



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 !

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](#)

