



DOSSIER ACTIVITÉS



CDOS
CÔTE-D'OR



Questions pour un olympien

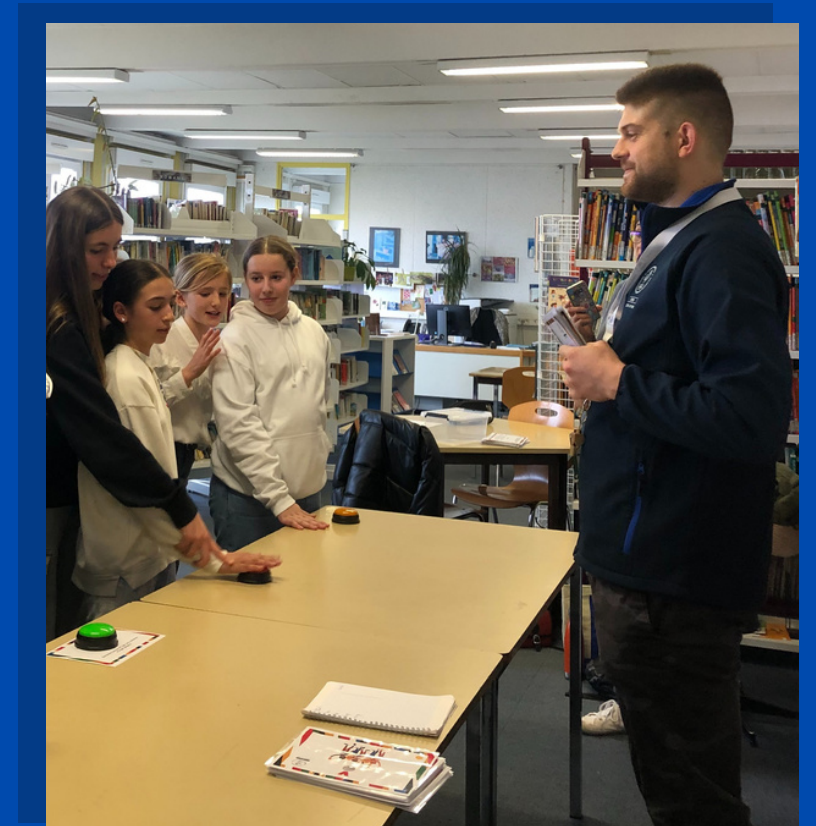
Préparation

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 joueurs maximum.
- Répartir les équipes à la même distance du meneur de jeu.
- Expliquer les règles et répondre aux interrogations.



Estimation* :

90€

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 chacun 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^e 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

- 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

- Tous les âges - 8 à 28 participants



Escape game

Préparation

MATÉRIEL

- 5 anneaux olympiques
- 1 drapeau paralympique
- Une torche
- 3 médailles
- Le CDOS fournit une mallette avec tous les documents nécessaires et le matériel ci-dessus.
- 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 5 anneaux olympiques et le drapeau paralympique
- Donner la torche au bureau de la vie scolaire ou la cacher dans un placard selon la structure d'accueil.

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



Estimation* :

90€

l'intervention

Escape game

Cet escape game sur les Jeux Olympiques & Paralympiques 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^{re} 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^e 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^e étape

- "La flamme olympique finit son parcours mais s'est volatilisée, partons à sa poursuite pour la récupérer !"

But : Suivre le parcours de la flamme à travers la structure d'accueil pour la retrouver.

Objectifs

- Transmettre les valeurs de l'olympisme via des énigmes ludiques.
- 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, etc.

Public cible

- 10 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 débloquentées 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)

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



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* :

140€

l'intervention

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* :

165€

l'intervention



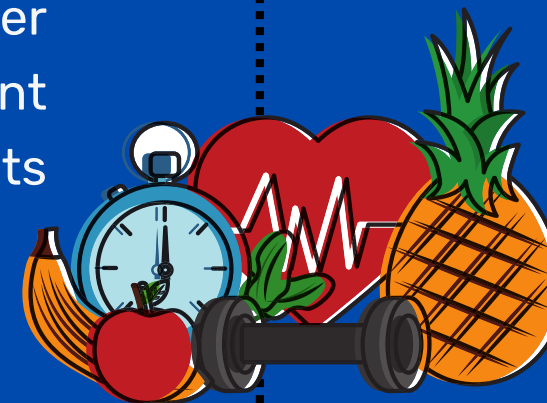
Alimentation et activités physiques

Déroulement

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 (bêret 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* :

110€

l'intervention



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

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^e 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* :

90€

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^{re} 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^e 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





mini - JEUX

COURTE DURÉE (10 À 30 MIN PAR ACTIVITÉ)



CDOS
CÔTE-D'OR

5

swatch

Parcours à l'aveugle + cécifoot

Cette activité va permettre aux participants de se sensibiliser à la pratique d'un sport paralympique : Le cécifoot.

Déroulement

Dans la zone de départ :

- Réaliser 2 équipes puis se mettre par groupe de 2
- Un élève de chaque binôme enfile un masque, puis réalise le parcours accompagné par son guide.
- Pour commencer, les élèves pourront avoir un contact physique (main dans la main, ...), puis dans un second temps, le guide orientera son coéquipier par le simple son de sa voix.
- A mi-parcours, l'élève aux yeux bandés continuera le parcours avec un ballon avant de tenter de marquer un but (initiation cécifoot).

Il faut faire confiance à son guide pour avancer. Il doit quant à lui, adapter son rythme à celui de son coéquipier.

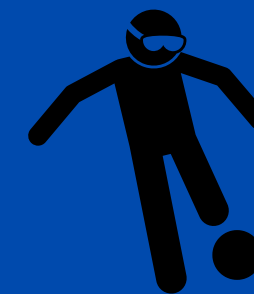


Objectifs

- Développer la confiance, en se déplaçant grâce aux informations de son coéquipier,
- Améliorer la prise de décision,
- Améliorer la communication,
- Être sensibiliser aux sports paralympiques
- Faire preuve de patience.

Public cible

- 6 à 17 ans - 10 à 25 participants



Relais des mots cachés

Cette activité va permettre d'allier l'activité physique avec de la réflexion et de la concentration.

Déroulement

2 équipes s'affrontent en relais. Au "top", les premiers joueurs de chaque équipe doivent effectuer un parcours sportif, ils arrivent ensuite à hauteur d'une feuille A3 avec des mots croisés. Cette feuille cache 20 sports Olympiques et Paralympiques. Une fois qu'un sport est trouvé, le joueur entoure le mot et revient vite dans son camp.

Il doit mimer le sport et le faire deviner à ses équipiers. Une fois le sport deviné, l'équipe gagne 1 point. L'équipe qui a le plus de points remportent la partie.



Objectifs

- Favoriser la stratégie collective
- Développer la réactivité
- Favoriser la concentration en compétition
- Améliorer la prise de décision sous pression
- Renforcer sa mémoire

Public cible

- 8 à 17 ans - 6 à 14 participants

Mémoire

Cette activité permet de travailler la mémorisation et le jeu en équipe, mais également d'apprendre aux participants à reconnaître des sports/athlètes/pays etc...

Déroulement

But du jeu : Avoir plus de paires que l'autre équipe.

Réaliser 2 équipes.

L'animateur mélange puis place les cartes face cachées.

Le 1er joueur de chaque équipe réalise un défi physique avant d'aller retourner 2 cartes.

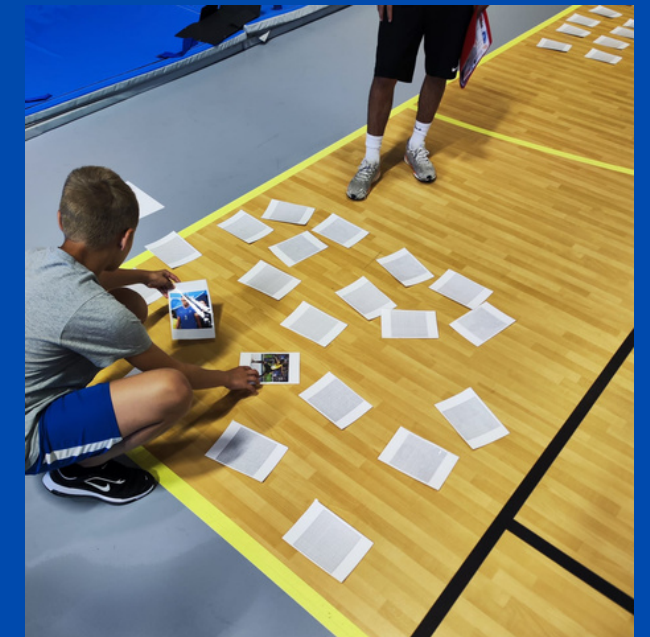
Les 2 cartes sont retournées face visible pendant un moment.

- Si les cartes retournées forment une paire identique, l'équipe garde la paire et a droit à un autre tour.
- Si les cartes ne sont pas identiques, elles sont retournées face cachée à leur emplacement initial et c'est au tour de l'équipe suivante.

Le jeu s'arrête lorsque toutes les paires ont été trouvées.

L'équipe gagnante est celle avec le plus de paires.

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



Objectifs

- Améliorer la mémoire
- Enrichir ses connaissances sportives
- Renforcer la concentration
- Développer l'esprit d'équipe

Adaptation et évolution

- Introduire une limite de temps
- Changer les cartes

Public cible

- 6 à 17 ans - 6 à 14 participants

Puissance 4 géant

Cette activité de rapidité et de réflexion est idéal pour renforcer l'esprit d'équipe et la cohésion.

Déroulement

Par équipe, les enfants s'élancent chacun leur tour, en relai, sur un puissance 4 géant.

Le but étant d'aligner 4 balles (à l'horizontale, à la verticale et en diagonale) avant l'équipe adverse.

Comme le vrai puissance 4, les joueurs ne pourront pas commencer à compléter l'une des lignes supérieures sans avoir posé une balle de "base" dans la première ligne.

Le puissance 4 géant est un jeu d'équipe et d'entraide, la communication est primordiale.

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



Objectifs

- Allier réflexion et stratégie, Travail d'équipe,
- Améliorer la prise de décision,
- Améliorer la communication.

Adaptation et évolution

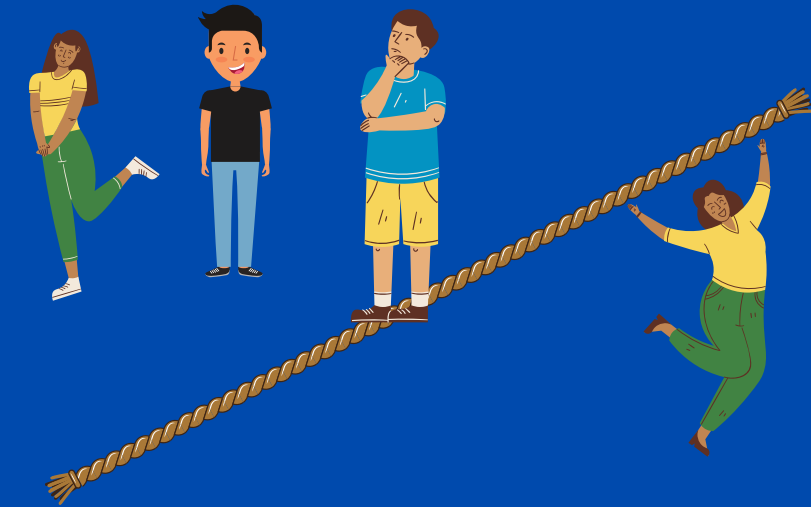
- Variation des départs
- Ajout de défis physiques

Public cible

- 6 à 17 ans - 6 à 14 participants

Rivière du doute

Cette activité a pour but de favoriser la prise de décision des joueurs, mais également d'exprimer des opinions.



Déroulement

Diviser l'espace en 3 zones (Oui / Non / Ne sait pas)

- A gauche = Oui
- A droite = Non
- Au milieu = Ne sait pas

L'animateur lit une affirmation. Les participants trouvant que cet argument est juste se place du côté gauche, et les personnes qui sont contre se place à droite. Celles qui n'arrivent pas à se positionner se place au centre.

Une fois que cela est fait, l'animateur interroge les joueurs sur leur choix et donne par la suite la bonne réponse. Au bout de quelques questions, le jeu devient éliminatoire.

Objectifs

- Favoriser la communication et l'échange au sein d'un groupe
- Prendre des décisions
- Exprimer ses idées de manière ludique
- Faciliter la participation de chacun

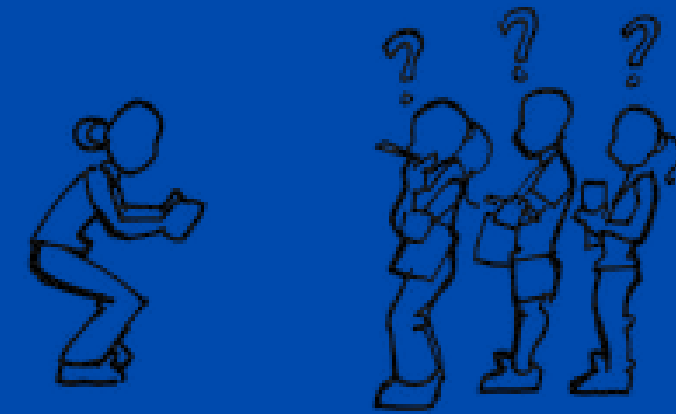
Public cible

- 10 à 17 ans - 5 à 24 participants



Mime à la chaîne

Cette activité a pour objectif de travailler l'imagination et l'improvisation des participants.



Déroulement

Les joueurs se placent en file indienne en se tournant le dos.
Le participant en bout de file (n°1) se voit attribuer une discipline olympique.



Il devra ensuite taper dans le dos du joueur n°2 pour mimer la discipline, sans jamais parler.

Lorsque l'on arrive en fin de chaîne, le dernier joueur doit, lui, dire à haute voix la discipline.

Ensuite, le dernier joueur passe premier joueur et les autres avancent pour refaire deviner un nouveau sport.

Objectifs

- Communication non verbale
- Stimuler la créativité
- Esprit d'équipe
- Améliorer l'observation et l'attention

Public cible

- 6 à 17 ans - 5 à 15 participants



Jeu de l'oié Olympique

Un jeu de société qui met en avant l'univers des Jeux Olympiques de façon ludique et sportive.

Contenant

- 1 dé
- 5 pions
- 1 plateau et des cartes

Déroulement

Chaque joueur choisit et le place sur la case départ. A tour de rôle, les joueurs lancent le dé, et avancent d'autant de cases que le nombre indiqué sur le dé, puis réalisent les défis (différentes cases spéciales qui peuvent faire avancer ou reculer le joueur). Le premier qui arrive à la case 82 remporte la partie.

Il existe 4 cartes "défis" :

- Défi sportif
- Défi JO/JOP
- Défi discipline
- Défi Vrai ou Faux



Objectifs

- Transmettre les valeurs de l'olympisme.
- Faire découvrir l'histoire des Jeux de façon ludique.
- Faire connaître les différents aspects qui englobent l'univers des Jeux Olympiques.

Public cible

- 8 à 15 ans - 2 à 6 participants

Olympic poursuit

Préparation

MATÉRIEL

- 6 pions (flammes)
- 6 supports à anneaux
- 30 anneaux de 6 couleurs différentes
- 1 boîte / pochette de rangement pour les pions
- 1 plateau de jeu/règles du jeu
- 1 dé
- Cartes questions / réponses
- Cartes défis sportifs

AVANT LE JEU

- Disposer les jetons au centre du plateau de jeu
- Séparer les cartes "Questions/réponses" et "Défis Olympiques"



Objectifs

- Transmettre les valeurs de l'olympisme.
- Faire découvrir l'histoire des Jeux de façon ludique.
- Faire connaître les différents aspects qui englobent l'univers des Jeux Olympiques

Public cible

- 8 à 15 ans - 2 à 6 participants





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