

# CATALOGUE DES OUTILS du CDOS57



**CDOS**

**MOSELLE**

A travers son matériel pédagogique le Comité Départemental Olympique et Sportif de Moselle souhaite partager et transmettre les valeurs qui lui sont propres. Retrouvez dans ce catalogue les différentes expositions, quiz et le matériel dont le CDOS Moselle dispose pour y parvenir.

Nous vous proposons une **mutualisation** de nos équipements et nos outils afin qu'ils soient utiles au mouvement sportif Mosellan. Qu'ils soient pédagogiques ou logistiques ceux-ci peuvent – être mis à votre disposition **GRATUITEMENT** sous un prêt de matériel conventionné.

Cela implique en contrepartie une caution ou une garantie d'assurance de votre part en ce qui concerne le matériel physique afin d'éviter tout problème lié à la détérioration de celui-ci. Pour ce qui est des versions modélisées telle que nos quiz Kahoot ceux-ci sont en libre accès depuis les adresses données sur la page outil.

Pour toute demande de matériel ou de renseignement sur les modalités de prêt, veuillez vous adresser au responsable des prêts de matériel, sa fiche contact se trouve en fin de document.



# Sommaire :

**1 \_ Nos Expositions ..... Page 3**

**2 \_ Nos Quiz et Jeux ..... Page 8**

**3 \_ Notre Matériel ..... Page 13**

**4 \_ Contact ..... Page 17**



# Nos Expositions :

**Exposition  
Olympique**

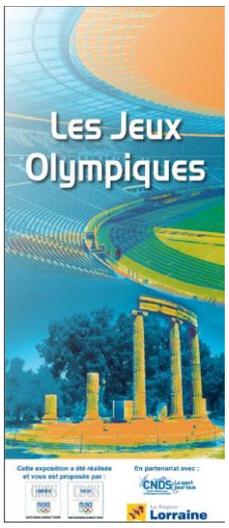
**Exposition  
Sport et  
Femmes**

**Exposition  
Développement  
Durable**

**Exposition  
Sport Santé  
Bien-être**

# Exposition Olympique

## • 12 Kakemonos : LES JEUX OLYMPIQUES



### 1 HISTOIRE

**L'instigateur**  
Le Baron Pierre de Coubertin est né le 27 avril 1863. Il est un homme de lettres, journaliste, historien, philosophe et écrivain. Il est le créateur de la Renaissance des Jeux Olympiques.

**Les premiers Jeux modernes**  
Les Jeux Olympiques ont été créés en 1896 à Athènes. Ils ont été organisés à Athènes en 1896, à Paris en 1900, à Saint-Louis en 1904, à Londres en 1908, à Stockholm en 1912, à Paris en 1924, à Los Angeles en 1932, à Berlin en 1936, à Londres en 1948, à Stockholm en 1956, à Melbourne en 1956, à Rome en 1960, à Tokyo en 1964, à Mexico en 1968, à Munich en 1972, à Montréal en 1976, à Moscou en 1980, à Los Angeles en 1984, à Séoul en 1988, à Barcelone en 1992, à Atlanta en 1996, à Sydney en 2000, à Athènes en 2004, à Pékin en 2008, à Londres en 2012, à Rio de Janeiro en 2016, à Tokyo en 2020 (reporté en 2021).

**La renaissance des Jeux Olympiques**  
En 1892, versant 1895 avec de la Ligue internationale de la Culture Olympique.

**Les Jeux d'hiver**  
Nés en 1924, ils ont été organisés à Chamonix en France en 1924, à Garmisch-Partenkirchen en Allemagne en 1936, à Innsbruck en Autriche en 1964, à Sapporo au Japon en 1972, à Lake Placid aux États-Unis en 1980, à Calgary au Canada en 1988, à Albertville en France en 1992, à Lillehammer en Norvège en 1994, à Nagano au Japon en 1998, à Salt Lake City aux États-Unis en 2002, à Turin en Italie en 2006, à Vancouver au Canada en 2010, à Sochi en Russie en 2014, à Pyeongchang en Corée du Sud en 2018, à Pékin en Chine en 2022.

### 2 SYMBOLES

**La flamme**  
C'est le symbole de la flamme des Jeux Olympiques. Elle est allumée à Athènes et se transmet de ville en ville jusqu'au lieu de la cérémonie d'ouverture.

**Le drapeau**  
Le drapeau des Jeux Olympiques est composé de cinq anneaux entrelacés de couleurs différentes sur un fond blanc.

**Les serments**  
Les athlètes prêtent un serment lors de la cérémonie d'ouverture. Ils s'engagent à participer loyalement et à respecter les règles du sport.

**La devise**  
La devise des Jeux Olympiques est 'Citius, Altius, Fortius' (Plus vite, Plus haut, Plus fort).

**L'hymne**  
L'hymne des Jeux Olympiques est joué lors de la cérémonie d'ouverture. Il est composé de paroles de Camilleille et d'une musique de Jean Sibelius.

### 3 RÉCOMPENSES

**Honneurs**  
Les athlètes sont récompensés par des médailles et des diplômes.

**Les médailles**  
Il y a trois types de médailles : l'or, l'argent et le bronze.

**Gratifications**  
Les athlètes sont récompensés par des gratifications financières.

### 4 ÉPREUVES ANTIQUES

**Saut**  
Le saut à la perche est une épreuve où l'athlète doit franchir une barre horizontale à l'aide d'une perche.

**Combats**  
Le combat est une épreuve où deux athlètes s'affrontent en utilisant des armes blanches.

**Hippisme**  
L'hippisme est une épreuve qui regroupe plusieurs disciplines équestres.

**Pentathlon**  
Le pentathlon est une épreuve qui regroupe cinq disciplines sportives.

### Les Jeux Paralympiques

**Le Docteur Sir Ludwig Guttmann**  
C'est lui qui a créé les Jeux Paralympiques en 1948.

**Des 1962**  
Les Jeux Paralympiques ont été organisés pour la première fois en 1962.

**Paralympique**  
Les Jeux Paralympiques sont réservés aux athlètes handicapés.

### La Charte Olympique

Elle régit les Jeux Olympiques et définit les principes qui les gouvernent.

**Extrait de la Charte Olympique**  
Le sport est un droit de tous les hommes. Il est un moyen de promouvoir la paix et l'harmonie entre les peuples.

### Chronologie des Jeux

Tableau récapitulatif des Jeux Olympiques et Paralympiques de 1896 à 2024.

Année	Lieu	Édition
1896	Athènes	Jeux Olympiques
1900	Paris	Jeux Olympiques
1904	Saint-Louis	Jeux Olympiques
1908	Londres	Jeux Olympiques
1912	Stockholm	Jeux Olympiques
1924	Paris	Jeux Olympiques
1928	Amsterdam	Jeux Olympiques
1932	Los Angeles	Jeux Olympiques
1936	Berlin	Jeux Olympiques
1948	Londres	Jeux Olympiques
1952	Helsinki	Jeux Olympiques
1956	Melbourne	Jeux Olympiques
1960	Rome	Jeux Olympiques
1964	Tokyo	Jeux Olympiques
1968	Mexico	Jeux Olympiques
1972	Munich	Jeux Olympiques
1976	Montréal	Jeux Olympiques
1980	Moscou	Jeux Olympiques
1984	Los Angeles	Jeux Olympiques
1988	Séoul	Jeux Olympiques
1992	Barcelone	Jeux Olympiques
1996	Atlanta	Jeux Olympiques
2000	Sydney	Jeux Olympiques
2004	Athènes	Jeux Olympiques
2008	Pékin	Jeux Olympiques
2012	Londres	Jeux Olympiques
2016	Rio de Janeiro	Jeux Olympiques
2020	Tokyo	Jeux Olympiques
2024	Paris	Jeux Olympiques

### 5 ÉPREUVES MODERNES

Tableau récapitulatif des épreuves modernes des Jeux Olympiques.

Époque	Épreuves
Été	Athlétisme, Basket-ball, Baseball, Football, Hockey, Judo, Karaté, Netball, Tennis, Volley-ball, Water-polo, etc.
Hiver	Bobsleigh, Biathlon, Curling, Figure Skating, Hockey sur glace, Luge, Patinage artistique, Ski, etc.

### 6 ATHLÈTES LORRAINS

Tableau récapitulatif des athlètes lorrains aux Jeux Olympiques.

Époque	Athlètes
Jeux d'été	Alain Mimoun, Roger Bontempoux, etc.
Jeux d'hiver	Christophe Ribaud, etc.

Cette Exposition retrace l'histoire des Jeux Olympiques et Paralympiques et ses particularités, des épreuves Antiques aux épreuves Modernes.

# Sport et Femmes

## • 4 kakemono « coup de sifflet »



Destinée à la fois aux acteurs du sport, qu'ils soient : pratiquants, dirigeants ou supporters, et au grand public, cette campagne dénonce les préjugés et comportements sexistes dans le sport.

**#CoupdeSifflet contre le sexisme dans le sport.**

## • 4 Panneaux : CHRONOLOGIE DU SPORT FEMININ (70X120cm)

Cette exposition retrace le chemin parcouru par les femmes depuis 1900 dans le sport à travers le Mouvement Olympique et ses Jeux.

**Sport Féminin à l'Affiche !**

**1900 - 1928**

- 1900 - Jeux olympiques de Paris
- 1908 - Jeux Olympiques de Londres
- 1912 - Jeux Olympiques de Stockholm
- 1928 - Jeux olympiques d'été au Pays-Bas

**1936 - 1976**

- 1936 - Jeux Olympiques d'été à Garmisch-Partenkirchen
- 1948 - Jeux Olympiques d'été à Londres
- 1952 - Jeux Olympiques d'hiver à Oslo
- 1956 - Jeux Olympiques d'été à Melbourne
- 1960 - Jeux Olympiques d'été à Rome
- 1964 - Jeux Olympiques de Tokyo
- 1968 - Jeux Olympiques d'été à Mexico
- 1972 - Jeux Olympiques d'été à Munich
- 1976 - Jeux Olympiques de Montréal

**1977 - 1997**

- 1980 - Jeux Olympiques d'été à Moscou
- 1984 - Jeux Olympiques de Los Angeles
- 1988 - Jeux Olympiques d'été à Séoul
- 1992 - Jeux Olympiques de Barcelone
- 1996 - Jeux Olympiques d'été à Atlanta

**2000 - 2019**

- 2000 - Jeux Olympiques de Sydney
- 2004 - Jeux Olympiques d'Athènes
- 2008 - Jeux Olympiques de Pékin
- 2012 - Jeux Olympiques de Londres
- 2016 - Jeux Olympiques de Rio de Janeiro
- 2020 - Jeux Olympiques de Tokyo
- 2019 - 33% des membres du CIO sont des femmes

# Développement Durable

## • 14 Panneaux : PRATIQUE SPORTIVE RESPONSABLE (70X50cm)



Notre société se caractérise par une consommation de plus en plus intense de biens et de services. Ce qui accroît nos consommations de biens communs et de ressources naturelles, ainsi que nos productions de déchets et de nuisances.

Les différents modes de consommation creusent également les écarts Nord/Sud.

**Le sport n'échappe pas à cette tendance !**



### Randonnée responsable

Une fois que vous êtes passés, aucune trace de votre passage ne doit être visible.

Empruntons les chemins balisés afin de ne pas écraser les plantes qui se trouvent autour de nous.

Ne laissez pas vos déchets n'importe où !

Évitez de crier, de parler trop fort, pour ne pas effrayer les animaux et si on cueille des fleurs, il faut le faire avec parcimonie.



1 km rejette (en eq. CO2)

- 350 gr. en avion
- 330-400 gr. en voiture
- 9 gr. à pied, en vélo, trottinette
- 11 gr. en train
- 80-90 gr. en bus

Il est donc préférable de privilégier le covoiturage dès que possible, emprunter le vélo, les transports en commun ou la marche.

Cette exposition informe sur les consommations fréquentes dans le sport et leur impact et donne des alternatives afin d'inscrire sa pratique sportive dans la durabilité.

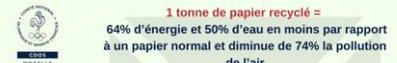


### LE RECYCLAGE AU TENNIS

5 MILLIONS = Le nombre de balles de tennis utilisées chaque année

40 000 BALLEES RECYCLÉES = 100m2 de granulats de caoutchouc pour produire des tapis de sol pour les hôpitaux.

RAPPORTEZ VOS BALLEES USAGÉES POUR LES RECYCLER



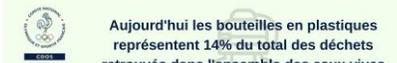
1 tonne de papier recyclé = 64% d'énergie et 50% d'eau en moins par rapport à un papier normal et diminue de 74% la pollution de l'air

**Astuces :**

- utiliser du papier recyclé éco-labellisé
- des encres végétales
- limiter les couleurs dans les documents

Papier recyclé

Attention aux supports de communication (flyers, dépliants, affiches) !



Aujourd'hui les bouteilles en plastiques représentent 14% du total des déchets retrouvés dans l'ensemble des eaux vives en Europe.

Soit la majeure partie des déchets.

**Utiliser une gourde permet :**

- de la remplir quand tu veux
- garder le site propre
- ne pas générer de déchets plastiques



Faire durer le matériel agit en faveur du développement durable en réduisant la consommation de matière, mais également l'énergie nécessaire à la transformer.

Rallongez l'espérance de vie de vos équipements en en prenant soin et en respectant le matériel !



Le développement durable, c'est aussi continuer à faire vivre ses équipements et son matériel.

Pensez à donner à d'autres associations moins favorisées votre matériel ancien et les équipements dont vous souhaitez vous défaire.



17 milliards de sacs plastiques fabriqués chaque année en France, 5000 milliards dans le monde.

Durée de fabrication : 1 seconde  
Durée d'utilisation : 20 minutes  
Durée de décomposition : 400 ans.

Privilégier les produits réutilisables, recyclés et/ou recyclables.

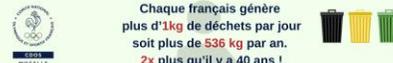
Penser aux emballages / sacs biodégradables, papiers recyclés, tissus recyclés...



3 ampoules de 75Watts allumées toute une nuit = un cycle entier de lessive à 60°.

Attention à vos appareils en veille ! Un appareil en veille consomme 30% d'énergie en plus qu'un appareil éteint !

Pensez à utiliser des ampoules LED, des minuteurs dans les gymnases, à éteindre la lumière en sortant d'une pièce.



Chaque français génère plus d'1kg de déchets par jour soit plus de 536 kg par an. 2x plus qu'il y a 40 ans ! Et seul 37% sont recyclés !

Prévoir des points de tri identifiés et organiser un tri sélectif.

10 tonnes de papier = 9 tonnes de papier recyclé  
11 bouteilles plastique = 1 paire de chaussure de course  
28 bouteilles plastique = 1 maillot de foot  
19000 boîtes de conserve = 1 voiture  
670 canettes en aluminium = 1 vélo.



### Changer votre consommation !

Privilégiez :

- Les produits **locaux** afin de favoriser les circuits courts et limiter le rejet de CO2 lié au transport
- Les produits **de saison**
- Les produits issus d'une **agriculture raisonnée** biologique et/ou du **commerce équitable**.



### SOUS LA DOUCHE

Après un entraînement, ne gaspillez pas l'eau et évitez l'eau très chaude qui demande plus d'énergie pour arriver à température !

Une douche c'est en moyenne 15L d'eau par minute.

Pensez à fermer les robinets et évitez la surconsommation en privilégiant une douche courte.



### UN ÉQUIPEMENT RESPONSABLE

Dans le cadre d'une pratique nouvelle, n'achetez que le nécessaire et privilégiez la qualité à la quantité.

Assurez vous d'une pratique régulière avant d'acheter la panoplie complète.

La location peut être une alternative à un achat inutile.

**Bien équipé, OUI, Suréquipé, NON !**

# Sport Santé, Bien-être

## 6 Panneaux : (50X70cm)

### Le sport chez les seniors

Restez en forme après 65 ans

#### Les recommandations

- 30 min d'activités physiques dynamiques par jour.
- 2-3 séances par semaine de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.
- Limiter le temps passé assis.

#### Quelles activités pratiquer ?

##### Intensité modérée :

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Lors de vos déplacements :</b><br>> Se déplacer un maximum à pied<br>> Faites vos courses de proximité à pied<br>> Montez et descendez les escaliers<br>> Descendez une station plus tôt pour marcher, si vous prenez les transports en commun. | <b>Dans le cadre de vos loisirs :</b><br>> Se balader à pied à allure modérée, faire une randonnée, se balader à vélo<br>> Bowling, pétanque<br>> Danse et Gymnastique<br>> Tai Chi (Chuan, Qi Gong, Pilates, yoga, aquagym)<br>> Golf, badminton, tennis de table, tennis. | <b>Pour vos travaux domestiques :</b><br>> Bricoler et faire des travaux de menuiserie, d'électricité, de plomberie ou de rénovation<br>> Jardiner (creuser, ratisser, etc) et tondre la pelouse<br>> Lever les canaux, nettoyer le garage ou la voiture<br>> Faire de la mécanique |
|--|---|---|

##### Intensité élevée :

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Lors de vos déplacements :</b><br>> Monter les escaliers à vive allure<br>> Prolonger les courses dans les escaliers. | <b>Dans le cadre de vos loisirs :</b><br>> Ski de fond<br>> Marche nordique, jogging (course à pied), cyclisme, natation<br>> Zumba, fitness, hoop dance<br>> Escalime, tennis<br>> Football, basket-ball, handball | <b>Pour vos travaux domestiques :</b><br>> Faire un grand ménage de printemps<br>> Déneiger |
|--|---|---|



### Choisir son sport : à chaque activité, ses bénéfices

<b>Contrôler son poids</b> Les sports qui produisent un effort continu et régulier pour une durée supérieure à 30 minutes sont les meilleurs pour contrôler son poids. Courir, vélo, natation, marche, escalier, danse, etc.	<b>Renforcer la solidité de ses os</b> Renforcer la solidité de ses os est essentiel pour les personnes de plus de 50 ans afin de prévenir l'ostéoporose et les fractures. Tennis, badminton, golf, marche, escalier, etc.
<b>Muscler son dos et ses abdominaux</b> Renforcer les muscles dorsaux et abdominaux est particulièrement indiqué pour tous ceux qui souffrent régulièrement de mal de dos. Natation, gymnastique, marche, vélo, etc.	<b>Être plus souple</b> La souplesse est un atout pour éviter les lésions de reins, les chutes et les problèmes de tendons et d'articulations. Elle contribue aussi au sens de régularité. Yoga, étirements, Tai Chi, etc.
<b>Lutter contre le stress et l'anxiété</b> Se détendre, contrôler ses émotions, évacuer le tension quotidienne, adapter de manière de pratiquer régulièrement une activité sportive. Marche, natation, vélo, etc.	<b>Entretien son cœur, ses vaisseaux et ses poumons.</b> Pour une bonne santé cardio-vasculaire et respiratoire, mieux vaut choisir un sport d'endurance qui sollicite ces organes en douceur sur une longue durée. Course à pied, vélo, marche, etc.

### Les bienfaits de l'activité physique sur notre corps

#### L'activité physique...

- Améliore la qualité du sommeil
- Met de bonne humeur
- Réduit le stress et l'anxiété
- Protège des maladies cardio-vasculaires
- Réduit le risque de diabète en équilibrant le taux de sucre dans le sang
- Améliore la santé respiratoire en augmentant la circulation et la ventilation dans les bronches et poumons
- Protège contre le vieillissement
- Protège contre certains cancers
- Prévient des lombalgies, des rhumatismes et de l'ostéoporose
- Permet de lutter contre l'obésité et de maintenir un poids raisonnable
- Augmente l'espérance de vie

Cette exposition sensibilise sur les bienfaits et la nécessité de pratiquer une activité physique régulière.

### Sport et grossesse : c'est possible !

Vous ne devez prendre la décision de faire ou de ne pas faire d'exercice physique qu'après avoir reçu un avis de votre médecin sur la question.

#### Les avantages :

- des muscles forts pour bien porter bébé et diminuer les douleurs de dos
- travailler le souffle pour faciliter la respiration lors de l'accouchement
- diminue le risque de diabète gestationnel et d'hypertension
- améliore le sommeil



Le sport à privilégier : natation, yoga, marche, gymnastique douce, aquagym, exercices de renforcement pelvien...



#### Les recommandations :

- au moins 3 fois par semaine
- ne pas oublier de s'échauffer et de se prendre un temps de récupération
- beaucoup boire
- soyez à l'écoute de votre corps
- évitez d'avoir trop chaud
- attention aux chutes potentielles
- attention à votre respiration
- attention à ne pas trop étirer vos muscles du ventre

### ACTIVITÉ PHYSIQUE LES RECOMMANDATIONS DE L'ANSES

<b>Pour les enfants et adolescents</b>		
<b>Les enfants de moins de 5 ans</b> 3 h d'activité par jour sont recommandées. (Jeu en extérieur, aller à l'école à pied ou en vélo, jeu d'équilibre, piscine, saut...)	<b>Les enfants de 6 à 11 ans</b> Chaque jour, au moins 30 min d'activité physique d'intensité modérée à élevée. (aller à l'école à pied ou en vélo, activités collectives, pratique dans un club, en association scolaire)	<b>Les adolescents de 12 à 17 ans</b> Chaque jour, au moins 1h d'activité physique d'intensité modérée à élevée. (gymnastique, escalade, jeux de ballon, activités collectives, sport en club...)
<b>Pour les adultes</b>		
<b>Activité physique cardio-respiratoire</b> 30 min d'activité physique d'intensité modérée à élevée au moins 5 jours par semaine. (marche, natation, course à pied, natation, fitness, danse, monter escaliers...)	<b>Renforcement musculaire</b> Séances renforcement musculaire des bras et des jambes, 1 à 2 fois par semaine. (vélo, gymnastique, rameur, escaliers, port de charges lourdes, musculation...)	<b>Assouplissement mobilité musculaire</b> 2 à 3 fois par semaine après un échauffement musculaire. (Tai chi, yoga, étirement)
<b>Pour les seniors</b>		
<b>Activité physique cardio-respiratoire</b> 30 min d'activité physique d'intensité modérée par jour 15 min d'activité physique d'intensité élevée par jour (marche, natation, course à pied, rameur, fitness, danse, monter escaliers...)	<b>Renforcement musculaire</b> Au moins 2 fois par semaine : gymnastique, gymnastique aquatique, marche... Au moins 2 fois par semaine : (vélo, danse, yoga, équitation...)	<b>Assouplissement mobilité musculaire</b> Exercice de souplesse 2 jours minimum par semaine : (Tai chi, yoga, étirement)

### Stop à la sédentarité !

Comportement en période éveillée générant une dépense énergétique proche de celle au repos (temps passé assis ou allongé dans la journée, que ce soit au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran)

#### 3 niveaux de sédentarité

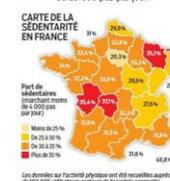
Faible (<3h)	Moderé (<3-7h)	Élevé (>7h)
--------------	----------------	-------------

#### Les recommandations

	< 2 ans	2-5 ans	6-11 ans	12-17 ans	Adultes
Eviter l'exposition	<1 h/jour	<2 h/jour	<2 h/jour	Diminuer le temps au maximum	Diminuer le temps au maximum
	<1 h consécutive	<2 h consécutive	<2 h consécutive	<2 h consécutive	<2 h consécutive

#### Statistiques

3 Français sur 4 font moins de 10 000 pas par jour.



#### Risques

Le risque de décès prématuré augmente de 15% en restant assis 8 h par jour au bureau, de 40% au-delà de 11 h.

- Fatigue, manque de motivation
- Augmentation risque de maladies
- Isolement, solitude
- Prise de poids, surpoids
- Douleurs dos, cervicales



Les données sur l'activité physique ont été recueillies auprès de 100 000 collaborateurs de sociétés commerciales.

# Nos Quiz et Jeux :

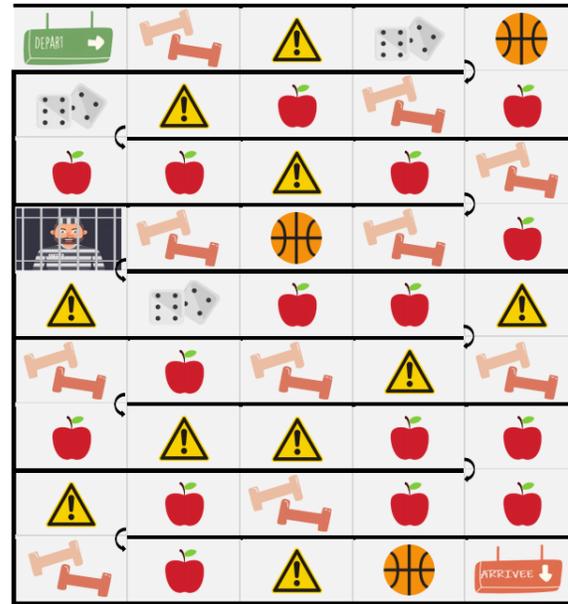
**Jeux de  
l'Oie**

**Puzzles  
Olympiques**

**Quiz  
Olympiques  
et Citoyens**

**Escape  
Game**

# Jeux de l'oie géants



Ces jeux de l'oie sont à taille humaine est destiné aux 6-9 ans et aux 10-14 ans. Dans ces jeux vous retrouverez des "Questions Sport" mais aussi des "Défis musclés" sous forme de mini-épreuves physiques adaptées à l'âge de l'enfant et des "Gages".

Le jeu comprend :

- - Les cartes adaptées à l'âge ciblé
- - 2 dés
- - Les pions
- - Le plateau 3mx3m"



CDOS  
MOSELLE

## 2 Thématiques sont disponibles :

- Le Sport l'Olympisme et ses valeurs.
- Sport Santé, Bien-être et nutrition.



# Jeux Sport Santé

Ce jeu est destiné aux enfants mais également aux adultes, vous y trouverez des questions sur le sport, les jeux olympiques, la santé, la nutrition, des défis sportifs, etc..

Il est en version imprimable totalement gratuitement sur demande auprès du CDOS de Moselle.

# Jeux de l'oie

SPÉCIAL SPORT, NUTRITION, SANTÉ ET DÉFIS SPORTIFS !

Venez défier vos connaissances sur le sport, la santé et la nutrition, et réalisez des défis sportifs en famille, entre amis, pour enfant et adulte !



**Défi**



# Puzzles Olympiques

- Puzzle d'affiches Olympiques au format A3

Puzzles pour petits comme pour les grands réalisés à partir des affiches des JO, plusieurs niveaux de difficulté sont disponibles.



# Quiz olympiques et citoyens

- Qui veut gagner des bonbons ?
- **Les Incollables** Editions Exploits olympiques et valeurs citoyennes.
- Jeux Citoyens avec pour thèmes les discriminations : Vrai ou Faux, Questionnaires, ...

- Quiz Kahoot en ligne (6 thèmes) :
  - Sport Santé (lien)
  - Sport et Femmes (lien)
  - La Moselle et ses athlètes (lien)
  - Sport et Dev. Durable (lien)
  - Sport et citoyenneté (lien)
  - Sport et Olympisme (lien)

En quelle année ont eu lieu les premiers JO modernes ?

A- 1596      C- 776 Avant JC  
 B- 1896      D- 1796

Que signifie l'expression anglaise : Ready, steady, go !  
 Employé au début des courses ?

A- Au top, partez !      C- A vos marques, prêts, partez !  
 B- Viens, mets tes baskets et bouge !      D- Allez-y !

Quel terme anglais, signifie le respect des autres, des adversaires, des règles, des arbitres ?

A- La Dream Team      C- Les Play-Off  
 B- Le Fair-Play      D- Le Team Play

Je suis une valeur de respect développée par le sport  
 Qui suis-je ?

A- Gentillesse      C- Tolérance  
 B- Amitié      D- Racisme



4- Quiz  
 Quel est l'atout des flocons dans le sport ?

A- Permettent de stocker de l'énergie ✓  
 B- Permettent de tenir plus longtemps un effort ✓  
 C- Permettent de faire des réserves musculaires ✓  
 D- Ils remplacent l'entraînement ✗

4- Quiz  
 Sur les 107 fédérations en France, combien de femmes en sont présidentes ?

A- 13 ✓  
 B- 22 ✗  
 C- 37 ✗  
 D- 42 ✗

9- Quiz  
 Les bouteilles en plastique représentent ... du total des déchets retrouvés dans les eaux vives en Eur...

A- 1% ✗  
 B- 4% ✗  
 C- 9% ✗  
 D- 46% ✓

4- Quiz  
 Parmi ces propositions, laquelle n'est pas une valeur dans le sport ?

A- La méchanceté ✓  
 B- La solidarité ✗  
 C- Le respect ✗  
 D- L'engagement ✗

3- Quiz  
 Combien de mosellans ont été médaillés aux JO depuis 1896 ?

A- 0 ✗  
 B- 7 ✗  
 C- 17 ✓  
 D- 11 ✗

1- Quiz  
 Qui a rénové les Jeux Olympiques en 1896 ?

A- Le Baron Albert de Coubertin ✗  
 B- Le Prince Pierre de Coubertin ✗  
 C- Le Baron Pierre de Coubertin ✓  
 D- Un inconnu ✗

Que penses-tu d'avoir des coéquipiers très différents dans ton équipe ?  
 (réponse multiple)

La différence c'est toujours source de tensions

On crée différents clans dans l'équipe pour que tout se passe bien

On doit se servir de ces différences pour apprendre de l'autre et en faire une force

De toute façon, s'il y a des problèmes, on les règle entre bonhommes

Quand on a pleins de point de vue différents on peut choisir le meilleur pour solutionner nos petits problèmes du quotidien

On est là seulement pour le sport, c'est pas important de connaître ou de comprendre l'autre

La différence est un atout sur le terrain et en dehors du terrain



Si tu gagnes une compétition par tricherie, comment réagiras-tu ?  
 (réponse unique)

L'essentiel, c'est de gagner

Je ne suis pas là pour participer, il faut que je gagne

Cela ne compterait pas comme une vraie victoire selon moi

# Escape Game

Partez à la recherche d'énigmes olympiques !

Ces escape games sont disponibles en ligne sur demande, ou en version physique pour animation olympiques.

Deux niveaux de difficultés sont disponibles.



**L'Histoire des Jeux Olympiques féminins**

L'histoire des Jeux Olympiques modernes commence à la fin du XIXe siècle (les années 1800). Refondés en 1894 par Pierre de Coubertin, ils sont le symbole et la célébration de la virilité, réservés aux sportifs. Vous l'aurez bien compris, les femmes n'étaient pas admises à participer aux épreuves, considérées comme fragiles et incompatibles par le fondateur des Jeux Olympiques modernes.

Toutefois aux Jeux Olympiques de Paris en 1900, pour la première fois, 22 sportives concourent mais seulement, pour la pratique du tennis, de la voile, du golf, de l'équitation et du patinage artistique.

C'est à partir de 1922 que le nombre de femme augmente et que les pratiques sportives se féminisent. Depuis 2007, la charte olympique (le règlement) soutient l'obligation d'égalité homme / femme.

Le sport et les Jeux olympiques au féminin sont en progression constante et on assiste aujourd'hui au développement de nombreuses athlètes françaises dans toutes disciplines olympiques au niveau International.

Nous allons donc, à travers cet escape game, rechercher le nom d'une sportive ayant battu de nombreux records du monde et remporté beaucoup de médailles.

 C'est parti ! Bonne chance à tous 

# Matériel Logistique de prêt :

- 3 tentes (3mX3m) disponible avec murs latéraux
- Affichage divers (fléchage, sensibilisation COVID-19, ...)
- 3 Panneaux CDOS Moselle
- 2 Kakemono CDOS Moselle
- 2 kakemono PARIS 2024



**CDOS**  
MOSELLE



Pour tout renseignement ou toute  
demande de prêt :



**CDOS**

**MOSELLE**



**Bryan GRANDCHAMP**

**CDOS 57**

**Tél : 07.71.03.25.77**

**Mail : [bryangrandchamp@franceolympique.com](mailto:bryangrandchamp@franceolympique.com)**



**CDOS**

**MOSELLE**