



Les actions du CROS Île-de-France



Le **Comité Régional Olympique et Sportif Île-de-France** vous félicite pour l'obtention de votre **label** et vous souhaite la bienvenue dans l'aventure **Olympique et Paralympique** !

À ce titre, et pour vous accompagner dans vos initiatives, nous mettons à disposition
les actions suivantes :



Exposés

Déplacement et intervention du CROS Île-de-France

Cible : les scolaires

Informations et renseignements
maximilien.richard@crosif.fr
01 49 85 84 99



Exposé sur les valeurs de l'Olympisme

Durée : 45min – 1h

- Présentation succincte, brève et ludique sur l'**Olympisme** et le **Paralympisme** :
 - Histoire depuis **la Grèce antique à nos jours**.
 - Retour sur **les dates clés** dans l'évolution des Jeux.
 - Enjeux de **Paris 2024**.
 - Sport, Santé et Citoyenneté : quel rôle joue **le sport dans nos vies et dans le monde** ?



Intervention faite par le CROS Île-de-France en présentiel ou distanciel

Bienfaits du sport

Santé

- Prise de **conscience** de son **corps** et de son **organisme**
 - Développement de nouvelles **habiletés** motrices et cognitives
- **Bienfaits psychologiques**
 - Se défouler, se détendre, se sentir bien, se faire plaisir
- Faire le lien entre le **sport** et la **santé**
 - Assimilation de la notion d'**hygiène**

crosif.fr 04/03/2020 Les Jeux Olympiques et Paralympiques: Histoire et Valeurs — 31

Histoire

Les Jeux Modernes

- Par le Baron **Pierre de Coubertin**
- Fondation du **CIO** en **1894**
- **1896**: Première édition à **Athènes**
- Notion omniprésente d'**amateurisme**

crosif.fr 04/03/2020 Les Jeux Olympiques et Paralympiques: Histoire et Valeurs — 4



Exposé sur l'histoire du sport féminin

Durée : 30min

- Présentation de la place **des femmes dans le sport** :
 - **Les débuts du sport féminin**
 - **L'image de la femme dans le sport**
 - **Les tests de féminité**
- Petit quiz à la fin



Intervention faite par le
CROS Île-de-France en
présentiel ou distanciel

The slide features the CROS Île-de-France logo at the top left. The title 'Sport et féminité' and subtitle 'Les femmes aux JO' are centered. To the right is a black and white portrait of Pierre de Coubertin. Below the title is a bulleted list of historical points:

- Pierre de Coubertin **s'oppose au sport féminin**
- **Pas de femmes aux JO** : manque d'intérêt, pudeur, esthétisme
- Réservés aux hommes : les femmes couronnent les vainqueurs
- Héro Olympique = adulte mâle individuel

At the bottom left is the Olympic rings logo. The footer includes the website 'crosif.fr', the date '09/11/2020', and the text 'Nom du diapo - 4'.



Exposé sur le sexisme dans le sport

Durée : 20 min

- Présentation sur le **sexisme dans le sport** :
 - **Etat des lieux dans le sport actuel**
 - **Les fédérations et le sexisme**
 - **Les retombées du sexisme**
 - **Les engagements du CROS Ile-de-France**
- Petit quiz à la fin



Intervention faite par le
CROS Île-de-France en
présentiel ou distanciel





Exposé sur les Jeux de Paris 2024

Durée : 30 min

- Présentation générale des JOP de Paris 2024 :
 - Informations clés
 - Les sites
 - Le Village Olympique
- Petit quiz à la fin



Intervention faite par le CROS Île-de-France en présentiel ou distanciel

Le Village Olympique
La particularité

- Projet environnemental pour les athlètes pendant les jeux et les collectivités locales sur long terme
- Quartier 0 carbone
- Contribue à protéger et développer la biodiversité
- Adapter la ville au climat 2050

crosif.fr 09/04/2021 Nom du diapo — 19

Les informations clés
Les disciplines

Jeux Olympiques :

- 1 nouveau sport : le Breakdance
- 32 sports au programme
- 329 disciplines : 156 pour les hommes, 151 pour les femmes et 22 en mixte.

Jeux Paralympiques :

- 22 sports

crosif.fr 09/04/2021 Nom du diapo — 7



Compléments aux exposés

Présentations et quiz à associer aux exposés cités ci-dessus

Cible : les scolaires

Informations et renseignements
maximilien.richard@crosif.fr
01 49 85 84 99



Quiz sur l'Olympisme

Durée : 20 min

Série de questions ludiques sur l'**Olympisme** et le **Paralympisme** :

- Dates clés,
- Évènements marquants,
- Culture des Jeux,
- Anecdotes.



Intervention faite par le
CROS Île-de-France en
présentiel ou distanciel

Où va se dérouler l'épreuve de surf en 2024 ?

Lacanau (33) La Torche (29)

Biarritz (64) Tahiti (987)

Nom du diapo — 6

A quel âge le champion le plus âgé a-t-il remporté son dernier titre olympique ?

61 ans 72 ans 93 ans

Nom du diapo — 8



Quiz sur les Jeux Olympiques de la Jeunesse

Durée : 20 min

Questions sur les **Jeux Olympiques de la Jeunesse** :

- **Les dates importantes,**
- **Les différents sportifs,**
- **Les épreuves,**
- **Les jeunes français.**

Combien de médailles ont ramenées les français ?

5 12
 9 16

croisif.fr 09/10/2020 Nom du diapo — 14



Intervention faite par le CROS Île-de-France en présentiel ou distanciel



Exposé sur les sports insolites

Durée : 20min

Présentation sur **les sports insolites** :

- Encourage la réflexion sur la définition du sport
- Montre la diversité des sports à travers le monde



Intervention faite par le
CROS Île-de-France en
présentiel ou distanciel

Chase Tag

Principe :

- Toucher son adversaire le plus rapidement
- Des obstacles sont sur le terrain
- Le sport se joue en équipe mais les affrontements se font en 1vs1

Anecdote :

- L'idée est venue d'un chat entre le créateur de la ligue et son fils. Pour savoir qui était le meilleur, ils ont rajouté des obstacles dans le jardin

crosif.fr 10/11/2020 Nom du diapo — 2



Angleterre





Ateliers sport-santé

Déplacement et intervention du CROS Île-de-France

Cible : tous publics

Informations et renseignements
maximilien.richard@crosif.fr
01 49 85 84 99

Ateliers sport-santé

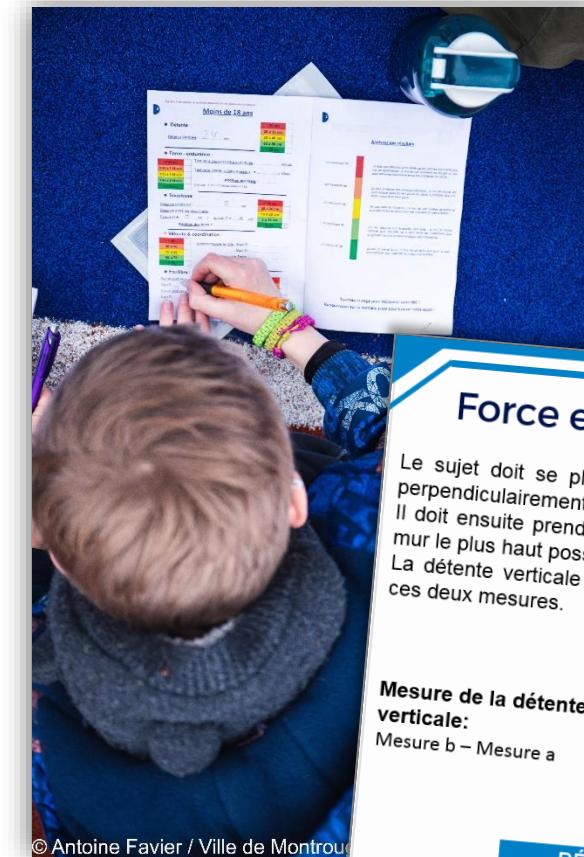
Exercices ludiques et pédagogiques pour tester sa forme physique selon plusieurs paramètres :

- **détente**
- **force-endurance**
- **souplesse**
- **vitesse-coordination**
- **équilibre**

Le livret sport-santé élaboré par le CROS Île-de-France permet au pratiquant d'interpréter ses résultats en parfaite autonomie et de l'orienter vers une activité physique en cohérence avec ses aptitudes.



Intervention faite par
le CROS Île-de-France
en présentiel



© Antoine Favier / Ville de Montrouge

Force explosive

Le sujet doit se placer le bras tendu vers le haut perpendiculairement à un mur. (Mesure a)
Il doit ensuite prendre son élan pour aller toucher le mur le plus haut possible. (Mesure b)
La détente verticale s'obtient par la différence entre ces deux mesures.

Mesure de la détente verticale:
Mesure b - Mesure a

RÉSULTATS	
Très faible	$h < 30 \text{ cm}$
Faible	$30 \text{ cm} < h < 40 \text{ cm}$
Moyen	$40 \text{ cm} < h < 60 \text{ cm}$
Bon	$60 \text{ cm} < h < 80 \text{ cm}$
Excellent	$h > 80 \text{ cm}$

Évaluation des aptitudes motrices - Force

crosif.fr



Autres actions / outils

Non organisés par le CROS Île-de-France

Informations et renseignements
maximilien.richard@crosif.fr
01 49 85 84 99



Action 'Plus vite'

Pendant deux demi-journées, une association se déplace pour vous proposer à la fois des défis sportifs et des débats autour du sport :

- **Projection du film 'La couleur de la victoire'** : Ce film raconte l'histoire de Jesse Owens et sera suivi d'un débat.
- **Action 'Plus vite'** : les jeunes pourront se défier en sprint avec une photofinish pour se mesurer aux champions.


Intervention faite par
une association
partenaire du CROS





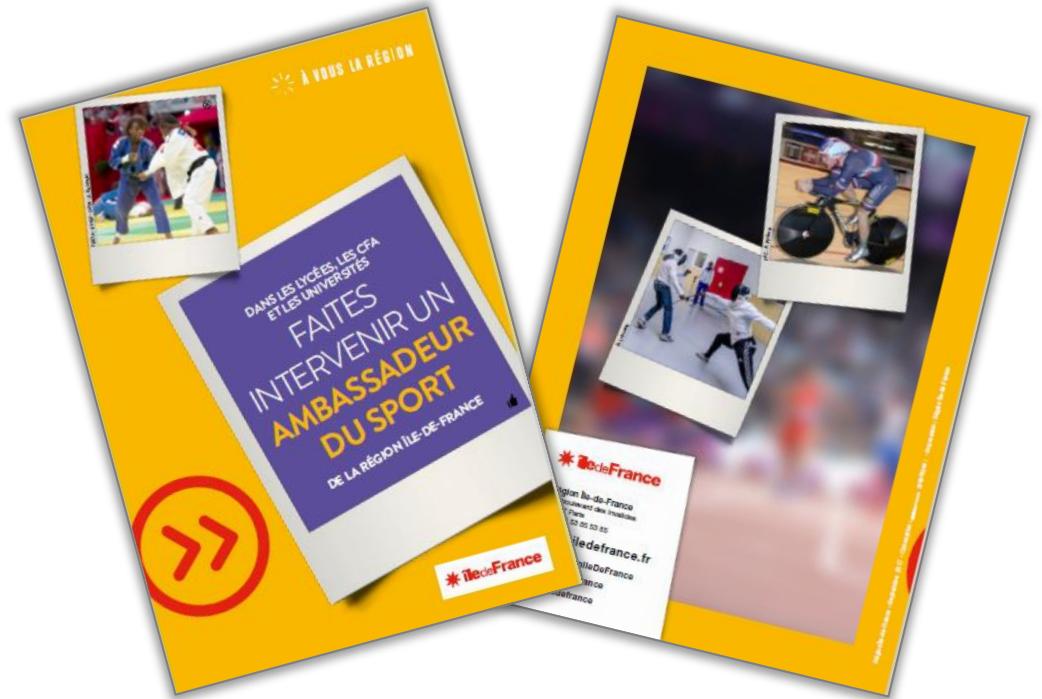
Ambassadeurs du sport

À partir de 15 ans

Programme pédagogique avec des **sportifs de haut niveau** franciliens comprenant :

- **Démonstrations,**
- **Initiations,**
- **Témoignages,**
- **Échanges.**

[PDF Ambassadeurs du sport](#)





Ressources pédagogiques

Lien vers différents **outils pédagogiques** à destination des groupes scolaires du cycle 1 au cycle 4 :

- **Dossiers et fiches pédagogiques** : outils interdisciplinaires permettant d'appréhender le sport sous différents angles.
- **Sources d'informations** diversifiées pour orienter la réalisation de projets et axes de travail.

[Lien hypertexte CNOSF](#)



Documents du CNOSF en ligne





Nous restons à votre écoute !

Maximilien RICHARD



maximilien.richard@crosif.fr



01 49 85 84 99