



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Défis Olympiques des 30' APQ

**CYCLE 2**



# Défis Olympiques des 30' APQ

#1 • CYCLE 2

## Défi-Culture

### LES JEUX OLYMPIQUES ANTIQUES ET LES JEUX OLYMPIQUES MODERNES

En l'honneur de quel dieu, quelle déesse, les Jeux Olympiques Antiques étaient-ils organisés ?

- Hercule
- Zeus
- Héra
- Athéna

Quand les premiers Jeux Olympiques Modernes ont-ils eu lieu ?

- En 2024
- En 1896
- En 776 avant J.-C.
- En 394

## Info-Culture

### Les Jeux Olympiques Antiques

Dans la Grèce Antique, tous les quatre ans, se déroulaient les Jeux olympiques. Cet événement, qui se tenait à Olympie, était considéré comme la plus importante manifestation de l'Antiquité. Ces Jeux avaient pour but d'honorer le dieu Zeus. Les guerres entre cités grecques s'arrêtaient alors, c'était « la trêve olympique ».

Les Jeux Olympiques Antiques ont duré douze siècles, de 776 av. J.-C. à 394 ap. J.-C.

### Les Jeux Olympiques Modernes

Les Jeux Olympiques Modernes sont une compétition sportive internationale, créés par le Baron Pierre de Coubertin. Ces 1ers Jeux ont lieu en 1896 à Athènes. Ils se déroulent tous les 4 ans dans une ville différente. Il existe des Jeux Olympiques d'hiver et des Jeux Olympiques d'été. En 2024, Paris accueillera les Jeux Olympiques et Paralympiques d'été.

## Défi-Activité physique

**PLUS VITE, PLUS HAUT, PLUS LOIN...**

**Nombre de participants :** en classe entière

**Matériel :** 30 projectiles lestés (sacs de graines par ex), un chronomètre

**Organisation :** installer 5 espaces de lancer

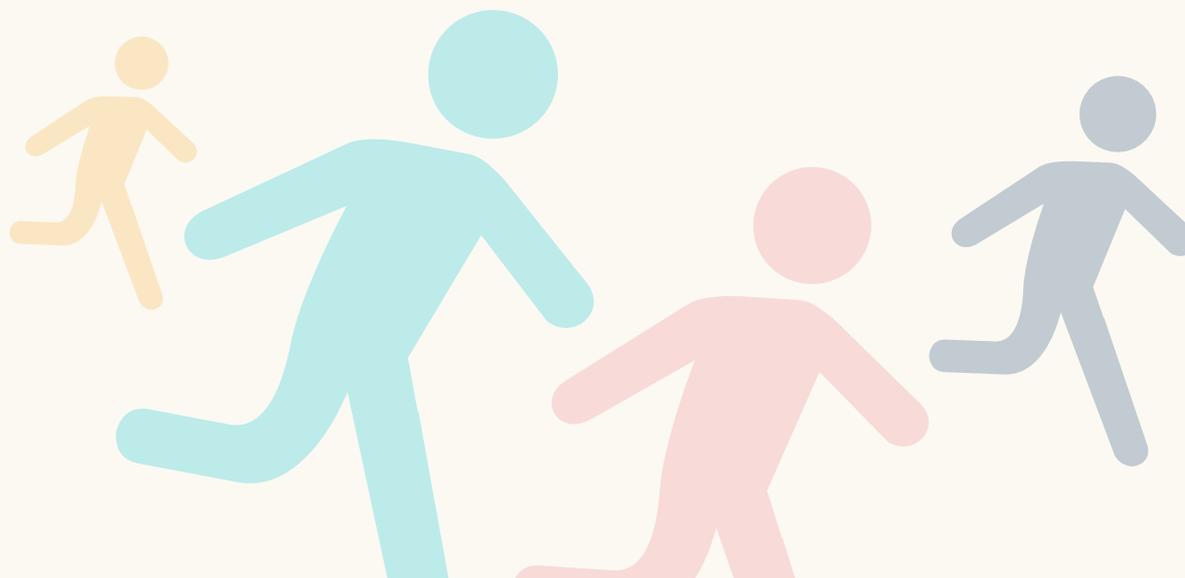
3 épreuves à réaliser pendant 15 min (renouveler les 3 épreuves jusqu'à la fin du temps) :

- **Épreuve 1 :** courir sans s'arrêter pendant 3 min.
- **Épreuve 2 :** sauter 4 à 5 fois de suite à pieds joints pour aller le plus loin possible.
- **Épreuve 3 :** lancer 2 fois de suite le projectile le plus loin possible.

**Variante :** il est possible de modifier le temps de course (de 2 à 5 min), le nombre de sauts (de 4 à 7). Pour le lancer, mettre une cible ou des marquages au sol pour aider les élèves.

### Défi

Allez-vous réussir à jouer à ce jeu pendant 15 minutes au moins 4 fois dans la semaine ?





## LES RECOMMANDATIONS

**Bouger pour une meilleure santé !  
L'Organisation mondiale de la Santé (OMS)  
recommande la régularité plus que l'intensité**

Pour les enfants de 6 à 11 ans :

- 1 h par jour d'activité physique modérée<sup>1</sup> à élevée<sup>2</sup> ;
- des activités d'intensité élevée au moins 3 fois par semaine ;
- des activités qui favorisent le renforcement des muscles et des os 3 fois par semaine.

1. **Intensité modérée** : demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque.

2. **Intensité soutenue** : demande un effort important, le souffle se raccourcit, la fréquence cardiaque s'accélère considérablement, la sudation apparaît.

**Quelles sont les activités physiques que tu fais quotidiennement et combien de temps y-consacres-tu ?**

Écris la liste de tes activités !

Blank area for writing the list of daily physical activities and the time spent on them.

## 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.

- « [1896 : Faire revivre les Jeux Olympiques Antiques](#) ». Quels liens les Jeux modernes entretiennent-ils avec ceux de l'Antiquité ? Quel héritage en assument-ils ?
- « [Les sports olympiques et paralympiques](#) ».

#### ■ Ressources 30 APQ – Académie de Créteil

- [Pour courir](#)
- [Pour sauter](#)
- [Pour lancer](#)



# Défis Olympiques des 30' APQ

#2 • CYCLE 2

## Défi-Culture

### LES VALEURS DE L'OLYMPISME ET DU PARALYMPISME

- Quelles sont les valeurs olympiques ?
- Quelles sont les valeurs paralympiques ?

## Info-Culture

### Les Valeurs olympiques

Les trois valeurs fondamentales de l'Olympisme sont l'excellence, le respect et l'amitié.

**Excellence** : l'excellence consiste à donner le meilleur de soi, à s'engager pleinement sur le terrain de jeu et dans la vie. Le plus important, ce n'est pas de gagner, mais de participer et de progresser.

**Respect** : cette valeur comprend le respect de soi-même et de son corps, mais aussi la considération positive de l'autre, l'acceptation des règles du sport et la prise en compte de l'environnement.

**Amitié** : l'amitié est au cœur du Mouvement olympique. Elle encourage à considérer le sport comme un outil pour la compréhension mutuelle entre les personnes dans le monde entier, à être bienveillant et courtois envers tout individu que l'on rencontre.

### Les Valeurs paralympiques

Les quatre valeurs paralympiques sont le courage, la détermination, l'inspiration et l'équité.

**Courage** : à travers leurs performances, les Para athlètes montrent au monde que l'on peut affronter des circonstances difficiles, se surpasser et repousser ses propres limites.

**Inspiration** : les Para athlètes utilisent au maximum leurs capacités, ils influencent, encouragent et motivent les autres à pratiquer un sport. Ils sont un véritable modèle.

**Détermination** : les Para athlètes sont résolus, ils ont une force de caractère unique mêlant force mentale et capacité physique exceptionnelles. Ils repoussent sans cesse les limites du possible.

**Équité** : les Para athlètes bousculent les stéréotypes et transforment les mentalités. Ils contribuent à favoriser l'intégration et l'inclusion en brisant les barrières sociales et la discrimination.

## Défi-Activité physique

### SAUTE-CERCEAU À DEUX

**Nombre de participants :** en classe entière

**Matériel :** un cerceau pour deux élèves

**Organisation :** par deux, déposer un cerceau au sol. Un élève se place dans le cerceau, l'autre se tient à côté.

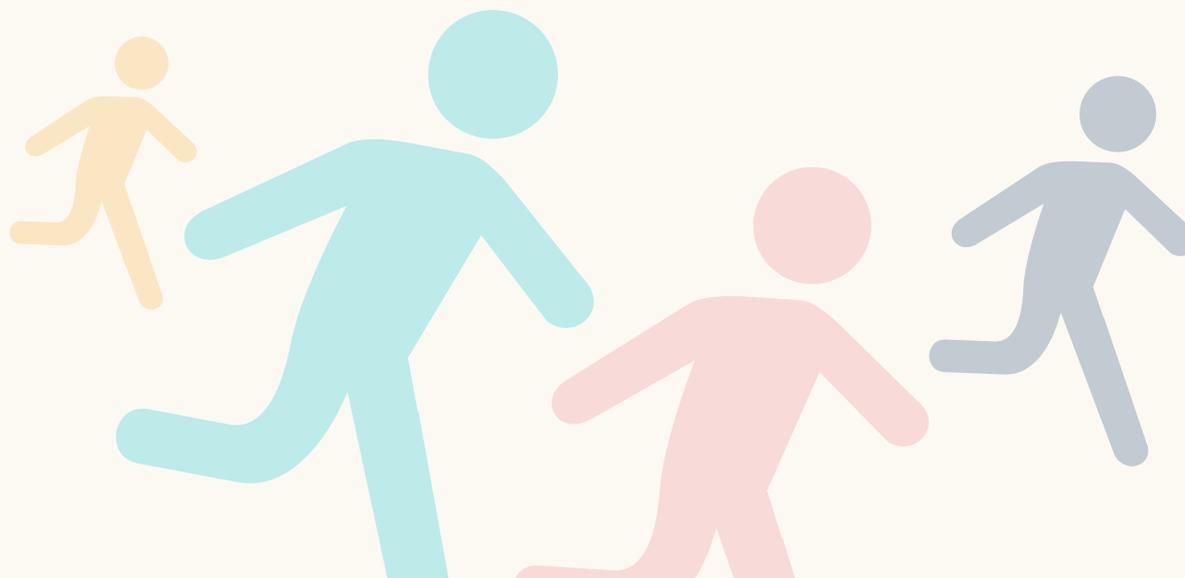
Au signal, l'élève sur le côté relève le cerceau pour le passer par-dessus son camarade et le place au sol devant ce dernier qui saute dans le cerceau à pieds joints. Répéter autant de fois que demandé. Puis changer les rôles.

- **CP :** réaliser 8 sauts dans le cerceau.
- **CE1 :** réaliser 10 sauts dans le cerceau.
- **CE2 :** réaliser 12 sauts dans le cerceau.

**Variante :** déposer le cerceau plus ou moins loin devant son camarade, augmenter ou diminuer le nombre de sauts, organiser une course, varier les sauts.

#### Défi

Combien d'élèves vont réussir à relever le défi plusieurs fois dans la semaine ?





## LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE VARIÉE

**Bouger renforce le corps !  
Plus on bouge plus on améliore sa  
condition physique et son moral !**

- On renforce le cœur, on renforce les os, on renforce les muscles ! Les capacités cardio-respiratoires et cardiovasculaires augmentent.
- On grandit mieux, on augmente sa souplesse, sa coordination, son agilité, son équilibre et sa posture. On se déplace mieux, on s'équilibre plus facilement !
- On se socialise, on apprend à mieux vivre avec les autres !
- On est moins énervé, moins stressé, moins anxieux !
- On prépare une meilleure santé à l'âge adulte !

**Et toi, fais-tu des activités physiques variées ?  
Quelles sont-elles ?**

Écris la liste de tes activités !

Blank area for writing the list of activities.

## 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.

■ « [Les Valeurs de l'olympisme et du paralympisme](#) »

■ « [Représenter les Jeux olympiques et paralympiques](#) »

#### ■ Ressources 30 APQ – Académie de Paris

■ Pour [courir, sauter, lancer, s'équilibrer, danser, collaborer, s'opposer et jouer](#)



# Défis Olympiques des 30' APQ

#3 • CYCLE 2

## Défi-Culture

### LES REPRÉSENTATIONS DE L'OLYMPISME ET DU PARALYMPISME

- Comment s'appellent les symboles des Jeux olympiques et des Jeux paralympiques ?
- Comment appelle-t-on l'objet qui permet d'allumer la vasque olympique à l'ouverture des Jeux ?
- Par quels moyens officiels annonce-t-on les JOP ?

## Info-Culture

### Les symboles des Jeux olympiques et des Jeux paralympiques

#### Les anneaux et le drapeau olympique

En 1913, Pierre de Coubertin crée le drapeau olympique à fond blanc (le blanc est la couleur de la neutralité) comportant cinq anneaux entrelacés de couleurs différentes (bleu, noir et rouge sur la première ligne, jaune et vert sur la seconde ligne). Les anneaux représentent les cinq continents (Afrique, Amérique, Asie, Europe, Océanie) et les couleurs (y compris le blanc) sont celles qui se trouvaient sur les drapeaux des 53 pays indépendants que comptait alors le monde.

« Les anneaux olympiques représentent l'union des cinq continents et la rencontre des athlètes du monde entier aux Jeux olympiques. » (Charte olympique, Règle 8).

#### Les Agitos et le drapeau paralympique

Le symbole paralympique, les Agitos, signifie « Je bouge ». Les Jeux paralympiques ont aussi leur propre logo, plus récent : les Agitos. C'est un symbole de mouvement. Sur le drapeau paralympique à fond blanc, les trois Agitos (bleu, rouge et vert) représentent la volonté de ne jamais abandonner, l'inspiration et la passion qui animent les parathlètes, ainsi que trois composantes de l'être humain que sont l'esprit, le corps et l'âme.

## La Flamme et la Torche

La flamme olympique, qui brûle dans le stade tout au long des compétitions sportives, a été introduite lors des Jeux d'été d'Amsterdam en 1928. Quant à la course de relais avec la torche olympique, qui permet d'allumer la vasque où brûle la flamme, elle a été inaugurée lors des Jeux d'été de Berlin de 1936 !

## Affiches, emblèmes et mascottes

### Les affiches

La tradition des affiches olympiques destinées à promouvoir les JO remonte au début du XX<sup>e</sup> siècle. C'est en effet à l'occasion des JO d'été de Stockholm de 1912 qu'est créée la première affiche destinée à la promotion de la manifestation sportive.

Le comité d'organisation des Jeux de Paris 2024 travaille à des affiches destinées à communiquer autour des Jeux.

Les affiches officielles ont été dévoilées en mars 2024.

### L'emblème

L'emblème officiel joue un rôle important dans la représentation des Jeux. Il a été utilisé pour la première fois aux Jeux olympiques de Paris de 1924. Celui qui sera utilisé pour promouvoir les Jeux olympiques et paralympiques d'été de Paris 2024 réunit trois symboles en un seul : la médaille d'or, la flamme olympique et un visage féminin stylisé rappelant Marianne, l'un des symboles de la République. C'est la première fois dans l'histoire des olympiades de l'ère moderne qu'un même logo est utilisé pour illustrer les Jeux olympiques et les Jeux paralympiques.

### Les mascottes

Les mascottes, qui incarnent chaque olympiade, sont apparues aux Jeux olympiques d'hiver de Grenoble (en 1968) : la formule est depuis lors déclinée chaque session des Jeux, été comme hiver. Les premières mascottes paralympiques sont apparues en 1980, pour les Jeux d'Arnhem. Pour l'édition 2024 des Jeux d'été, Paris s'est doté de deux mascottes, la Phryge olympique et la Phryge paralympique. Il s'agit de deux petits personnages rouges à l'apparence souriante et facétieuse qui ont la forme de bonnets phrygiens.

## Défi-Activité physique

### ÉCOUTE ET DANSE

**Nombre de participants :** en classe entière

**Matériel :** un cerceau pour deux élèves

**Organisation :** choisissez au moins 2 musiques

Lancez la musique et bougez en rythme sans vous arrêter.

Prenez un temps de pause pendant le changement de musique et recommencez avec la musique suivante et ainsi de suite.

#### Défi

Combien d'élèves vont réussir à bouger pendant 10 minutes plusieurs fois par jour ?





# SÉDENTARITÉ

La sédentarité est le temps passé assis ou allongé dans la journée hors temps de sommeil et de repos (que ce soit au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant les écrans). L'OMS recommande de **ne pas rester plus de 2 h consécutives en position assise ou allongée** pour les enfants de 6 à 11 ans.

## Et toi, combien de temps passes-tu devant un écran ?

Pour lutter contre la sédentarité, il suffit de se déplacer activement et de pratiquer une activité où que tu sois !

**Utilise les transports actifs** c'est-à-dire la marche, la bicyclette, les rollers, la trottinette, mais aussi l'utilisation d'un fauteuil roulant non motorisé, de raquettes à neige, etc.

Il y a de nombreux **bénéfices à utiliser les transports actifs** : on fait de l'activité physique puisque l'on bouge, on améliore la santé physique et mentale. Cela coûte moins cher. On apprend à gérer son temps plus facilement. On ne pollue pas.

**Tu peux inscrire l'activité physique dans ton quotidien, tout au long de la vie !**

**À l'école** : au gymnase, dans le préau, dans la cour, dans la classe, faire de l'EPS, des pauses actives, au moins 30 minutes par jour ! Sur les temps périscolaires (midi, fin d'après-midi)...

**À la maison** : dans ta chambre, avec tes parents, tes frères et sœurs, faire des pauses actives, faire le ménage...

**En vacances** : en ville, à la campagne, à la mer, à la montagne...

**Et toi ? Utilises-tu un transport actif ?  
Comment, quand et où fais-tu de l'activité physique ?**

## 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.

■ « [Représenter les Jeux olympiques et paralympiques](#) »

#### ■ Ressources 30 APQ – les fiches USEP

L'USEP met à [disposition une série de 20 jeux](#), pour les enfants, conçus à partir du concept de littératie physique.

Ces jeux ont pour objectif de permettre aux enfants de développer leurs habiletés motrices (courir, sauter, lancer, attraper...); vivre des émotions et d'exprimer leurs ressentis; vivre des expériences ludiques, sous forme de contrats, défis, records... facteurs de motivation; s'organiser à plusieurs pour développer leurs compétences psychosociales.

# 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.

# 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 Guttman ?

## Info-Culture

Le 26 juillet 2024 s'ouvriront les Jeux olympiques de Paris, XXXIII<sup>e</sup> 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<sup>es</sup> 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 Guttman.

## 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](#).



# Défis Paralympiques des **30' APQ**

**#6 • CYCLE 2**

## Défi-Culture

### LUDWIG GUTTMANN : FIGURE FONDATRICE DU PARALYMPISME

- Combien de sports paralympiques d'été êtes-vous capable de citer ?
- Qui est Ludwig Guttmann ?

## Info-Culture

Le 26 juillet 2024 se sont ouverts les Jeux olympiques de Paris, XXXIII<sup>e</sup> 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<sup>es</sup> 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 4 joueurs

**Matériel :** craie, cerceaux, sac de graines

**Organisation :** organiser un espace de course et un espace de lancer (autant de cerceaux que de nombre d'équipes, 4 sacs de graines par équipe).

**Règles :** au signal, le joueur 1 de chaque équipe réalise 3 tours de l'espace de course puis va sur l'aire de lancer pour effectuer les quatre lancers de sacs de graine 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 10 à 15 s par lancer raté ou faire 10 à 15 sauts sur place par lancer raté, 10 sauts à la corde, etc. en les adaptant sur le principe « coopétitif ».

### Défi

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, un peu comme une pompe.

**Le cœur bat plus vite quand on bouge beaucoup,** car les muscles ont besoin de plus d'oxygène et d'énergie ! 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 ?**

**Tu peux sentir ton pouls en appuyant avec le pouce sur la face intérieure du poignet.**

**Fais-le 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)

# Défis Paralympiques des 30' APQ

#7 • CYCLE 2

## Défi-Culture

### LA FRANCE A ACCUEILLI LE MONDE

Si l'on additionne les chiffres des Jeux Olympiques aux Jeux paralympiques :

- Combien de jours de compétition se sont déroulés sur les sites olympiques et paralympiques ?
- Combien d'athlètes olympiques et paralympiques ont concouru ?
- Combien de médailles ont été décrochées ?

Quel est le chiffre le plus frappant selon toi ? Pourquoi ?

## Info-Culture

### Les jeux olympiques d'été du 26 juillet au 11 août 2024 en chiffres !

Pour la troisième fois dans l'histoire des Jeux, Paris a eu la chance d'être la ville hôte des Jeux Olympiques d'été en 2024.

Paris a donc accueilli 17 jours de compétition qui se sont déroulés sur 40 sites à Paris, en région et en Outre-Mer. Ce sont 206 nations qui ont concouru sur 32 sports olympiques.

Durant ces Jeux Olympiques, 850 médailles ont été décrochées par 85 pays, 12 records du monde ont été battus et 27 records olympiques ont été améliorés.

## Info-Culture

10 500 athlètes ont été accueillis et ont dormi et mangé au Village olympique (ils ont mangé 4 000 viennoiseries et 600 baguettes par jour, les fameux muffins ont été engloutis au rythme quotidien de 3 000).

Grâce aux 31 500 volontaires, ces Jeux Olympiques ont été une vraie réussite ! 11,3 millions visiteurs ont été accueillis.

On a compté près de 4 milliards de téléspectateurs, et 7 demandes en mariage (au moins) ont été réalisées.

### **Les jeux paralympiques d'été de 2024 du 28 août au 8 septembre 2024 en chiffres !**

Pour la première fois dans l'histoire des Jeux, Paris est la ville hôte des Jeux Paralympiques d'été en 2024.

Paris a donc accueilli 12 jours de compétition qui se sont déroulés sur 13 sites à Paris. Ce sont 169 pays qui ont concouru ; 22 para sports étaient représentés.

Durant ces Jeux Paralympiques, près de 1 640 médailles ont ainsi été décrochées par 79 pays, 80 records du monde ont été battus et 120 records paralympiques ont été améliorés.

4 350 athlètes ont été accueillis et ont dormi et mangé au Village olympique.

Ces Jeux Paralympiques ont eu la chance d'accueillir 3,8 millions de visiteurs grâce aux 13 000 volontaires.

190 000 élèves du CM1 à la terminale, de métropole et d'outre-mer ont pu assister aux Jeux paralympiques de Paris 2024 !

## Défi-Activité physique

### LANCER LOIN ASSIS

La proposition suivante est issue des [fiches proposées par France-paralympique](#).

**Nombre de participants :** classe entière

**Objectifs :** développer les habiletés motrices pour lancer. Adapter son geste aux différentes situations. Doser ses actions.

**Matériel :** des chaises avec dossier, des vortex, des ballons, des balles, cerceaux, des marquages au sol pour matérialiser les distances.

**Organisation :** en fonction de l'espace, 2 à 6 groupes de 4 enfants (1 qui lance, 1 qui tient la chaise, 1 qui mesure le lancer et 1 qui récupère le matériel).

Les groupes sont positionnés en ligne, dans des couloirs matérialisés et suffisamment espacés.

**Règles de sécurité :** aller chercher le matériel une fois que tous les objets ont été lancés et au signal de l'enseignant. Le lanceur est toujours seul devant.

**Consignes :**

- Assis sur une chaise, dos collé au dossier, lancer loin et fort différents objets pour atteindre le mur sans toucher le sol. Mesurer les performances en matérialisant des aires de lancer au sol avec des cerceaux : 2 m Bleu ; 4 m vert ; 6 m Jaune ; ... et les comparer.
- Assis sur une chaise, dos collé au dossier, lancer et viser une cible horizontale/à plat. Lancer le ballon dans un cerceau. Varier les distances.
- Même exercice, lancer et viser une cible verticale, en tenant un cerceau à la hauteur des bras de l'enfant. Varier les distances.

### Défi

Allez-vous réussir à jouer à ce jeu pendant 30 minutes au moins, 4 fois dans la semaine ?



# Les principales bonnes raisons d'une activité physique régulière pour les personnes en situation de handicap

**Bouger tous les jours pour une meilleure santé !  
Il existe au moins cinq bonnes raisons pour que les personnes en situation de handicap accèdent aux activités physiques nombreuses et variées !**

**Amélioration de la santé physique :** l'activité physique contribue à réduire le risque de développer toutes sortes de problèmes de santé et de maladies.

**Amélioration de la santé mentale et émotionnelle :** l'activité physique régulière permet d'améliorer le quotidien en combattant le stress et l'anxiété.

**Augmentation de l'autonomie :** en augmentant la force et l'endurance, l'activité physique régulière peut aider ces personnes à vivre de manière plus autonome.

**Amélioration de la socialisation :** l'exercice régulier crée des occasions de tisser des liens avec les personnes avec qui on pratique une l'activité physique.

**Diminution de la douleur :** l'exercice physique peut réduire les douleurs.

**Combien d'activités physiques fais-tu régulièrement ?**

**Quels bienfaits peux-tu relever pour chacune de ces activités ?**

## **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.

■ « [Les sports olympiques et paralympiques](#) »

■ « [1924-2024 : Paris accueille le monde](#) »

#### ■ Ressources Olympisme et le monde

■ « [Dossier pédagogique « Olympisme – Une histoire du monde 1896 -2024](#) »

■ L'héritage des Jeux Olympiques – En Europe : « [Dimension européenne des jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 - Initiatives européennes pour le développement du sport à l'école](#) »

■ [Au-delà des jeux](#) - CIO