

NOTICE ET GUIDE DU JEU KAIROS SPORT SANTE

Présentation

Le Jeu Kairos Sport Santé est un outil ludique et pédagogique conçu pour favoriser les échanges, l'apprentissage et la réflexion autour du Sport-Santé.

Le contenu de votre jeu

- 24 cartes mouvements
- 24 cartes connaissances.
- 1 carte "Comment jouer ?"
- 1 carte "Notice" avec un QR Code

Ce jeu, c'est votre jeu, un outil pour accompagner vos pratiques de terrain du quotidien !

Un jeu que vous saurez utiliser en fonction de vos situations de terrain en utilisant uniquement les cartes mouvements pour construire des séances, uniquement les cartes connaissances lors de séances dédiés à l'éducation à la santé ou les deux pour une séance complète !

À vous d'adapter l'usage du jeu en fonction du nombre de personnes présentes lors de vos séances, d'ajuster le nombre de cartes utilisées, la durée des circuits et le nombres d'exercices dans les circuits. Amusez-vous bien et bonne séance !

NOTICE ET GUIDE DU JEU KAIROS SPORT SANTE

Une façon d'utiliser les cartes mouvements :

1. Expliquer l'intérêt des cartes mouvements (éduquer à la réalisation des bons mouvements)
2. Faire 4 tas par famille et mélanger les cartes
3. Désignez une personne pour tirer une carte par paquet
4. Présenter les différents exercices
5. C'est parti pour un circuit d'exercices !

Nos conseils pour les cartes mouvements :

- expliquer et montrer la bonne réalisation du mouvement et pourquoi il appartient à sa famille et ce qu'il permet de travailler
- encouragez la participation de chacun·e·s
- adaptez le niveau d'intensité et de difficulté au public présent

Notre conseil + : faire des circuits avec 4 exercices, un de chaque famille en faisant tourner les pratiquant·e·s sur les différents ateliers

Mise en place pour les cartes connaissances

1. Expliquer l'intérêt des cartes connaissances (éducation à la santé et idées reçues sur les bienfaits de l'AP)
2. Mélangez le paquet de carte connaissances
3. Inviter un·e pratiquant·e à tirer une carte et la lire
4. Collectivement, essayez de débattre autour du sujet
5. C'est parti pour faire passer les bons messages !

Nos conseils pour les cartes connaissances :

- encouragez la prise de parole de chacun en leur faisant lire les cartes et être partie prenante du jeu,
- instaurez un climat de bienveillance, respectez les idées exprimées, il n'y a pas de bonnes ou mauvaises idées,
- adaptez le discours en fonction des connaissances du public présent

Notre conseil + : utilisez les cartes connaissances lors des temps de récupération pour optimiser votre temps en séance