Et maintenant il y a des licencié·es de la FFBad qui viennent en UFOLEP pour le côté plus détente, plus convivial et moins strict.

Le sport c'est indispensable !

Le sport prend une grande partie de ma vie sociale. Dans les clubs UFOLEP, il y a vraiment ce côté de retrouver les copains pour passer un bon moment !



Le sport pour grandir ...

Au badminton, le fair-play et le respect des autres sont des valeurs que nous essayons de transmettre à nos jeunes du club. Des valeurs véhiculées par le sport qui font partie des principes de l'UFOLEP !

Etre bénévole m'a fait grandir personnellement et professionnellement ! Aller sur des réunions UFOLEP, avec des bénévoles expérimenté·es, m'a permis d'apprendre et de prendre de l'assurance.

Au sein du club, il y a seulement 30% de femmes ! C'est étonnant car le badminton est un sport accessible à tous et à toutes et à tous niveaux. Le problème ne vient pas que du côté du sport mais du côté de l'emploi du temps des femmes, sur la gestion de la famille.

Laura JOSSE

MOTO CLUB DU DON CONQUEREUIL

D'abord investie dans le moto club de mon conjoint, j'ai intégré le bureau en tant que secrétaire puis j'ai passé la formation d'officielle pour le pointage administratif et chronométrage. Suite à des rencontres sur les terrains, j'ai intégré la commission départementale 2 ans après.

Donner son avis et des idées pour faciliter le championnat

S'engager c'est avoir un rôle et se lancer un nouveau projet. Être une femme dans les sports moto à l'UFOLEP, ce n'est pas un problème. Les pilotes sont majoritairement agréables sinon ça fait longtemps que j'aurai arrêté.

Un plaisir partagé en famille

Le bénévolat prend beaucoup de place dans notre vie parce que toute la famille est impliquée. C'est parce qu'on aime donner du temps pour ce sport.

L'UFOLEP c'est plus accessible

Au niveau de la prise de responsabilités, je le fait parce qu'il y a une bonne ambiance, qu'on rencontre beaucoup de personnes. Il faut se sentir bien dans le groupe pour y aller.

Passer de bons moments et apprendre beaucoup de choses

Il ne faut pas hésiter à s'engager dans le monde associatif, c'est enrichissant. Je laisse la place et ouvre les portes aux autres pour venir tester et se rendre compte de ce que c'est de l'intérieur.

Ne pas avoir peur d'essayer

ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



Catherine et Valérie BOUTET

ALC BOUGUENAIS GYMNASTIQUE

Un fort engagement

La section gym a été créée en 1988 et depuis on s'est toujours investis. On a pris des responsabilités au niveau du club mais aussi au niveau de l'UFOLEP départementale, régionale et nationale.

Une passion du sport

Catherine, engagée de la 1ère heure pour structurer la gym UFOLEP sur le département.

J'ai même fait de la compétition jusqu'à 46 ans

Valérie est tombée dans la gym quand elle était petite donc s'est investis très jeune pour aider puis prendre des responsabilités en tant que juge, formatrice puis dirigeante.

C'est vraiment une passion et le plaisir de donner, l'envie d'apprendre aux autres et de leur donner le goût de s'engager. C'est très gratifiant de donner aux autres. Nous avons toujours donné une priorité à la convivialité, ce qui nous a permis de nous entourer d'une grosse équipe de bénévoles, mais tout cela ça se fabrique! Nous avons la chance de toujours avoir eu une grande complicité, c'est ce qui est notre force.

Être à l'UFOLEP a été un hasard au départ et un choix après

On ne regrette vraiment pas ce qu'on a fait, même s'il y a eu des passages compliqués de temps en temps mais ce n'est rien face à la grande richesse que cela nous a apporté: beaucoup de déplacements, énormément de contacts avec des amis de toute la France, des week-ends épuisants mais enrichissants. Ça crée des beaux souvenirs dans l'aventure UFOLEP

Ma plus grande fierté c'est que le club continue derrière moi.

Se lancer et ne pas avoir peur d'aller voir les gens !

ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



Isabelle DANARD

ASSOCIATION SPORTIVE CORDEMAIS TENNIS DE TABLE



La découverte du sport

J'ai commencé à découvrir le sport au collège. J'ai choisi le volley par défaut, mais sur le principe ça m'a plu. Je me suis donc inscrite en club et l'ambiance était au rendez-vous. J'ai ensuite découvert le basket par contre la mentalité féminine ne me convenait pas.

Aujourd'hui, je ne me vois pas vivre sans faire de sport !



Le tennis de table, je le pratique depuis 20 ans

Je suis arrivée à Cordemais en 2003 où le club avait la double affiliation. Je ne connaissais pas le système UFOLEP. Le club s'est ensuite orienté vers la fédération mais les membres avec lesquels je jouais avaient plus un esprit "loisir". Nous sommes donc retournés à l'UFOLEP où j'avais fait la connaissance d'Alain Guémené (club de Bouvron) au début de mon arrivée sur Cordemais. Il représente l'une des raisons pour laquelle je suis revenue vers l'UFOLEP ; c'est une personne que j'apprécie beaucoup.

Ce qui m'a vraiment touché à l'UFOLEP, c'est la reconnaissance envers les bénévoles. En 2023, j'ai été récompensée pour mes services rendus aux jeunes, ça donne vraiment envie de s'investir encore plus.

Je me sens épanouie et à ma place

Je suis responsable de la section tennis de table depuis 2015, je gère la communication et le secrétariat. Nous sommes 25 dans la section et plus ou moins 4 dans le bureau. Je me sens utile pour les autres et toujours accompagnée.



Le tennis de table, un sport pour toutes et tous

J'ai du mal à comprendre pourquoi il n'y a pas plus de femmes au tennis de table, c'est un sport accessible à toutes. Pendant les compétitions, on se rend compte que tout le monde est mélangé et ça c'est enrichissant. Avoir des femmes dans un club c'est très intéressant et important pour l'équilibre du groupe. Cependant, notre envie est d'aller chercher plus de monde pour faire grandir le club !



Caroline LE STER

Toutes Sportives

AMICALE LAÏQUE DES MARSAUDERIES · TIR À L'ARC

Le sport : mon exutoire

Je pratique le sport depuis longtemps. Avant de découvrir le tir à l'arc, j'ai testé le foot, le tennis et le badminton. J'ai toujours gardé à l'esprit de pratiquer un sport sans faire de la grande compétition. Je n'aime pas être poussée au-delà de mes capacités même si j'aime me dépasser.

Je me sens vivante grâce au sport !

A côté du tir à l'arc, je joue au hand en loisirs. Heureusement que j'ai les deux pour me vider la tête. Le hand pour le côté dynamique et le tir à l'arc pour le travail du cerveau, c'est comme de la méditation active. Il faut savoir se concentrer et rester concentrée.

10 années à l'UFOLEP

J'ai adhéré à l'UFOLEP par hasard. L'Amicale Laïque des Marsauderies était à côté de chez moi et m'offrait la possibilité de faire un sport tranquille. En évoluant dans cette association, j'ai découvert les valeurs de l'UFOLEP, des valeurs que je défends : le partage, le sport pour tous ... Ce côté familial et convivial, c'est clairement ce qui m'a poussé à venir.



Donner envie de se former !

Quand Jean-Pierre Gallot a quitté son rôle de responsable de section tir à l'arc à l'AL Marsauderies, il était tout naturel pour moi de me proposer. Je me suis donc tournée vers la formation pour partager mes connaissances et contribuer à donner envie de poursuivre ce sport à tous ses pratiquant·es même en l'absence d'entraîneur, voire à motiver de futurs animateurs et futures animatrices.

Saisir cette chance

Les femmes ont vraiment leur place dans le sport ! Pour le tir à l'arc, nous avons le choix de la puissance de nos armes, c'est vraiment adapté à tous les publics. Il y a de plus en plus de femmes sur les compétitions, l'effet de groupe donne envie d'y participer. On retrouve vraiment du plaisir à aller aux compétitions UFOLEP et à la rencontre des autres clubs pour échanger.

Dans tous les sports, la place de la femme est un réel sujet. C'est sûr qu'il est difficile de concilier vie de famille et bénévolat mais c'est aussi une question de volonté. Beaucoup de gens m'ont fait confiance, poussé et soutenu. Aujourd'hui si le club fonctionne c'est grâce au dynamisme du groupe.

Nous les femmes, on doit se faire confiance !

ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Florianne LIVET

OREA ET BASKIN FRANCE

Toutes Sportives

Adolescente le sport m'était indispensable !

Petite, j'avais envie de découvrir plusieurs sports, de me bouger et de m'évader. J'ai donc fait de la gym, du tennis, du basket, du hand et du volley.

Après 2 années en STAPS, j'ai découvert l'Activité Physique Adaptée (APA) où pour la réalisation d'un dossier j'ai rencontré un voisin, sportif de haut niveau en Handisport, et ça a été une révélation.

J'avais trouvé ma voie !

Aujourd'hui je suis tous les jours en basket ! Je travaille en IME, comme enseignante APA, et j'entraîne au BaskIN (sport inclusif) pour l'association OREA. Je transmets plus que je pratique et j'adore ça. Personnellement j'aimerais pratiquer plus de sport, mais je trouve moins le temps. Je joue tout de même au BaskIN, je pratique l'escalade et je reste fidèle au Yoga.



En 2005, j'ai co-créé OREA avec une amie et c'est en 2011 que nous commençons à proposer du BaskIN. Une révélation aussi, ce sport permet de réunir des personnes tellement différentes.

Je suis heureuse de contribuer au développement du BaskIN !



J'ai lu "Sport pour tous" !

La question de l'adhésion s'est posée lorsque des matchs se sont faits plus réguliers. Nous avons cherché quelle fédération accepterait de prendre des licences pour tous nos pratiquants, qu'ils soient valides ou en situation de handicap. OREA était affiliée à la FAL, et nous avons donc découvert l'UFOLEP. Permettre l'accès au sport au plus grand nombre, c'est totalement notre esprit.

L'engagement ... peut faire peur

Les personnes n'osent pas se lancer dans des responsabilités associatives. Actuellement, je suis membre du Conseil d'Administration d'OREA et présidente de BaskIN France. A OREA, association locale, il a été simple de trouver des personnes intéressées, pour autant, personne ne se bat vraiment pour prendre ses fonctions, cela demande du temps, des connaissances, mais on arrive à transmettre et rassurer ceux qui veulent bien se lancer. Cela viendra aussi avec BaskIN France, l'asso est plus jeune, et d'envergure nationale.

Que ce soit à OREA, ou à BaskIN France, il y a toujours eu des femmes et des hommes. Les générations changent et il me semble plus simple de prendre des fonctions à responsabilité dans une association en tant que femme, mais il faut oser ! Le monde du sport ne fait que refléter la société, et dans la société on trouve plus d'hommes aux postes à responsabilités que de femmes... mais cela évolue, donc le monde du sport évolue lui aussi.

Je suis heureuse de défendre un sport mixte !

ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT