



Défis Olympiques des 30' APQ

#4 • CYCLE 3

Défi-Culture

DES CHAMPIONNES ET DES CHAMPIONS DÉFENDENT LES COULEURS DE LA FRANCE AUX JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

- Qui sont les trois championnes françaises les plus médaillées aux Jeux olympiques ? Quels sont leurs sports ?
- Qui sont les trois champions français les plus médaillés aux Jeux olympiques ? Quels sont leurs sports ?
- Combien d'autres champions et championnes olympiques peux-tu citer ?
- Qui est la championne française la plus médaillée aux jeux paralympiques ? Quel est son sport ?
- Qui est le champion français le plus médaillé aux jeux paralympiques ? Quel est son sport ?
- Combien d'autres champions et championnes paralympiques peux-tu citer ?

Info-Culture

Champions et championnes olympiques et paralympiques

Le record de titres aux Jeux olympiques est détenu par le biathlète Martin Fourcade avec cinq médailles d'or aux Jeux d'hiver.

Le record de podiums est détenu par les escrimeurs Philippe Cattiau et Roger Ducret, dans les années 1920-1930, avec huit médailles chacun. Martin Fourcade suit avec sept médailles (deux en argent en plus de ces cinq titres), devant trois autres escrimeurs, Lucien Gaudin, Christian d'Oriola et Philippe Riboud (six médailles).

Les sportifs français à avoir gagné trois médailles d'or sur trois Jeux et dans la même discipline sont Tony Estanguet en canoë slalom, Teddy Riner en judo, et les handballeurs Nikola Karabatic, Michael Guigou et Luc Abalo.

L'épéiste Laura Flessel est l'athlète féminine française la plus décorée avec cinq médailles (deux d'or, une d'argent et deux de bronze), Marie-José Percec en athlétisme et Félicita Ballanger en cyclisme ont gagné chacune trois médailles d'or olympiques.

Surnommée la Torpille, la nageuse Beatrice Hess, qui souffre de paralysie cérébrale, a remporté une médaille dans chacune de ses apparitions aux Jeux paralympiques, et elle est surtout reconnue pour sa performance à Sydney en 2000, où elle a établi neuf records du monde. Elle a remporté un total de vingt-cinq médailles paralympiques : vingt en or et cinq en argent.

L'escrimeur et pongiste André Hennaert, qui souffre de paralysie des jambes, peut compter dix-neuf médailles paralympiques à son actif dont douze en or (escrime), une en argent (escrime) et six en bronze (dont deux en tennis en table).



Défi-Activité physique

LA CROIX RYTHMÉE !

[Fiche de la croix rythmée](#) téléchargeable.

Nombre de participants : par deux

Matériel : un carré de 30 cm de côté découpé dans du carton épais pour tracer les 5 carrés identiques (30x30 cm) numérotés de 0 à 4 de la croix. Des craies.

Organisation : tracer au sol, à l'aide du patron en carton, 1 carré (au centre) et quatre autres carrés autour de ce 1^{er} carré, côté contre côté. Cela forme une croix. Numéroté les carrés comme suit : le carré au centre = 0, au-dessus = 1, en dessous = 2, à gauche = 3, à droite = 4.

Règles : rebondir le plus vite possible de case en case en suivant les consignes.

Pieds joints, se placer sur la case centrale (0), puis réaliser l'enchaînement de rebonds :

0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0 (à chaque fois, repasser par la case centrale 0).

Défi

À deux, réalisez des records en vous relayant. Après 2 ou 3 enchaînements de rebonds sans erreur dans l'ordre des termes de la série (0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0), et sans que le co-équipier indique les cases dans lesquelles sauter, les joueurs se relaient tour à tour. Combien de relais allez-vous réussir à enchaîner en 10 minutes ?



DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES POUR ÊTRE EN FORME !

L'Athlétisme et la Natation

Cours, saute, lance, nage !

Tu seras plus endurant et plus fort !

Tu sauras t'adapter et agir en fonction de ton environnement !

Les activités athlétiques

L'athlétisme est fortement recommandé pour les enfants car il permet de pratiquer des exercices physiques divers et variés qui sollicitent tous les groupes musculaires.

Une activité physique athlétique régulière améliore la condition physique des enfants comme l'endurance, la vitesse et l'agilité.

Pratiquer dehors contribue au renforcement du système immunitaire et aide à rester en bonne santé.

Les activités aquatiques

La natation permet à l'enfant de développer ses capacités motrices en découvrant de nouvelles sensations, grâce à la flottaison et à l'immersion, entre autres.

La natation améliore la coordination des mouvements, favorise la souplesse, et est bénéfique pour développer ses capacités cardio-respiratoires (cœur et poumons).

Apprendre à nager c'est vital, cela permet d'apprendre à se sauver, d'éviter de se noyer.

La natation permet aussi de développer les capacités de concentration, de persévérance et de patience.

Et toi, cours-tu, nages-tu souvent ?

Quelles autres activités sportives pratiques-tu ?

Qu'est-ce que cela t'apporte comme bienfaits ?

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.

- « [Des championnes et des champions défendent les couleurs de la France aux Jeux olympiques et paralympiques](#) »

■ Ressources 30 APQ – les fiches AEFE

L'AEFE se mobilise pour la santé et le bien-être des élèves.

Un groupe de travail formé de pédagogues du réseau scolaire mondial a mis au point des dizaines de fiches d'activités. [Ces fiches sont mises à la disposition](#) des enseignants, des parents et des animateurs.