



# Défis Paralympiques des **Maternelles**

#6 • CYCLE 1

## Défi-Culture

### LUDWIG GUTTMANN : FIGURE FONDATRICE DU PARALYMPISME

- Qui est Ludwig Guttman ?
- Connais-tu des sports paralympiques d'été ?

## Info-Culture

Le 26 juillet 2024 se sont ouverts les Jeux Olympiques de Paris. Pour la première fois de leur histoire, autant d'athlètes hommes que d'athlètes femmes seront accueillis. À partir du 28 août 2024, se déroulent les Jeux paralympiques d'été.

Les Jeux paralympiques doivent beaucoup à un personnage clé qu'est Ludwig Guttman. Qui est-il ?

**Sir Ludwig Guttman** (1899 -1980) est un médecin allemand qui émigra en Angleterre. En 1948, il crée les « Jeux mondiaux des chaises-roulantes et des amputés » qui deviendront les Jeux Paralympiques en 1960 à Rome.

### Les sports paralympiques d'été

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

**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, 2 sacs de graines par équipe).

**Règles :** au signal, le joueur 1 de chaque équipe réalise 1 tour de l'espace de course puis va sur l'aire de lancer pour effectuer les deux 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 instaurer des pénalités en cas de lancer raté (en dehors du cerceau) comme : rester en équilibre sur un pied pendant 5 à 10 s par lancer raté ou faire 5 sauts sur place par lancer raté, etc.

#### Défi

Combien d'équipes vont réussir un sans-faute sur les lancers ?





## 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 enfants, 85 fois par minute.

À chaque battement, le cœur se contracte puis se dilate pour envoyer du sang dans toutes les parties du corps

**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 ?**

## 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)