

L'UGSEL fait sa SOP

Du 3 au 7 avril 2023

SEMAINE OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE



Inclusion – Thématique 2023

Une semaine "clé en main" avec des fiches interdisciplinaires pour vivre l'olympisme.

Des défis sportifs à vivre tous les jours.

Des rendez-vous en visioconférence avec des athlètes de haut niveau.

**INSCRIS TON ÉTABLISSEMENT
avant le 16 mars 2023**
auprès de l'UGSEL

<https://forms.gle/4CvuufGzggc7qp5j9>

Inscription sur le portail de la SOP :

<https://generation.paris2024.org/actualites/sop-2022>



JE FABRIQUE MA FLAMME OLYMPIQUE

SOP
SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE



Préparation : 5 minutes

Création : 20 minutes

MATÉRIEL

- | 1 feuille de papier de construction brune
- | des papiers de soie ou cartonnés jaune, orange et rouge
- | 1 paire de ciseaux
- | des élastiques
- | ruban adhésif et/ou colle en bâton



1

Roulez votre feuille de carton pour en faire un cône. Collez le tout avec de la colle en bâton ou simplement du ruban adhésif.



2

Pliez vos feuilles de papier de soie l'une par-dessus l'autre, tracez vos flammes et découpez le tout. Placez quelques-unes de vos flammes en éventail.



3

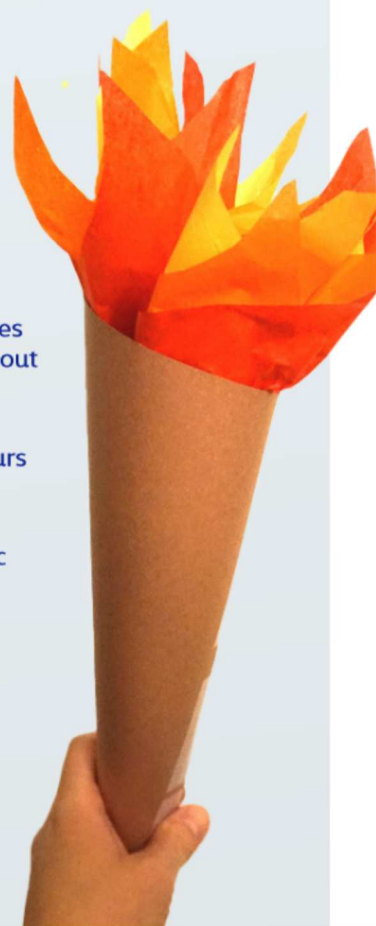
Par le bas de vos flammes, prenez-les toutes dans votre main, tournez et chiffonnez le bout afin de former un bouquet de flammes. Répétez ces deux dernières étapes avec toutes vos flammes pour ainsi avoir plusieurs bouquets. Ensuite, regroupez tous vos bouquets de flammes et maintenez-les en place avec un élastique.



4

Disposez quelques morceaux de ruban adhésif pliés sur l'extérieur de votre bouquet de flammes et insérez-le dans votre cône de carton.

**ET VOILÀ VOTRE PROPRE
FLAMME OLYMPIQUE !**



COURSE DE VITESSE

pour les maternelles (PS,MS et GS)

SITUATION 1

« CHACUN CHEZ SOI »

MATÉRIEL

- | 1 tambourin
- | 1 triangle
- | Cerceaux (autant que d'enfants)
- | Foulards ou des chasubles (pour la variante)

CONSIGNES

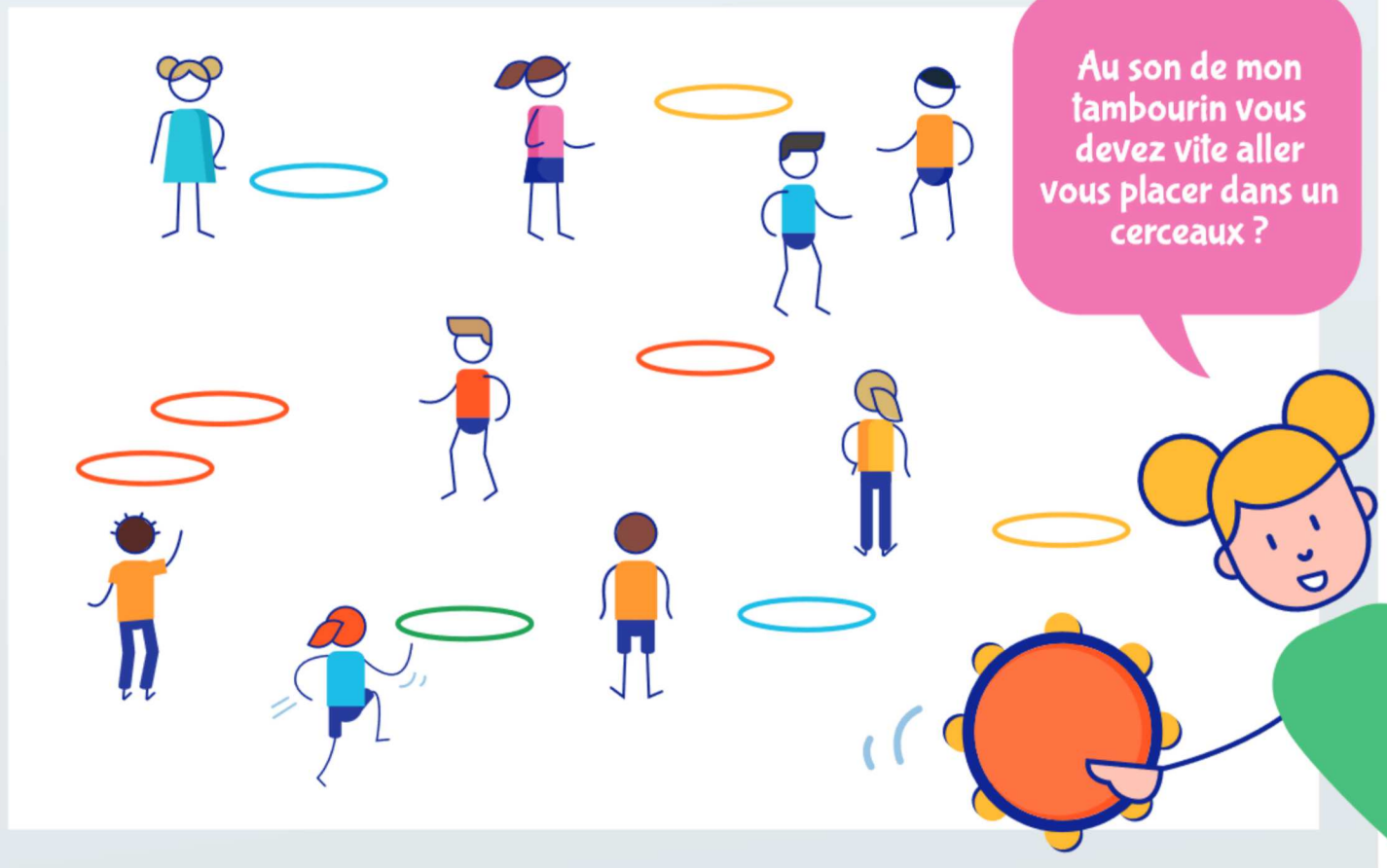
- Vous allez marcher en utilisant l'espace de la salle.**
- | Lorsque je jouerai du tambourin, vous devrez aller le plus vite possible dans un cerceau.
 - | Attention, vous devez être seul dans votre cerceau.

DISPOSITIF

- | Les élèves sont dispersés dans la salle

Variante possible :

Aller dans le cerceau qui a la même couleur que la chasuble (ou le foulard) / mettre un cerceau de moins que d'élèves.



COURSE DE VITESSE

pour les maternelles (PS,MS et GS)



SITUATION 2

« LA COURSE AU BALLON »

MATÉRIEL

- 1 zone de course matérialisée par des couloirs
- 1 ligne d'arrivée
- 1 ballon

DISPOSITIF

- Par équipe de 2 : 1 lanceur de ballon, 1 coureur et un juge.
- Penser à faire varier les rôles.

CONSIGNES

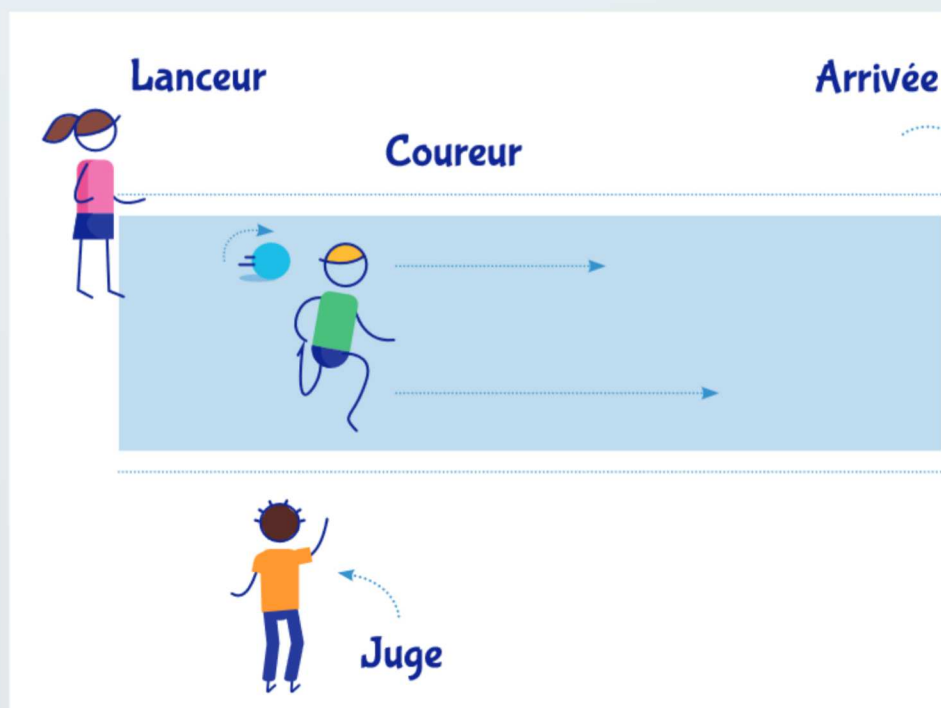
- Au signal, le lanceur doit faire rouler le ballon vers l'arrivée.
- Le coureur doit courir pour arriver avant le ballon.

DURÉE

- 20 min environ (Le temps de faire l'activité 3 fois par élève)

Variante possible :

Un seul ballon lancé mais 2 coureurs qui se mesurent l'un l'autre. Remplacer la ligne d'arrivée par une zone d'arrivée de 3 ou 4 mètres, zone dans laquelle le ballon devra être rattrapé.



Le lanceur doit bien faire rouler le ballon au sol et non le lancer en l'air !



COURSE DE VITESSE

pour les maternelles (MS et GS)



SITUATION 3

« LES SORCIERS ET LES STATUES »

MATÉRIEL

- ▮ Cerceaux ou tapis pour matérialiser des maisons.
- ▮ 1 tambourin ou 1 sifflet.
- ▮ Bandes pour délimiter les espaces et les lignes de course.

DURÉE

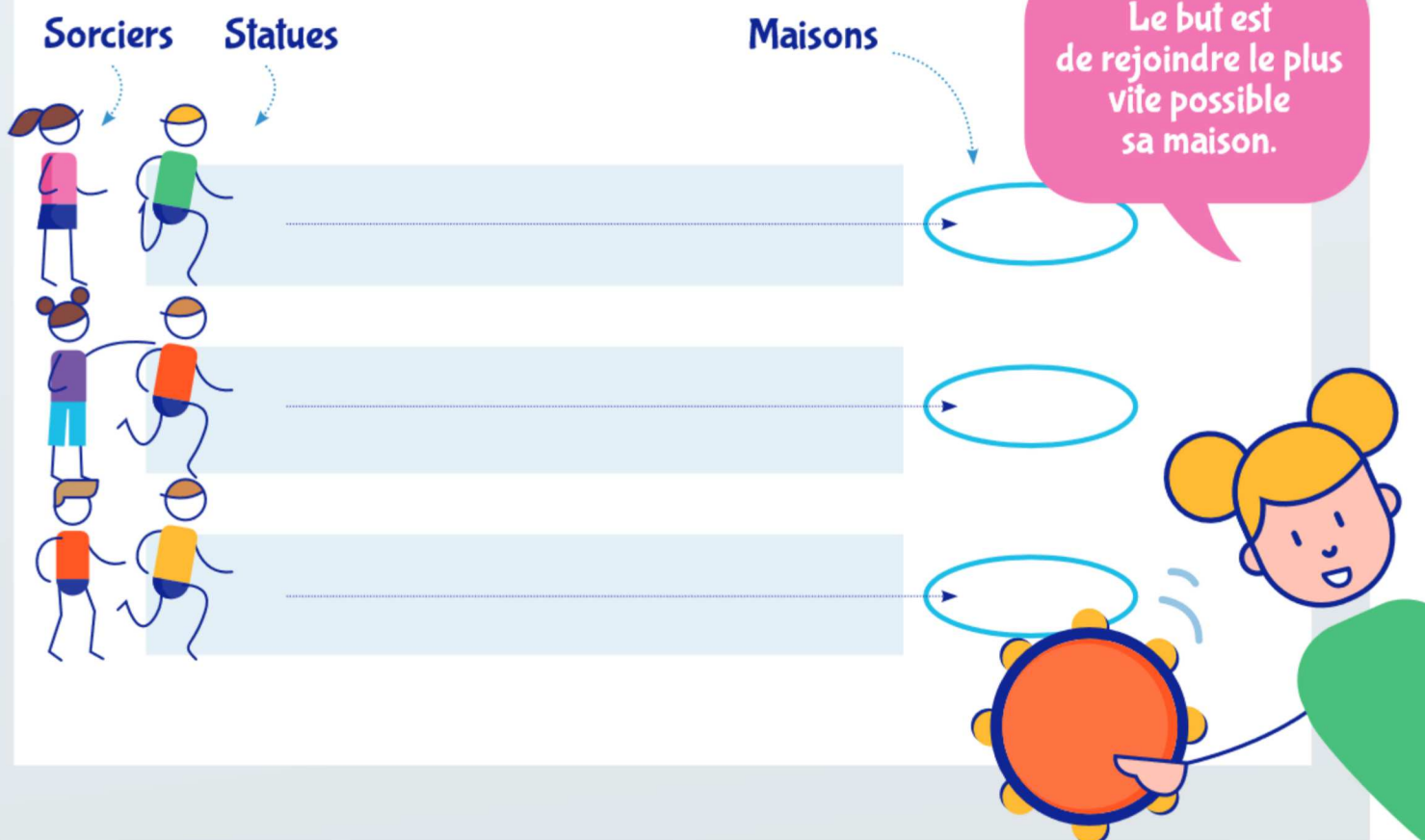
- ▮ 5 min pour une situation d'échauffement.
- ▮ 15 min pour une situation d'apprentissage (PS).

CONSIGNES

- ▮ Les statues, vous devez vous tenir prêtes car lorsque je taperai dans le tambourin, les sorciers vous taperont sur l'épaule et vous devrez courir le plus vite possible pour atteindre votre maison.
- ▮ Le premier qui arrive marque 1 point.

DISPOSITIF

- ▮ Groupes de 2 enfants (1 sorcier et 1 statue).
- ▮ Le 1^{er} doit courir, le 2nd donne le signal au signal du maître).
- ▮ Le but est de rejoindre le plus vite possible sa maison.



COURSE DE VITESSE

pour les maternelles (PS,MS et GS)



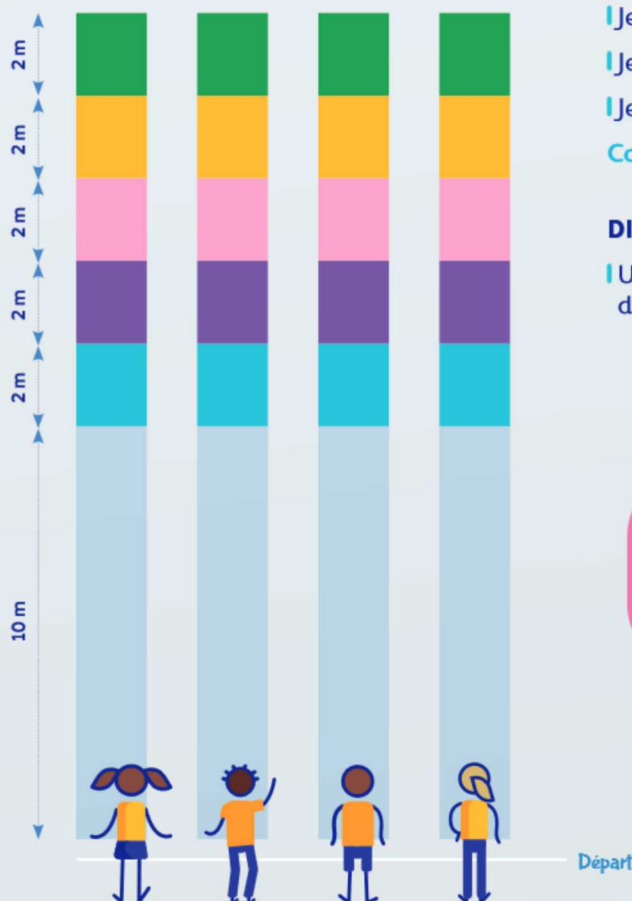
SITUATION 4 « COURIR VITE »

OBJECTIF

- Courir vite et le plus loin possible (entre 2 signaux).

MATÉRIEL

- 1 plot de couleur tous les 2 mètres pour matérialiser les différentes distances.
- Bandes pour matérialiser les couloirs.
- Feuilles de résultats.



POUR LES PS

- Les statues, vous devez vous tenir prêtes car lorsque je taperai dans le tambourin, les sorciers vous taperont sur l'épaule et vous devrez courir le plus vite possible pour atteindre votre maison.

Le premier qui arrive marque 1 point.

POUR LES MS ET GS

CRITÈRES DE PROGRESSION POUR L'ÉLÈVE

- La couleur de la zone atteinte, gagner du terrain et améliorer sa performance.

CE À QUOI LES ÉLÈVES DOIVENT PENSER

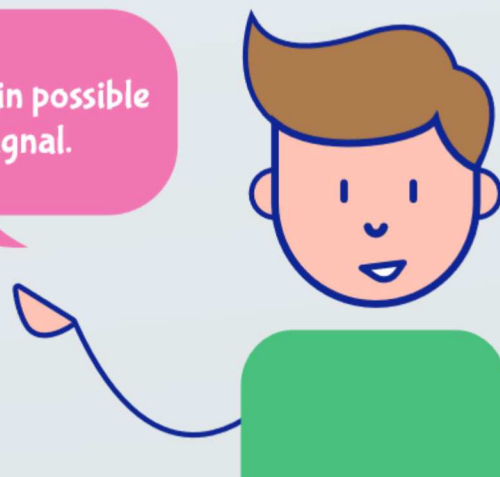
- Je démarre vite au signal
 - Je cours droit devant moi
 - Je regarde devant
- Contrainte : rester dans son couloir.

DISPOSITIF

- Un espace de course d'environ 20 mètres de long jalonné de plots de couleur à partir de 10 mètres.



Courir le plus loin possible jusqu'au signal.



MISE EN MOTS POUR DÉBATTRE... DES PISTES

OBJECTIF

Entrer par le jeu sportif pour construire le « nous » lors de situation de langage « débat ».

- Le jeu est essentiel au développement de l'enfant.
- Le rôle du groupe intervient dans la construction des acquisitions individuelles.
- Chaque situation de débat amènera à une prise de conscience de l'importance de s'aider, de voir l'autre comme une ressource.

ORGANISATION

- Groupes de 3 ou 4 enfants en PS jusqu'à 8 en GS.

DÉROULEMENT

À partir de thèmes porteurs en lien avec la situation motrice, l'enseignant invite les enfants à réfléchir et à partager avec les autres sur leur vécu, ce qui les indignent, les émeut.

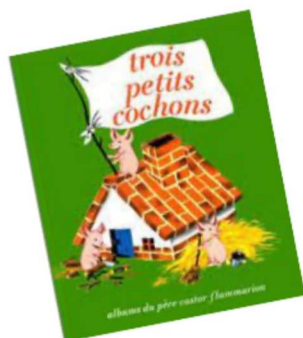
- Il oriente les enfants par des questionnements.
- Il fait rebondir la parole : Et toi es-tu d'accord ? Que penses-tu ?
- Il veille à faire parler tout le monde.
- Il amène le groupe à une conclusion commune.
- Voici quelques pistes de questionnements pour animer les débats chaque jour de la SOP (cf. ci-dessous).



L'effort

- Que se passe-t-il dans ton corps quand tu cours ? (respiration, cœur qui bat, chaleur, essoufflement...)
- Comment te sens-tu après avoir couru ? (mettre des mots sur son état : bien-être, fatigue, apaisement, disponibilité)
- Pourquoi le sport est bon pour toi ?

Pour aller plus loin...



La coopération

- Comment avez-vous réussi à créer votre danse ?
- Étiez-vous d'accord ?
- Est-ce que vous y seriez arrivés seul ?

Pour aller plus loin...



La différence

- Peut-on faire les mêmes jeux quand on est aveugle, lorsque l'on a une jambe en moins... ?
- Observer différents enfants de la classe et noter leurs différences. Arriver à la conclusion que l'on est tous différents et que l'on parvient aux mêmes objectifs avec nos différences.

Pour aller plus loin...



LA DEVISE OLYMPIQUE

PLUS vite, PLUS HAUT, PLUS FORT

SOP
SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE



Echanges collectifs
autour de supports visuels

MISE EN PLACE

- Les athlètes, pour être aussi forts, ont besoin de beaucoup s'entraîner !
- Vous vous souvenez, nous travaillons sur les Jeux Olympiques en ce moment. On a déjà parlé des anneaux ...
- Eh bien pour les Jeux Olympiques, il y a un symbole, les anneaux, mais il y a aussi une devise.

Qui sait ce qu'est une devise ?

C'est une phrase qui explique une règle, ou quelque chose d'important.

Pour les Jeux Olympiques, la devise est dans une langue morte qui s'appelle le latin : Citius, altius, fortius.

Cela veut dire : « Plus vite, plus haut, plus fort. »

Dans les prochaines semaines, en motricité, vous allez vous entraîner à :

- courir plus vite ;
- sauter plus haut ou plus loin ;
- lancer plus fort, c'est-à-dire plus loin.

TEMPS D'ÉCHANGE

- Afficher les photos des athlètes.
- Laisser les élèves faire des remarques.
- Puis guider les échanges.

QUE VOYEZ-VOUS
SUR LES PHOTOS ?

SAVEZ-VOUS DE QUEL
SPORT IL S'AGIT ?

COMMENT
LE SAVEZ-VOUS ?



LES ANNEAUX OLYMPIQUES

pour les maternelles



ENTRÉE DANS L'ACTIVITÉ

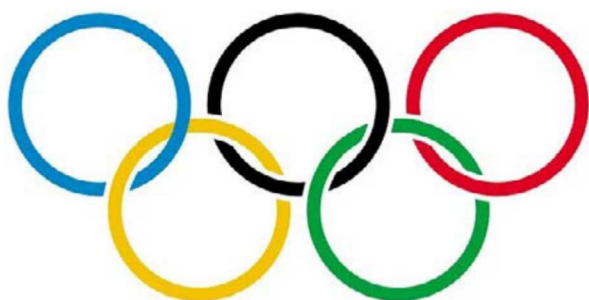
Les anneaux entrelacés symbolisent l'universalité de l'olympisme. Ils sont au nombre de cinq car ils symbolisent les cinq continents. Ils sont entrelacés pour indiquer la rencontre des athlètes du monde entier au moment des Jeux Olympiques. Chaque pays du monde peut retrouver une des couleurs du drapeau olympique ; ce dernier renforce ainsi l'idée d'universalité du mouvement olympique. Il est d'ailleurs faux de croire que chaque couleur symbolise un continent.

OBJECTIFS

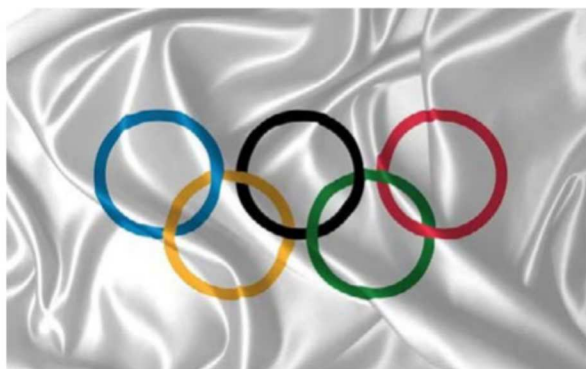
- Montrer les affiches, les anneaux ou les drapeaux des JO aux élèves et les faire échanger sur ce qu'ils voient.
- Expliquer ce que représentent ces affiches, anneaux ou drapeaux.
- Réponses attendues : des ronds, des couleurs, des écritures.



Entrée 1 : Les anneaux

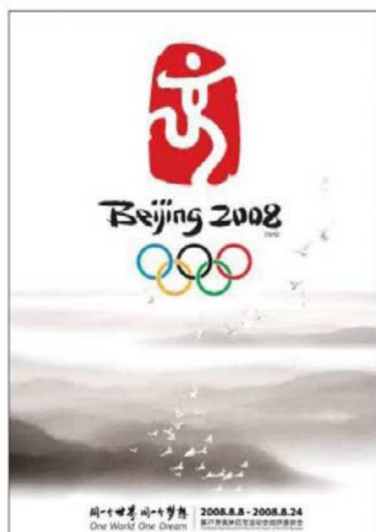


Entrée 2 : Les drapeaux



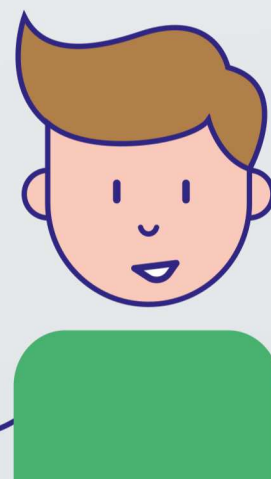


Entrée 3 : les affiches



Ces affiches mettent en avant un élément fort de la ville hôte.

Big Ben pour Londres,
un boomerang et un aborigène pour Sydney,
un paysage en noir et blanc pour Pékin,
une couronne de lauriers pour Athènes.



LES REPAS DES SPORTIFS ÉLÉMENTAIRE



Un sportif a des besoins très particuliers en nutrition. L'équilibre alimentaire tel qu'on l'étudie ne s'applique pas tout à fait aux besoins en énergie de ses muscles, mais son alimentation doit être très équilibrée aussi. Il mange beaucoup de glucides et doit veiller à se réhydrater assez régulièrement.

LES BESOINS

Pour l'énergie, le sportif de haut niveau a besoin de beaucoup de glucides surtout sous forme de féculents (pâtes, semoule, céréales, pain).

Pour la réhydratation, et les nutriments, il a besoin de fruits et légumes.

Les produits laitiers vont lui apporter des protéines mais surtout le calcium nécessaire à la bonne contraction des muscles.

Il lui faut également les protéines de la viande et du poisson, mais il les choisit peu grasses, pour ne conserver que l'apport en protéine, sans les mauvaises graisses.

Les lipides sont utiles comme pour tout le monde, mais plus que les autres, le sportif va faire très attention à bien choisir les produits qui lui en apportent.

LES REPAS

Les repas doivent être assez réguliers, et entre les repas, le sportif de haut niveau a besoin de petites collations pour récupérer et retrouver les nutriments et l'hydratation perdus pendant l'effort.

Quand c'est possible, un sportif essaie de ne pas faire les très grands efforts physiques exigés par son sport juste après le repas, quand le corps est en pleine digestion.

Il peut donc faire jusqu'à 8 repas par jour, pour mieux récupérer et également mieux répartir les apports des différents aliments.



Une journée de repas type

PETIT-DÉJEUNER :

Jus d'orange ou de pamplemousse Lait demi-écrémé et céréales muesli

Yaourt nature ou fromage blanc 0 % de matières grasses

COLLATION :

Barre de céréales pauvre en matières grasses

Pomme ou banane

DÉJEUNER :

Salade de crudités : carottes, chou-fleur...

Blanc de poulet avec pâtes complètes

Yaourt nature avec morceaux de fruits rouges

COLLATION :

Pain multicéréales aux noix et fruits secs

Yaourt nature 0 % de matières grasses

DÎNER :

Sauté de bœuf aux brocolis

Riz brun avec champignons et céleri Yaourt nature avec morceaux de pêche

COLLATION :

Biscuit à la farine complète

Chocolat au lait chaud (demi-écrémé)



L'HYDRATATION

Le sportif de haut niveau perd beaucoup d'eau à l'entraînement ou en compétition, et avec la sueur et les efforts, une partie des minéraux que lui apportent les boissons.

Il doit donc constamment veiller à ne pas se déshydrater, boire beaucoup mais peu à la fois, et penser aux fruits et légumes afin de récupérer aussi les nutriments et l'eau contenus dedans.

En période de compétition et de fort entraînement, un sportif peut perdre beaucoup de son poids en eau, qu'il doit absolument récupérer.



UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Un sportif de haut niveau ne peut pas se contenter de bien manger pour être en forme.

Il doit veiller à ne pas faire trop d'écarts (manger des bonbons ou trop de gras, boire de l'alcool, fumer), à dormir en quantité suffisante, et surtout à éviter certains produits (médicaments notamment).



LES MASCOTTES

pour les cycles 2 et 3

SOP
SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

NOM

Bing Dwen Dwen le Panda

Créateur : Cao Xue

DESCRIPTION

Bing Dwen Dwen est un panda, un de symboles de la Chine. «Bing» signifie glace et symbolise également la pureté et la force, et «Dwen Dwen» représente les enfants.

La mascotte incarne la force et la volonté des athlètes et contribuera à promouvoir l'esprit olympique Bing Dwen Dwen porte une « coquille » de glace sur tout le corps, qui ressemble à une combinaison d'astronaute : un hommage à l'adoption des nouvelles technologies pour un avenir aux possibilités infinies. La coquille permet aussi au panda de patiner, de faire du snowboard et de skier aux côtés des athlètes olympiques. Le cœur dessiné sur sa paume gauche symbolise l'hospitalité de la Chine envers les athlètes et les spectateurs des Jeux Olympiques d'Hiver.



NOM

Bing Dwen Dwen le Panda

Créateur : Cao Xue

DESCRIPTION

La mascotte paralympique est un enfant-lanterne prêt à accueillir ses amis du monde entier. Le nom signifie aussi chaleur, amitié, courage et persévérance.

La lanterne chinoise est un symbole culturel millénaire évoquant les récoltes, la célébration, la prospérité et la luminosité. Le choix du rouge, couleur la plus festive en Chine, est d'autant plus approprié que les Jeux coïncideront en février et mars 2022 avec la célébration du Nouvel An Chinois.

La forme du personnage de Shuey Rhon Rhon est inspirée de l'artisanat des dentelles en papier découpé et des ornements Ruyi, deux types de décorations traditionnelles chinoises, mais aussi des colombes de la Paix, du célèbre monument du Temple du ciel de Beijing, et de la neige, le tout symbolisant la paix, l'amitié et le bonheur.



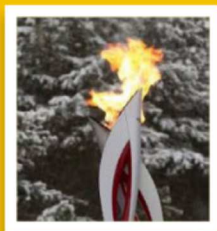
LA FLAMME OLYMPIQUE

pour les cycles 2 et 3

SOP
SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

LA FLAMME OLYMPIQUE C'EST QUOI ?

La flamme olympique est l'un des symboles les plus importants des Jeux Olympiques. Trait d'union entre les Jeux Antiques et les Jeux modernes elle apporte un message de paix. Elle est employée depuis 1928 pour symboliser le lien entre les jeux modernes et la Grèce antique.



Sochi 2014

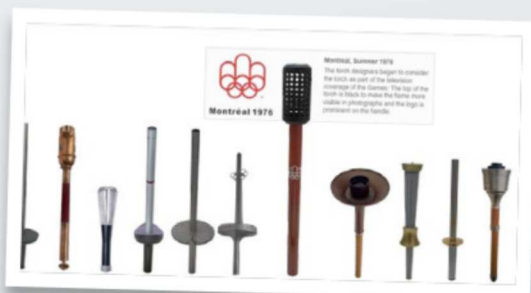
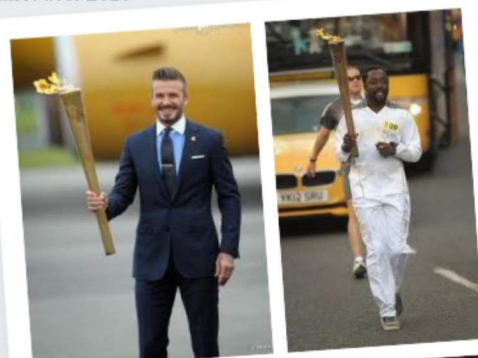
L'allumage de la flamme à Olympie (en Grèce) et les premiers Relais sont instaurés à l'occasion des Jeux de Berlin en 1938.



Lors de la cérémonie d'ouverture, un athlète est chargé d'allumer la flamme. C'est un moment important des jeux, l'arrivée de la flamme dans le stade marque le début des compétitions sportives. La flamme reste allumée pendant toute la durée des jeux (une quinzaine de jours). Elle repose dans un socle et elle surplombe le stade.

La flamme olympique a commencé son voyage à Olympie où elle est allumée après un parcours complet autour du monde qu'elle termine son périple le jour de l'ouverture des Jeux Olympiques. Le parcours de la flamme s'appelle le «Relais de la flamme» elle est portée par des athlètes, des personnalités, des anonymes tout autour du monde. Elle passe par toutes les villes ayant accueilli les Jeux.

Vancouver 2010



Torches Olympiques



LA CÉRÉMONIE D'OUVERTURE ÉLÉMENTAIRE

SOP
SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

Un hymne à la paix : deux heures durant, la cérémonie d'ouverture des 23^e JO-2018 de Pyeongchang en Corée du Sud vendredi 9 février a consacré un message pacifiste, symbolisé par une colombe géante, sous les notes de la chanson «Imagine» de John Lenon, avec évocation du passé de la Corée, discours, défilés des délégations, relais de la flamme olympique...



Stade olympique de Pyeongchang-Corée du Sud

Le biathlète Martin FOURCADE,
porte drapeau de la France à Pyeongchang.
raconte :



J'étais assez relax, il n'y avait pas de tension particulière, c'était un truc assez simple à faire finalement, en tout cas je l'ai pris comme ça. J'étais quand même un peu tendu juste au moment de l'entrée dans le stade, je me suis dit : « Quand même, n'emmêle pas le drapeau ! » Je voulais faire ça bien ! Ensuite, le défilé, c'était un grand moment d'émotion, je me suis retourné deux ou trois fois, j'ai vu tous les sourires des membres de la délégation, c'était vraiment sympa. C'est un moment qui restera, quelque chose de rare.

Palmares : double champion olympique en 2014, six fois vainqueur du classement général de la Coupe du monde et onze fois champion du monde entre 2011 et 2017, dont 10 fois à titre individuel.



LISTE DES PORTE-DRAPEAUX DES JEUX OLYMPIQUES D'HIVER

| | | |
|-----------------------------|--------------------|---------------------|
| 1924 CHAMONIX | Camille Mandrillon | Biathlon |
| 1928 SAINT-MORITZ | Jean Thorailleur | Bobsleigh |
| 1932 LAKE PLACID | Georges Torchon | Patinage artistique |
| 1936 GARMISCH-PARTENKIRCHEN | Jacques FAURE | Ski nordique |
| 1948 SAINT-MORITZ | James Couttet | Ski alpin |
| 1952 OSLO | Alain Gilletti | Patinage artistique |
| 1956 CORTINA D'AMPEZZO | James Couttet | Ski alpin |
| 1960 SQUAW VALLEY | Benoît Carrara | Ski nordique |
| 1964 INNSBRUCK | Alain CALMAT | Patinage artistique |
| 1968 GRENOBLE | Gilbert Poirot | Saut à ski |
| 1972 SAPPORO | Patrick Péra | Patinage artistique |
| 1976 INNSBRUCK | Danièle Debernard | Ski alpin |
| 1980 LAKE PLACID | Fabienne Serrat | Ski alpin |
| 1984 SARAJEVO | Yvon Mougel | Biathlon |
| 1988 CALGARY | Catherine Quittet | Ski alpin |
| 1992 ALBERTVILLE | Fabrice Guy | Combiné Nordique |
| 1994 LILLEHAMMER | Anne Briand | Biathlon |
| 1998 NAGANO | Philippe Candelorc | Patinage artistique |
| 2002 SALT LAKE CITY | Carole Montillet | Ski alpin |
| 2006 TURIN | Bruno Mingeon | Bobsleigh |
| 2010 VANCOUVER | Vincent Defrasne | Biathlon |
| 2014 SOTCHI | Jason Lamy-Chappu | Combiné Nordique |
| 2018 PYEONGCHANG | Martin FOURCADE | Combiné Nordique |

Une poignée de mains pour l'histoire :

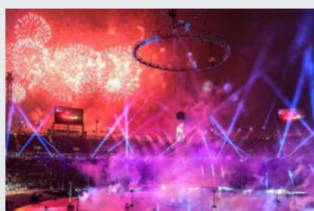
La cérémonie d'ouverture des JO d'hiver 2018, a débuté à Pyeongchang avec un échange de politesses encore impensable il y a quelques semaines entre la soeur de Kim Jong Un et le président Sud-Coréen, comme un symbole des Jeux de la paix voulu par le pays organisateur.



La cérémonie a commencé avec un film présentant la Corée du Sud au reste du monde. Puis une partie des 2 952 athlètes représentant 93 nations se sont adonnés à la traditionnelle parade (dont les 2 Corées qui ont défilé ensemble). Un spectacle a retracé l'histoire de la Corée du Sud, le tout chorégraphié autour de plusieurs tableaux avec de nombreux effets spéciaux, de la musique de toutes les époques, des chants et un bel hommage à la Paix.

L'allumage de la flamme olympique :

Comme le veut la tradition, à la fin de la cérémonie, la flamme olympique a été transportée par six athlètes coréens. La vasque a finalement été allumée par deux championnes coréennes : l'une du sud et l'autre du nord. Et la cérémonie s'est achevée sur un feu d'artifices spectaculaire, comme il se doit.



Le Nigeria dont les seules représentantes sont les jeunes femmes qui se sont sélectionnées pour le bobsleigh. C'est la première équipe africaine à participer à cette discipline.

DÉFI DE LA FLUENCE

pour les cycles 2 et 3



ESSAIE DE BATTRE LE RECORD DE FLUENCE SUR 100 M

Lis le texte suivant pendant **09sec58** (record du 100m de Usain Bolt).

NOTRE PROPOSITION POUR LE DÉFI DE LA FLUENCE SUR 100 M

OBJECTIF

! Aller le plus loin possible dans le texte sur une durée de **09sec58**.

LIEN

! Lien youtube du 100m d'Usain Bolt pour faire office de chronomètre

3, 2, 1...

[Lancer la vidéo](#)

MODÈLES DE PHRASES À FAIRE LIRE LE PLUS VITE POSSIBLE :

CP - CE1

Plus vite, plus haut, plus fort.
La devise olympique est composée des trois mots latins
« Citius, Altius, Fortius »

CE2/CM1/CM2

La devise olympique est la devise des Jeux olympiques modernes, composée depuis 2021 des quatre mots latins « Citius, Altius, Fortius – Communiter », dont la traduction officielle est « Plus vite, plus haut, plus fort – ensemble ».

CM1/CM2

Nous jurons que nous nous présentons aux Jeux Olympiques en concurrents loyaux, respectueux des règlements qui les régissent et désireux d'y participer dans un esprit chevaleresque pour l'honneur de nos pays et la gloire du sport.

Citation de Pierre de Coubertin

DÉFI DE LA FLUENCE

CM1/CM2

Au nom de tous les juges et officiels, je promets que nous remplirons nos fonctions pendant ces Jeux Olympiques en toute impartialité, en respectant et suivant les règles qui les régissent, dans un esprit de sportivité.

ESSAIE DE BATTRE DE LE RECORD DE FLUENCE SUR 200 M

Ose participer au record du 200m d'Usain Bolt en lisant un maximum de mot sur la durée de **19sec20**

NOTRE PROPOSITION POUR LE DÉFI DE LA FLUENCE SUR 200 M

OBJECTIF

! Aller le plus loin possible dans le texte sur une durée de **19sec20**.

LIEN

! Lien youtube du 200m d'Usain Bolt pour faire office de chronomètre

3, 2, 1...

[Lancer la vidéo](#)

MODÈLES DE PHRASES À FAIRE LIRE LE PLUS VITE POSSIBLE :

CM1/CM2

Berlin a retenu son souffle et c'est parti ! Et cette fois Usain Bolt est parti comme un missile. Usain Bolt qui est déjà en tête alors qu'à l'extérieur Crawford a résisté un petit peu. Allez Usain, allez mon vieux, Usain Bolt dans la dernière ligne droite ! Stratosphérique, attention sur le chrono... 19'20, il l'a fait ! Avec un vent légèrement défavorable ! Il l'a fait ! INCROYABLE.

Commentaire de Patrick Montel

POUR ALLER PLUS LOIN

! **Vocabulaire** : Rechercher les définitions des mots suivants : Une devise , moderne, impartialité, chevaleresque

! **Ecriture** : Rédige en quelques lignes ta devise

olympique en reprenant les valeurs humaines et sportives qui sont importantes pour toi.

! **Conjugaison** : Remplace les « nous » dans les devises par « Je »

! **Mathématiques** : Transforme le record du monde du marathon de 2h01min09 sec en secondes

POÉSIES

pour les cycles 2 et 3



HYMNE OLYMPIQUE

Kostis Palamas

Esprit antique et éternel, créateur auguste
De la beauté, de la grandeur et de la vérité
Descends ici, parais, brille comme l'éclair,
Dans la gloire de la terre et de ton ciel.

Dans la course et la lutte et le poids
Des nobles jeux éclaire l'élan,
Prépare la couronne
Faites de la branche immortelle,
Et donne au corps la force

De l'acier et la dignité.

Les campagnes, les monts,
Les mers brillent autour de toi,
Comme un grand temple fait
De pourpre et de blancheur,
Et dans le temple ici accourent
tous les peuples
Pour se prosterner devant toi,
Esprit antique et éternel.

Kostis Palamas (Patras 1859 - Athènes février 1943) est parmi les plus connus et estimés des poètes grecs modernes. Cet hymne, joué pour la première fois à l'occasion des Jeux de la première Olympiade à Athènes, en 1896, il fut par la suite abandonné. Par la suite, différentes compositions musicales agrémentèrent les cérémonies d'ouvertures jusqu'aux Jeux de Rome en 1960, date à laquelle la composition de Samaras/Palamas devint l'hymne olympique officiel.

HYMNE OLYMPIQUE

Dominique SIMONET

Hercule, dit la légende,
Huit siècles avant notre ère,
Afin qu'il puisse l'entendre,
Créa pour Zeus son père,
Un temple à Olympie
Pour son éternité,
Le remerciant ainsi,
Ses travaux achevés.

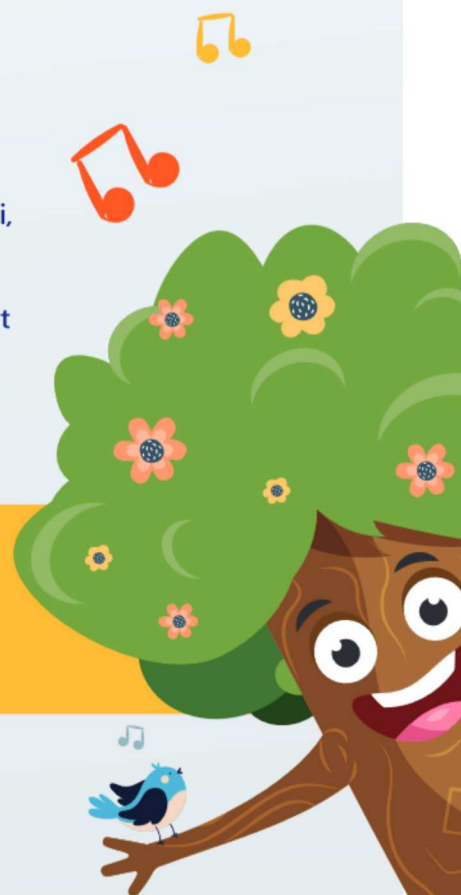
Et de Rome à Athènes
En arrière nous ramène,
Dans ces grandes cités,
Berceaux d'humanité.
Oublier océans,
Unir les continents,
Dans un but pacifique,
C'est les jeux olympiques!

Un beau jour, pas lointain,
C'est au siècle dernier,
Le baron Coubertin,
Par la grâce fut touché.
Citius, altius, fortius,
Plus vite, plus haut, plus fort,
Cette devise en plus
Fut appliquée aux sports.

De Sydney à Moscou,
On regarde de partout,
Célébrer les succès,
Parfois avec excès.
Récompenser l'effort,
Dans le cadre du sport,
Alors c'est magnifique,
Vive les jeux olympiques!

Concurrents valeureux,
Loyaux et chevaleresques,
S'affrontent très nombreux,
Du monde entier ou presque.
Les cercles enlacés
De bleu, jaune, noir, vert, rouge,
Sont symbole d'amitié
Des athlètes qui bougent.

De Paris à Pékin,
De New York à Berlin,
Le monde entier frémit,
Oubliant les soucis.
Les sportifs épatants
Reviendront dans quatre ans
Pour une période épique,
Vive les jeux olympiques!



LE COURANT ÉLECTRIQUE

pour les cycles 2 et 3

NOTRE PROPOSITION D'ATELIER SUR LE COURANT ÉLECTRIQUE

INTÉRÊT

| Concentration et discrétion

MATÉRIEL

| Aucun

TRANCHE D'ÂGE

| 6 à 12 ans

| 8 joueurs ou plus

LIEU

| intérieur ou extérieur

| Les participants, assis ou debout, forment un cercle.

| Ils se tiennent par la main et se concentrent.

| L'animateur envoie une vibration qui se propagera autour du cercle, en pressant discrètement les mains d'un participant qui se trouve à sa droite ou à sa gauche.

| Les participants font passer ces vibrations autour du cercle, comme dans un courant électrique, en pressant la main de la personne qui est à leur côté, revitalisant littéralement le groupe.

| L'animateur peut décider d'envoyer d'autres courants électriques, et dans des directions différentes.

| L'objectif est de rester calme et concentré pour ne pas perdre les vibrations.



Les Serments

SERMENT OLYMPIQUE DE L'ATHLÈTE

« Au nom de tous les concurrents, je promets que nous prendrons part à ces Jeux olympiques en respectant et suivant les règles qui les régissent, en nous engageant pour un sport sans dopage et sans drogue, dans un esprit de sportivité, pour la gloire du sport et l'honneur de nos équipes ».

SERMENT DE L'ARBITRE

« Au nom de tous les juges et officiels, je promets que nous remplirons nos fonctions pendant ces jeux olympiques en toute impartialité, en respectant et suivant les règles qui les régissent, dans un esprit de sportivité »

SERMENT DE L'ENTRAINEUR

« Au nom de tous les entraîneurs et des autres membres de l'entourage des athlètes, je promets de faire respecter et de défendre pleinement l'esprit de sportivité et le fair-play selon les principes fondamentaux de l'olympisme ».

SERMENT DES ENSEIGNANTS

« Au nom de tous les enseignants et des accompagnateurs, je promets de faire respecter et de défendre pleinement l'esprit de sportivité et le fair-play.»

SERMENT DE L'ÉLÈVE EN RENCONTRE SPORTIVE

« Au nom de tous les élèves, je promets que nous prendrons part à cette rencontre sportive, festive et culturelle en respectant les règles avec fairplay.»

SERMENT DE L'ARBITRE, JEUNE OFFICIEL

« Au nom de tous les juges adultes ou élèves, je promets que nous remplirons nos fonctions pendant la rencontre sportive en toute impartialité, en respectant et suivant les règles.»



L'exposition de photographie sportive



PROJETS-ACTIONS

L'UGSEL nationale vous propose d'organiser une exposition sur la photographie sportive au sein de votre classe ou dans votre établissement. La SOP est une période propice au développement de ce type d'action et permet la valorisation de toutes les pratiques sportives.

OBJECTIFS

- | Prendre part à un projet collectif.
- | Apporter sa contribution.
- | Conduire un projet.

MATÉRIEL

- | Ciseaux, imprimante couleurs, matériel nécessaire à l'accrochage, papier cartonné, stylos, ordinateurs, crayons de couleur, feutres.

LIEUX D'EXPOSITION

- | Une salle de classe, un hall d'accueil, un foyer, un gymnase, une salle d'activité, une salle de restauration, etc.

DES EXEMPLES DE MISES EN ŒUVRE

Projet de classe

Chaque élève contribue à l'exposition en apportant une ou plusieurs photographies sur le thème retenu par l'enseignant(e). Toute la classe part pour une journée rando à pied, à vélo, ...

Projet de niveau

Chaque élève du niveau retenu contribue à l'exposition en apportant une ou plusieurs photographies sur le thème désigné pour sa classe.

Projet d'établissement

Chaque élève de l'établissement contribue à l'exposition en apportant une ou plusieurs photographies sur le thème retenu pour son niveau de classe – Un jury de niveau retiendra les photographies choisies pour l'exposition.

PLUSIEURS THÉMATIQUES POSSIBLES

L'évolution de la pratique sportive dans l'histoire des jeux olympiques

Mettre en avant l'évolution des pratiques sportives grâce à la photographie.

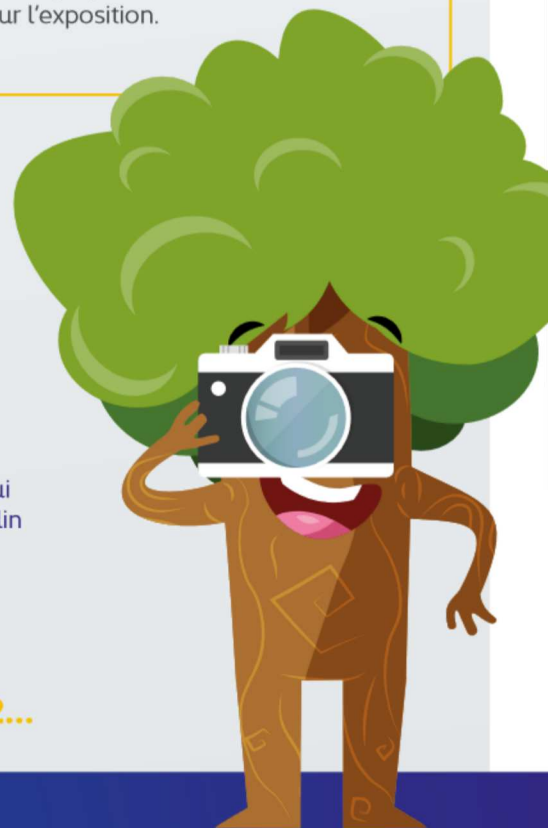
Exemple : photo en noir et blanc d'un joueur de tennis qui utilise une raquette en bois à côté d'une photo de Roger Federer qui utilise une raquette en matière composite.

Exposition des Records

Mettre en avant des photographies des grands records sportifs.

Exemple : Photo d'Usain Bolt qui réalise le record du 100m à Berlin en 2009.

Suite en page 2...





PLUSIEURS THÉMATIQUES POSSIBLES (SUITE)

La pratique Handisport

Mettre en parallèle, les photographies des athlètes olympiques et paralympiques et ceux du handisport sur les mêmes activités.

Exemple : Photo de Gael Monfils à Roland Garros à côté d'une photo de Stéphane Houdet en tennis fauteuil.

La nature et le sport

Mettre en avant des photographies de pratiques sportives qui se déroulent dans des milieux naturels remarquables.

Exemple : Photo d'une descente en Canoé sur une rivière.

Les grands exploits du Sport Français

Mettre en avant des photographies des grands sportifs ou grandes équipes françaises.

Exemple : Photo de l'équipe de France de football qui remporte la coupe du monde 1998.

La délégation Olympique de la classe (cycle 1)

Réaliser des photographies des enfants de la classe qui imitent les gestes des sports olympiques et paralympiques.

Exemple : Un enfant avec un ballon de basket-ball et un autre avec un arc.



Je valorise
ma participation
sur les réseaux



#monexposop23

Je publie des photos, des vidéos sur les réseaux sociaux en mentionnant le **#monexposop23** dans chacune de mes publications.

Je n'hésite pas à transmettre mes photos et mes vidéos à **h-cardonna@ugsel.org**



ATELIER OLYMPIC'PUCES

pour les maternelles



NOTRE PROPOSITION D'ATELIERS POUR LES OLYMPIC'PUCES

Afin de clôturer la semaine Olympique et Paralympique 2022 pour votre classe ou votre établissement, nous vous proposons l'organisation d'une mini olympiade autour de trois ateliers sportifs.

DÉROULEMENT

Vous avez une totale liberté sur le choix des ateliers. Voici notre proposition d'organisation.

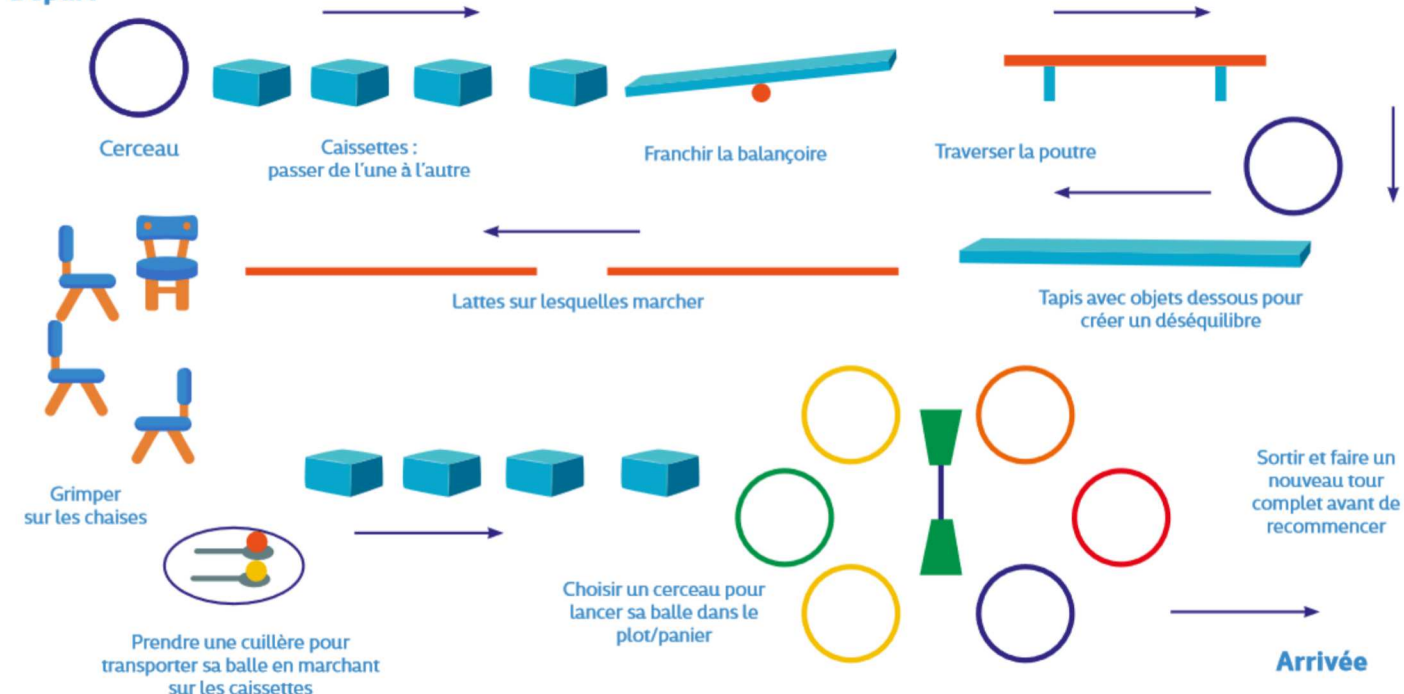


Atelier 1 : motricité

- Mise en place d'un parcours avec différents obstacles à franchir. 1 balle par enfant (type balle de jonglage ou balle mousse).
- Prévoir des adultes en surveillance sur les différents passages difficiles.

Exemple de parcours

Départ



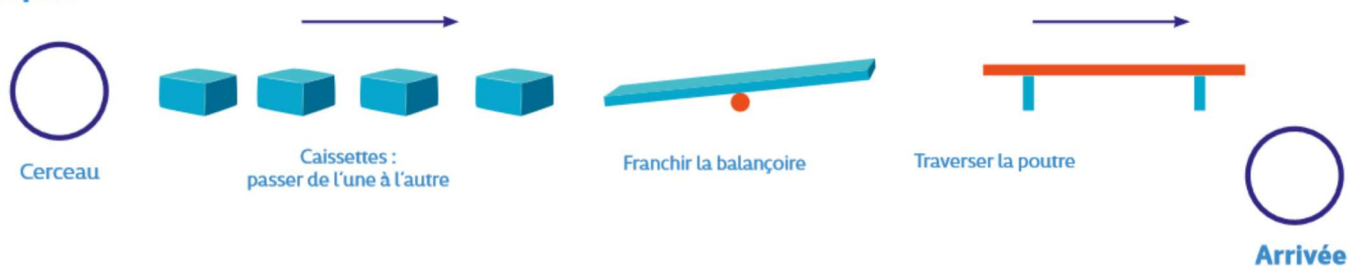


Atelier 2 : Para-athlé – Parcours à l'aveugle

- | Faire réaliser un parcours à l'enfant en lui bandant les yeux à l'aide d'un foulard.
- | Utiliser le parcours déjà en place / Réduire l'utilisation du parcours à 3 obstacles.
- | Prévoir des adultes en surveillance sur les différents passages difficiles.

Exemple de parcours

Départ

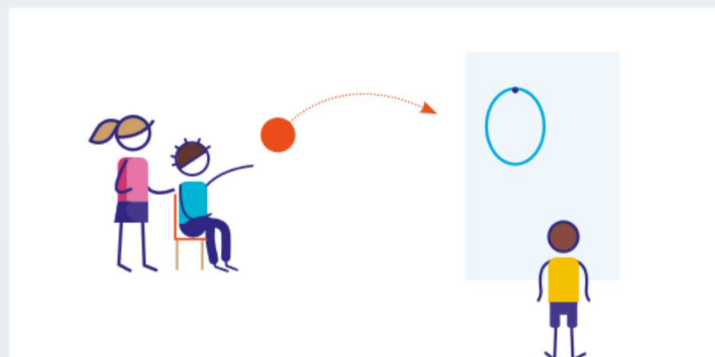
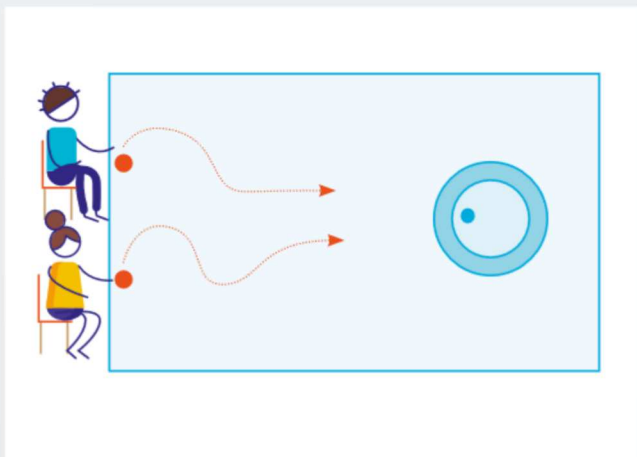


Atelier 3 : Boccia – jeu de duels

- | Chacun son tour, faire rouler la balle vers la cible.
- | Le joueur le plus proche de la cible marque 1 point.

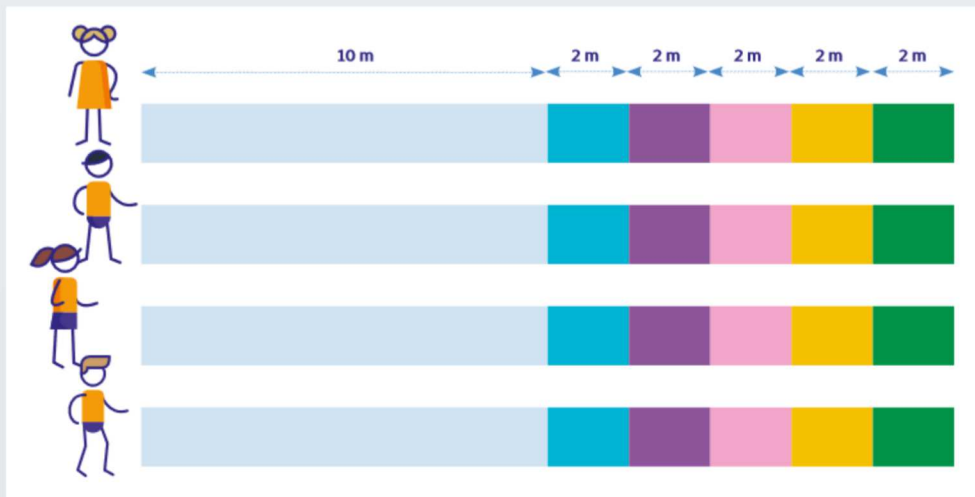
Atelier 4 : Basket fauteuil – lancer sur cible verticale

- | Groupe de 4 enfants : 1 qui lance, 1 qui tient la chaise et 1 qui récupère le matériel.
- | Le matériel : 1 ballon, 1 chaise et une cible verticale par groupe.
- | Consignes : Assis sur une chaise, lancer un ballon et viser une cible verticale (cerceau, mur).



Atelier 5 : Course de vitesse

- | Courir le plus loin possible jusqu'au signal.
- | 1 plot de couleur tous les 2 mètres pour matérialiser les différentes distances.
- | Bandes pour matérialiser les couloirs.
- | Feuilles de résultats.



LES SPORTIFS PARALYMPIQUES



Afficher les photos des para athlètes, laisser les élèves faire des remarques puis guider les échanges vers ce qu'ils voient.

- | Que voyez-vous sur les photos ?
- | Savez-vous de quels sports il s'agit ?
- | Comment le savez-vous ?
- | Puis possibilité en fonction du niveau de classe d'aller un peu plus loin dans le questionnaire autour de ces 4 parasports : le basket fauteuil, la boccia, le cécifoot et le para-athlé.



LE BASKET FAUTEUIL

- **Comment s'appelle ce parasport ?**

Le basket fauteuil. Il se joue à 5 contre 5.

- **Quel type de handicap a ce sportif ?**

Ce parasport s'adresse aux personnes dont le handicap touche à minima la partie inférieure ou supérieure du corps : paraplégie, poliomyélite, amputation.

- **Quelle est la particularité de son fauteuil ?**

Son fauteuil a les roues inclinées afin d'avoir plus de stabilité et permet une meilleure maniabilité pour tourner.

- **Le panier est-il plus bas que ceux dans le basket américain ?**

La hauteur du panier est la même qu'au basket-ball.



LA BOCCIA

- **Quel type de fauteuil utilise ce sportif ?**

Ce sportif utilise un fauteuil électrique

- **Pourquoi ce fauteuil ?**

Certains joueurs ont un handicap qui nécessite l'usage d'un fauteuil roulant électrique car ils n'ont pas la force pour pousser un fauteuil roulant manuel.

- **Quel parasport fait-il ?**

La boccia. Il s'agit d'un sport d'opposition de balles mixte, pratiqué en individuel ou par équipe et inscrit aux Jeux Paralympiques pour un certain public.

- **À quoi cette discipline vous fait-elle penser ?**

La boccia s'apparente à de la pétanque jouée en intérieur avec des balles en cuir.



LE CÉCIFOOT

- **Comment s'appelle ce parasport ?**

Il s'agit du Cécifoot.

C'est une adaptation du football. L'objectif est de mettre un ballon sonore dans le but adverse en le faisant progresser à l'aide des pieds, tout en empêchant l'adversaire d'en faire autant.

- **Quel type de handicap a ce sportif ?**

Ce sportif est déficient visuel.

- **Qu'a-t-il sur les yeux ?**

Les joueurs ont un bandeau sur les yeux pour neutraliser les inégalités de vision et pour protéger les yeux.

- **Comment fait-il pour savoir où est le ballon ?**

Le ballon est muni de grelots.

- **Et le gardien de but ?**

Le gardien est voyant et peut orienter les défenseurs à la voix.



LE PARA ATHLÉTISME

- **Quel type de handicap a cette sportive ?**

Le handicap de cette sportive est lié à une amputation.

- **Comment fait-elle pour courir ?**

Une prothèse lui permet de courir.

Il s'agit d'une lame de course. La prothèse est faite d'un matériau flexible, qui se déforme quand on appuie dessus et reprend sa forme ensuite, à l'image d'un ressort.

Le programme paralympique intègre toutes les épreuves de l'athlétisme "traditionnel" hormis le saut à la perche, le lancer de marteau, les épreuves de marches et les courses d'obstacles.

Que voyez-vous
sur les photos ?

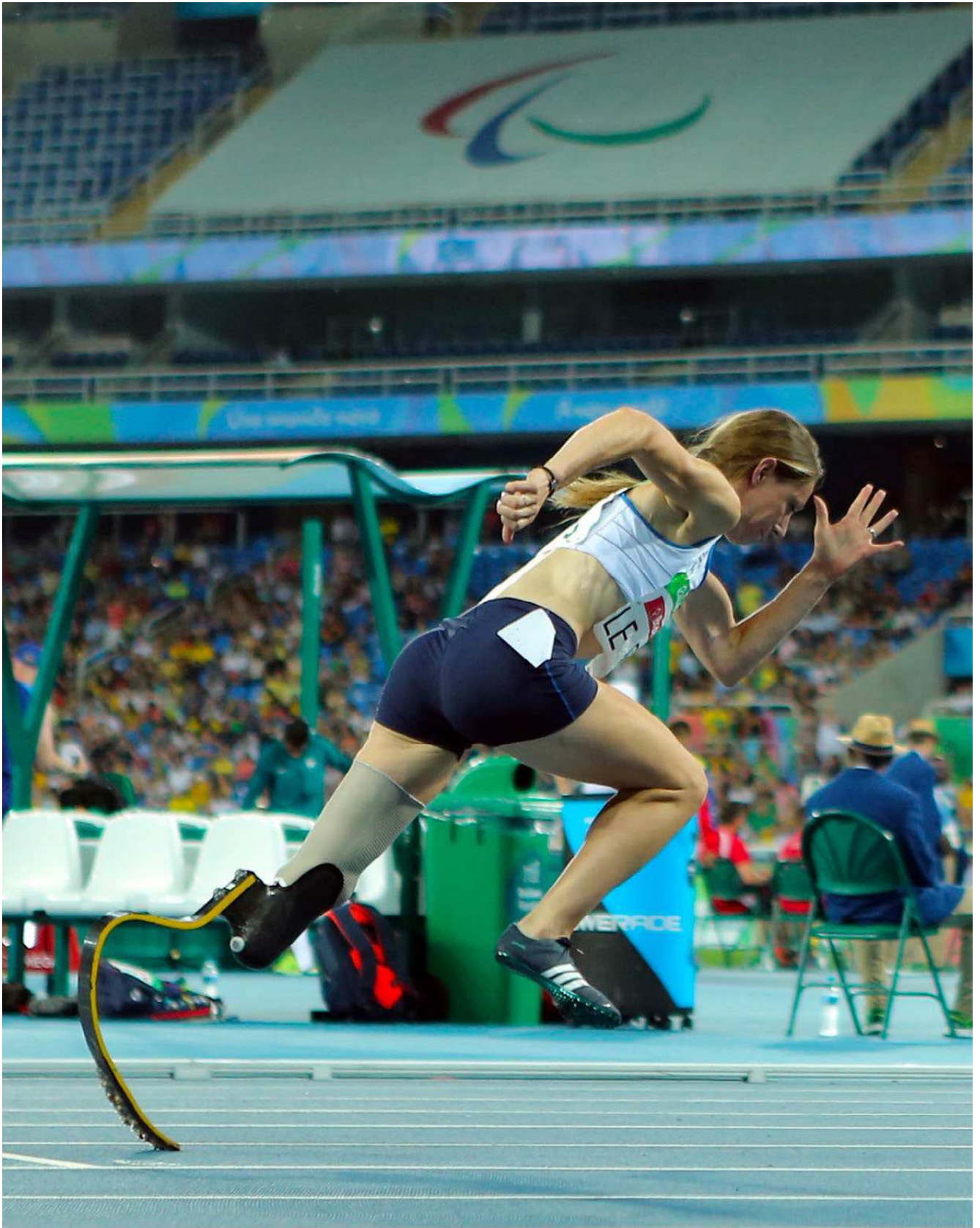
Savez-vous de quels
sports il s'agit ?











QU'EST-CE QUE LA BOCCIA ?

La Boccia est un sport de **tactique**, de précision et de maîtrise qui s'apparente à la pétanque avec un certain nombre d'adaptations.

Lancer des boules vers un but est sans doute l'un des divertissements les plus anciens inventés par le genre humain. La boccia, quant à elle, est un sport paralympique depuis 1984 (Stoke Mandeville). La France participe pour la première fois de son histoire aux Jeux Paralympiques de Tokyo 2021 dans cette discipline. Initialement réservée à des joueurs en fauteuils présentant un trouble persistant du tonus musculaire, elle s'adresse désormais plus largement à toute personne en fauteuil roulant présentant une limitation sévère des fonctions motrices.

Quelles sont les règles du jeu ?

La Boccia se pratique en salle sur un terrain plat et lisse de 12,5 mètres par 6 mètres. Les balles sont en cuir et un peu plus grosses que les balles de tennis. Le but est de lancer ou de faire rouler ses balles de couleur le plus près possible de la balle blanche, appelée «jack».

Je veux aller plus loin ...

- Utilisez la vidéo de la Fondation Agitas «l'mPOSSIBLE: La Boccia» pour présenter le jeu et les principaux gestes :

<https://youtu.be/ZnrC4GDJ4Sw>

- Utilisez la vidéo du CPSF - Comité Paralympique et Sportif Français pour présenter les classifications de la Boccia :

<https://youtu.be/uUAhHTPEjy4>



QU'EST-CE QUE LE CÉCIFOOT ?

Les joueurs de champ doivent être classés en catégorie B1, ce qui signifie qu'ils ont une acuité visuelle nulle ou très faible et/ou pas de perception de la lumière. Ils doivent porter un masque occultant afin d'égaliser les situations de handicap. Le gardien n'est pas contraint d'être en situation de handicap et participe activement à l'orientation de ses joueurs en zone défensive.

Quelles sont les règles du jeu ?

Deux équipes constituées de cinq joueurs s'affrontent durant deux périodes de 20 minutes pour les non-voyants et de 25 minutes pour les malvoyants. L'équipe qui marque le plus de buts remporte le match. Une équipe se compose de 4 joueurs déficients visuels, le gardien de but voyant ou malvoyant qui oriente la défense, l'entraîneur sur la touche qui supervise et 1 guide derrière le but adverse pour aider à sa localisation. Un bip sonore peut remplacer le guide. Les dimensions du terrain sont de 40 x 20 m et les buts de 3 x 2 m. Les longueurs du terrain sont bordées par une barrière gonflable ou en mousse (1,30 m de haut) pour assurer la continuité du jeu. Un joueur commet une faute s'il réalise une action pouvant nuire à l'intégrité physique d'un adversaire (défend couché, tient ou bouscule un joueur, touche volontairement le ballon avec la main). Le ballon est rendu à l'équipe ayant subi la faute. Lors d'une action vers le porteur de balle, le défenseur nonvoyant doit signaler sa venue en criant «VOY». La règle du hors-jeu n'est pas appliquée.

Je veux aller plus loin ...

- Une vidéo du CPSF est disponible pour présenter ce parasport

https://www.youtube.com/watch?v=8enYFIKD-pY&ab_channel=FranceParalympique



QU'EST-CE QUE LE PARA-ATHLÉTISME ?

Le para athlétisme est au programme des Jeux Paralympiques. Il regroupe une grande variété d'épreuves et concerne la majeure partie des types de handicaps représentés aux Jeux Paralympiques. En fonction de leur catégorie de compétition, certains athlètes courent en fauteuil roulant, utilisent des prothèses, lancent à partir d'une chaise de lancer.

Les déficients visuels peuvent être accompagnés d'un guide pour les courses ou guidés par un entraîneur pour les lancers et les sauts. Le para athlétisme est ouvert à de nombreuses catégories de handicaps physiques, visuels et mentaux.

Le programme paralympique intègre toutes les épreuves de l'athlétisme « traditionnel » hormis le saut à la perche, le lancer de marteau, les épreuves de marches et les courses d'obstacles. Toutefois, toutes les catégories n'ont pas accès à l'ensemble des épreuves.

Du fait du grand nombre de catégories de compétition, l'athlétisme est le premier sport paralympique en termes de nombre d'épreuves au programme. Il représente en effet à lui seul plus de 30% du total des épreuves au programme des jeux paralympiques.

Quelles sont les règles du jeu ?

Les deux principales différences avec l'athlétisme que vous connaissez sont :

- 1) L'attribution de deux couloirs à un athlète déficient visuel et son guide. Par conséquent, il n'y a que 4 places en finale des épreuves de 100m et de 400m (8 couloirs).
- 2) L'organisation des épreuves de lancer assis. Du fait de la nécessité de fixer solidement le siège de lancer de l'athlète au sol et au lanceur de se sangler dans ce dernier, chaque athlète effectue ses six essais à la suite. Si sa performance est ensuite battue par un autre lanceur, il ne pourra plus tenter de reprendre la tête de l'épreuve.

Je veux aller plus loin ...

[SOP Manuel-de-l'enseignant-1.pdf \(france-paralympique.tr\)](#)



MISE EN MOTS POUR DÉBATTRE... DES PISTES

OBJECTIF

Entrer par le jeu sportif pour construire le « nous » lors de situation de langage « débat ».

- Le jeu est essentiel au développement de l'enfant.
- Le rôle du groupe intervient dans la construction des acquisitions individuelles.
- Chaque situation de débat amènera à une prise de conscience de l'importance de s'aider, de voir l'autre comme une ressource.

ORGANISATION

- Groupes de 3 ou 4 enfants en PS jusqu'à 8 en GS.

DÉROULEMENT

À partir de thèmes porteurs en lien avec la situation motrice, l'enseignant invite les enfants à réfléchir et à partager avec les autres sur leur vécu, ce qui les indignent, les émeut.

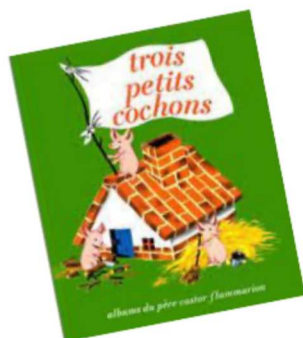
- Il oriente les enfants par des questionnements.
- Il fait rebondir la parole : Et toi es-tu d'accord ? Que penses-tu ?
- Il veille à faire parler tout le monde.
- Il amène le groupe à une conclusion commune.
- Voici quelques pistes de questionnements pour animer les débats chaque jour de la SOP (cf. ci-dessous).



L'effort

- Que se passe-t-il dans ton corps quand tu cours ? (respiration, cœur qui bat, chaleur, essoufflement...)
- Comment te sens-tu après avoir couru ? (mettre des mots sur son état : bien-être, fatigue, apaisement, disponibilité)
- Pourquoi le sport est bon pour toi ?

Pour aller plus loin...



La coopération

- Comment avez-vous réussi à créer votre danse ?
- Étiez-vous d'accord ?
- Est-ce que vous y seriez arrivés seul ?

Pour aller plus loin...



La différence

- Peut-on faire les mêmes jeux quand on est aveugle, lorsque l'on a une jambe en moins... ?
- Observer différents enfants de la classe et noter leurs différences. Arriver à la conclusion que l'on est tous différents et que l'on parvient aux mêmes objectifs avec nos différences.

Pour aller plus loin...





ATELIERS PARALYMPIQUES



La mise en pratique de la course en situation de déficience visuelle

Objectifs d'apprentissage : La course

- | Courir droit.
- | Réagir à un signal.
- | Terminer sa course.
- | Savoir courir en binôme au même rythme (même foulée) - Guideur/Guidé.
- | Favoriser les comportements de coopération.
- | Développer les habilités relationnelles /Prendre en compte l'autre.
- | Prendre conscience de la contrainte de la déficience visuelle.

Consignes pour le guidage (DV)

- | Guidage sonore : déplacer la source sonore du guide
 - Ne pas dire « Droite ou gauche »
- | Indispensable d'être dans un lieu silencieux et calme - seul le guide doit s'exprimer
- | Ne pas mettre en danger ou en difficulté l'élève qui est en situation de déficience visuelle.
- | Avant chaque obstacle, le guide s'arrête pour signifier qu'il y a un obstacle.
- | Eviter les arrêts brusques ou d'urgence - Arrêt toujours progressif.
- | Mettre en place de grandes distances de sécurité - anticiper une demande d'arrêt 10m avant un obstacle (mur ou personne).
- | En amont des exercices, il est important de familiariser les élèves au guidage, en proposant des parcours variés en marchant.

EXERCICE 1 : « 1, 2, 3 SOLEIL » ?

Objectifs :

- | Réagir au signal, avancer droit. En binôme guideur/guidé en se tenant par le lien, puis avec les yeux bandés. Inverser les rôles guideur/guidé.

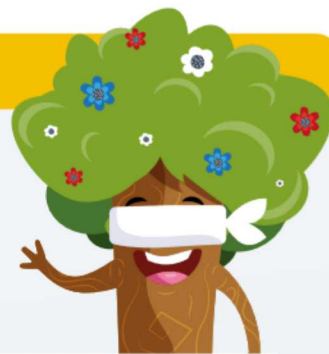
Organisation de la classe :

- | 1 meneur et 1 groupe de joueurs. Meneur, dos aux joueurs, compte «1, 2, 3, Soleil».
- | Joueurs en binôme guideur/guidé (yeux bandés), se tenant par le lien : répartis en ligne, sur la largeur du terrain.

Consignes :

- | Le meneur se place sur une ligne matérialisée au sol, dos aux joueurs, les autres se placent 20 mètres derrière lui.
- | Lorsque le meneur se met à dire : «1, 2, 3 soleil !» les autres joueurs avancent et tentent de venir franchir la ligne.
- | Quand le meneur a fini de dire «1, 2, 3 soleil !», il se retourne et s'il voit un binôme de joueurs bouger, le binôme doit repartir au point de départ. Le jeu continue ainsi jusqu'à ce qu'un binôme de joueurs franchisse et dise «soleil !».





La mise en pratique de la course en situation de déficience visuelle (suite)

EXERCICE 2 : « VITE À LA MAISON »

Objectifs :

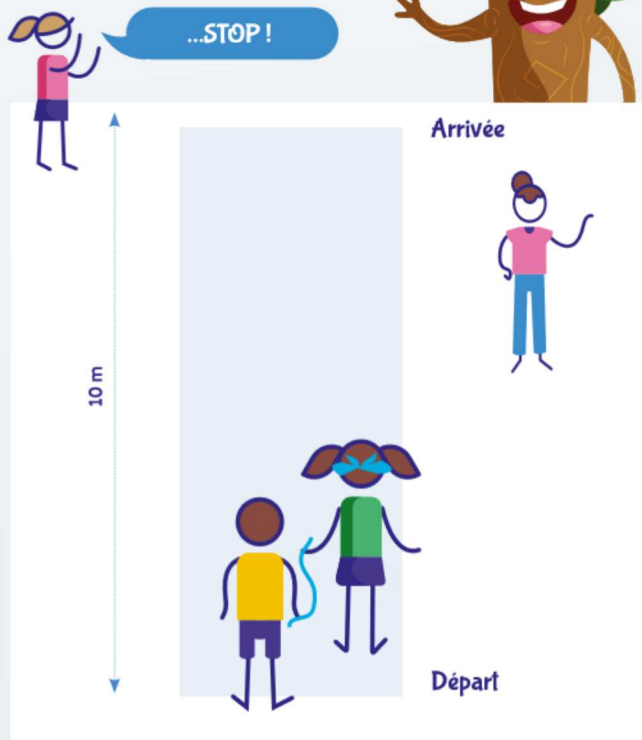
- Courir droit sur une petite distance matérialisée (10 mètres), seul sans les yeux bandés, puis en binôme guideurs/guidés « coureurs », en se tenant par le lien, sans puis avec les yeux bandés.

Organisation de la classe :

- 1 meneur et 1 groupe d'enfants guideurs/guidés «coureurs», puis inverser les rôles.
- 8 Coureurs en binôme guideur/guidé, se tenant par le lien : répartis en ligne dans 4 couloirs, sur la largeur du terrain.
- Le guide prévient de l'arrivée.
- 1 meneur : donne le signal du départ et indiquera, à la fin de la course, le gagnant.

Consignes :

- Au signal du meneur, les coureurs doivent s'organiser à 2 pour partir le plus vite : les départs peuvent se faire depuis la position de dos, assis les mains sur les genoux ou allongé.



La mise en pratique du lancer en situation de déficience motrice

Objectifs d'apprentissage : Le lancer

- Adapter son geste pour donner des trajectoires différentes à des balles ou ballons, et répondre aux consignes données.
- Lancers haut, loin et avec précision.
- Lancer en position debout, assise sur une chaise puis au sol, et comparer les performances.
- Prendre conscience de la contrainte d'être assis pour effectuer le geste.

Consignes pour le guidage (DV)

- Les jambes du lanceur sont surélevées pour éviter que l'élève prenne appui sur les jambes au moment de lancer.
- La chaise doit être maintenue ou fixée.

Règles de sécurité : Au signal de l'enseignant, aller chercher le matériel une fois que tous les objets ont été lancés.

EXERCICE 3 : LE LANCER

Objectifs :

- Développer les habilités motrices pour lancer. Adapter son geste aux différentes situations. Doser ses actions.

Organisation de la classe :

- En fonction de l'espace, 2 à 4 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.

Consignes :

- Debout puis assis sur une chaise, lancer loin et fort pour atteindre le mur sans toucher le sol. Mesurer les performances en matérialisant des aires de lancer au sol : 2m bleu, 4m vert, 6m jaune, ... et les comparer.
- Assis sur une chaise, lancer haut avec les deux mains par-dessus une corde/un élastique. Plusieurs aires de réception matérialisées au sol : 2m bleu, 4m vert, 6m jaune, ...
- Assis sur une chaise, 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.

MISE EN MOTS POUR DÉBATTRE... DES PISTES

OBJECTIF

Entrer par le jeu sportif pour construire le « nous » lors de situation de langage « débat ».

- Le jeu est essentiel au développement de l'enfant.
- Le rôle du groupe intervient dans la construction des acquisitions individuelles.
- Chaque situation de débat amènera à une prise de conscience de l'importance de s'aider, de voir l'autre comme une ressource.

ORGANISATION

- Groupes de 3 ou 4 enfants en PS jusqu'à 8 en GS.

DÉROULEMENT

À partir de thèmes porteurs en lien avec la situation motrice, l'enseignant invite les enfants à réfléchir et à partager avec les autres sur leur vécu, ce qui les indignent, les émeut.

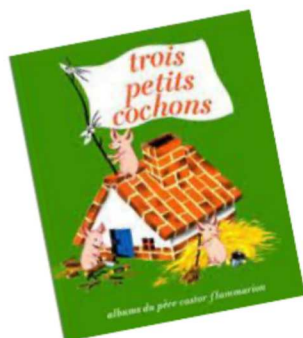
- Il oriente les enfants par des questionnements.
- Il fait rebondir la parole : Et toi es-tu d'accord ? Que penses-tu ?
- Il veille à faire parler tout le monde.
- Il amène le groupe à une conclusion commune.
- Voici quelques pistes de questionnements pour animer les débats chaque jour de la SOP (cf. ci-dessous).



L'effort

- Que se passe-t-il dans ton corps quand tu cours ? (respiration, cœur qui bat, chaleur, essoufflement...)
- Comment te sens-tu après avoir couru ? (mettre des mots sur son état : bien-être, fatigue, apaisement, disponibilité)
- Pourquoi le sport est bon pour toi ?

Pour aller plus loin...



La coopération

- Comment avez-vous réussi à créer votre danse ?
- Étiez-vous d'accord ?
- Est-ce que vous y seriez arrivés seul ?

Pour aller plus loin...



La différence

- Peut-on faire les mêmes jeux quand on est aveugle, lorsque l'on a une jambe en moins... ?
- Observer différents enfants de la classe et noter leurs différences. Arriver à la conclusion que l'on est tous différents et que l'on parvient aux mêmes objectifs avec nos différences.

Pour aller plus loin...



FABRIQUE TA MÉDAILLE

Olympique des champions !

SOP
SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

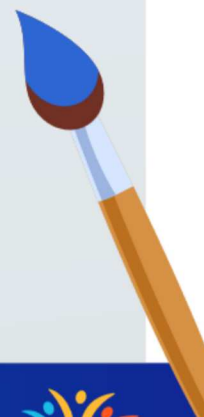
MATÉRIEL

- | Pâte autodurcissante à l'air ou pâte à sel
- | Rouleau
- | Verre ou emporte-pièce rond
- | Peinture or, argent, bronze, bleue, noire, rouge, jaune et verte
- | Un bouchon de crayon



ÉTAPES DE RÉALISATION

- 1** Étale ta pâte et forme le disque de la médaille avec l'emporte-pièce.
N'oublie pas le trou pour passer le ruban.
- 2** Laisse sécher.
- 3** Un bouchon par couleur : réalise les empreintes de chaque anneau.



DANSE AVEC CERCEAUX



OBJECTIFS

- Présenter une production corporelle en binôme en évoluant avec un cerceau.
- Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique.

Attentes citoyennes

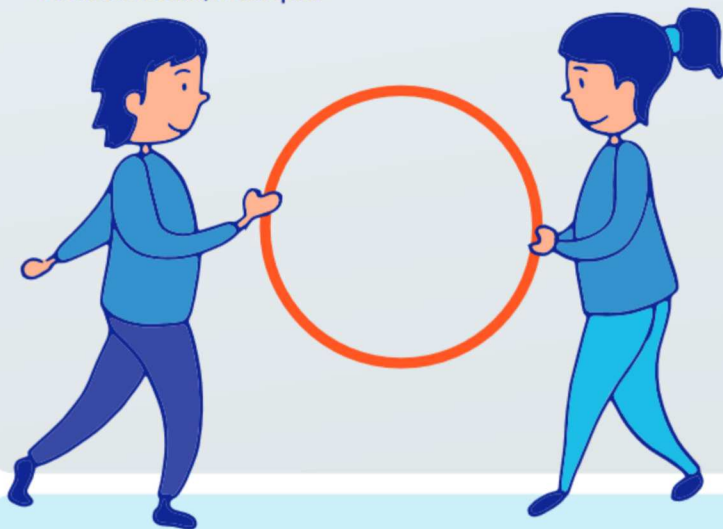
Construire ensemble, accepter le choix des autres.

Qualités humaines relationnelles développées

Esprit créatif, partage, écoute, respect.

MATÉRIEL

- Des cerceaux, musique.



DÉROULEMENT

1^{er} temps :

Dans l'espace d'exploration motrice, évoluer individuellement avec un cerceau afin de s'approprier l'objet.

Consigne : Rechercher tout ce que vous pouvez faire avec le cerceau en vous déplaçant ou pas. Exploration, puis changement de groupe. Durant ce temps l'enseignant prend des photos. Retour sur l'action : faire identifier les réalisations de chaque enfant à partir des photos.

2^{ème} temps :

En binôme, proposer aux enfants de prendre un cerceau et de se déplacer en le manipulant. Faire choisir 2 ou 3 façons de se déplacer en manipulant le tissu et mettre des mots sur les choix. (Exemples : les mariés, la jupe, faire du vent...)

3^{ème} temps :

Organiser la classe en deux groupes : les « spectateurs » et les « explorateurs ».

Mémoriser une phrase corporelle* :

Par groupe de 4 binômes, choisir une musique sur laquelle évoluer, puis donner à voir aux spectateurs de la classe la phrase corporelle de chaque binôme.

Changement de rôle, les binômes « explorateurs » deviennent « spectateurs », et ainsi de suite pour que tous les binômes aient tenu les deux rôles.

* Une phrase corporelle est une suite d'actions entre un départ et une fin dans l'immobilité.



Pour réussir il faut...

Mémoriser une phrase corporelle en binôme en éprouvant le rôle de son partenaire.



Des photos pour...

Mémoriser les actions.



Une vidéo pour...

Montrer comment l'enseignant amène les binômes à une mise en mots de leur action.



Thème pour débattre...

Le regard.

CUISINE TES MÉDAILLES



MES MÉDAILLES SABLÉES

Cette recette de galettes sablées fines permet de réaliser 24 médailles en **30 minutes de préparation et 15 minutes de cuisson**.

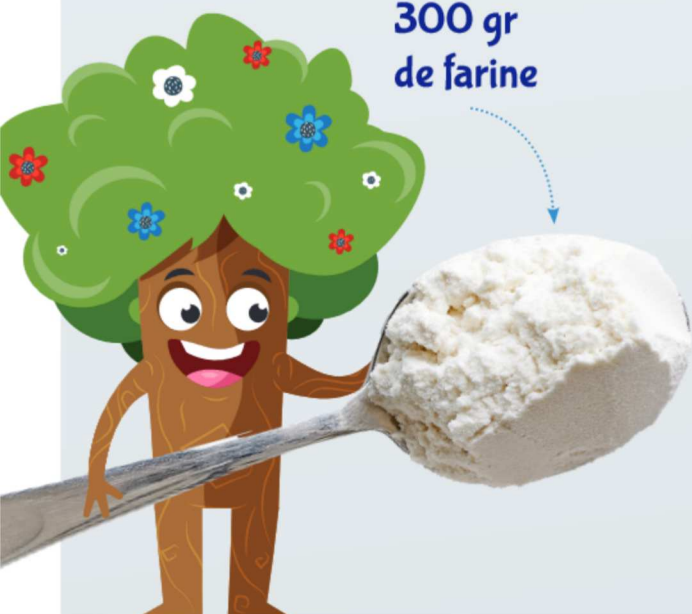
INGRÉDIENTS

- | 300 gr de farine
- | 1 c à café de levure chimique
- | 125 g de beurre
- | 1 œuf
- | 125 g de sucre en poudre
- | 1 c à café de sucre vanillé

Sucre vanillé



300 gr
de farine



1 œuf



ÉTAPES DE RÉALISATION

- 1** Mélangez, dans un saladier les sucres, la farine et la levure.
 - 2** Ajoutez le beurre à température ambiante, coupé en petits morceaux et mélangez avec une spatule afin d'obtenir une consistance «sablée».
 - 3** Ajoutez l'œuf entier. Pétrissez le tout, formez une boule de pâte.
- Laissez reposer 3 heures au frais**
- 4** Étalez la pâte et faites des disques à l'aide d'un emporte-pièce. Faites un trou dans chaque disque pour pouvoir passer un ruban dans la médaille, une fois la pâte cuite. Disposez-les sur une plaque de cuisson.
 - 5** Préparez de la dorure (1 jaune d'œuf + une c à café d'eau). Gravez le nom de l'enfant sur la médaille, badigeonnez au pinceau.

Enfournez à 200°C pendant 15 minutes