



Défis Paralympiques des 30' APQ

#7 • CYCLE 3

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 volontaires ont participé ?
- Combien de médailles ont été décrochées ?
- Combien de billets ont été vendus ?
- Combien de Phryges ont été vendues ?

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 ; 28 sports olympiques et 4 sports additionnels (dont le break dance) étaient représentés, totalisant 329 épreuves.

Durant ces Jeux Olympiques, 850 médailles ont ainsi 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 de visiteurs ont été accueillis. Les épreuves de cyclisme sur route ont attiré près d'1 million de personnes dans les rues de Paris ; 9,5 millions de billets ont été vendus.

26 000 journalistes étaient accrédités (JO et JP) et environ 8 000 journalistes non accrédités couvraient aussi l'événement. 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 délégations qui ont concouru ; 22 para sports étaient représentés, totalisant 540 épreuves.

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 et 2,5 millions de billets ont été vendus.

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

Plus de 1,5 million de Phryges ont été vendues.

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, élastiques/cordes, 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 :

- Debout puis 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 haut avec les deux mains par-dessus une corde/un élastique.
- 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 ?

Allez-vous améliorer vos performances de jour en jour ?



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. Les adultes inactifs, handicapés physiquement, sont 50 % plus susceptibles de développer des maladies cardio-vasculaires que les adultes handicapés qui sont actifs.

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 passer du temps avec d'autres personnes, handicapées ou non, qui pratiquent la même activité physique, et permet de tisser des liens sociaux.

Diminution de la douleur : l'exercice physique augmente la production de neurotransmetteurs analgésiques et peut réduire ainsi 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