



Défis Olympiques des 30' APQ

#5 • CYCLE 3

Défi-Culture

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

- Quelle compétition sportive a été créée par Pierre de Coubertin ?
 - Les Jeux Paralympiques
 - Les Jeux Olympiques modernes
 - Les Jeux Olympiques antiques
- Comment s'appelait la compétition à l'origine des Jeux Paralympiques inventée par 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, ils accueilleront autant d'athlètes hommes que d'athlètes femmes. 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 qui ont œuvré à la fois pour la restauration des Jeux olympiques mais aussi pour en faire un événement universel, ouvert à toutes et à tous. À ce titre, ils ont contribué à fonder l'olympisme moderne.

Info-Culture

Quel rôle Pierre de Coubertin, Alice Milliat et Ludwig Guttman 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, car Coubertin conseillait la gymnastique aux femmes dans une optique de santé, mais pas la compétition. 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 Guttman (1899 -1980) est un médecin, qui a fui l'Allemagne nazie juste avant le début de la Seconde Guerre mondiale. Il 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 30 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. Selon sa composition, l'eau contribue à l'apport de certains minéraux (calcium, magnésium...).

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 : les muscles et le cerveau sont composés à 75 % d'eau, le sang à 81 %, les os à 22 % et le tissu adipeux à 20 %. 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](#).

