



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

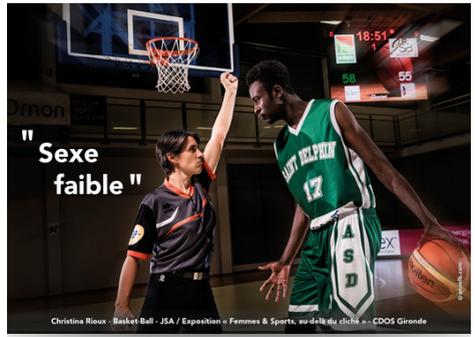
- LES EXPOSITIONS
- LES JEUX DE PISTE
- LES AUTRES FORMATS
- LES INTERVENTIONS / SENSIBILISATIONS (ÉCHANGES ET DÉBATS)
- LES QUIZ

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 CURIEUX! 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

PATRIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS DE BONNES CONDITIONS :

- Régulière
- Raisonnaable (adéquate)
- Réaliste (motivante, ludique et inscrite dans son emploi du temps)

Quel l'on ait 5 ans ou 97 ans,
 Que l'on soit enceinte ou non,
 Que l'on soit hypertendu ou diabétique,
 Que l'on soit en situation de handicap ou valide,

Il est possible de pratiquer !
 Le tout est de connaître ses limites et de choisir une activité adaptée

PRÉSERVER SA SANTÉ

L'activité physique et sportive permet :

- Diminution du risque de développer des troubles (maladies cardiovasculaires, diabète, obésité...)
- Amélioration du moral et du bien-être
- Amélioration du tonus musculaire (surtout le cœur)
- Maintien de la masse corporelle
- Développement d'un appareil cardiorespiratoire sain
- Prévention du cancer intestina
- Favoriser une meilleure santé et bien-être
- Amélioration de la coordination et du contrôle des mouvements
- Amélioration de l'équilibre

SE FAIRE PLAISIR EN PRAATIQUANT

Pour pérenniser la pratique d'activité physique et sportive : choisir l'activité en fonction de ses goûts, de sa motivation et des équipements proches du domicile !

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE GIROUDE
 05 56 00 58 00 - gironde@franceolympique.com - https://www.cds-gi.com

SPORT SANTÉ

Promotion du Sport Santé Bien-Etre.
 4 kakémonos

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 RÉÉQUILIBRER 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 (re)prendre confiance en lui et avoir les moyens de ses ambitions. L'association propose une opportunité 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 au nombre croissant de bénévoles, Drop de Béton encourage plusieurs clubs de rugby professionnels (St Agès, Stade Nantais, St-Denis...) 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'habiletés techniques ne constituent pas une fin en soi. Le rugby, comme tous le pratiquent est un moyen d'atteindre des objectifs sociaux et éducatifs comme la pratique d'une activité physique régulière, l'accompagnement du respect de la règle et la socialisation à l'équipe et à l'adversaire.

Rugby handicap
 2006

Création d'espaces 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
 2008

Drop de Béton crée sa section féminine engagée dans les compétitions fédérales en parties subventionnées avec le département d'origine.

2015

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

Toutefois en l'absence de clubs locaux et de machines amiables, les filles ont grandi que le rugby ne serait fait pour elles. Toutes les qualités et valeurs que véhicule ce sport, le façon des filles avec l'entraîneur et développées par les éducateurs de Drop de Béton, leurs accompagnent parfaitement.

Rugby femmes et handicap
 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'association 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 bon contact avec la société civile 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. Reconnu grâce à des manifestations comme la Journée des Pigeons ou le Challenge Aquilun 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 :

BOUGEONS AVEC LES VALEURS

Exposition sur les valeurs du sport.
10 affiches A0 avec oeillets.

 À partir de 12 ans



BOUGEONS AVEC LES VALEURS

★ ★ ★ ★

★ **Les valeurs** sont les fondations qui **structurent notre vie**, elles prennent une importance cruciale, notamment dans le domaine du sport. On parle de concepts tels que le respect, le vivre-ensemble, l'entraide et le dépassement de soi, qui contribuent à forger l'identité des clubs sportifs en France.

Liberté, Égalité, Fraternité est la devise et règle de la société française

Amitié, respect, excellence, détermination, égalité, inspiration et courage sont les valeurs de l'olympisme et du paralympisme.

★ Les **membres des clubs** (salariés, bénévoles, spectateurs, accompagnateurs ou pratiquants) sont les **acteurs clés** qui incarnent ces valeurs et les font vivre au quotidien.

Le sport est un terrain d'apprentissage où l'on grandit tout en expérimentant des valeurs importantes.

★ **Mais finalement, que veut dire tout cela ?**
C'est quoi les valeurs du sport ? Comment les transmettre ? Comment les apprendre ? Qu'est ce que cela veut dire ?

À travers cette exposition, nous vous montrerons comment **8 valeurs** se ressentent dans le sport.

Création CDOS Gironde
gironde@franceolympique.com
<https://cdos33.org>

AGENCE NATIONALE DU SPORT

Gironde LE DÉPARTEMENT

COMITÉ NATIONAL DES OLYMPISMES ET SPORTIFS FRANÇAIS
CDOS GIRONDE

AGENCE NATIONALE DU SPORT
CAL DE GIRONDE



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



QUIZ + 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.

i À partir de 12 ans



RÈGLES ET SPORT : UNE ÉQUIPE IMBATTABLE

Découvrez les différentes phases du cycle menstruel et la manière d'adapter son cycle à sa pratique sportive !

i 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 !

i 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.

 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.

 À partir de 10 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**



LES QUIZ



SPORT SANTÉ

25 questions sur le Sport Santé

SPORT ET HANDICAP

20 questions sur le sport et le handicap



CONTACTS

CDOS GIRONDE

gironde@franceolympique.com

05 56 00 99 05

<https://cdos33.org/>



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, Sports de Nature et Développement Durable

maudrousseley@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