



Défis Olympiques des 30' APQ

#5 • CYCLE 2

Défi-Culture

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

- Qui est Pierre de Coubertin ?
- Qui est Alice Milliat ?
- Qui est Ludwig Guttmann ?

Info-Culture

Le 26 juillet 2024 s'ouvriront les Jeux olympiques de Paris, XXXIII^e olympiade depuis leur institution à l'occasion des premiers Jeux olympiques de l'ère moderne à Athènes en 1896. Pour la première fois de leur histoire, autant d'athlètes hommes que d'athlètes femmes seront accueillis. Ils seront suivis, à partir du 28 août 2024, par les XVII^{es} Jeux paralympiques d'été.

Les Jeux olympiques et paralympiques doivent beaucoup à l'action de trois acteurs clés que sont Pierre de Coubertin, Alice Milliat et Ludwig Guttmann.

Info-Culture

Quel rôle Pierre de Coubertin, Alice Milliat et Ludwig Guttmann ont-ils joué dans l'histoire des Jeux olympiques et paralympiques ?

Pierre de Coubertin (1863 – 1937) était un historien et pédagogue français. Il œuvra pour l'éducation physique dans les établissements scolaires, réinventa **les Jeux olympiques** en s'inspirant des Jeux olympiques de la Grèce antique et créa le Comité international olympique (en 1894). Les premiers Jeux Olympiques Modernes se déroulent en 1896 à Athènes. Les femmes sont absentes des premiers jeux de 1896, lors des deuxièmes Jeux, à Paris, en 1900, il y a 27 participantes.

Alice Milliat (1884 - 1957) était une sportive accomplie (natation, hockey, aviron). Dans les années 1920, elle s'oppose à Pierre de Coubertin et au Comité International Olympique afin de les convaincre que les femmes ont leur place aux Jeux Olympiques. Elle crée en 1922, à Paris, **les Jeux Mondiaux féminins** qui vont durer jusqu'en 1934 (Londres). Grâce à elle, 277 femmes athlètes participent aux Jeux d'été de 1928. En 2024, à Paris, il devrait y avoir autant de femmes athlètes que d'hommes athlètes !

Sir Ludwig Guttmann (1899 -1980) est un médecin allemand qui émigra en Angleterre. En 1948, pour améliorer la convalescence des militaires devenus handicapés après la guerre, il crée les Jeux de Stoke Mandeville (les premiers « Jeux mondiaux des chaises-roulantes et des amputés » (« World Wheelchair and Amputee Games ») qui deviendront **les Jeux Paralympiques** en 1960 à Rome.

Défi-Activité physique

DÉMÉNAGE TOUT !

Nombre de participants : classe entière

Matériel : au moins 8 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 25 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 5 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 joue de nombreux rôles contribuant quotidiennement à notre bien-être.

L'eau est présente dans toutes les cellules du corps. La quantité journalière recommandée pour les enfants de 4 à 8 ans est de 1,1 à 1,4 litre et pour les enfants de 9 à 13 ans, de 1,3 à 1,7 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](#).

