



CROS

**ÎLE-DE
FRANCE**

Labels Paris 2024

Outils mis à disposition par le CROS
Île-de-France pour votre aventure
Olympique et Paralympique

Labels Paris 2024

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.

Exposé sur les valeurs de l'Olympisme

Durée : 45min – 1h

Contact : juliette.alric@crosif.fr

Présentation succincte, brève et ludique sur l'**Olympisme** :

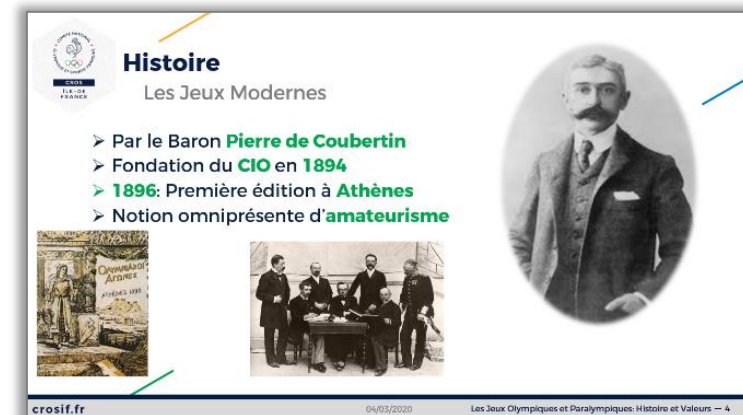
- **Histoire** depuis la Grèce antique à nos jours.
- Retour sur les **dates clés** dans l'évolution des Jeux.
- **Enjeux** de **Paris 2024**.
- **Sport, Santé** et **Citoyenneté** : quel rôle joue le sport dans nos vies et dans le monde ?



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



Intervention par le
CROS Île-de-France



Quiz sur l'Olympisme

Durée : 30 - 45min

Contact : juliette.alric@crosif.fr

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.



Intervention par le
CROS Île-de-France *



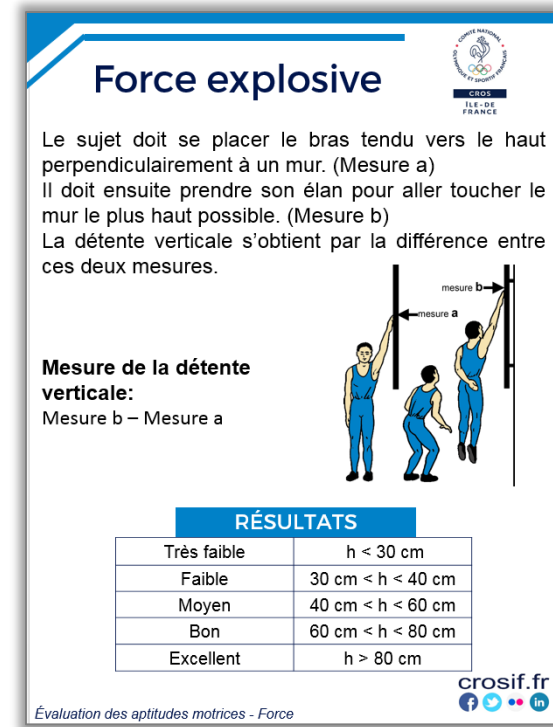
Possibilité de le faire sans
le CROS Île-de-France

Atelier Sport Santé

Durée : 45min – 1h

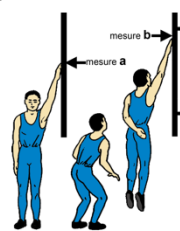
Contact : martial.boucher@crosif.fr

- **Contextualisation** : pourquoi faire du sport est bon pour la santé ?
- Série de **tests physiques** comprenant :
 - **Vélocité,**
 - **Explosivité,**
 - **Endurance,**
 - **Équilibre,**
 - **Souplesse.**
- Permet d'**orienter** sur une **activité** physique en **cohérence** avec ses **aptitudes**.



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



Intervention par le
CROS Île-de-France

Ressources pédagogiques

[Lien hypertexte CNOSF](#)

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.



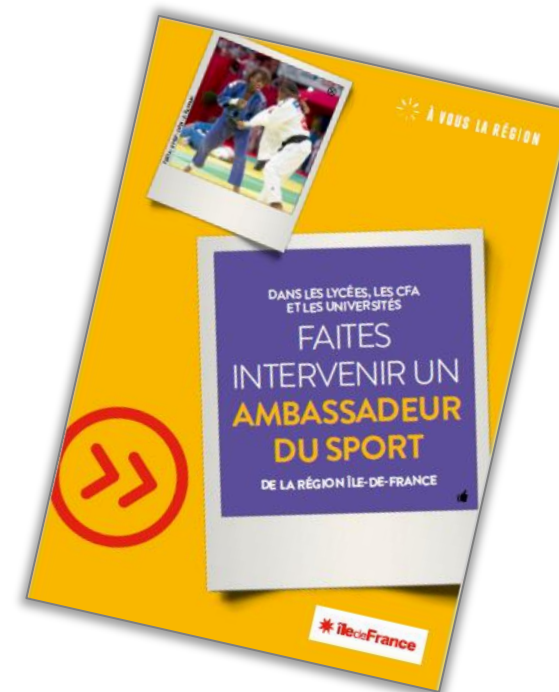
Ambassadeurs du sport

À partir de 15 ans

[PDF Ambassadeurs du sport](#)

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

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





CROS

**ÎLE-DE
FRANCE**

Nous restons à votre écoute

À vous de jouer !