

**Association**



**Iris Équilibre**  
FORME & BIEN-ÊTRE

**Les Olympiades  
de la forme**



# Présentation

## Les motivations de l'association

- L'objet social de l'association consiste à dispenser des actions de prévention santé et d'éducation physique.
- Nos interventions s'adressent à tout type de public
- Nous nous appuyons sur des réseaux d'intervenants locaux pour compléter nos intervention

## Nos interventions

- Atelier iris, mesure de l'indice de forme
- Interventions thématiques centrées sur les 5 facteurs de la condition physique : poids & alimentation, endurance et activité cardio , renforcement musculaire, souplesse et détente, stress et gestion des émotions
- Formations entreprises (QUALIOPI)
- Animations
- Evénements

# Les Olympiades de la forme



## Objectif du projet

- Aborder les 5 facteurs de la condition physique de manière ludique
- Faire le lien entre condition physique et activités physiques et sportives
- Sensibiliser aux activités physiques et sportives et aux activités corporelles de bien-être.

## Déroulement de l'événement

- Accueil des équipes (équipes de 3 ou 4)
- Participation aux différentes épreuves (4 à 6 épreuves, 1h30 à 2h)
- Ateliers divers et / ou initiations

## Facteurs de la forme & thèmes abordés



Poids

Manger / bouger



Puissance musculaire

Tonicité, posture, gainage



Endurance

Mobilités douces, marche, vélo



Souplesse

S'étirer , de relaxer



Coordination motrice

Resté concentré, gérer le stress



# La composition corporelle

## Epreuves

### Ce facteur de la condition physique...

- Aborde la thématique de l'alimentation, de l'équilibre alimentaire
- Met en avant l'importance fondamentale de l'équilibre entre activité physique et alimentation

### Jeu n°1 : l'aventure intérieure

- TEST IRIS 1 (COLLECTIF) : Tous les membres de l'équipe montent sur la balance impédancemètre, puis on calcule la moyenne des 4 scores
- Le score sera entré dans le logiciel de traitement, et attribuera un score en fonction du nombre d'équipes (Exemple : Si 8 équipes engagées, le niveau de masse grasse moyen le plus bas aura 8 points, le second aura 7 points, etc...)

### Jeu n°2 : Burger Quizz

- Une série d'aliments sera présentée en photos aux membres de l'équipe avec 3 choix possibles concernant les calories contenues dans ces aliments
- Le nombre de bonnes réponses sera entré de le logiciel de traitement, et attribuera un score en fonction du nombre d'équipes (Exemple : Si 8 équipes engagées, le meilleur score aura 8 points, le second aura 7 points, etc...)

### Jeu n°3 : A définir

- Une série d'aliments sera présentée en photos aux membres de l'équipe avec 3 choix possibles concernant les calories contenues dans ces aliments
- Le nombre de bonnes réponses sera entré de le logiciel de traitement, et attribuera un score en fonction du nombre d'équipes (Exemple : Si 8 équipes engagées, le meilleur score aura 8 points, le second aura 7 points, etc...)



# L'endurance

## Epreuves

### Ce facteur de la condition physique...

- Aborde l'importance du système cardio-pulmonaire
- Met en avant l'importance d'une activité physique de fond quotidienne : : marche, vélo, etc...

### Jeu n° 1 : Gym Tonic

- TEST IRIS 2 (COLLECTIF) : Tous les membres de l'équipe passent en même temps le step-test. Le palier retenu est le score du premier qui arrête l'épreuve
- Le score sera attribué en fonction du nombre d'équipes (Exemple : Si 8 équipes engagées, le meilleur score aura 8 points, le second aura 7 points, etc...)

### Jeu n° 2 : Les Chariots de feu

- Un parcours est défini sur le site, une course de relais est engagée, les Participants doivent se transmettre le relais et arriver le plus rapidement possible à destination.
- Le score sera attribué en fonction du nombre d'équipes (Exemple : Si 8 équipes engagées, le meilleur score aura 8 points, le second aura 7 points, etc...)

### Jeu n° 3 : A définir

- A définir
- Le score sera attribué en fonction du nombre d'équipes (Exemple : Si 8 équipes engagées, le meilleur score aura 8 points, le second aura 7 points, etc...)



# La puissance musculaire

## Epreuves

### Ce facteur de la condition physique...

- Aborde l'importance d'une bonne tonicité musculaire
- Met en avant l'importance d'une activité physique ou sportive régulière : sport en club, gymnastique volontaire, etc...

### Jeu n° 1 : Musclor

- TEST IRIS 3, 4 et 5 (COLLECTIF) : Tous les membres de l'équipe passent en même temps le test de force des mains, de force des jambes, et de force des abdos. Le score retenu est la moyenne des scores de l'équipe
- Le score sera attribué en fonction du nombre d'équipes (Exemple : Si 8 équipes engagées, le meilleur score aura 8 points, le second aura 7 points, etc...)

### Jeu n° 2 : Titanic

- Un parcours est défini sur le site en milieu aquatique, une course de relais est engagée. Les participants doivent se transmettre le relais et arriver le plus rapidement possible à destination.
- Le score sera attribué en fonction du nombre d'équipes (Exemple : Si 8 équipes engagées, le meilleur score aura 8 points, le second aura 7 points, etc...)

### Jeu n° 3 : Space Jam

- L'équipe se positionne sur un terrain de basket. L'équipe doit marquer le plus de paniers possibles. Contraintes : tous les participants doivent toucher le ballon entre chaque panier et un joueur ne doit pas marquer 2 fois du même côté.
- Le score sera attribué en fonction du nombre d'équipes (Exemple : Si 8 équipes engagées, le meilleur score aura 8 points, le second aura 7 points, etc...)



# La souplesse

## Epreuves

### Ce facteur de la condition physique...

- Aborde l'importance d'une bonne élasticité musculaire
- Met en avant l'importance des étirements (échauffements, récupération) et des activités de détente musculaire

### Jeu n° 1 : Matrix

- TEST IRIS 6 (COLLECTIF) : Tous les membres de l'équipe passent en même temps le test de souplesse. Le score retenu est la moyenne des score de l'équipe
- Le score sera attribué en fonction du nombre d'équipes (Exemple : Si 8 équipes engagées, le meilleur score aura 8 points, le second aura 7 points, etc...)

### Jeu n° 2 : Les Seigneurs des Anneaux

- Les participants se mettent en ligne, en se tenant la main. Un cerceau est posé à droite du groupe, un autre est posé à gauche du groupe. Les 2 cerceaux doivent être interchangés le plus rapidement possible, chacun des participants devant passer au travers du cerceau sans lâcher la main de ses partenaires.
- Le score sera attribué en fonction du nombre d'équipes (Exemple : Si 8 équipes engagées, le meilleur score aura 8 points, le second aura 7 points, etc...)

### Jeu n° 3 : A définir



# La coordination motrice

## Epreuves

### Ce facteur de la condition physique...

- Aborde la notion de stress et de concentration
- Sensibilise au fait du bien-être mental comme composante du bien-être physique

### Jeu n°1 : The peaceful Warrior

- TEST IRIS 7 et 8 (COLLECTIF) : Tous les membres de l'équipe passent en même temps les tests d'équilibre et le test de temps de réaction. Le score retenu est la moyenne des scores de l'équipe
- Le score sera attribué en fonction du nombre d'équipes (Exemple : Si 8 équipes engagées, le meilleur score aura 8 points, le second aura 7 points, etc...)

### Jeu n°2 : A définir

### Jeu n°3 : A définir

# Intégration du projet dans une action

## Comme un événement

C'est un événement idéal qui peut s'adapter à de nombreux publics, avec différents objectifs :

- Pour un moment de **team building**, qui permet de souder les équipes, tout en prenant conscience de l'importance d'une bonne condition physique, tant au travail que dans sa vie personnelle.
- Auprès de **public scolaire**, comme une intervention de prévention santé et de sensibilisation aux activités physiques et sportives
- Sur un **événement sportif** ou pluri-activités (salon, journées sportives, etc...)
- Au près de publics en difficultés (missions locales, réinsertion, etc...)

## Comme introduction à une action de prévention santé

Ce moment peut être une introduction ludique à une action bien plus approfondie, centrée sur les 5 facteurs de la condition physique entrant directement dans le cadre d'une action de prévention santé et de Qualité de Vie au Travail.

Les formations dispensées par l'association sont portées par un organisme certifié QUALIOPi ce qui permet aux entreprises d'intégrer os interventions dans une démarche de prévention santé.



Equilibre alimentaire, Gestion du panier repas du midi, etc...



Gestion des postures, renforcement musculaire, tonus & maintien, etc...



Randonnées pédagogiques, formations aux mobilités douces, etc...



Ateliers d'auto-massages, d'étirements, gestion des T.M.S.



Ateliers de gestion du stress, de cohésion de groupe de gestion des émotions

# Organisation du projet

## Déroulement

### Déroulement

- **Temps 1 : Les Olympiades de la Forme (2 à 3h)**

Les participants constituent des équipes de 3 ou 4 personnes, sans distinction d'âge ou de sexe. La présentation des épreuves est effectuée (4 à 6 épreuves en fonction des groupes et des possibilités).

Equipées de leur Road Book, les équipes arpentent le site et effectuent les différentes épreuves. Elles notent leurs résultats (des temps ou des points) qui une fois traités déterminera l'équipe vainqueur.

- **OPTION JOURNEE : Ateliers et initiations**

Suite à cette première introduction ludique, les participants pourront tout au long de l'après midi découvrir diverses pratiques corporelles lors d'initiation ou d'atelier découverte, ou aborder une thématique spécifique :

- Ateliers nutrition
- Initiation à des activités physiques : Yoga Tai Chi Chuan, pilates
- Gestion du stress
- Initiation massages et auto-massages

### Besoins logistiques

- Camping, parc ou site équipé d'infrastructures d'activités physiques
- Bénévoles (si possibles ayant une qualification dans les activités présentées ci-dessus).

### Tarifs

- Animation Olympiades : 500€ + 100€ / animateur suppl.
- 1/2 journée thématique : 500€ par thématique
- Frais de déplacements : Barème kilométrique

# Association Iris Équilibre

## FORME & BIEN-ÊTRE



76 impasse du terroir  
Lieu dit Les renaudies  
24800 NANTHEUIL

**0 6 1 7 2 8 4 2 0 4**  
**[www.iris-asso.org](http://www.iris-asso.org)**  
**[contact@iris-asso.org](mailto:contact@iris-asso.org)**



Iris Equilibre



[iris.equilibre](https://www.instagram.com/iris.equilibre)