



# Défis Olympiques des 30' APQ

#4 • CYCLE 2

## 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 ?
- Qui sont les trois champions français les plus médaillés aux Jeux olympiques ?
- Qui est la championne française la plus médaillée aux jeux paralympiques ?
- Qui est le champion français le plus médaillé aux jeux paralympiques ?

## Info-Culture

### Champions et championnes olympiques et paralympiques

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

Le record de podiums est détenu par les escrimeurs Philippe Cattiau et Roger Ducret, 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, est 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 lors de plusieurs Jeux.

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<sup>er</sup> 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 1 enchaînement de rebonds, le co-équipier prend le relais. 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.

### 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.

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

**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.