



Défis Olympiques des 30' APQ

#3 • CYCLE 3

Défi-Culture

LES REPRÉSENTATIONS DE L'OLYMPISME ET DU PARALYMPISME

- Comment s'appellent les symboles des Jeux olympiques et des Jeux paralympiques ?
- Comment appelle-t-on l'objet qui permet d'allumer la vasque olympique à l'ouverture des Jeux ?
- Par quels moyens officiels annonce-t-on les JOP ?

Info-Culture

Les symboles des Jeux olympiques et des Jeux paralympiques

Les anneaux et le drapeau olympique

En 1913, Pierre de Coubertin s'attelle lui-même à la tâche et crée le drapeau olympique à fond blanc (le blanc est la couleur de la neutralité) comportant cinq anneaux entrelacés de couleurs différentes (bleu, noir et rouge sur la première ligne, jaune et vert sur la seconde ligne). Les anneaux représentent les cinq continents (Afrique, Amérique, Asie, Europe, Océanie) et les couleurs (y compris le blanc) sont celles qui se trouvaient sur les drapeaux des 53 pays indépendants que comptait alors le monde et qui se répartissaient comme suit : Europe (25), Amérique (21), Asie (5), Afrique (2). Contrairement à une idée reçue, les couleurs des anneaux ne se rapportent pas à un continent spécifique.

« Les anneaux olympiques représentent l'union des cinq continents et la rencontre des athlètes du monde entier aux Jeux olympiques. » (Charte olympique, Règle 8).

Les Agitos et le drapeau paralympique

Le symbole paralympique, les Agitos, signifie « Je bouge ». Les Jeux paralympiques ont aussi leur propre logo, plus récent : les Agitos. C'est un symbole de mouvement. Sur le drapeau paralympique à fond blanc, les trois Agitos (bleu, rouge et vert) représentent

la volonté de ne jamais abandonner, l'inspiration et la passion qui animent les paralympiques. Le premier logo paralympique a été créé pour les Jeux paralympiques de Séoul, en 1988. Il s'inspirait des anneaux olympiques, remplacés par des motifs coréens en forme d'épaisses virgules, les « Taegeuks ». Ces virgules désormais très allongées, représentent l'esprit, le corps et l'âme, trois composantes de l'être humain.

La Flamme et la Torche

La flamme olympique, qui brûle dans le stade tout au long des compétitions sportives, a été introduite lors des Jeux d'été d'Amsterdam en 1928. Quant à la course de relais avec la torche olympique, qui permet d'allumer la vasque où brûle la flamme, elle a été inaugurée, à l'instigation de l'universitaire allemand Carl Diem (1882-1962), lors des Jeux d'été de Berlin de 1936 !

Affiches, emblèmes et mascottes

Les affiches

La tradition des affiches olympiques destinées à promouvoir les JO remonte au début du XX^e siècle. C'est en effet à l'occasion des JO d'été de Stockholm de 1912 qu'est créée la première affiche destinée à la promotion de la manifestation sportive. La tradition instaurée lors des JO de 1912 perdure à ce jour et le comité d'organisation des Jeux de Paris 2024 travaille à des affiches destinées à communiquer autour des Jeux.

Dans le cadre de l'Olympiade culturelle, sept séries de deux affiches ont été réalisées en vue des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024. Les affiches officielles ont été dévoilées en mars 2024.

L'emblème

L'emblème officiel joue un rôle important dans la représentation des Jeux. Il a été utilisé pour la première fois aux Jeux olympiques de Paris de 1924. Celui qui sera utilisé pour promouvoir les Jeux olympiques et paralympiques d'été de Paris 2024 réunit trois symboles en un seul : la médaille d'or, la flamme olympique et un visage féminin stylisé rappelant Marianne, l'un des symboles de la République. C'est la première fois dans l'histoire des olympiades de l'ère moderne qu'un même logo est utilisé pour illustrer les Jeux olympiques et les Jeux paralympiques.

Les mascottes

Les mascottes, qui incarnent chaque olympiade, sont apparues plus récemment. Un premier « personnage » apparaît aux Jeux olympiques d'hiver de Grenoble (en 1968) : la formule est depuis lors déclinée chaque session des Jeux, été comme hiver. Les premières mascottes paralympiques sont apparues en 1980, pour les Jeux d'Arnhem. Pour l'édition 2024 des Jeux d'été, Paris s'est doté de deux mascottes, la Phryge olympique et la Phryge paralympique. Il s'agit de deux petits personnages rouges à l'apparence souriante et facétieuse qui ont la forme de bonnets phrygiens.

Défi-Activité physique

LA DANSE DES JEUX

Nombre de participants : en classe entière

Matériel : aucun

Organisation : suivre les tutos de « Génération 2024 » pour apprendre [la danse des jeux](#) avec Génération 2024.

- Partie 1 : [le refrain](#)
- Partie 2 : [la danse](#)
- Partie 3 : [le sport](#)

[La danse intégrale](#)

Défi

En combien de temps allez-vous réussir à apprendre la danse des jeux ?





SÉDENTARITÉ

La sédentarité est le temps passé assis ou allongé dans la journée hors temps de sommeil et de repos (que ce soit au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant les écrans). C'est un comportement générant une dépense énergétique proche de celle au repos. L'OMS recommande de **ne pas rester plus de 2 h consécutives en position assise ou allongée** pour les enfants de 6 à 11 ans.

Il existe trois niveaux de sédentarité :

- **Faible sédentarité** : moins de 3 heures par jour en position assise ou allongée (hors temps de sommeil)
- **Modérée** : entre 3 h et 7 h par jour en position assise ou allongée (hors temps de sommeil).
- **Élevée** : au-delà de 7 heures par jour en position assise ou allongée (hors temps de sommeil).

Et toi, combien de temps passes-tu devant un écran ?

Pour lutter contre la sédentarité, il suffit de se déplacer activement et de pratiquer une activité où que tu sois !

Utilise les transports actifs c'est-à-dire toutes les formes de transport pour lesquelles l'énergie est fournie par l'être humain : la marche, la bicyclette, les rollers, la trottinette, mais aussi l'utilisation d'un fauteuil roulant non motorisé, de raquettes à neige, etc. Il y a de nombreux bénéfices à utiliser les transports actifs : on fait de l'activité physique puisque l'on bouge, on améliore la santé physique et mentale. Cela coûte moins cher. On apprend à gérer son temps plus facilement. On ne pollue pas.

Tu peux inscrire l'activité physique dans ton quotidien, tout au long de la vie ! Comme une hygiène de vie !

À l'école : au gymnase, dans le préau, dans la cour, dans la classe, faire de l'EPS, des pauses actives, au moins 30 minutes par jour ! Sur les temps périscolaires (midi, fin d'après-midi)...

À la maison : dans ta chambre, avec tes parents, tes frères et sœurs, faire des pauses actives, faire le ménage...

En vacances : en ville, à la campagne, à la mer, à la montagne...

**Et toi ? Quels transports actifs utilises-tu ?
Comment, quand et où fais-tu de l'activité physique ?**

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.

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

■ Ressources 30 APQ – les fiches USEP

L'USEP met à [disposition une série de 20 jeux](#), pour les enfants, conçus à partir du concept de littératie physique.

Ces jeux ont pour objectif de permettre aux enfants de développer leurs habiletés motrices (courir, sauter, lancer, attraper...); vivre des émotions et d'exprimer leurs ressentis; vivre des expériences ludiques, sous forme de contrats, défis, records... facteurs de motivation; s'organiser à plusieurs pour développer leurs compétences psychosociales.