



Défis Olympiques des 30' APQ

#1 • CYCLE 3

Défi-Culture

LES JEUX OLYMPIQUES ANTIQUES ET LES JEUX OLYMPIQUES MODERNES

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

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

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

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

Info-Culture

Les Jeux Olympiques Antiques

Dans la Grèce Antique, tous les quatre ans, se déroulaient les Jeux olympiques, à Olympie, sur la côte ouest du Péloponnèse. Cet événement 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 ».

Des hommes libres venus de tout le monde grec participaient aux différentes épreuves. Les vainqueurs étaient considérés comme des héros : ils devenaient « immortels » en étant célébrés par les poètes et étaient couverts de cadeaux et honneurs de leur cité d'origine. Les Jeux Olympiques Antiques ont duré douze siècles, de 776 av. J.- C. à 394 ap. J.-C., date à laquelle l'empereur romain Théodose 1^{er} les interdit.

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 4 min.
- **Épreuve 2 :** sauter 6 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 3 à 6 min), le nombre de sauts (de 4 à 8). 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 ?

Fais la liste des activités et indique le temps que tu y passes pour chacune d'elles dans une journée ; puis additionne tous ces temps, tu sauras combien de temps ton corps est en mouvement quotidiennement.

Blank area for writing the list of activities and their durations.

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](#)

