



# DOSSIER ACTIVITÉS



CDOS  
CÔTE-D'OR





# Questions pour un olympien

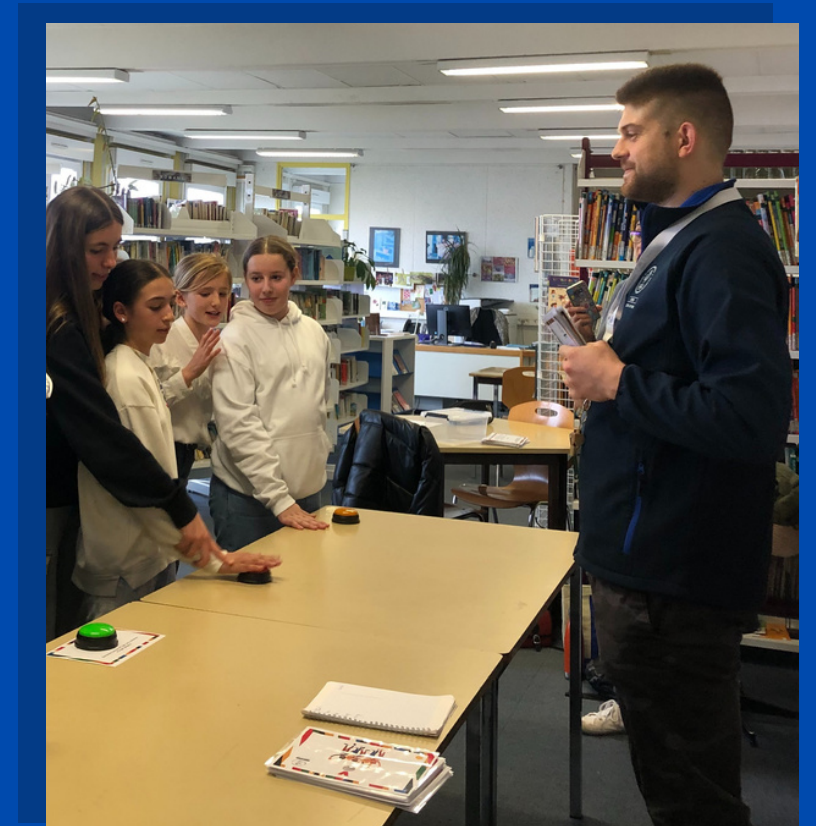
## Préparation

### MATÉRIEL

- 90 cartes "questions", chaque question correspond à une valeur Olympique : Excellence, Amitié, Respect.
- 4 buzzers de 4 couleurs différentes, Chaque buzzer appartient à une équipe.
- L'arbitre du jeu dispose d'un sifflet, d'un carton jaune et d'un carton rouge.

### AVANT LE JEU

- Former 4 équipes de 7 à 8 enfants maximum.
- Répartir les équipes à la même distance du meneur de jeu.
- Faire lire le serment Olympique à l'un des jeunes.
- Expliquer les règles et répondre aux interrogations.



**Estimation\* :**

**85€**

***l'intervention***

\*Le coût de l'intervention est calculé en fonction des charges de personnels, des frais de déplacement et des frais annexes.

# Questions pour un olympien

Cette activité met en avant la participation de chaque jeune et le travail d'équipe. L'originalité du jeu va permettre aux participants d'apprendre des notions liés au sport de façon plus ludique.

## Déroulement

Chaque équipe se trouve en face du meneur, les joueurs sont les uns derrière les autres, en face de leur buzzer. Seuls les premiers de la file jouent mais peuvent être aidés par leur équipe. Après chaque question, le premier joueur de la file passe derrière et c'est le 2<sup>e</sup> joueur qui joue pour la question suivante et ainsi de suite.

Le meneur pose les questions, les participants ne peuvent pas buzzer avant que le meneur ait prononcé le mot "Jouez !", sous peine d'une sanction (carton jaune une première fois, carton rouge en cas de récidive). Après ce signal, il est possible de buzzer.

Le premier joueur qui buzz peut répondre à la question, si la réponse est correcte, l'équipe remporte la carte, si la réponse est incorrecte, le joueur ayant buzzé en deuxième peut répondre, si cela est encore possible. Si un joueur buzz avant le signal ou si sa réponse est incorrecte, il ne peut plus jouer du tour.

**FINALITÉ** : A la fin des questions, l'équipe qui détient le plus de cartes remporte le jeu.

**BONUS** : Le ou les joueurs qui réussissent à trouver les valeurs représentées font remporter un point bonus à leur équipe.

## Objectifs

- Développer de la culture sportive autour des jeux Olympiques
- Apprendre et connaître certaines valeurs et mots clefs liés au sport.
- Savoir respecter les règles énoncées et l'arbitrage.
- Favoriser l'entraide et la communication dans le jeu.

## Adaptation et évolution

- La majorité des questions comportent une anecdote, si le joueur trouve l'anecdote ou un mot clef, il remporte un point bonus.
- Un Parcours sportif peut-être installé entre les joueurs et le buzzer, afin de rajouter une activité physique.
- Il existe différents types de questions : Vrai ou faux ; 4 choix possibles ; questions ouvertes. Le type de questions s'adapte en fonction du public.

La restitution et la recherche des valeurs peuvent se faire en équipe ou avec tous les participants.

## Public cible

- 11 à 17 ans - 8 à 28 participants





# Quiz exposition

## Préparation

### CONTEXTE

Le CDOS 21 dispose de 13 kakémonos traitant de l'histoire des jeux olympiques. 4 thématiques sont représentées sur ces différents kakémonos :

- "L'identité" pour les 3 premiers kakémonos
- "Événements internationaux" pour les 3 suivants,
- "Innovations constantes" pour les 7/8/9
- "Volontés d'égalités" pour les 10/11/12
- Le 13<sup>e</sup> concerne "Paris 2024".

Pour chaque kakémono, un questionnaire a été créé afin d'évaluer les connaissances des participants sur les différentes thématiques.

Ce "quiz" peut se faire numériquement grâce à un QR code ou bien sur papier.

### MATÉRIEL

- 13 Kakémonos
- Les pochettes de questions

\*Le coût de l'intervention est calculé en fonction des charges de personnels, des frais de déplacement et des frais annexes.



Estimation\* :

85€

*l'intervention*



# Quiz exposition

Cette activité met en avant l'écoute de chaque participant et la capacité à retenir des informations. Ce jeu va leur permettre d'apprendre des notions liées au sport de façon plus ludique.

Deux possibilités s'offrent aux structures souhaitant bénéficier de cette action

## **1<sup>re</sup> possibilité**

Une location de l'exposition, sur une durée définie (en jour ou semaine) ,avec la signature d'une convention de prêt de matériel. Ne nécessitant aucune intervention du CDOS.

## **2<sup>e</sup> possibilité**

Une intervention du CDOS qui anime l'exposition en organisant l'activité "quiz" sur les kakémonos. Cette activité peut se faire en groupe.

## **Objectifs**

- Transmettre des connaissances sur l'histoire de l'olympisme.
- Utiliser une production existante pour ouvrir les portes du monde olympique au grand public.
- Promouvoir les valeurs olympiques, les jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024.
- Faire connaître les actions du CDOS 21.

## **Adaptation et évolution**

- Il est possible de donner un temps imparti pour chaque questionnaire aux différentes équipes
- Pour travailler la mémoire et l'esprit d'équipe, on peut laisser un temps imparti aux équipes pour lire le kakémono et par la suite y répondre seulement avec leur mémoire sans avoir le kakémono sous les yeux

## **Public cible**

- 11 à 17 ans - 8 à 30 participants





# Escape game

## Préparation

### MATÉRIEL

- 6 anneaux olympiques
- 1 drapeau paralympique
- Une torche
- 3 médailles
- Le CDOS fournit une mallette avec tous les documents nécessaires.
- Pour réaliser cette action, il est primordial d'avoir accès à internet et à un vidéoprojecteur.

### AVANT LE JEU

- Allumer le rétroprojecteur et ouvrir le dossier présent sur la clé USB
- Cacher les 6 anneaux olympiques et le drapeau paralympique
- Donner la torche au bureau de la vie scolaire

\*Le coût de l'intervention est calculé en fonction des charges de personnels, des frais de déplacement et des frais annexes.



**Estimation\* :**

**85€**

***l'intervention***



# Escape game

Cet escape game sur l'Histoire des jeux a été construit par le CDOS 21 et mis à disposition des établissements participants.

Il se décompose en 3 étapes et a pour thème principal : "Sauver les jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024".

## Déroulement

### 1<sup>re</sup> étape

- "Les anneaux olympiques et le drapeau paralympique ont disparu ! Sans eux, la cérémonie d'ouverture des Jeux de Paris 2024 ne pourra pas avoir lieu !"

**But :** Retrouver les 5 anneaux olympiques et le drapeau paralympique.

### 2<sup>e</sup> étape

- "Les médailles ont disparu ! Comment récompenser les meilleurs athlètes du monde sans médaille ?"

**But :** Partir à la recherche des 3 médailles olympiques : or, argent, bronze.

### 3<sup>e</sup> étape

- "La flamme olympique finit son parcours dans la ville de Paris, partons à sa poursuite pour la rejoindre !"

**But :** Suivre le parcours de la flamme à travers Paris, ville hôte des Jeux de 2024.

## Objectifs

- Transmettre les valeurs de l'olympisme.
- Faire découvrir l'histoire des Jeux.
- Développer l'esprit d'équipe.
- Sensibiliser à la pratique sportive.
- Stimuler leur vivacité d'esprit.

## Adaptation et évolution

- Possibilité d'effectuer l'escape game dans différents lieux, classes, gymnases...

## Public cible

- 11 à 17 ans - 10 à 30 participants





# Ludi'Sport

Séances d'activités physiques incorporant des éléments inspirés des jeux vidéo.



## Déroulement

Le but du jeu est de devenir la meilleure équipe sport santé, pour cela vous allez devoir acquérir des badges connaissances ainsi que des points de vie qualités physiques. Ces récompenses seront débloquées en relevant des défis. Tout au long de la séance, vous allez pouvoir observer votre progression dans le jeu et votre classement.

- **Défi connaissance 1** : Echauffement
- **Défi qualité physique 1** : Précision (tir à l'arc et/ou cornhole)
- **Défi connaissance 2** : QUIZZ sport santé
- **Défi qualité physique 2** : Vitesse (morpion)
- **Défi connaissance 3** : Fréquence cardiaque
- **Défi qualité physique 3** : Force (tir à la corde)

## Objectifs

- Pratiquer de manière novatrice et ludique une activité physique.
- Motiver les adolescents à bouger plus
- Sensibiliser aux enjeux du sport santé

## Public cible

- Enfants et adolescents éloignés de la pratique
- 12 à 25 participants



Estimation\* :

135€

*l'intervention*

\*Le coût de l'intervention est calculé en fonction des charges de personnels, des frais de déplacement et des frais annexes.

# Jeu 'Bouge' Vidéo

Séances d'activités physiques via une pratique ludique de jeux vidéo actif



## Déroulement

Concept appelé « Exergames », il consiste à utiliser les jeux vidéo et la réalité virtuelle pour faire du sport dans un environnement multisensoriel mêlant sons et effets visuels, sur des équipements nés des nouvelles technologies.

L'idée est de transformer la pratique physique en salle classique, en une expérience plus ludique et nouvelle.

De nombreux produits d'exergaming sont utilisés aujourd'hui tels que des plateformes de danse, des vélos connectés via Home trainer, des lunettes de réalité augmentée...

## Objectifs

- Créer du lien social et du mouvement dans les structures
- Mettre en avant autrement les jeux vidéo
- Sensibiliser à la pratique des jeux vidéo
- Lutter contre la sédentarité et l'obésité des jeunes et des personnages âgés.

\*Le coût de l'intervention est calculé en fonction des charges de personnels, des frais de déplacement et des frais annexes.

## Adaptation et évolution

- Possibilité de choisir un sport ou un jeu vidéo au choix
- Possibilité de mélanger différentes générations
- Jeux adaptable selon vos envies

## Public cible

- Personnes âgées, seniors
- Enfants/adolescents éloignés de la pratique sportive
- Maximum 6 participants par ateliers

Estimation\* :

160€

*l'intervention*





# Alimentation et activités physiques

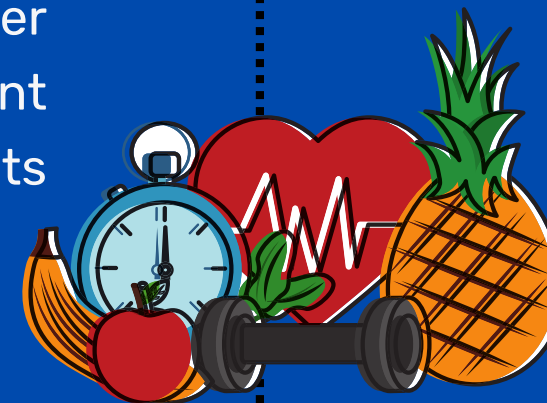


## Deroulement

Lors d'une intervention au sein d'un établissement scolaire, d'une entreprise ou d'un événement, le CDOS met en avant le sujet de "L'alimentation et les activités physiques"

**NUTRITION** : Plusieurs petits jeux ludiques abordant différentes thématiques peuvent être proposés (béret des aliments, info/intox, aliments et sucre etc.). Ces activités peuvent être animées de manière classique ou avec des défis physiques.

**ACTIVITE PHYSIQUE** : Sensibilisation à l'importance de pratiquer une activité physique et aux enjeux de la sédentarité en passant par divers activités (jeux de carte, tests qualités physiques, tests niveau d'activité physique et de sédentarité).



## Objectifs

- Sensibiliser à la pratique sportive et à ses bienfaits
- Apporter les connaissances principales en terme de nutrition

## Public cible

- 11 à 17 ans - 10 à 25 participants

## Estimation\* :

85€


*l'intervention*





\*Le coût de l'intervention est calculé en fonction des charges de personnels, des frais de déplacement et des frais annexes.





 Cdos2l.org

 03 80 45 84 85

 Batiment Dionysos,  
1 rue Jean Monnet  
21 300, Chenôve

 CDOS Côte d'Or

 cdos.cotedor@franceolympique.com  
ssbe.cotedor@cdos2l.org



CDOS  
CÔTE-D'OR

