

2024

CATALOGUE DES ATELIERS DU CROS ÎLE-DE-FRANCE

Olympisme - Paralympisme



Égalité homme-femme



Bonne conduite



Développement durable



Sport-santé



CROS
ÎLE-DE
FRANCE

PRÉSENTATION

Le CROS Île-de-France est un organe déconcentré du CNOSF. Acteur engagé au service des franciliennes et franciliens, sa mission est de transmettre à travers le sport des valeurs essentielles à la vie en société et en collectivité. Nos équipes proposent des ateliers pédagogiques qui mêlent pratique sportive et actions citoyennes pour que toutes et tous puissent s'exprimer à travers le sport.

À l'approche des JOP 2024 le monde entier a les yeux rivés sur la région Île-de-France, cet événement planétaire est l'occasion d'impliquer pleinement le territoire, le mouvement sportif, les bénévoles, la communauté éducative et d'embarquer les jeunes générations dans un héritage que nous voulons inspirant et impactant.

Tous les ateliers proposés sont réalisés par des intervenants formés et professionnels qui s'adaptent à vos attentes et spécificités.

N'hésitez donc pas à rejoindre l'aventure et à contacter notre équipe.



Le sport, reconnu comme Grande Cause Nationale 2024, occupe une place majeur dans notre région. Que ce soit par la réussite de nos athlètes, par la formation de nos futurs sportifs, par l'éducation ou par l'organisation d'évènements majeurs, c'est au quotidien que nous travaillons à développer la pratique sportive en Île-de-France.

Pour être toujours au plus près de vos préoccupations, le CROS Île-de-France vous propose notre expertise et des actions clés en main. C'est donc avec enthousiasme que je vous propose le catalogue des ateliers qui présente l'ensemble des actions à votre disposition.

S'affirmer par le sport et partager des moments ludiques et citoyens à l'approche des JOP 2024 est notre objectif commun. C'est une mission sociétale partagée autour de différents thèmes : l'Olympisme et le Paralympisme, la lutte contre les violences, l'égalité et mixité, le sport-santé, le développement durable, l'inclusion et la féminisation, et l'importance de "bouger 30 minutes par jour" pour le bien-être de chacun.

L'héritage des JOP, c'est maintenant que nous le construisons ensemble au service des jeunes générations qui sont les citoyennes, citoyens, actrices et acteurs du monde de demain.

Bonne lecture à toutes et à tous et au plaisir de vous retrouver au plus près des territoires pour ouvrir grand les yeux et les jeux dans un esprit de partage et d'inclusion.

Evelyne Ciriegi
Présidente du CROS Île-de-France

SOMMAIRE

Olympisme - Paralympisme _____ **p.6**

Les valeurs de l'Olympisme et du Paralympisme

Paris 2024

Inclusion

Égalité et mixité _____ **p.9**

Histoire du sport féminin

Boxer les préjugés

Citoyenneté _____ **p.10**

Laïcité

Sexisme dans le sport

Lutte contre les violences

E-cité : ma république / Snapshot

Sport-Santé _____ **p.12**

Trouvez votre sport

Quizz Sport-Santé

Atelier nutrition

Développement durable _____ **p.14**

Sensibilisation à l'éco-responsabilité dans le sport

Fresque environnementale

Team-sport _____ **p.15**

Ambassadeurs

Intervenants



Valeurs de l'Olympisme et du Paralympisme

Objectif :

Profiter de l'organisation des JOP pour travailler sur l'héritage des jeunes générations à travers les valeurs Olympiques et Paralympiques pour animer une session qui mêle histoire des jeux (les dates clés, les épreuves, les athlètes) et quizz ludique.



AMITIÉ

EXCELLENCE

RESPECT



Paris 2024

Objectif ?

Présenter les Jeux Olympiques et Paralympiques Paris 2024 : les informations clés, les sites olympiques, le Village olympique. Valorisation du territoire francilien et découverte des départements à travers des sites olympiques.

PARIS 2024



Mise à disposition d'une exposition par le Comité Régional Olympique et Sportif d'Île-de-France.



23 affiches (40 x 60 cm) sont exposées

Exposition Jeux Olympiques de 1924 à 2020

Objectif ?

Retracer près de 100 ans d'Histoire olympique à travers les affiches officielles des JO de 1924 à 2020 en partenariat avec le COJOP et le CIO.



Inclusion :



PARIS 2024

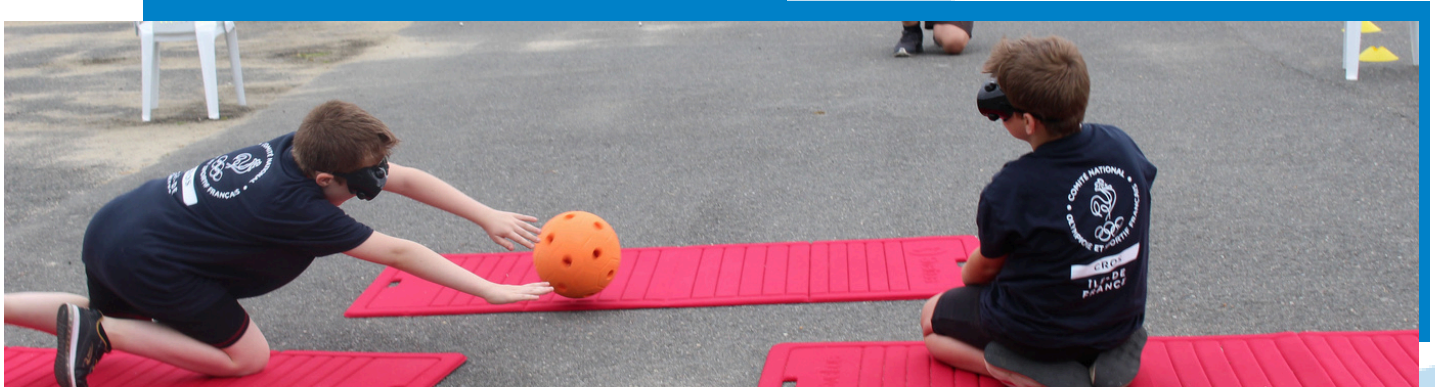


Objectif ?

En cette année 2024 le CROS Île-de-France souhaite mettre en avant l'inclusion pour sensibiliser et favoriser la pratique sportive auprès de toutes et tous.



Notre équipe et nos athlètes para sport interviennent dans le but de sensibiliser au handicap. Cela se matérialise par des temps d'informations, de quiz, de témoignages et de mise en situation sportive par des initiations aux sports Paralympiques avec le Goalball, le Cécifoot et des parcours s'inspirant du Para-Athlétisme.



Histoire du sport féminin :

Partie théorique



Objectif ?

A l'heure où de plus en plus de jeunes filles et femmes prennent leur place dans la société à travers le sport, cet atelier permet d'échanger sur la pratique sportive pour toutes et tous en brisant les préjugés en présence d'une athlète qui témoigne de son parcours.



Boxer les préjugés

Partie pratique

Objectif ?

A travers des sports identifiés comme des activités "masculines", filles et garçons pratiquent ensemble sur le même terrain ou le même gymnase, la discipline encadrée par un professionnel et/ou un encadrant des équipes du CROS Île-de-France.



Laïcité :

Objectif ?

Repositionner les Valeurs de la République, de la Laïcité, au cœur du débat avec une intervention d'un expert formé sur la question. L'atelier se compose d'une présentation et d'échanges interactifs avec les participants pour les impliquer pleinement dans la séance. Une mise en situation et un quizz sont proposés.



Sexisme dans le sport :

Objectif ?

Informier et sensibiliser à la question du sexisme pour ne pas le banaliser.

État des lieux en Île-de-France, interactivité et échanges (arbres de mots, discussions, témoignages)





Lutte contre les violences :

Objectif ?

Sensibiliser les jeunes contre toutes formes de violences et discriminations dans le sport : (mises en situation, quizz et partages d'expériences).

Les participants sont pleinement acteurs de l'atelier.



E-cité : ma république / Snapshot

Objectif ?

Proposer de courtes mises en situation (2 minutes) avec des lunettes de réalité virtuelle visant à sensibiliser autour de différentes thématiques de société en ouvrant le débat à travers des échanges constructifs

Les thématiques abordées sont :

Prévention des violences sexuelles

Prévention de la radicalisation

Lutte contre la discrimination

Valeurs de la République et de la Laïcité

Les formations du CROS Île-de-France

Objectif ?

Nos formations ont pour but de rendre les participants le plus autonome possible, capables de réutiliser les méthodes et les outils une fois de retour dans leur structure.

Les formations que nous proposons couvrent les principaux domaines concernant la gestion et le développement d'une association



Les domaines de formation:

- Vie associative et gestion financière
- Management - Efficacité
- Communication et efficacité
- Le club de demain
- Sport Santé
- Informatique



Trouvez votre sport :

Objectif ?

Lutter contre la sédentarité qui touche de plus en plus de franciliennes et franciliens. Initier à une pratique sportive régulière qui répond aux recommandations du Ministère : 30 minutes minimum par jour.

Apporter des recommandations qui permettent de rester en forme à travers des conseils sur le sport-santé. Permettre à chaque participant de repartir avec des outils pour poursuivre son apprentissage d'une pratique qui allie sport et santé tout au long de la vie.

Les tests sport-santé s'adressent aux participants de tout âge, ils permettent d'évaluer la forme physique de façon ludique et pédagogique selon **plusieurs paramètres** :

TROUVEZ VOTRE SPORT !

DÉTENTE Athlétisme (Bancart) Aviron Baseball, Softball et Cricket Basketball Canoë - Kayak Force-Haltérophilie-Musculation Hockey Judo - Jūjitsu - Karaté et DA Karaté et DA Kick boxing, Muay-thai et DA Lutte Rugby Voile Volleyball	FORCE - ENDURANCE Basketball Badminton Boxe Course d'Orientation Cyclisme Cyclo-tourisme Football Haltérophilie Natation Pentathlon moderne Randonnée pédestre Sports sous-marin Triathlon Vol en planeur Vol libre	SOUPLESSE Arts énergétiques et martiaux chinois Athlétisme (saute) Breakdance Danse Escalade Escrime Gymnastique Natation artistique Patinage artistique Roller artistique Spéléologie Sports de montagne Taekwondo Trampoline Volleyball	VÉLOCITÉ - COORDINATION Aéromodélisme Athlétisme (course) Badminton Baseball Escrime Handball Hockey Hockey sur glace Sauvetage et secourisme Savate, Boxe Française et DA Sports de raquettes Squash Tennis
---	---	---	--

ÉQUILIBRE
 Billard
 Bowling et SDQ
 Équitation
 Golf
 Hockey sur glace
 Judo
 Motocyclisme
 Pétanque et Jeu Provençal
 Roller et Skateboard
 Ski
 Ski nautique
 Snowboard
 Sport Boules
 Tir
 Tir à l'arc

Trouvez votre club en scannant le QR code

crosif.fr

La force et l'endurance



L'équilibre



La souplesse



La détente



La vélocité et la coordination

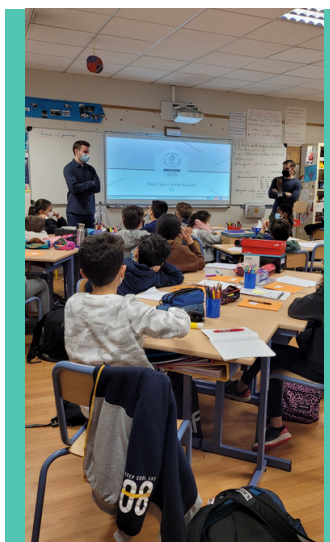


Quizz Sport-Santé :

Objectif ?

Permettre aux participants de tester et développer leurs connaissances sur le sport-santé.

Prendre conscience de l'enjeu d'une pratique sportive régulière.



Dans le cadre d'une Activité Physique ou Sportive (APS), quelle boisson privilégier ?

- | | | |
|-----------------------|------------------------------|------------------------------|
| A Jus de fruit | B Eau | C Boisson énergétique |
| D Soda | E Boisson énergisante | |



Nutrition :

Objectif ?

Sensibiliser et développer les connaissances des participants sur la nutrition et le "bien manger, bien consommer".

Informers autour du "manger sainement" et de l'anti-gaspillage.

BIEN MANGER, C'EST LA SANTÉ

Pourquoi bien **manger** et bien **boire** ?

- 1** Pour une vie plus longue et de qualité
- 2** Pour éviter un sentiment de fatigue récurrent
- 3** Pour lutter contre certaines maladies
(diminution des risques de cancers, diabète, hypertension artérielle...)

5 réflexes pour avoir une **alimentation équilibrée**

1 Privilégier une alimentation de saison et locale

4 Opter pour des fibres complètes et manger 5 fruits et légumes par jour

2 Boire entre 1,5L et 2L d'eau par jour (= 8 verres d'eau)

5 Limiter la consommation d'aliments transformés, trop sucrés et trop salés

3 Diminuer sa consommation de viande et de charcuterie

Source : Santé Publique France

crosif.fr

Développement Durable :

Objectif ?

Présenter les enjeux du développement durable, les chiffres clés, l'impact sur la pratique sportive quotidienne, les notions d'éco-responsabilité à l'approche de Paris 2024 et donner des recommandations pour une pratique sportive responsable.

Fresque du sport environnemental :

Objectif ?

Expliquer le fonctionnement et les mécanismes du dérèglement climatique afin de sensibiliser les jeunes au développement durable dans le sport et les rendre pleinement acteurs de cette thématique sociétale majeure.



Ambassadeurs

Notre région francilienne est un véritable vivier de talents qui permet aux territoires de briller à travers les performances de ses championnes et champions. Les athlètes du Comité Régional Olympique et Sportif Île-de-France sont des ambassadeurs engagés et pleinement impliqués pour faire vivre le sport et les Jeux sur l'ensemble du territoire et au sein des différents établissements.

Témoignages, échanges et ateliers pratiques sont autant de possibilités de partager leurs passions et de nous faire vibrer au rythme de des défis qu'ils relèvent.

Sofia
Nabet



Yvan
Wouandji



Intervenants

Le Comité Régional Olympique et Sportif Île-de-France vous propose de faire intervenir sa Team Sport. Cette équipe se met au service des labellisés Terre de Jeux et des établissements scolaires Génération 2024.

Ibrahima Konate Sofyane Mehiaou



Audrey Prieto
Rodrigues



Thaïs Larché



Et bien d'autres ...



CROS

**ÎLE-DE
FRANCE**