



CDOS
GIRONDE

LES ANIMATIONS ET LES OUTILS PÉDAGOGIQUES DU CDOS GIRONDE



À PROPOS

Le CDOS Gironde a réalisé de nombreux outils pédagogiques pour sensibiliser sur les valeurs du sport et certaines thématiques inhérentes au sport !

Développement Durable, Prévention des violences, Olympisme, Discriminations, Égalité Femmes-Hommes dans le sport, Sport handicap, Sport santé... sont autant de sujets abordés par ces outils et avec différents supports.

Ainsi, nous vous présentons un livret recensant toutes nos sensibilisations sous forme d'expositions, de jeux, d'interventions, de débats, etc... Si une des thématiques vous intéresse et que vous souhaitez l'aborder dans votre structure, contactez-nous !



SOMMAIRE

- LES EXPOSITIONS
- LES JEUX DE PISTE
- LES AUTRES FORMATS
- LES INTERVENTIONS / SENSIBILISATIONS
(ÉCHANGES ET DÉBATS)

LES EXPOSITIONS

« FEMMES & SPORT AU-DELÀ DU CLICHÉ »

Promotion de l'égalité dans le sport et valorisation de sportives girondines. 13 visuels en version paysages (1m x 75 cm). Prêt gratuit dans toute la France



ILLUSTRATIONS PAR SANDRINE DELOFFRE EN COLLABORATION AVEC LE MÉDIA CURIUEUX! ET LE CDOS GIRONDE

- Les stéréotypes de genre dans la pratique sportive (10 visuels 60 x 60) + 1 bâche de 10 vignettes A0
- Le Sport-Handicap aujourd'hui en France (10 visuels 60 x 60) + 1 bâche de 10 vignettes A0





LES BIENFAITS DU SPORT POUR LA SANTÉ

PRATIQUEZ DANS DE BONNES CONDITIONS !

La pratique d'une activité physique et sportive doit, pour être agréable et efficace, respecter la règle des « 20 »

- Régulière (tous les jours)
- Reasonnable (adaptée)
- Réaliste (motivante, ludique et inscrite dans son emploi du temps)

La pratique d'une activité physique et sportive contribue à **allonger la durée de vie tout en améliorant sa qualité**

Pratiquer une activité physique et sportive pour :

- votre moral et votre bien-être
- améliorer le fonctionnement de vos muscles et de votre cœur
- diminuer le risque de développer certaines maladies
- maintenir votre masse corporelle
- préserver votre capital osseux
- améliorer votre équilibre
- entretenir votre cerveau

PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ !

Il est démontré scientifiquement que l'activité physique et sportive apporte un bénéfice dans le traitement de nombreuses maladies notamment :

- maladies respiratoires, hypertension artérielle, diabète, obésité, dépression, cancer, maladies du cœur et des vaisseaux, cholestérol...

SENTEZ-VOUS BIEN !

Choisissez une activité physique et/ou sportive qui vous plaît, en fonction de vos motivations, de vos goûts, des équipements près de chez vous !

Quelques exemples :

- La marche, la randonnée, la marche nordique mais aussi la course à pied permettent une adaptation très progressive des rythmes cardiaque et respiratoire sans ressentir une impression de fatigue...
- La natation sollicite aussi le cœur et, grâce à une moindre pesanteur, protège les articulations.

TOUS CONCERNÉS !

Élégé, le handicap (physique ou psychique), être enceinte ne constituent en aucun cas un obstacle à la pratique sportive, à condition de connaître ses limites et de choisir une activité adaptée !

Motiver vos enfants ! Une activité physique et sportive aide à :

- avoir une croissance saine et harmonieuse (os, muscles et articulations)
- améliorer la coordination et le contrôle de ses mouvements
- développer un appareil cardiovasculaire sain (cœur et poumons)
- maintenir un poids approprié
- se construire psychologiquement (maîtrise et estime de soi...)

CDOG GIRONDE

SPORT SANTÉ

Promotion du Sport Santé Bien-Être.

3 bâches version portrait ou paysage + panneaux autoportés (roll-up)

SPORT ET INTÉGRATION

Valorisation d'acteurs locaux ayant mis en avant l'intégration par le sport en Gironde.

8 panneaux autoportés (roll-up)



SPORT SOLIDARITÉ, ÉGALITÉ

Le sport aide à grandir...

DROP DE BÉTON RÉÉQUILIBRE LE MATCH DE LA VIE

ACTIF DEPUIS 20 ANS

Au travers de ses différentes actions et avec les valeurs fortes du rugby, Drop de Béton œuvre pour que chaque jeune puisse développer confiance en lui et avoir les moyens de ses ambitions. L'association propose une expertise citoyenne de la pratique du rugby en la associant comme un outil d'éducation à la citoyenneté.

Rugby citoyen
2015

Face au succès du projet associatif et de nombreuses sollicitations, Drop de Béton encourage plusieurs clubs de rugby professionnels (St Agès, Stade Nantais, US Dax...) dans le développement du rugby citoyen chez eux.

L'association se distingue des clubs de rugby classiques par le travail et les objectifs qu'elle poursuit. La performance et le recherche d'équilibre techniques ne constituent pas une fin en soi. Le rugby, comme tous les sports est un moyen d'atteindre des objectifs sociaux et éducatifs comme la pratique d'une activité physique régulière, l'apprentissage du respect de la règle et la socialisation à l'égalité et à l'entraide.

Rugby handicap
2016

Organisation d'evenes publics en situation de handicap moteur et mental.

Enfin la pratique du rugby football et le sport adapté, l'association souhaite véhiculer une image positive et dynamique du handicap à travers la pratique du rugby.

Rugby au féminin
2018

Drop de Béton crée sa section féminine engagée dans les compétitions fédérales en parties collectives avec sa démarche d'origine.

2019

Une école de rugby exclusivement féminine est créée par l'association.

Toutefois les clubs ne sont pas et ne doivent pas être isolés, les filles ont grand besoin que le rugby soit aussi fait pour elles. Toutes les qualités et valeurs que véhicule ce sport, le rugby doit être cultivé et développé par les éducateurs de Drop de Béton, mais aussi par les clubs partenaires.

Rugby insertion et réinsertion
2015

Conscient des difficultés rencontrées par les jeunes pour intégrer le vie active, l'association a mis en place une performance aux métiers de l'éducation et du sport leur permettant d'acquies une première qualification reconnue.

L'association travaille également avec plusieurs établissements professionnels pour permettre aux jeunes de conserver un lien social avec le secteur club et de pratiquer une activité sportive régulière.

Entre les actions de proximité et les événements sportifs organisés, c'est plus de 10 000 jeunes filles et garçons qui sont mobilisés chaque année par les éducateurs de Drop de Béton. Momentanément grâce à des manifestations comme la Journée des Pigeons ou le Challenge Aquitaine Urban Rugby.

NAISSANCE DES SPORTS EN GIRONDE

Valorisation de la naissance des sports en Gironde depuis 1945.
30 panneaux autoportés (kakemonos)



LES BIAIS COGNITIFS

C'est quoi les biais cognitifs et comment influencent-ils le choix de notre pratique sportive ? 6 affiches en version A3.



CHOISSONS-NOUS RÉELLEMENT NOTRE PRATIQUE SPORTIVE ?



CGOS GIRONDE

Nous sommes persuadés d'avoir choisi de faire de la gymnastique, de la boxe ou encore de l'aviron parce que nous aimons ce sport.

ET SI, FINALEMENT, NOUS ÉTIONS INFLUENCÉS PAR NOS PAIRS, LA SOCIÉTÉ, L'ÉDUCATION MAIS AUSSI NOTRE CERVEAU ?

Cet organe, siège de la conscience, de la réflexion mais aussi grand chef d'orchestre de notre corps, est un fainéant. Il est en analyse constante de toutes les situations que nous traversons. C'est un peu notre Sherlock Holmes. A partir d'informations pré-enregistrées en mémoire, nous analysons ce qui nous entoure sans cesse. Pour permettre cette rapidité d'exécution, nous utilisons des raccourcis : **les biais cognitifs.**



Faisons un jeu : si je vous dis "événement sportif" à quelle image pensez-vous ?

Il est probable que vous ayez en tête la coupe du monde de foot de 1998 ou de 2018, le Tour de France ou encore Roland Garros.

Force est de constater que le sport féminin est peu mis à l'honneur dans ces quelques exemples ! Ainsi, de manière très rapide, et souvent non consciente, nous avons associé le terme "sport" au genre "homme".

Cela participe au manque de visibilité des femmes dans le sport, à la non-reconnaissance des sportives de haut niveau et bien d'autres choses encore. Pour remédier à cela, la première étape c'est d'avoir conscience de ces différents **biais cognitifs**. On vous en présente quelques-uns, et leurs conséquences :

LES JEUX DE PISTE

Dans le cadre de notre axe Sport Education et Citoyenneté, nous nous engageons pour un sport éthique, inclusif et responsable. Nous avons créé des jeux de piste afin de réaliser des sensibilisations auprès d'écoles, de clubs, de comités sportifs, de communes...

i À partir de 7 ans - durée : 1h

JEU DE PISTE ÉGALITÉ DANS LE SPORT



JEU DE PISTE DÉVELOPPEMENT DURABLE



JEU DE PISTE HANDICAP



JEU DE PISTE OLYMPISME



LES AUTRES FORMATS

MIEUX CONNAÎTRE MON CORPS POUR MIEUX ME PROTÉGER

Permettre de lutter contre les violences sexuelles faites aux enfants en leur apprenant les comportements protecteurs.

📄 À partir de 4 ans - durée : 20mn



QUIZZ + FRISE SUR L'HISTOIRE DU SPORT FÉMININ

1 bâche 255x80



ROUE SUR L'IMPACT DU CYCLE MENSTRUEL SUR LA PRATIQUE SPORTIVE + FLYERS

Support pédagogique pour sensibiliser à l'impact du cycle menstruel sur la pratique sportive et inversement pour tous les publics.

📄 À partir de 12 ans



KITS TEST'AFORME



Le CDOS Gironde et le Département de la Gironde ont conçu un kit Test'aforme permettant d'évaluer sa forme physique !

Cette mallette contient des tests d'autoévaluation, individuels ou collectifs, qui permettent de déterminer le profil de forme et un livret explicatif ! Ainsi le participant teste ses capacités physiques grâce à des outils pédagogiques adaptés !

📄 De 6 à 99 ans

LE SPORT EST-IL POLITIQUE ?

A travers une animation qui allie presse et sport, les participants pourront apprendre la composition d'un article de presse, la vérification d'une information fiable et surtout construire des arguments et les défendre.

i À partir de 14 ans - durée : 1h30

LES ÉMOTIONS DU SPORT

Le sport nous fait tous vibrer : spectateurs, coachs, bénévoles ou sportifs et sportives. A l'aide d'une vidéo qui regroupe plusieurs de ces moments, apprenez à reconnaître les émotions vues et les émotions ressenties.

i À partir de 8 ans - durée 1h30

SPORT ET ÉMOTION

Comment reconnaître une émotion. A quoi ça sert? Pourquoi prendre en compte celles des autres et pourquoi reconnaître la sienne ?

Toutes ces questions pourront être abordées à l'aide de cette animation sportive : Basket et Rugby émotion.

Le principe, deux équipes qui s'affrontent mais chacune a des restrictions. Seul le travail d'équipe et la prise en compte des émotions des autres permettra de remporter la victoire.

i À partir de 6 ans - durée : 1h30



LES INTERVENTIONS, SENSIBILISATIONS (ÉCHANGES ET DÉBATS)

- **SPORT ET ÉGALITÉ: DÉCONSTRUCTION DES STÉRÉOTYPES DE GENRE / LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS**
- **IMPACT DU CYCLE MENSTRUEL SUR LA PRATIQUE SPORTIVE**
- **LUTTE CONTRE LES VIOLENCES SEXUELLES**
- **PROMOTION DE L'ESPRIT CRITIQUE DANS LE SPORT (LUTTE CONTRE LES DÉRIVES SECTAIRES)**
- **SPORT SANTÉ: ANIMATION DES TESTS DE FORME**
- **L'ORGANISATION DU SPORT EN FRANCE**



CONTACTS

CDOS GIRONDE

gironde@franceolympique.com
05 56 00 99 05



CLAIRE BARTHOUX

Agente de développement éducation et citoyenneté,
accessibilité et égalité (Femmes et sport)
clairebarthoux@franceolympique.com
06 44 08 78 54

MAUD ROUSSELY

Agente de développement Accessibilité (Sport Handicap / Label),
Sport Santé Bien-être et Sports de Nature et Développement
Durable
maudroussely@franceolympique.com
07 77 05 82 73

MAËLYS VIRMAUX

Agente de développement dérives sectaires et violences sexuelles
maelysvirmaux@franceolympique.com
06 41 10 59 15

PAULINE MAINGONNAT

Chargée de Communication
paulinemaingonnat@franceolympique.com
06 63 96 74 79