



**CROS**

ÎLE-DE  
FRANCE

# 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](mailto: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 thumbnail shows a presentation slide with the following content:

- Logo of the Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) and CROS Île-de-France.
- Title: **Sport et féminité**  
Subtitle: Les femmes aux JO
- List of bullet 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**
- Two images on the right: a portrait of Pierre de Coubertin and a silhouette of a female athlete.
- Footer: Olympic rings logo, **crosif.fr**, date 09/11/2020, and slide number 4.

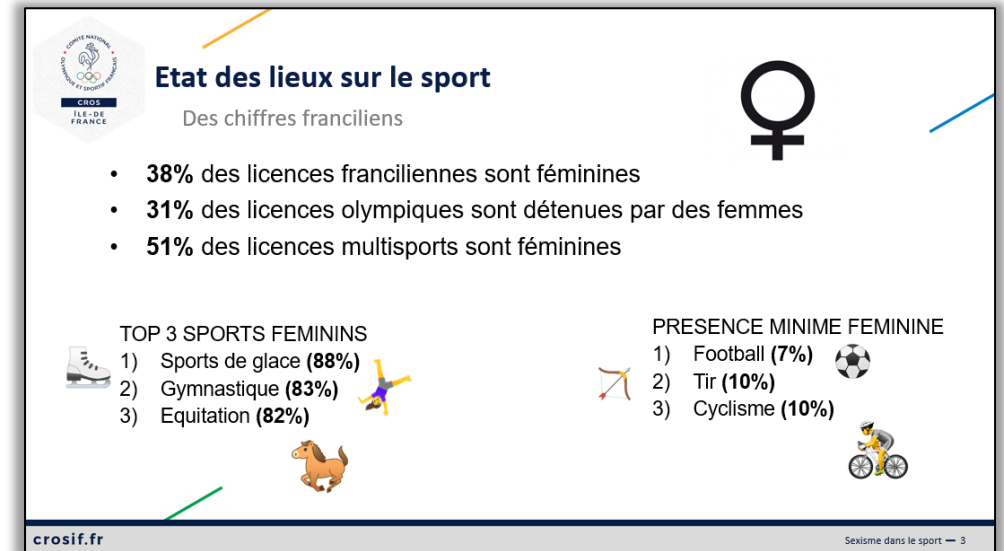
# Exposé sur le sexisme dans le sport

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



**Etat des lieux sur le sport**  
Des chiffres franciliens

- **38%** des licences franciliennes sont féminines
- **31%** des licences olympiques sont détenues par des femmes
- **51%** des licences multisports sont féminines

**TOP 3 SPORTS FEMININS**

- 1) Sports de glace (**88%**)
- 2) Gymnastique (**83%**)
- 3) Equitation (**82%**)

**PRESENCE MINIME FEMININE**

- 1) Football (**7%**)
- 2) Tir (**10%**)
- 3) Cyclisme (**10%**)

crosif.fr

Sexisme dans le sport — 3



# 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](mailto: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.

*Il est conseillé de l'associer à l'exposé sur les valeurs de l'Olympisme.*



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



# Quiz sur les Jeux Olympiques de la Jeunesse

Durée : 20 min

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

- Les dates importantes,
- Les différents sports,
- Les épreuves,
- Les jeunes français.



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



COMITÉ NATIONAL  
OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

**CROS**  
ÎLE-DE  
FRANCE

## Chase Tag



Angleterre

**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 venu 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



# Ateliers sport-santé

Déplacement et intervention du CROS Île-de-France

Cible : tous publics

*Informations et renseignements*

[maximilien.richard@crosif.fr](mailto:maximilien.richard@crosif.fr)

01 49 85 84 99



## Ateliers sport-santé

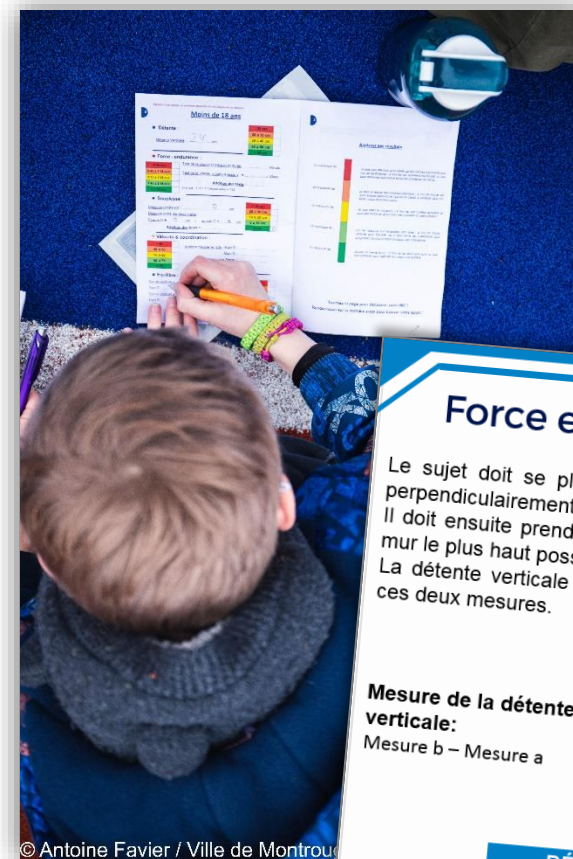
Exercices ludiques et pédagogiques pour tester sa forme physique selon plusieurs paramètres :

- détente
- force-endurance
- souplesse
- vélocité-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.

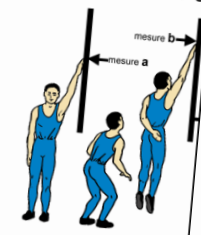


Intervention faite par  
le CROS Île-de-France  
en présentiel



### 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 | $h < 30$ cm                 |
| Faible      | $30 \text{ cm} < h < 40$ cm |
| Moyen       | $40 \text{ cm} < h < 60$ cm |
| Bon         | $60 \text{ cm} < h < 80$ cm |
| Excellent   | $h > 80$ 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](mailto: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](#)



Opération de la Région  
Île-de-France



# 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](#)





Nous restons à votre écoute !

Maximilien RICHARD



[maximilien.richard@crosif.fr](mailto:maximilien.richard@crosif.fr)



01 49 85 84 99