



Défis Paralympiques des 30' APQ

#6 • CYCLE 3

Défi-Culture

LUDWIG GUTTMANN : FIGURE FONDATRICE DU PARALYMPISME

- Combien de sports paralympiques d'été êtes-vous capable de citer ?
- Comment s'appelait la compétition à l'origine des Jeux Paralympiques inventée par Ludwig Guttmann ?

Info-Culture

Le 26 juillet 2024 se sont ouverts 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 accueillent autant d'athlètes hommes que d'athlètes femmes. **Ils sont suivis, à partir du 28 août 2024, par les XVII^{es} Jeux paralympiques d'été.**

Les Jeux paralympiques doivent beaucoup à l'action d'un acteur clé qui a œuvré pour faire des jeux Olympiques un événement universel, ouvert à toutes et à tous. À ce titre, il a contribué à fonder le paralympisme. Quel rôle Ludwig Guttmann a-t-il joué dans l'histoire des Jeux Paralympiques ?

Sir Ludwig Guttmann (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.

Les sports paralympiques

Les sports pratiqués lors des Jeux Paralympiques d'été sont différents de ceux des Jeux Paralympiques d'hiver. Aux prochains Jeux Paralympiques d'été de Paris 2024, il y aura **23 sports paralympiques** présents : basket fauteuil, boccia, escrime fauteuil, cécifoot, goalball, para athlétisme, para aviron, para badminton, para canoë, para cyclisme sur route, para cyclisme sur piste, para équitation (dressage), para power lifting, para judo, para natation, para taekwondo, para tennis de table, para tir à l'arc, para tir sportif, para triathlon, rugby fauteuil, tennis fauteuil, volleyball assis.

Défi-Activité physique

LE RELAIS « BIATHLON COOPÉTITIF » - ÉQUITABLE, INCLUSIF ET CITOYEN

Les « défis coopétitifs » sont une démarche dont l'enjeu est de tendre vers une opposition équitable en ajoutant des contraintes ou des avantages aux participants. Appliquée à une course de relais biathlon, cette approche peut être transposée à de nombreuses activités sportives.

Pour cela, il suffit d'utiliser deux catégories de « cartes jokers » à fabriquer :

- celles qui donnent un avantage à l'équipe qui est menée au score (parcourir une distance moins longue, viser une cible plus proche, réaliser des pénalités plus simples par exemple) ;
- celles qui donnent un handicap à celle qui mène au score (ajouter un coureur à l'équipe, effectuer plus de lancers, démarrer assis, par exemple).

Cette modification de règles est un moyen pour que les élèves s'approprient les variables de la situation en élaborant des stratégies minimisant l'effet du handicap ou exploitant le bénéfice d'un avantage : aucune carte n'est, en elle-même porteuse de l'assurance du gain.

C'est au groupe qui mène au score d'agir sur le rapport de force en piochant parmi les cartes proposées, soit en donnant un « avantage » à l'autre groupe, soit en s'attribuant un « handicap ».

Nombre de participants : par équipe de 5 joueurs

Matériel : craie, cerceaux, balles

Organisation : organiser un espace de course et un espace de lancer (autant de cerceaux que de nombre d'équipes, 5 balles par équipe).

Règles : au signal, le joueur 1 de chaque équipe réalise 3 à 4 tours de l'espace de course puis va sur l'aire de lancer pour effectuer les cinq lancers de balles dans le cerceau ; puis il passe le relais au joueur 2 qui fait de même, etc. Une fois que les élèves ont compris le principe, vous pouvez utiliser les cartes coopétitives pour rendre le résultat incertain. Instaurer ensuite des pénalités en cas de lancer raté (en dehors du cerceau) comme : rester en équilibre sur un pied pendant 20 à 30 s par lancer raté ou faire 15 à 20 sauts sur place par lancer raté, sauter à la corde, etc. en les adaptant sur le principe « coopétitif ».

Défi

Combien d'équipes vont réussir un sans faute au lancer? Quelle équipe va remporter le plus de relais ?



LE CŒUR

Faire de l'activité physique c'est bon pour muscler ton cœur !

La principale fonction du cœur est d'assurer la circulation du sang dans tout l'organisme. C'est très important car ça permet de nourrir tous les organes et tous les muscles.

Le cœur est un muscle qui pèse environ 300 g chez les adultes, celui des enfants est un peu plus léger. C'est un organe tout mou et incassable.

En rapprochant les deux poings face à face, on peut se faire une idée de la taille du cœur.

Le cœur bat sans arrêt, jour et nuit. Chez les adultes, il bat environ 70 fois par minute. Chez les enfants, 85 fois par minute.

Il faut à peu près une minute au sang pour effectuer un circuit complet dans le corps. À chaque battement, le cœur se contracte puis se dilate pour envoyer du sang dans toutes les parties du corps. Le débit du cœur, c'est-à-dire le volume de sang qui passe par le cœur en une minute, est de 5 litres environ chez l'adulte.

Le cœur bat plus vite quand on bouge beaucoup, car les muscles ont besoin de plus d'oxygène et d'énergie si l'on bouge plus ! Pour mesurer les battements du cœur, on peut prendre son pouls, en appuyant avec le pouce sur la face intérieure du poignet.

Et toi, quand tu cours, quand tu bouges beaucoup, sens-tu ton cœur battre plus vite ?

Compte le nombre de battements de ton cœur en 1 minute, prends ton pouls en appuyant avec le pouce sur la face intérieure du poignet pendant 1 minute, au repos et juste après un effort.

Que constates-tu ?

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 Guttman : trois figures fondatrices de l'olympisme moderne et du paralympisme](#) »
- « [1924-2024 : Paris accueille le monde](#) »

■ 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.](#)

■ Ressources défis-coopétitifs

[Pour des rencontres Usep inclusives et citoyennes.](#)

■ Rapport IGAS et IGESR

« [Mise en œuvre de 30 minutes d'activités physiques quotidiennes dans les établissements pour enfants en situation de handicap](#) » (inspection générale des affaires sociales)