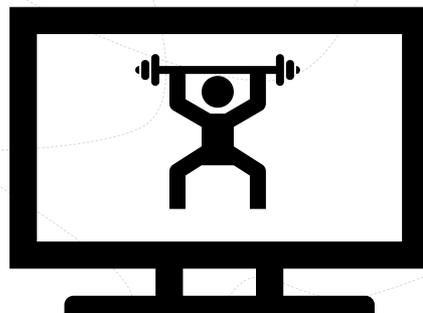




# Le sport en ligne pour les éducateur.rice.s associatif.ve.s



Fédération sportive de

la **ligue** de  
**l'enseignement**

un avenir par l'éducation populaire

## Pourquoi faire des séances sportives en visio-conférence ?

Proposer une  
autre forme de  
pratique aux  
adhérent.e.s

Le club  
continue de  
rester visible

La relation est  
assurée avec  
les adhérent.e.s



# Quelques astuces pour faciliter la pratique sportive en visioconférence

**Les meilleures conditions pour pratiquer**



**Découvrez la sélection Ufolep de playlists libres de droit pour vos séances sportives !**

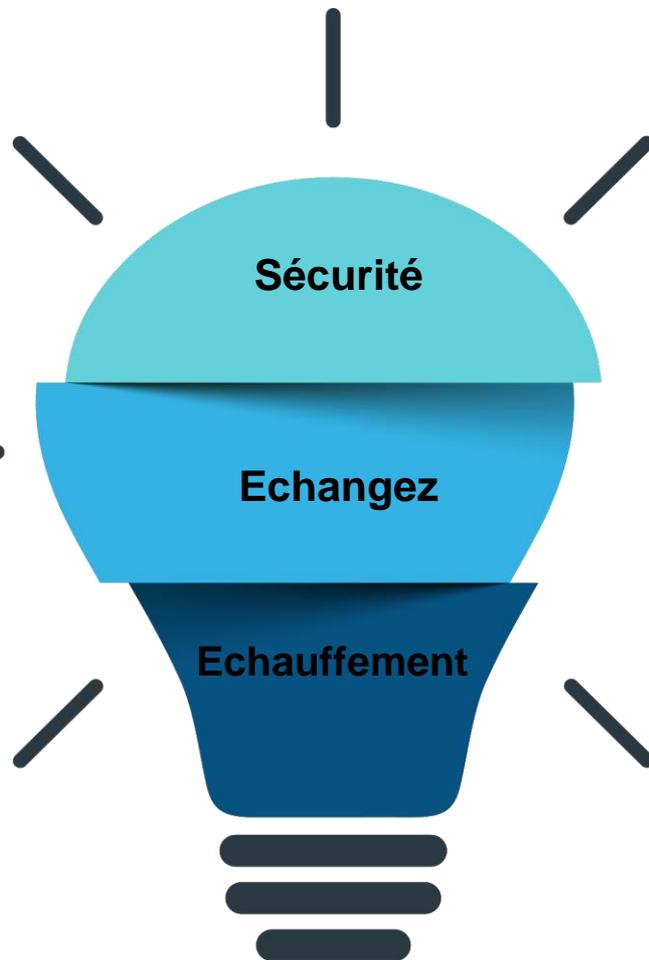


**Ces objets du quotidien aussi utiles à la pratique sportive !**

**La pratique sportive en ligne :  
Ce que je dois savoir**



## Les conditions pour pratiquer chez soi

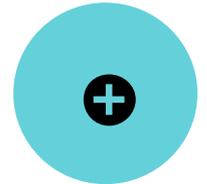


Commencer à pratiquer lorsque **l'espace est dégagé** (ne pas pratiquer sur un tapis, faire un cercle de deux mètres autour des pratiquant.e.s sans objets, etc...)

**Communiquez** avec vos pratiquant.e.s sur l'état de forme, douleurs particulières, etc...

**Zoom sur l'importance de la webcam**

**Echauffement long** après une période conséquente sans sport pour la plupart

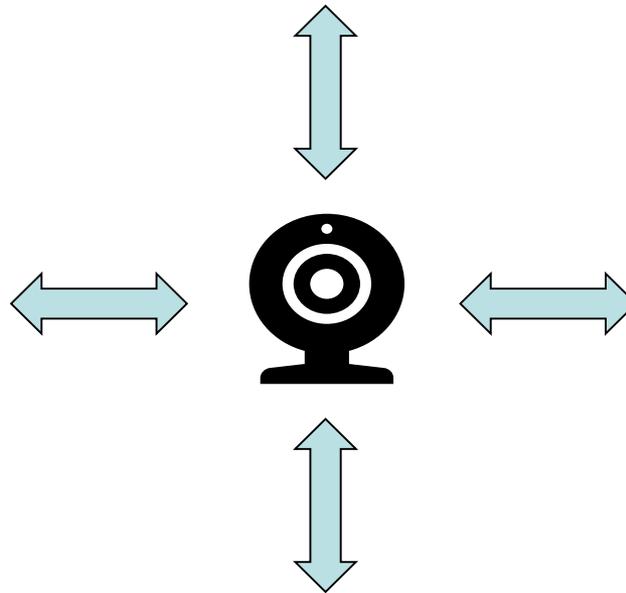


## La Caméra – astuces et conseils

Les séances sportives en distanciel changent vos habitudes en terme de suivi et de conseils pour les pratiquant.e.s. Il est donc nécessaire de redoubler d'efforts dans votre communication des consignes avec vos pratiquant.e.s sur **leurs positions lors des exercices.**

Lors de changements de positions (debout, au sol), pensez à leur demander de modifier la position de leur caméra

Demandez aux pratiquant.e.s de se mettre de profil sur des mouvements compliqués



Favorisez les séances en petit comité afin d'avoir en visuel tou.te.s les participant.e.s sur le même écran (configuration mosaïque)

Proposez aux pratiquant.e.s de mettre l'éducateur.rice.s en plein écran

## Objets du quotidien aussi utiles à la pratique sportive !



Bouteilles d'eau

Marche pied ou  
escaliers

Lessive

Balais

Boîtes de  
conserves

Chaises

Chiffons

Tous ces objets peuvent vous servir dans votre pratique comme par exemple : à l'échauffement avec un marche pied, lors d'exercices de force avec des bouteilles d'eau, de la lessive ou des boîtes de conserves mais également lors des étirements avec un balais, soyez créatif.ve !

## Ce que je dois savoir en matière de sport en ligne



A

### La mise en place

La poursuite des activités en ligne doit être **votée** au cours d'un bureau ou comité directeur de l'association.



B

### Assurance

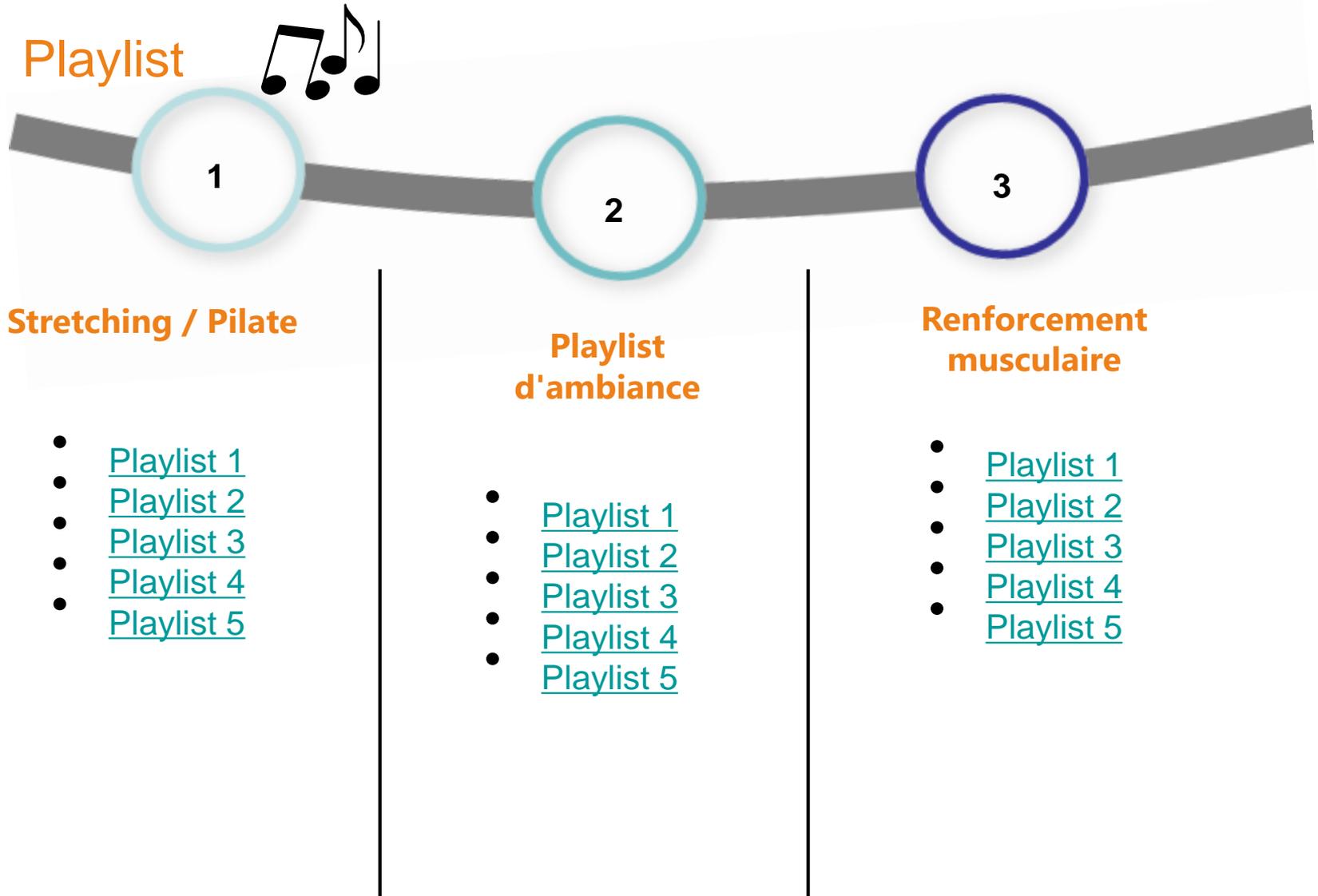
Dans la mesure où l'activité dispensée en ligne est renseignée dans le contrat d'assurance, les licencié.e.s et les éducateur.rice.s **sont couvert.e.s** par la garantie multirisque adhérent.e.s – association\*.

C

### Droit à l'image

Concernant le **droit à l'image**, les adhérent.e.s sont libres d'activer s'ils.elles souhaitent leur caméra lors des séances en live. En cas d'enregistrement, l'éducateur.rice peut l'indiquer aux participant.e.s. Les documents potentiellement signés lors de l'inscription en matière de droit à l'image s'applique aux activités dématérialisées de l'association.

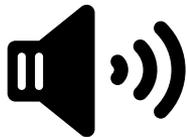
*Si l'activité dispensée n'est pas mentionnée dans votre contrat, rapprochez-vous de votre assurance.*



## Quelques astuces pour le son

- Positionner **l'enceinte face à votre ordinateur** afin que le son soit audible mais également votre voix !
- Si vous souhaitez **plus de playlist**, foncez sur  **Youtube** : grand nombre de musiques libre de droit sont disponibles.

Pour d'autres sources de playlist libre de droit, cliquez sur les symboles !



Un point sur les **droits d'auteur** notamment pour diffusion ou rediffusion d'une séance sportive sur les réseaux sociaux, c'est [ici](#).

## Les liens utiles

**La boîte à tutos du sport en ligne  
(utilisateur.rice et administrateur.rice)**



**Le Sport en ligne pour les Dirigeant.e.s Associatif.ve.s**

