



# 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