



Défis Olympiques des Maternelles

#5 • CYCLE 1

Défi-Culture

PIERRE DE COUBERTIN, ALICE MILLIAT,
LUDWIG GUTTMANN : TROIS FIGURES FONDATRICES
DE L'OLYMPISME MODERNE ET DU PARALYMPISME

- Quel rôle a joué Pierre de Coubertin ?
- Quel rôle a joué Alice Milliat ?
- Quel rôle a joué Ludwig Guttman ?

Info-Culture

Le 26 juillet 2024 s'ouvriront les Jeux olympiques de Paris. Pour la première fois de leur histoire, autant d'athlètes hommes que d'athlètes femmes seront accueillis. À partir du 28 août 2024, se dérouleront les Jeux paralympiques d'été.

Les Jeux olympiques et paralympiques doivent beaucoup à trois personnages clés que sont Pierre de Coubertin, Alice Milliat et Ludwig Guttman. Qui sont-ils ?

Pierre de Coubertin (1863 – 1937) réinventa les Jeux olympiques en s'inspirant des Jeux olympiques de la Grèce antique. Les premiers Jeux Olympiques Modernes se déroulent en 1896 à Athènes. Les femmes sont absentes des premiers jeux de 1896, puis aux Jeux 1900 à Paris, il y a 27 participantes.

Alice Milliat (1884 - 1957) était une grande sportive (natation, hockey, aviron) et s'est battue pour que des femmes participent aux Jeux olympiques. Grâce à elle, 277 femmes athlètes participent aux Jeux d'été de 1928. En 2024, à Paris, il y aura autant de femmes athlètes que d'hommes athlètes !

Sir Ludwig Guttman (1899 -1980) est un médecin allemand qui émigra en Angleterre. En 1948, il crée les « Jeux mondiaux des chaises-roulantes et des amputés » qui deviendront les Jeux Paralympiques en 1960 à Rome.

Défi-Activité physique

DÉMÉNAGE TOUT !

Nombre de participants : classe entière

Matériel : au moins 3 objets par élève (balles, anneaux, bouchons, etc.), un chronomètre

Organisation : répartir les objets dans la zone de départ (D) et installer une zone d'arrivée (A) à environ 15 m de la zone D.

Règles : au signal les élèves déménagent les objets un par un de la zone D vers la zone A le plus rapidement possible (au pied pour les balles et à la main pour tous les autres objets).

Défi

Défi : Combien d'objets les élèves réussiront-ils à déménager en 2 minutes ?





BOIRE DE L'EAU C'EST BON POUR LA SANTÉ

Boire de l'eau, c'est essentiel !

Boire de l'eau est essentiel pour bien faire fonctionner le cerveau, le cœur, les reins, et pour bien digérer. L'eau aide à protéger les articulations et à maintenir une bonne température du corps.

Principal constituant de notre organisme, l'eau est présente dans toutes les cellules du corps. La quantité journalière recommandée pour les enfants de 4 à 8 ans est de 1 l à 1,5 litre.

L'idéal est d'atteindre une moyenne de 6 à 7 verres d'eau par jour pour les enfants.

C'est pourquoi il est important de prendre l'habitude de boire régulièrement et souvent dans la journée, sans attendre la soif :

- avant d'aller à l'école ;
- à la récréation ;
- pendant le déjeuner ;
- avant, pendant et après le sport ;
- en rentrant de l'école ;
- au goûter ;
- au dîner ;
- dans la soirée.

**Et toi, quand bois-tu de l'eau ?
Compte le nombre de verres d'eau que tu bois chaque jour.**

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.

- « [Pierre de Coubertin, Alice Milliat, Ludwig Guttmann : trois figures fondatrices de l'olympisme moderne et du paralympisme](#) »

■ Ressources 30 APQ – 30'd'activité physique quotidienne

Ressource réalisée par les formateurs de l'équipe départementale EPS du Tarn de l'académie de Toulouse. Ce document vise 4 objectifs : [devenir plus endurant](#), [devenir plus fort](#), [devenir plus rapide](#) et [être mieux coordonné](#).

