



Défis Olympiques des 30' APQ

#1 • CYCLE 2

Défi-Culture

LES JEUX OLYMPIQUES ANTIQUES ET LES JEUX OLYMPIQUES MODERNES

En l'honneur de quel dieu, quelle déesse, les Jeux Olympiques Antiques étaient-ils organisés ?

- Hercule
- Zeus
- Héra
- Athéna

Quand les premiers Jeux Olympiques Modernes ont-ils eu lieu ?

- En 2024
- En 1896
- En 776 avant J.-C.
- En 394

Info-Culture

Les Jeux Olympiques Antiques

Dans la Grèce Antique, tous les quatre ans, se déroulaient les Jeux olympiques. Cet événement, qui se tenait à Olympie, était considéré comme la plus importante manifestation de l'Antiquité. Ces Jeux avaient pour but d'honorer le dieu Zeus. Les guerres entre cités grecques s'arrêtaient alors, c'était « la trêve olympique ».

Les Jeux Olympiques Antiques ont duré douze siècles, de 776 av. J.-C. à 394 ap. J.-C.

Les Jeux Olympiques Modernes

Les Jeux Olympiques Modernes sont une compétition sportive internationale, créés par le Baron Pierre de Coubertin. Ces 1ers Jeux ont lieu en 1896 à Athènes. Ils se déroulent tous les 4 ans dans une ville différente. Il existe des Jeux Olympiques d'hiver et des Jeux Olympiques d'été. En 2024, Paris accueillera les Jeux Olympiques et Paralympiques d'été.

Défi-Activité physique

PLUS VITE, PLUS HAUT, PLUS LOIN...

Nombre de participants : en classe entière

Matériel : 30 projectiles lestés (sacs de graines par ex), un chronomètre

Organisation : installer 5 espaces de lancer

3 épreuves à réaliser pendant 15 min (renouveler les 3 épreuves jusqu'à la fin du temps) :

- **Épreuve 1 :** courir sans s'arrêter pendant 3 min.
- **Épreuve 2 :** sauter 4 à 5 fois de suite à pieds joints pour aller le plus loin possible.
- **Épreuve 3 :** lancer 2 fois de suite le projectile le plus loin possible.

Variante : il est possible de modifier le temps de course (de 2 à 5 min), le nombre de sauts (de 4 à 7). Pour le lancer, mettre une cible ou des marquages au sol pour aider les élèves.

Défi

Allez-vous réussir à jouer à ce jeu pendant 15 minutes au moins 4 fois dans la semaine ?





LES RECOMMANDATIONS

**Bouger pour une meilleure santé !
L'Organisation mondiale de la Santé (OMS)
recommande la régularité plus que l'intensité**

Pour les enfants de 6 à 11 ans :

- 1 h par jour d'activité physique modérée¹ à élevée² ;
- des activités d'intensité élevée au moins 3 fois par semaine ;
- des activités qui favorisent le renforcement des muscles et des os 3 fois par semaine.

1. Intensité modérée : demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque.

2. Intensité soutenue : demande un effort important, le souffle se raccourcit, la fréquence cardiaque s'accélère considérablement, la sudation apparaît.

Quelles sont les activités physiques que tu fais quotidiennement et combien de temps y-consacres-tu ?

Écris la liste de tes activités !

Pour aller plus loin

ENRICHIR LE TRAVAIL DE CLASSE

■ Fiche JOP 2024 – éducol – Dossiers pédagogiques

Éclairage historique, enjeux pédagogiques et éducatifs, pistes pédagogiques, bibliographie et ressources en ligne sont ici proposés pour accompagner les professeurs.

- « [1896 : Faire revivre les Jeux Olympiques Antiques](#) ». Quels liens les Jeux modernes entretiennent-ils avec ceux de l'Antiquité ? Quel héritage en assument-ils ?
- « [Les sports olympiques et paralympiques](#) ».

■ Ressources 30 APQ – Académie de Créteil

- [Pour courir](#)
- [Pour sauter](#)
- [Pour lancer](#)

