



# Défis Olympiques des 30' APQ

#2 • CYCLE 3

## Défi-Culture

### LES VALEURS DE L'OLYMPISME ET DU PARALYMPISME

- Quelles sont les valeurs olympiques ?
- Quelles sont les valeurs paralympiques ?

## Info-Culture

### Les Valeurs olympiques

Les trois valeurs fondamentales de l'Olympisme sont l'excellence, le respect et l'amitié.

**Excellence** : l'excellence consiste à donner le meilleur de soi, à s'engager pleinement sur le terrain de jeu et dans la vie. Le plus important, ce n'est pas de gagner, mais de participer et de progresser.

**Respect** : cette valeur comprend le respect de soi-même et de son corps, mais aussi la considération positive de l'autre, l'acceptation des règles du sport et la prise en compte de l'environnement.

**Amitié** : l'amitié est au cœur du Mouvement olympique. Elle encourage à considérer le sport comme un outil pour la compréhension mutuelle entre les personnes dans le monde entier, à être bienveillant et courtois envers tout individu que l'on rencontre.

### Les Valeurs paralympiques

Les quatre valeurs paralympiques sont le courage, la détermination, l'inspiration et l'équité.

**Courage** : à travers leurs performances, les Para athlètes montrent au monde que l'on peut affronter des circonstances difficiles, se surpasser et repousser ses propres limites.

**Inspiration** : les Para athlètes utilisent au maximum leurs capacités, ils influencent, encouragent et motivent les autres à pratiquer un sport. Ils sont un véritable modèle.

**Détermination** : les Para athlètes sont résolus, ils ont une force de caractère unique mêlant force mentale et capacité physique exceptionnelles. Ils repoussent sans cesse les limites du possible.

**Équité** : les Para athlètes bousculent les stéréotypes et transforment les mentalités. Ils contribuent à favoriser l'intégration et l'inclusion en brisant les barrières sociales et la discrimination.

## Défi-Activité physique

### SAUTE-CERCEAU À DEUX

**Nombre de participants :** en classe entière

**Matériel :** un cerceau pour deux élèves

**Organisation :** par deux, déposer un cerceau au sol. Un élève se place dans le cerceau, l'autre se tient à côté.

Au signal, l'élève sur le côté relève le cerceau pour le passer par-dessus son camarade et le place au sol devant ce dernier qui saute dans le cerceau à pieds joints. Répéter autant de fois que demandé. Puis changer les rôles.

■ **CM1 :** réaliser 12 sauts dans le cerceau.

■ **CM2 :** réaliser 14 sauts dans le cerceau.

**Variante :** déposer le cerceau plus ou moins loin devant son camarade, augmenter ou diminuer le nombre de sauts, organiser une course, varier les sauts.

#### Défi

Combien d'élèves vont réussir à relever le défi plusieurs fois dans la semaine ?





# LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE VARIÉE

**Bouger renforce le corps !  
Plus on bouge plus on améliore sa  
condition physique et son moral !**

- On renforce le cœur, on renforce les os, on renforce les muscles ! Les capacités cardio-respiratoires et cardiovasculaires augmentent.
- On grandit mieux, on augmente sa souplesse, sa coordination, son agilité, son équilibre et sa posture. On se déplace mieux, on s'équilibre plus facilement !
- On se socialise, on apprend à mieux vivre avec les autres ! On communique plus facilement, on entre moins en conflit.
- On est moins énervé, moins stressé, moins anxieux ! On envisage la difficulté avec courage et détermination.
- On prépare une meilleure santé à l'âge adulte ! En faisant de l'activité physique on diminue le risque de souffrir d'une maladie du cœur, d'obésité ou encore de certains types de maladies, durant toute sa vie.

**Et toi, fais-tu des activités physiques variées ?  
Quelles sont-elles ?**

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.

■ « [Les Valeurs de l'olympisme et du paralympisme](#) »

■ « [Représenter les Jeux olympiques et paralympiques](#) »

#### ■ Ressources 30 APQ – Académie de Paris

■ Pour [courir, sauter, lancer, s'équilibrer, danser, collaborer, s'opposer et jouer](#)

