



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

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Défis Olympiques des **Maternelles**

**CYCLE 1**



# Défis Olympiques des Maternelles

#1 • CYCLE 1

## Défi-Culture

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

Que font les participants aux Jeux Olympiques Modernes ?

- Des dessins
- Du sport
- De la cuisine
- De l'écriture

Dans quel pays les Jeux Antiques avaient-ils lieu ?

- En France
- En Italie
- En Grèce
- Aux États-Unis
- En Espagne
- En Chine

## Info-Culture

**Les Jeux Olympiques Modernes** sont une compétition sportive qui réunit des athlètes de plusieurs pays du monde. Ils se déroulent tous les 4 ans dans une ville différente à chaque fois. Il existe des Jeux Olympiques d'hiver et des Jeux Olympiques d'été. En 2024, Paris accueillera les Jeux Olympiques d'été.

**Les Jeux Olympiques Antiques** se déroulaient dans l'Antiquité, à Olympie, en Grèce. Ils avaient lieu tous les quatre ans. Les Jeux olympiques étaient considérés comme la plus importante manifestation sportive de l'Antiquité. Ces jeux avaient pour but d'honorer le dieu Zeus. Les guerres entre cités grecques s'arrêtaient pendant la trêve olympique.

## Défi-Activité physique

PLUS VITE, PLUS HAUT, PLUS LOIN...

**Nombre de participants :** en classe entière

**Matériel :** 30 sacs de graines, un chronomètre

**Organisation :** installer 4 à 5 espaces de lancer



3 épreuves à réaliser pendant 10 min (renouveler les 3 épreuves, jusqu'à la fin du temps) :

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

**Variante :** il est possible de modifier le temps de course (de 1 à 3 min), le nombre de sauts (de 2 à 7). Pour lancer loin, il est possible de marquer l'espace pour aider les élèves (lignes de couleur, cibles).

### Défi

Allez-vous réussir à jouer à ce jeu pendant 10 minutes chaque jour de la semaine ?





## **LES RECOMMANDATIONS**

**Bien bouger tous les jours, dès que possible,  
pour être en bonne santé !**

**L'organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande  
pour les enfants de 2 à 5 ans,  
3 heures d'activité physique par jour !**

Monter les escaliers, jouer dehors, jouer au ballon, sauter à la corde, grimper, faire du vélo ou danser, toutes ces activités aident à garder la santé.

**Alors bouge tous les jours dès que tu peux !**

Fais les trajets de la maison à l'école à pied, à vélo ou en trottinette !

À la maison, dans la journée, ne reste pas assis plus d'1 h !

**À l'école, cours, saute, danse, joue dès que l'occasion se présente (temps scolaires, récréation, temps périscolaires) !**

**Quelles activités physiques fais-tu au quotidien ?  
À l'école ? À la maison ? Ailleurs ?**

Blank area for writing answers to the questions above.

## 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](#) ».

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

#### ■ Ressources maternelle - éducol - Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique au cycle 1

Ce domaine d'apprentissage s'articule autour de quatre objectifs : agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets ; adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées ; communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique ; collaborer, coopérer, s'opposer.

■ **Objectif 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets**



## Défi-Culture

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

Combien de valeurs  
olympiques existe-t-il ?

- 1
- 2
- 3

Combien de valeurs  
paralympiques existe-t-il ?

- 2
- 4
- 6

## 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 tout le temps et sur le terrain de jeu

**Respect** : cette valeur comprend le respect de soi-même et de son corps, mais aussi des autres, des règles et de l'environnement.

**Amitié** : l'amitié c'est le partage, la fraternité, la solidarité, l'échange avec les autres.

### Les Valeurs paralympiques

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

**Courage** : les Para athlètes montrent au monde ce que l'on peut accomplir par la volonté.

**Inspiration** : les Para athlètes peuvent devenir des modèles, ils encouragent et motivent les autres à pratiquer un sport, une activité physique.

**Détermination** : les Para athlètes ont une force de caractère unique, ils sont très volontaires.

**Équité** : les Para athlètes transforment les mentalités et amènent à devenir juste.

## 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.

■ **PS :** réaliser 4 sauts dans le cerceau.

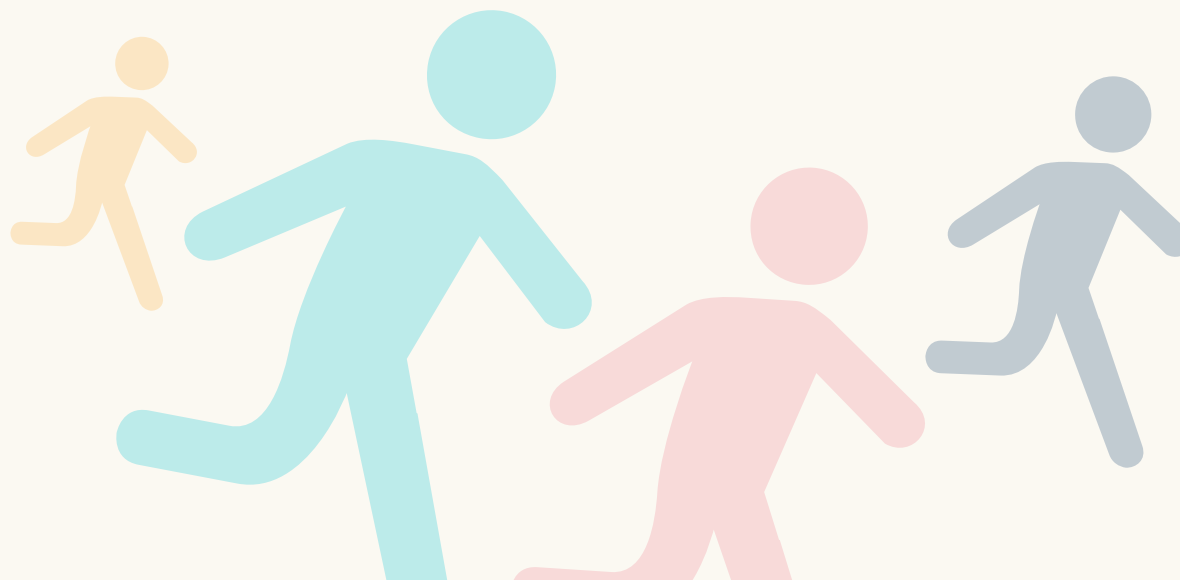
■ **MS :** réaliser 6 sauts dans le cerceau.

■ **GS :** réaliser 8 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 !
- On grandit mieux, on augmente sa souplesse, sa coordination, son agilité, son équilibre et sa posture.
- On se socialise, on apprend à mieux vivre avec les autres !
- On est moins énervé, moins stressé, moins anxieux !

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

Écris la liste de tes 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 Valeurs de l'olympisme et du paralympisme](#) »
- « [Représenter les Jeux olympiques et paralympiques](#) »

#### ■ Ressources maternelles – éducol – Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique au cycle 1

Ce domaine d'apprentissage s'articule autour de quatre objectifs : agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets ; adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées ; communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique ; collaborer, coopérer, s'opposer.

- Objectif 1 : « [Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets](#) »
- Objectif 4 : « [Collaborer, coopérer, s'opposer](#) »



# Défis Olympiques des Maternelles

#3 • CYCLE 1

## Défi-Culture

### LES SYMBOLES - ANNEAUX OLYMPIQUES ET AGITOS

- Quelles sont les couleurs communes aux anneaux olympiques et aux Agitos ?
- 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 anneaux olympiques

Le drapeau olympique se compose de cinq anneaux entrelacés de dimensions égales (les anneaux olympiques). Les anneaux sont entrelacés de gauche à droite : l'anneau bleu, le noir et le rouge se trouvent en haut, le jaune et le vert en bas.

### Les Agitos

Sur le drapeau paralympique se trouvent les Agitos, qui signifient « Je bouge ».

### La flamme et la torche

Lors des Jeux une flamme brûle dans le stade pendant toute la durée des Jeux olympiques et paralympiques, allumée grâce à une torche originale. Elle incarne un idéal de paix et d'amitié entre les peuples.

### Les affiches

La tradition des affiches olympiques destinées à promouvoir les JO remonte au début du XX<sup>e</sup> siècle. Le comité d'organisation des Jeux de Paris 2024 a commandé 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). 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 ET DÉPLACEMENT

### La sédentarité

C'est le temps passé à être assis et allongé quand on ne dort pas.

L'OMS recommande de ne pas rester plus de 1 h consécutive en position assise ou allongée pour les enfants de 2 à 5 ans.

**Et toi, t'arrive-t-il de rester longtemps assis ou allongé comme être devant la télévision, le téléphone portable, la tablette, les jeux vidéo ?**

### Se déplacer activement

**Pour se déplacer activement**, tu peux marcher, faire du vélo, du roller, de la trottinette non motorisée...

Dès que tu peux, déplace-toi sans utiliser d'engins à moteur. Utilise ton corps !

**Et toi, comment te déplaces-tu pour aller de chez toi à l'école ?**

## 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 Maternelles

#4 • CYCLE 1

## Défi-Culture

### DES CHAMPIONNES ET DES CHAMPIONS DÉFENDENT LES COULEURS DE LA FRANCE AUX JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

- Combien de champions et des championnes olympiques connais-tu ? Peux-tu les nommer ? Quels sont leurs sports ?
- Combien de champions et des championnes paralympiques connais-tu ? Peux-tu les nommer ? Quels sont leurs sports ?

## 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.

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.

La nageuse Beatrice Hess a établi neuf records du monde pendant les Jeux paralympiques de Sydney. 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 a gagné dix-neuf médailles paralympiques dont douze en or (escrime), une en argent (escrime) et six en bronze (dont deux en tennis en table).

## Défi-Activité physique

### LA CROIX DES COULEURS !

**Nombre de participants :** par deux

**Matériel :** craies de couleur blanche, rouge, bleue, verte et jaune.

**Organisation :** tracer dans la cour à la craie de couleur des carrés de 30 cm de côté : un carré avec une craie blanche, puis quatre carrés de couleurs différentes tout autour (cela forme une croix) : le carré au centre = blanc, au-dessus = rouge, en dessous = bleu, à gauche = vert, à droite = jaune.

**Règles :** par deux, un des élèves se place au centre de la croix, l'autre est à côté de la croix (il est le maître du jeu). Quand le maître du jeu annonce une couleur, l'autre élève saute à pieds joints dans la case correspondante. Puis il revient au centre en sautant.

On marque 1 point à chaque fois que le saut est réussi.

Quand l'élève a réussi cinq sauts, changer les rôles.

#### Variables

Proposer des séries 2, 3, 4 couleurs plus ou moins rapidement.

Remplacer les couleurs par des formes, des images, des chiffres, des lettres.

Une série peut être réalisée en suivant une bande d'algorithmes plus ou moins complexes qui indiqueraient les instructions de déplacements.

### Défi

À deux, réalisez des records en vous relayant. Après un enchaînement de cinq 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 fort !**

### Les activités athlétiques

Courir, sauter, lancer sont des activités fortement recommandées pour les enfants car elles 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 notamment.

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 apprend à se sauver, à 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 Maternelles

#5 • CYCLE 1

## Défi-Culture

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

- Quel rôle a joué Pierre de Coubertin ?
- Quel rôle a joué Alice Milliat ?
- Quel rôle a joué Ludwig Guttman ?

## Info-Culture

Le 26 juillet 2024 s'ouvriront 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 dérouleront les Jeux paralympiques d'été.

Les Jeux olympiques et paralympiques doivent beaucoup à trois personnages clés que sont Pierre de Coubertin, Alice Milliat et Ludwig Guttman. Qui sont-ils ?

**Pierre de Coubertin (1863 – 1937)** réinventa les Jeux olympiques en s'inspirant des Jeux olympiques de la Grèce antique. Les premiers Jeux Olympiques Modernes se déroulent en 1896 à Athènes. Les femmes sont absentes des premiers jeux de 1896, puis aux Jeux 1900 à Paris, il y a 27 participantes.

**Alice Milliat (1884 - 1957)** était une grande sportive (natation, hockey, aviron) et s'est battue pour que des femmes participent aux Jeux olympiques. Grâce à elle, 277 femmes athlètes participent aux Jeux d'été de 1928. En 2024, à Paris, il y aura autant de femmes athlètes que d'hommes athlètes !

**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.

## Défi-Activité physique

### DÉMÉNAGE TOUT !

**Nombre de participants :** classe entière

**Matériel :** au moins 3 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 15 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 2 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 est présente dans toutes les cellules du corps. La quantité journalière recommandée pour les enfants de 4 à 8 ans est de 1 l à 1,5 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

# 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)

Défis  
Paralympiques  
des

# Maternelles

#7 • CYCLE 1

## Défi-Culture

### LA FRANCE A ACCUEILLI LE MONDE

Durant les Jeux Olympiques de Paris 2024, une célébrité est née. Il ne s'agit pas d'une athlète, mais de la Phryge. La Mascotte rouge en forme de bonnet phrygien a été vendue à plus de 1,5 million !

- Saurais-tu dessiner la Phryge des Jeux Olympiques et la Phryge des Jeux Paralympiques ?

Quels chiffres retiens-tu des JOP ?

## Info-Culture

Paris a accueilli les jeux olympiques pendant 17 jours. Ce sont 206 pays qui ont concouru. Durant ces Jeux Olympiques, 850 médailles ont été décrochées par 85 pays.

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, 3 000 fameux muffins ont été engloutis chaque jour !).

Puis, Paris a accueilli les Jeux Paralympiques pendant 12 jours. Ce sont 169 pays qui ont concouru. Durant ces Jeux Paralympiques, près de 1 640 médailles ont ainsi été décrochées par 79 pays.

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

190 000 élèves du CM1 à la terminale 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 différents objets. Mesurer les performances en matérialisant des aires de lancer au sol avec des cerceaux : 1 m Bleu ; 3 m vert ; 5 m Jaune.
- Assis sur une chaise, dos collé au dossier, lancer et viser une cible horizontale/à plat et/ou verticale.
- Lancer le ballon dans un cerceau tenu à l'horizontal, à la verticale. Varier les distances.

### Défi

Combien de fois allez-vous réussir à jouer à ce jeu ? 2, 3 ou 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 !

**Ils améliorent leur santé physique** en réduisant le risque de développer des maladies.

**Ils améliorent leur santé mentale** en combattant le stress et l'anxiété.

**Ils rencontrent des gens** avec qui ils pratiquent une l'activité physique, et se font des amis.

**Et toi, quand tu fais de l'exercice physique, que ressens-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.

■ « [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

■ [Les Phryges](#)