

DOSSIER PEDAGOGIQUE

ATHLETES ET DISCIPLINES SPORTIVES

AUX

JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES



FICHE PEDAGOGIQUE N° 1

**ATHLETES ET DISCIPLINES SPORTIVES AUX
JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

LES ATHLETES AUX JEUX

Participer aux Jeux Olympiques et Paralympiques représente une expérience extraordinaire. Les prétendants sont nombreux mais ne devient pas «olympien » qui veut ! Certains critères et une sélection stricte sont imposés pour pouvoir entrer dans le cercle fermé des participants aux Jeux Olympiques et Paralympiques.

Qui peut participer aux Jeux ?

- Aucune discrimination...

Conformément aux principes fondamentaux de la Charte olympique, la participation aux JO et Jeux Paralympiques ne supporte aucune discrimination. Ainsi, toute personne peut prendre part aux Jeux. Il n'existe pas de **limitation d'âge** (dans certains sports – équitation, escrime, voile,...- la carrière olympique des sportifs peut être longue), **de nationalité** (chaque citoyen du monde peut participer si son Comité National Olympique l'inscrit), **de sexe** ni **de religion**.

- ... mais certaines conditions d'admission

Pour être admis à participer aux Jeux Olympiques et Paralympiques, l'athlète doit respecter certaines règles :

- Respecter l'esprit de fair-play et de non violence et en faire preuve dans sa pratique sportive
- Respecter et se conformer au Code Mondial Anti-dopage
- Respecter les règles de sélection de son sport
- Ne pas recevoir ou donner d'argent pour participer aux Jeux

- De nouveaux participants

Entre les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne en 1896 et les derniers Jeux, quelques changements peuvent être constatés.

En 1896, seuls les hommes valides peuvent participer aux Jeux Olympiques. Suivant les règles antiques, les femmes ne sont pas autorisées à prendre part aux compétitions et les Jeux Paralympiques n'existent pas encore.

- ❖ Les femmes aux Jeux Olympiques...

Absentes lors de la première édition des Jeux modernes, les femmes font leur apparition aux Jeux suivants en 1900 à Paris. Seuls deux sports leurs sont ouverts : le golf et le tennis. Au début du XX^{ème} siècle, les préjugés envers les athlètes féminines sont nombreux : perte de leur féminité, acquisition de trop de muscles, perte de leur fécondité... Pierre de Coubertin, lui-même n'est pas favorable à la participation des femmes aux JO : « *Le véritable héros olympique est à mes yeux l'adulte mâle individuel. (...) Une olympiade femelle serait impratique, inintéressante, inesthétique et incorrecte. Les JO doivent être réservés aux hommes, le rôle des femmes devait être avant tout –*

comme dans les concours antiques – de couronner les vainqueurs. » (in *Le Sport Suisse*, 31^{ème} année, 7 août 1935, P.1).

La présence des femmes aux Jeux Olympiques reste discrète jusqu'en 1928 même si quelques nouvelles disciplines féminines apparaissent (le tir à l'arc en 1904, le patinage en 1908, la natation en 1912 et l'escrime en 1924). En réponse aux réticences des organisateurs, une Fédération sportive féminine internationale est créée et lance à l'image des JO des Jeux mondiaux réservés aux femmes. Ces compétitions sont un succès. Dans ce contexte, le CIO se voit obligé de reconnaître **l'importance de la participation des femmes en tant qu'athlètes et les intègre officiellement aux JO en 1928** (Amsterdam). Elles ne sortiront plus du concours olympique. Malgré cette reconnaissance, les premières sportives doivent combattre les mentalités sexistes et de nombreuses critiques mais font peu à peu leur place dans les compétitions olympiques atteignant une proportion de plus de 40% de femmes chez les participants aux JO de Sydney. Nous sommes bien loin des 12 femmes (pour 1065 hommes) à Paris en 1900 !

A noter : si les JO sont désormais ouverts aux femmes, la participation de certaines reste encore difficile pour des raisons politiques et religieuses. La tenue vestimentaire et la question du port du voile pour les épreuves restent encore problématiques dans certains pays. **Une note d'espoir** : la jeune afghane au départ du 100m lors des JO de Sydney en 2000.

❖ Les sportifs handicapés à la conquête de la sphère olympique

○ Les origines du Mouvement paralympique

La participation d'athlètes handicapés aux événements olympiques est plus tardive. En fait, cette participation n'est pas olympique mais « parallèle » aux Jeux Olympiques : elle est « Paralympique ».

Avant même de parler de « *paralympisme* » ou de Mouvement paralympique, tout le combat du Dr Guttmann (médecin britannique) fut de d'associer sport et handicap. Le neurochirurgien s'était aperçu très tôt que la pratique sportive améliorerait la qualité de vie de ses patients. Pour lui, les personnes souffrant de handicaps physiques ou visuels devaient pouvoir bénéficier d'une organisation similaire à celle des JO. Ainsi, **en 1948, il décide d'organiser à Stoke Mandeville, en parallèle des Jeux Olympiques de Londres, des rencontres sportives (basket et tir à l'arc) pour les blessés de guerre en fauteuil roulant**. Quatre ans plus tard des athlètes hollandais viennent prendre part aux compétitions. Le mouvement international handisport est en marche.

C'est pour la première fois à Rome en 1960 que des Jeux destinés aux sportifs handicapés furent organisés sur le modèle des JO et sous le nom de « Jeux Paralympiques ». Le Mouvement paralympique est né. En 1976, les premiers Jeux

Paralympiques d'hiver se tiennent en Suède. Les Jeux Paralympiques continuent de se développer et le nombre de participants d'augmenter. Ils se déroulent depuis 1988, pour les éditions d'été, et 1992, pour les éditions d'hiver, sur le même site que les Jeux Olympiques. Si les épreuves paralympiques sont séparées de quelques semaines de celles des Jeux valides, quelques disciplines handisports sont présentes en démonstration lors des JO (courses en fauteuil notamment). Dernière avancée, en 2004 à Athènes, ce fut le même comité qui organisa les JO et les Jeux Paralympiques.

○ **Une classification pour une compétition équitable**

1. Les athlètes qui participent aux Jeux Paralympiques appartiennent à des catégories de handicap précises :

- **Les athlètes handicapés physiques**

- Amputés
- Souffrant d'une lésion de la moelle épinière
- Souffrant d'une paralysie cérébrale
- Les autres : athlètes souffrant d'autres maladies provoquant un handicap physique

- **Malvoyants**

2. Afin de concourir sur un pied d'égalité, les athlètes paralympiques sont **classés dans chaque sport en différentes catégories en fonction de leur degré d'infirmité**.

Le niveau d'infirmité est établi en tenant compte de la capacité de mouvement, de coordination et d'équilibre. Le classement est réalisé dans chaque sport. Les catégories sont désignées par une lettre (en général l'initiale du sport) et un nombre (qui correspond à niveau d'infirmité). Exemple : S5 pour « swimming » en natation. Généralement, moins le nombre est élevé, plus le handicap est lourd.

Cette classification fait partir les athlètes sur le même niveau de motricité. Elle a pour objectif de ne plus les juger par rapport à leur handicap et leur capacité à bouger mais par rapport à leur habileté et aux effets de leur entraînement. Dès lors, des athlètes ayant des handicaps différents peuvent concourir ensemble s'ils présentent le même degré d'infirmité.

Remarque : les performances des sportifs paralympiques sont comparables à celles des athlètes olympiques. Parfois, elles sont mêmes supérieures (haltérophilie) !

Les participants aux Jeux se sont donc, au fil des années, étoffés et diversifiés. Mais, cet « élargissement » de la participation ne signifie pas que le chemin vers les JO est facile.

Comment devient-on Olympien ?

- Qu'est-ce qu'un « Olympien » ?

On appelle « olympien », l'athlète qui est sélectionné et participe aux Jeux Olympiques ou Paralympiques. Plus que la simple participation, ce terme recouvre la notion de partage d'une expérience unique et l'adhésion aux valeurs de l'Olympisme. Médaillé ou non, la sélection de l'athlète et sa participation le font entrer dans le cercle très fermé des meilleurs !

- Quel parcours pour participer aux Jeux ?

Etre sélectionné aux Jeux Olympiques est le rêve de beaucoup d'athlètes de haut niveau. Pour que ce rêve devienne réalité, de longues années d'entraînement et une forte détermination sont nécessaires.

La participation aux Jeux Olympiques et Paralympiques est conditionnée par une sélection rigoureuse des athlètes. Il faut déterminer les meilleurs de chaque nation.

Avant toute chose, il est important de rappeler que le sportif doit respecter les valeurs olympiques, ne doit pas se doper et doit respecter les règles dictées par son sport (au sein des fédérations internationales).

Une fois ces conditions respectées, les fédérations représentant les différents sports aux Jeux organisent des qualifications pour « choisir » les meilleurs athlètes qui porteront les couleurs de leurs pays. Ce sont ensuite les Comités Nationaux Olympiques de chaque nation qui inscrivent les athlètes qualifiés aux épreuves des JO et Jeux Paralympiques.

Les athlètes se qualifient dans des sports bien précis. On les appelle les sports olympiques.

LES SPORTS AUX JEUX

Aujourd'hui, le programme des Jeux Olympiques et Jeux Paralympiques est très riche. On ne compte pas moins de 35 sports (sports d'été et d'hiver confondus) et 400 épreuves pour les JO et 23 sports (été et hiver) pour les Jeux Paralympiques. Il faut également noter que tous les sports ne sont pas présents aux Jeux et que certains furent retirés du programme par le passé.

Comment choisit-on les sports ?

- Les sports aux JO sont des sports dits « olympiques »

Tous les sports ne sont pas présents aux Jeux Olympiques. Les sports pouvant faire partie du programme des Jeux Olympiques sont appelés « sports olympiques ». Ils doivent répondre à un certain nombre de conditions.

- Des critères de sélection

Pour appartenir au programme, les sports doivent :

- Etre organisés à l'échelle mondiale (c'est-à-dire avoir une fédération internationale)
- Lutter contre le dopage (appliquer le Code Mondial Anti-dopage)
- Etre pratiqués dans un grand nombre de pays du monde
 - o Dans au moins 75 pays et 4 continents par les hommes et dans au moins 40 pays et 3 continents par les femmes pour les JO d'été
 - o Dans au moins 25 pays et 3 pays pour les JO d'hiver

Nous ne disposons pas d'informations concernant les critères de choix des sports aux Jeux Paralympiques. Nous pouvons supposer que des critères de représentativité par la pratique et la proximité avec les sports olympiques valides sont retenus.

Les sports olympiques et paralympiques au programme

- Quelques repères

Lorsque l'on parle de « **sport** », il s'agit d'une famille d'activités. Exemple : l'athlétisme.

La « **discipline** » est une partie, une branche du sport. Exemple : la course.

« **L'épreuve** » est une compétition portant sur une discipline ou un sport : le 100m dames.

- Quelle programmation aux Jeux Olympiques ?

- ❖ Les Jeux d'été

Les Jeux Olympiques d'été comptent 28 sports :

- | | | |
|--------------|-------------|----------------|
| - Athlétisme | - Badminton | - Basket-ball |
| - Aviron | - Baseball | - Boxe amateur |

- | | | |
|-----------------|----------------------|-------------------|
| - Canoë-kayak | - Hockey sur gazon | - Tennis |
| - Cyclisme | - Judo | - Tennis de table |
| - Equitation | - Lutte | - Tir sportif |
| - Escrime | - Natation | - Tir à l'arc |
| - Football | - Pentathlon moderne | - Triathlon |
| - Gymnastique | - Soft ball | - Voile |
| - Haltérophilie | - Taëkwondo | - Volley-ball |
| - Handball | | |

Sports vedettes aux JO d'été : natation et athlétisme.

Il faut que le programme olympique soit composé d'au moins 15 sports. Ces sports sont divisés en disciplines et donnent lieu à des nombreuses épreuves.

En 2004, le programme des JO d'Athènes comptait 28 sports et plus de 300 épreuves. En 1896, seuls 9 sports (athlétisme, cyclisme, escrime, gymnastique, haltérophilie, lutte, natation, tennis et tir) étaient présentés avec 43 épreuves.

A noter : aux JO, certaines disciplines sont uniquement féminines et d'autres masculines : le soft ball, la natation synchronisée et la gymnastique rythmique sont exclusivement pratiqués par des femmes tandis que la boxe et le baseball sont réservés aux athlètes masculins.

❖ **Les Jeux d'hiver**

Les sports pouvant être inscrits au programme des Jeux Olympiques d'hiver sont beaucoup moins nombreux. Ils sont au nombre maximum de 7 :

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| - Ski (nordique et alpin) | - Hockey sur glace |
| - Biathlon | - Luge |
| - Bobsleigh | - Patinage |
| - Curling | |

Sports vedettes aux JO d'hiver : ski, patinage et hockey sur glace.

En 2002, les Jeux de Salt Lake City comptaient 7 sports et 78 épreuves. Le nombre de sports au programme des premiers JO d'hiver en 1924 (Chamonix) était quasi-identique (6) mais le nombre d'épreuves était beaucoup plus faible.

- **Quelle programmation aux Jeux Paralympiques ?**

Certains sports sont communs avec les sports olympiques, d'autres sont exclusivement paralympiques.

- ❖ **Les Jeux d'été**

Le programme des Jeux Paralympiques d'été compte, en général, 19 sports dont 15 communs avec le programme des Jeux Olympiques. Les quatre autres sports sont uniquement des sports paralympiques.

- | | |
|--------------------|------------------------|
| - Athlétisme | - Basket-ball fauteuil |
| - Boccia | - Cyclisme |
| - Sports équestres | - Escrime fauteuil |
| - Football 5x5 | - Football 7x7 |
| - Goal-ball | - Haltérophilie |
| - Judo | - Natation |
| - Rugby fauteuil | - Tennis fauteuil |
| - Tennis de table | - Tir |
| - Tir à l'arc | - Voile |
| - Volley-ball | |

A Athènes en 2004, les Jeux Paralympiques comptaient les 19 sports présentés et plus de 500 épreuves !

- ❖ **Les Jeux d'hiver**

Le programme des Jeux d'hiver comporte également des sports communs à celui des Jeux valides.

- Curling fauteuil
- Ski nordique
- Ski alpin
- Hockey sur luge

- ❖ **La seule différence avec les athlètes valides : le handicap**

La grande majorité des sports présents aux Jeux Paralympiques n'est pas très différente de ceux proposés aux JO et les performances des athlètes sont tout aussi spectaculaires.

- **La performance** : la performance du sportif handicapé n'est pas moins méritante. Les athlètes paralympiques sont des sportifs de haut niveau suivant un entraînement intensif et avec des calendriers de compétitions similaires.
- **Les règlements des épreuves** : certains sports sont communs avec le programme olympique valide. Souvent les règles du sport sont quasiment identiques. La seule différence est le handicap qui nécessite quelques adaptations.

- **Les adaptations** : en fonction des handicaps, des compléments en matériel technique (fauteuils roulants spécialement conçus pour le sport, ...), orthopédiques (prothèses) et humains (les guides pour les malvoyants) sont apportés.

Les sports d'hier et de demain

Les sports inscrits au programme des Jeux varient au fil du temps. Certains sports étaient présents aux JO lors d'éditions passées et ne le sont plus aujourd'hui. De même, de nombreux sports sont candidats à une programmation future.

• Les sports passés

Pour diverses raisons (notamment pour un nombre insuffisant de pratiquants dans le monde), certains sports étaient présents au programme des JO et ont été retirés :

- **La lutte à la corde** : au programme des JO de 1900 à 1920.
- **Le golf** : présent aux éditions de 1900 et 1904. Au cours de la dernière décennie, cette discipline a demandé à faire de nouveau partie du programme olympique.
- **Le rugby** : le rugby à quinze a fait partie des Jeux Olympiques de 1900, 1908, 1920, et 1924.
- **Le polo** : le polo est apparu au programme olympique en 1900, 1908, 1920, 1924 et 1936.

• Les sports en démonstration

Il existe de nombreuses variantes des sports. La popularité des Jeux permet d'en faire connaître certains. Parfois, des sports ayant figuré au programme des JO comme sport de démonstration deviennent ensuite des sports olympiques.

Exemple : le curling apparaît plusieurs fois en démonstration aux JO d'hiver et devient olympique en 1998 lors des JO de Nagano.

• Les entrées

Après chaque édition de Jeux, le Comité International Olympique peut revoir le programme. La décision de faire entrer de nouveaux sports ou d'en faire sortir se prend 7 ans avant le déroulement des Jeux.

Exemple : la Fédération Internationale de Rugby a proposé de faire entrer le rugby à 7 au programme. Le CIO, lors de sa réunion de juillet 2005, a donné son accord pour que ce sport figure aux JO de 2012.

Et des épreuves d'art et de culture ?

A l'époque de l'Antiquité, l'art et le sport se conjuguèrent parfaitement bien. L'idéal était de travailler aussi bien le corps que l'esprit. Certains Jeux, à Delphes en particulier, organisaient des concours de chant.

Avec le renouveau des Jeux, Pierre de Coubertin voulait poursuivre cette idée et inscrire l'art et la culture au programme des Jeux Olympiques. Ainsi, de 1912 à 1948, des concours d'architecture, de sculpture, de peinture, de littérature et de musique sont présents aux Jeux.

Aujourd'hui, l'art et la culture ne sont plus des épreuves mais accompagnent la fête olympique pendant tout le déroulement des Jeux. Les concours ont, en effet, été remplacés par des festivals d'art et des pièces de théâtre, des concerts, des ballets et des expositions sont organisés dans le village olympique et dans toute la ville qui accueille les Jeux.

POUR ALLER PLUS LOIN... PISTES PEDAGOGIQUES
ATHLETES ET DISCIPLINES SPORTIVES AUX
JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

QUELQUES PISTES DE TRAVAIL A EXPLORER

Littérature

- Travail sur les récits d'athlètes aux JO

Education artistique

- Travail sur la représentation visuelle des sports aux JO (pictogrammes)

Education à l'hygiène

- Travail sur la nutrition du sportif (élaboration d'un petit déjeuner sportif)
- Travail sur les conséquences de l'activité physique (lutte contre l'obésité, lutte contre la sédentarité)

Thème transversal

- Les Jeux Paralympiques : la notion de handicap, les équipements et appareils, le rôle du guide pour les athlètes non voyants

QUELQUES SUPPORTS EXISTANTS (CI-JOINTS)

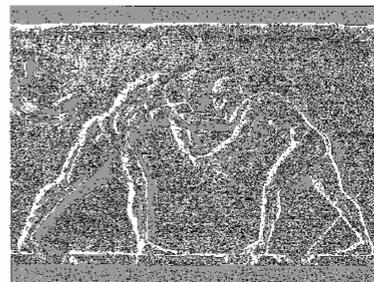
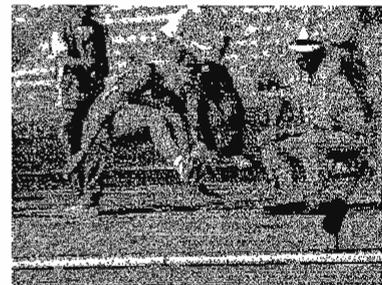
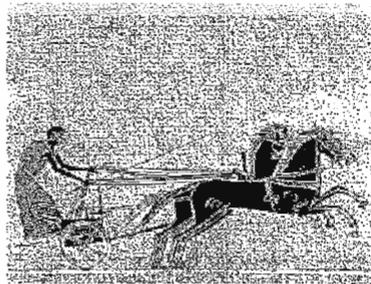
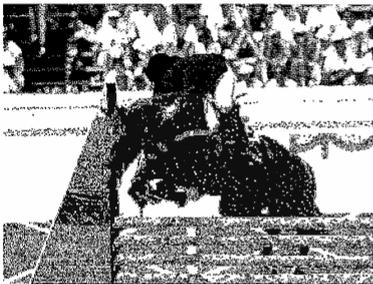
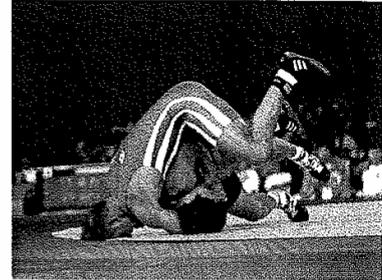
- Support pédagogique d'éducation olympique du Comité Olympique Suisse (Swissolympic)
- Support pédagogique d'éducation olympique du Comité Olympique Interfédéral Belge (COIB)

Comparaison entre les sports de l'Antiquité et de l'ère moderne

Cherche les images de l'Antiquité et des temps modernes qui correspondent aux disciplines qui suivent. Découpe-les et colle-les dans les casiers qui conviennent. Décris les particularités qui les distinguent. Toutes ces disciplines figurent-elles encore au programme aujourd'hui?

Differences	Antiquité	Temps modernes
Course du stade		
Saut en longueur		
Lutte		
Course de chars		

Document de travail 3 Histoire des Jeux Olympiques



Swiss Olympic Academy

Sportifs et disciplines sportives: aux Jeux Olympiques et Paralympiques

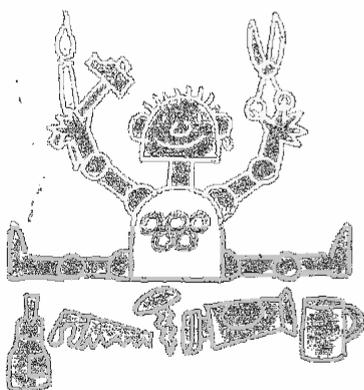
Depuis 1896, donc depuis plus de cent ans, les Jeux Olympiques d'été sont organisés tous les quatre ans. Avec le temps, ils sont devenus un événement médiatique monstre. Généralement, les sportifs et les disciplines sportives qu'ils représentent parviennent à se maintenir au premier plan de l'événement. A Athènes, 37 spécialités, issues de 28 sports différents, seront en compétition.



Les disciplines

La plupart des disciplines sportives se distinguent par leurs symboles respectifs, présentés sous forme de pictogrammes. On les applique, par exemple, sur les panneaux qui indiquent la direction à prendre pour se rendre sur tel ou tel site de compétition. Chaque site dispose d'un pictogramme particulier. On les utilise souvent, aussi, à la télévision et dans les journaux, pour introduire les disciplines concernées.

Les pages 46 et 47 présentent des exercices sur ce thème.



Jeu de mémoire

A la fin de cette brochure se trouvent deux dépliantes comprenant chacun 22 pictogrammes choisis. Les élèves peuvent les découper et les coller sur de petits cartons de 6 X 6 cm. Cela fait, tout est prêt pour tester votre mémoire.

Variante pour surdoués

Variante intéressante: annoncer à l'avance la discipline qui doit apparaître! L'élève la cite à haute voix avant de retourner la première carte. S'il a gagné, il annonce une autre discipline et retourne une nouvelle carte. S'il perd, c'est au prochain joueur d'entrer en lice.

Pantomime

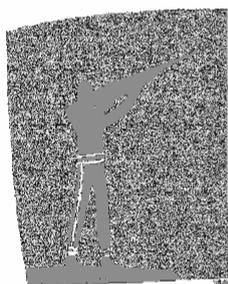
Autre variante de jeu encore: la pantomime! Les élèves essaient de reproduire par le geste la discipline sportive annoncée.

Pictogrammes

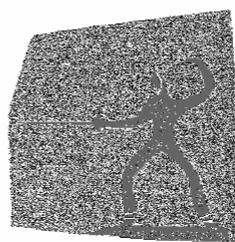
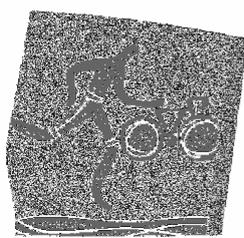
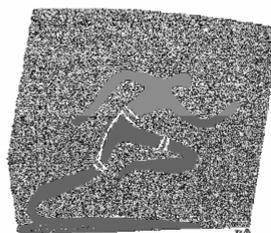
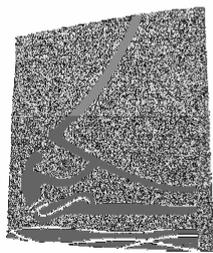
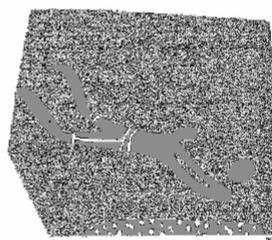


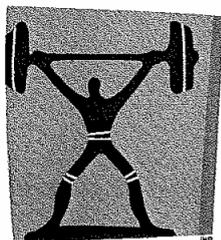
Essaie de mettre chacune des disciplines sportives énumérées ci-après à côté de son pictogramme! Trace celle qui te semble la bonne, et reporte-la par écrit en face du petit dessin qui la symbolise.

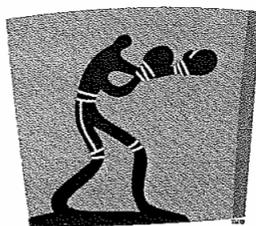
Tir à l'arc – Boxe – Escrime – Football – Haltérophilie – Slalom en canoë – Athlétisme – Cyclisme – Lutte – ~~Tir~~ Natation – Voile – Tennis de table – Triathlon – Gymnastique artistique – Beach-volleyball

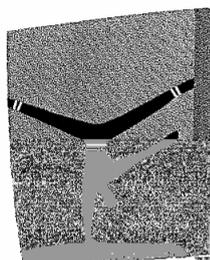


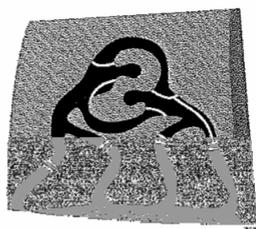
Tir



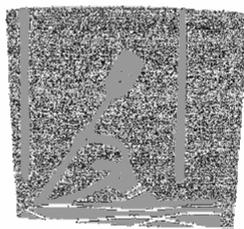


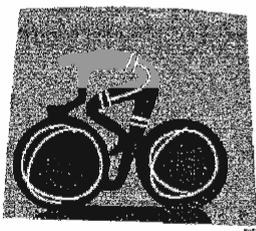


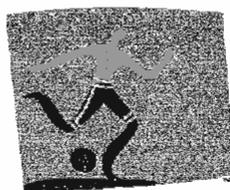


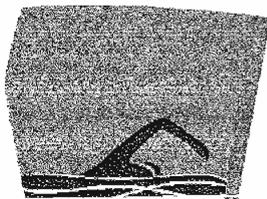














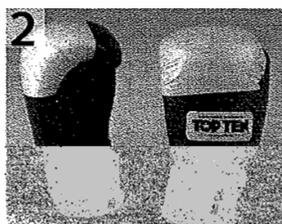
Swiss Olympic Academy

Quel objet pour quel sport ?

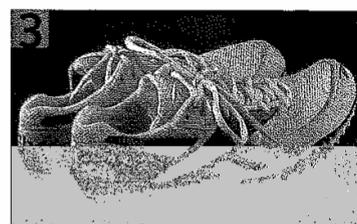
Chacun des objets présentés ci-après est utilisé dans un sport bien précis. En associant le juste sport à la lettre qui l'introduit, tu trouveras le mot recherché. Un mot en relation avec l'Olympisme bien sûr!



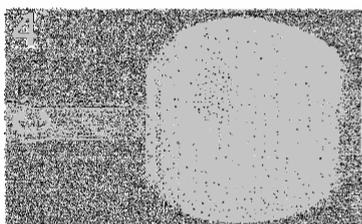
- C Baseball
- P Aviron
- H Triathlon



- O Boxe
- L Taekwondo
- Z Lutte



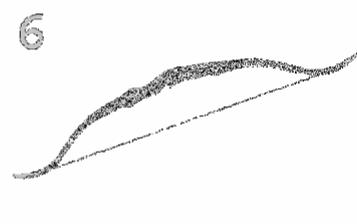
- U Athlétisme
- Q Boccia
- K Haltérophilie



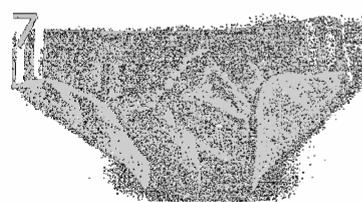
- J Tennis
- B Tennis de table
- S Tir



- E Volleyball
- F Cyclisme
- A Football



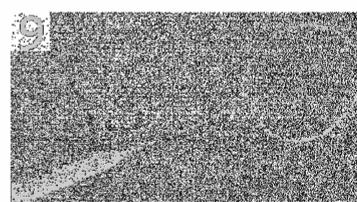
- W Escrime
- R Tir à l'arc
- D Judo



- T Natation
- L Gymn. artistique
- H Equitation



- A Plongeon
- I Canoë
- D Voile



- S Tennis handi
- P Hockey sur terre
- N Badminton

Le mot en relation avec l'Olympisme à trouver est:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Jeux Paralympiques à l'école



Les personnes handicapées aiment autant faire du sport que celles qui ne souffrent d'aucun handicap. Elles éprouvent elles aussi de la joie au mouvement et à la compétition sportive.

Que se passerait-il si ... ?

Dans les exercices de course qui suivent, essaie d'éprouver à quel point les performances réussies par les handicapés sont formidables. Imagine un peu les difficultés dont ils doivent venir à bout pour pratiquer leur sport!



Courir en aveugle

Courir en aveugle

A deux, vous allez marcher ou courir sur une distance donnée. L'un des deux a les yeux bandés. Vous tenez chacun, d'une main, l'extrémité d'une petite bande d'étoffe, ce qui permet à celui qui voit de guider son compagnon. En tant qu'aveugle, c'est toi qui dicte le train, alors que ton guide t'aide à rester dans la bonne direction. Essayez de faire ainsi un tour de piste! Changez les rôles et, en fin d'exercice, racontez ce que vous avez ressenti!

Courir sans voir

Sur la piste, les yeux bandés, essaie de courir le plus vite possible sur une courte distance. Pour que tu parviennes à arriver au but sans t'écarter de la bonne direction, tu as besoin que quelqu'un t'aide. Cette personne se tient à l'arrivée et guide à haute voix ta progression. Avant de commencer l'exercice, mettez-vous d'accord sur les mots à employer. Faites aussi en sorte que la piste soit libre et que vous disposiez d'une place suffisante.

Qu'est-ce que tu éprouves quand tu cours en aveugle et que tu n'as que ton ouïe pour te diriger?

Marcher avec un handicap

Avec des rubans ou de la ficelle, fixe un bâton le long d'une de tes jambes, de telle sorte que tu ne puisses plus fléchir le genou. Couvre ainsi, à la course, un parcours avec ou sans obstacles.

Qu'est-ce qu'on ressent quand on court avec une jambe qu'on ne peut pas plier?

Swiss Olympic Academy

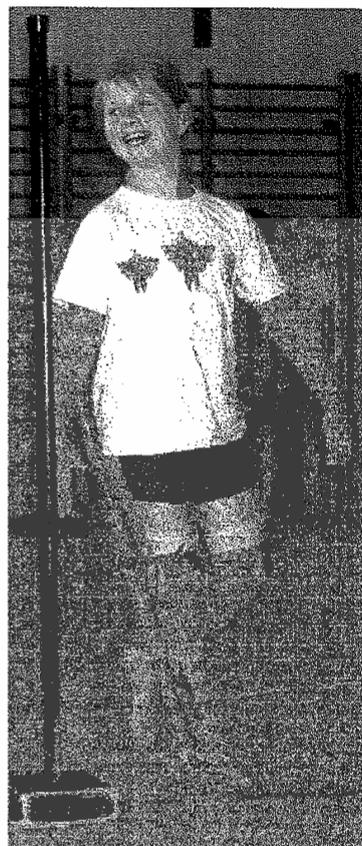
Courir sans bras

Cours sur une distance parsemée de petits obstacles, en gardant les bras solidement fixés le long de ton corps!

Comment parviens-tu à passer les obstacles sans pouvoir t'aider de tes bras?



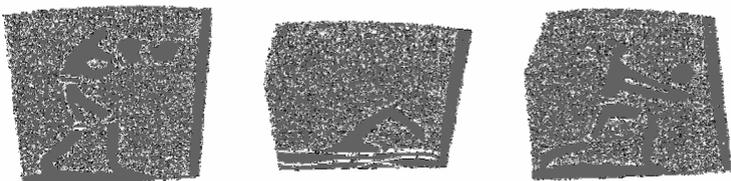
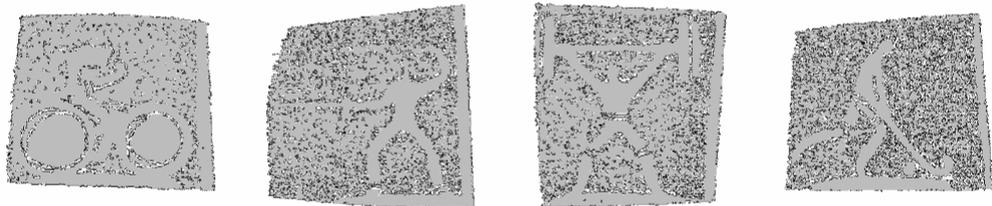
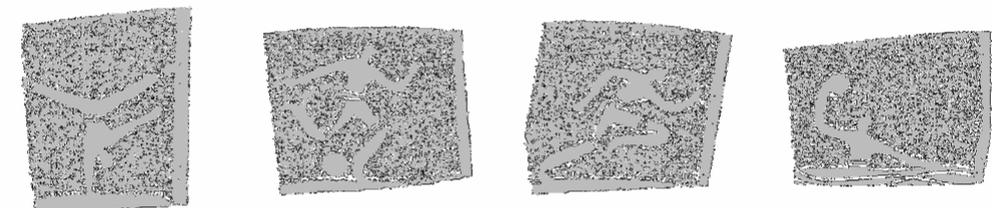
Courir sans bras



Marcher sans pouvoir plier une jambe

SYMBOLES ET VALEURS OLYMPIQUES

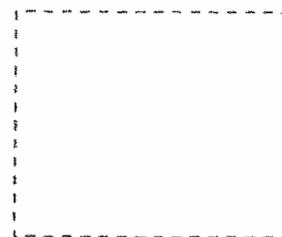
2. PICTOGRAMMES OLYMPIQUES



SYMBOLES ET VALEURS OLYMPIQUES

Découpe les 15 dessins et colle chaque dessin à côté de son explication.

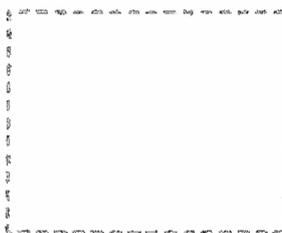
Sport individuel. Est appelé sport complet. Se pratique en piscine couverte ou non.



Sport d'équipe. Se pratique en salle ou à l'extérieur. Se joue avec un ballon que l'on doit lancer dans un panier.



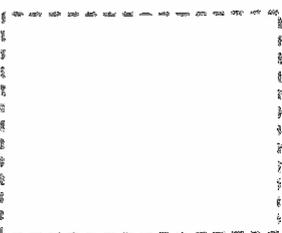
Sport de combat qui nécessite un tapis spécial. Sorte de lutte japonaise qui fait gagner des ceintures.



Sport d'équipe. Se pratique à l'extérieur. Se joue avec un ballon que l'on doit frapper du pied ou de la tête.

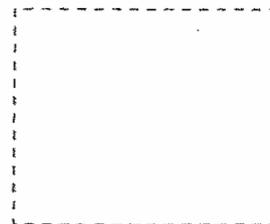


Sport d'équipe qui se pratique dans l'eau. Il s'agit de lancer un ballon dans le but adverse.

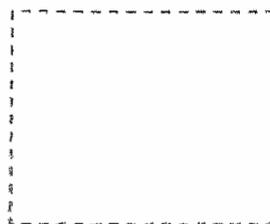


SYMBOLES ET VALEURS OLYMPIQUES

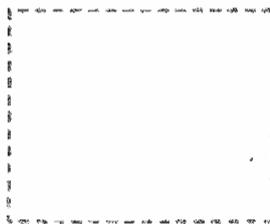
Sport individuel. Se pratique en salle. Demande beaucoup de force. Consiste à soulever des poids de plus en plus lourds.



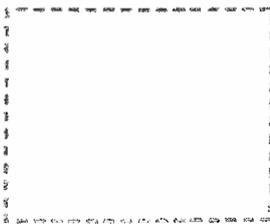
Sport individuel comprenant cinq épreuves sportives.



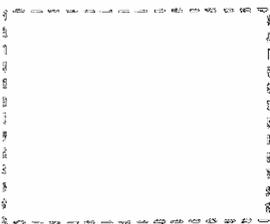
Sport qui se pratique à l'aide d'une bicyclette.



Sport individuel. Se pratique en salle. Le sportif peut le pratiquer aux barres, au sol, aux anneaux, ...

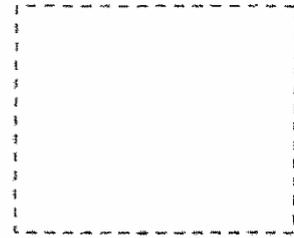


Sport d'équipe se jouant sur le gazon. Les joueurs s'aident d'une crosse pour frapper la balle.

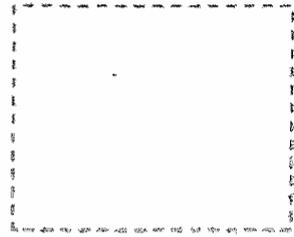


SYMBOLES ET VALEURS OLYMPIQUES

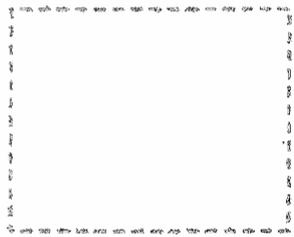
Sport de combat qui se pratique avec des gants.



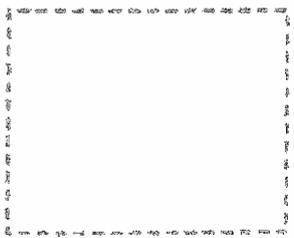
Sport d'équipe d'origine américaine. L'un des joueurs de l'équipe marie une balle.



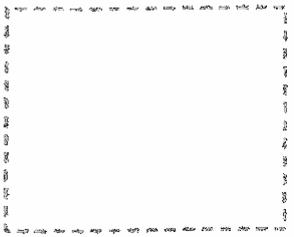
Sport qui se pratique sur un court. Les joueurs s'échangent des balles à l'aide d'une raquette.



Sport d'équipe qui consiste à envoyer un ballon au-dessus d'un filet et d'empêcher l'équipe adverse de le récupérer.



Sport de combat, se pratique à l'aide d'un fleuret, d'une épée ou d'un sabre.



FRANÇAIS

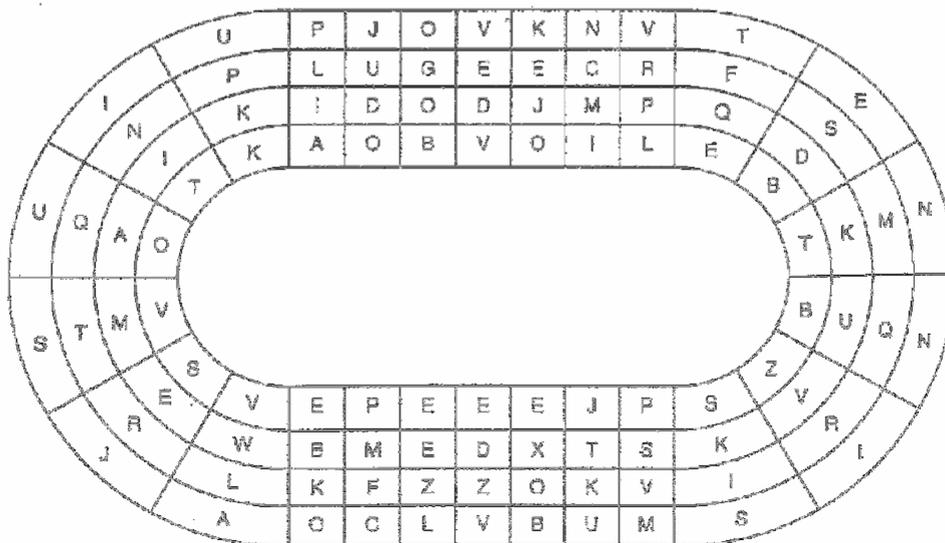
- Associe les bonnes syllabes pour reconstituer les dix mots ci-dessous qui ont tous une relation avec le sport.



Badminton - Judo - Natation - Compétition - Tennis - Relais - Karaté - Patin - Dossard - Vélo

- Dans le stade ci-dessous, tu retrouveras les neuf mots suivants qui ont une relation avec le sport. Ils y sont écrits horizontalement, verticalement ou obliquement.

Judo - Luge - Epée - Boxe - Vélo - Aïkido - Tennis - Voile - Ski



COMPLEMENT D'INFORMATIONS

LES SPORTS PARALYMPIQUES :

QUELQUES PRECISIONS

LES SPORTS PARALYMPIQUES D'ETE

Athlétisme

L'athlétisme est l'un des sports paralympiques les plus populaires. Il fut intégré au programme des Jeux dès leur création en 1960. Il regroupe le plus grand nombre d'athlètes, hommes et femmes, et comprend le plus grand nombre d'épreuves. Les participants aux Jeux Paralympiques sont des athlètes souffrant de handicaps physiques (paralysie cérébrale, moelle épinière touchée, amputation, et autres handicaps moteurs) et des athlètes mal ou non voyant. Le programme des Jeux comprend des épreuves de course, de saut, de lancer, le marathon et le pentathlon. Les athlètes concourent en fauteuil roulant, à l'aide de prothèse ou assister d'un guide pour les sportifs mal et non voyants.

Boccia

La boccia se pratique en individuel, par paire ou par équipe de 3. Ce sport est accessible aux athlètes souffrant d'un handicap nécessitant l'utilisation d'un fauteuil. La boccia se pratique en gymnase sur des courts équipés d'un marquage au sol particulier. Pour les joueurs, l'objectif est de lancer leur balle de cuir (de couleur rouge ou bleue) le plus près possible de la balle cible (blanche) : le « jack ». Au début du match, l'arbitre tire à pile ou face et l'équipe gagnante choisit la couleur de ses balles. L'équipe aux balles rouges commence. La balle peut être lancée à la main, au pied ou avec l'aide d'un appareil pour les athlètes souffrant d'un très lourd handicap. A l'issue de chaque manche, l'arbitre mesure la distance qui sépare les balles de chaque équipe du « jack » et accorde des points en conséquence. L'équipe ayant le plus de point est déclarée vainqueur.

Sports équestres

L'équitation est l'un des sports les plus spectaculaires des Jeux d'été. Il s'agit du seul sport paralympique où les hommes et les femmes participent dans les mêmes conditions et où l'athlète et le cheval sont déclarés médaillés olympiques.

Football 5x5

Le football 5x5 est pratiqué par des athlètes mal et non voyants. Le match met en jeu deux équipes de 4 joueurs non-voyants et d'un gardien de but malvoyant. Le match dure 50 min (deux mi-temps de 25 min). Le football 5x5 suit les règles du football traditionnel.

Goal-ball

Le goal-ball est pratiqué par des athlètes non ou malvoyants, hommes et femmes. Chaque équipe est composée de 3 joueurs. L'objectif est d'inscrire un but en faisant rouler la balle avec la main tandis que les joueurs de l'équipe adverse doivent essayer de bloquer la balle avec n'importe quelle partie du corps. Le match se déroule en 2 mi-temps de 10 min.

Judo

Les règles sont très proches de celles du judo olympique. Les athlètes souffrent pour la plupart de troubles de la vue.

Rugby fauteuil

Le rugby fauteuil se pratique sur un terrain de basket avec un ballon semblable au ballon de volley. Seuls des joueurs et joueuses utilisant un fauteuil roulant manuel peuvent participer. Le match se décompose en 4 périodes de 8 min. Chaque équipe compte 4 joueurs et peut être mixte. Pour chaque équipe, l'objectif est de marquer en portant la balle derrière la ligne de but opposée. Pendant les matches, les joueurs peuvent se heurter violemment, ce qui nécessite de nombreuses réparations des fauteuils.

Tennis de table

Le tennis de table aux Jeux Paralympiques est très proche de celui pratiqué aux Jeux Olympiques. Quelques modifications sont effectuées pour les athlètes en fauteuil roulant. Peuvent participer les athlètes souffrant d'une déficience mentale, de contusions à la moelle épinière, d'amputations ou d'autres handicaps physiques. Ils jouent debout ou en fauteuil.

Tir à l'arc

Le tir à l'arc est pratiqué aux Jeux Paralympiques par des femmes et des hommes souffrant de handicaps physiques. Les athlètes doivent toucher de leur flèche une cible de 122 cm de diamètre à une distance de 70 m. Les épreuves sont individuelles ou par équipe.

Volley-ball (assis)

Le volley-ball assis est assez proche du volley-ball olympique. Les principales différences sont la taille du terrain (plus petite) et la hauteur du filet (plus basse). Tous les athlètes souffrant d'un handicap moteur peuvent participer. Chaque équipe est composée de 6 joueurs.

Voile

Les règles de compétition en voile sont très proches de celle de la voile olympique. Les athlètes participants aux Jeux Paralympiques sont aveugles ou malvoyants ou souffrant d'un handicap moteur.

Tir

Suivant les mêmes règles que le tir aux Jeux Olympiques, le tir paralympique ne connaît que quelques modifications. Les différences résident dans les distances de tir, les types de cibles, les armes, la position de tir, le nombre de coups et le temps accordé pour à l'athlète pour effectuer ses tirs. Les épreuves sont ouvertes aux femmes et aux hommes.

Tennis fauteuil

Le tennis fauteuil aux Jeux Paralympiques se joue à 2 ou à 4. Les athlètes souffrent d'un handicap moteur et ne peuvent se servir d'une ou de leur deux jambes. Dans une catégorie différente, les athlètes ayant un handicap au niveau des bras peuvent également participer. Les règles sont similaires aux règles olympiques.

Natation

Les épreuves de natation sont divisées en fonction du type de nage de la distance et du degré de handicap. Les classifications des épreuves sont donc très nombreuses. Les athlètes, hommes ou femmes, souffrant d'un handicap physique, mal ou non-voyants, peuvent participer aux Jeux Paralympiques.

Haltérophilie

L'haltérophilie handisport se pratique allongé sur le dos. Les arbitres de la compétition dépose la barre à hauteur des bras tendus de l'athlète. Celui-ci doit, en deux minutes, descendre la barre au niveau de sa poitrine, la maintenir immobile et la pousser vers le haut pour tendre les bras. Les compétitions paralympiques sont ouvertes aux femmes et aux hommes selon des catégories de poids.

Football 7x7

Le football 7x7 est ouvert aux sportifs handicapés moteurs. Chaque équipe est composée de 7 joueurs (gardien compris). Le match dure 60 min (2 fois 30 min). Les règles sont celles du football valide.

Escrime fauteuil

Les athlètes participant aux épreuves paralympiques d'escrime souffrent de handicaps moteurs et sont installés dans un fauteuil roulant calé au sol. Il existe 5 épreuves

individuelles ou par équipe : le fleuret messieurs, le fleuret dames, l'épée messieurs, l'épée dames et le sabre messieurs.

Cyclisme

Le cyclisme paralympique comprend 2 disciplines : le cyclisme sur route et le cyclisme sur piste. Peuvent prendre part aux compétitions : les athlètes mal ou non-voyants, les sportifs atteints de handicaps physiques. En fonction des handicaps, les vélos peuvent être adaptés.

Basket-ball fauteuil

Le basket paralympique est très proche du sport valide. Les équipes sont composées de 5 joueurs, hommes ou femmes, et utilisent les mêmes règles que le basket-ball olympique. Les principales différences résident dans l'utilisation du fauteuil et les dimensions et la forme du terrain.

LES SPORTS PARALYMPIQUES D'HIVER

Curling fauteuil

Le curling est un sport de grande stratégie. La première Coupe du Monde de curling fauteuil s'est tenue en janvier 2000 à Crans-Montana en Suisse. Ce sport fera ses débuts dans le programme paralympique aux Jeux de Turin en 2006. Le sport est ouvert aux athlètes dont le handicap requiert l'utilisation d'une chaise roulante. Les équipes peuvent être mixtes aux Jeux Paralympiques. Les règles du curling fauteuil sont les mêmes que celles du curling valide avec seulement quelques modifications pour l'utilisation des chaises roulantes. Le curling fauteuil est pratiqué par 16 pays dans le monde.

Ski nordique

Les compétitions de ski nordique sont ouvertes aux athlètes souffrant d'un handicap physique (épreuves de ski assis ou épreuves debout avec des prothèses) ou d'une déficience visuelle (épreuves avec guide). Aux Jeux Paralympiques, il existe deux disciplines : le cross-country et le biathlon. Les épreuves sont au nombre de 4 : la courte distance, la moyenne distance, la longue distance et le biathlon. Les athlètes féminins et masculins peuvent y participer en individuel ou par équipe (relais).

Hockey sur luge

Le hockey sur luge est la version paralympique du hockey sur glace. Ce sport est entré aux Jeux Paralympiques en 1994 et est vite devenu l'un des sports vedettes des Jeux d'hiver. Très physique, il est pratiqué par des hommes ayant un handicap physique dans le bas du corps. Le hockey sur luge est pratiqué dans 10 pays et suit les règles du hockey sur glace avec quelques modifications liées à la luge.

Ski alpin

Les athlètes en ski alpin doivent combiner agilité et rapidité. Il existe 4 disciplines aux Jeux Paralympiques comme aux Jeux Olympiques : le super G, le slalom géant, le slalom et la descente. Les épreuves sont ouvertes aux hommes et aux femmes ayant un handicap physique ou malvoyant. Les skieurs malvoyants sont guidés par des personnes utilisant leur voix comme signal pour indiquer le parcours. Athlètes handicapés physiquement utilisent des équipements adaptés à leurs besoins : un ski unique, le ski assis (fauteuil équipé de skis) ou aides orthopédiques (prothèses, ...). Les deux premières disciplines de ski alpin (slalom et slalom géant) sont entrées aux Jeux Paralympiques en 1976 (premiers Jeux). Aujourd'hui, les athlètes paralympiques concourent dans les 4 disciplines. Les règles suivent celles du Ski valide avec quelques adaptations. Le ski alpin est pratiqué dans 35 pays et continue de se développer.

BIBLIOGRAPHIE ET SITES UTILES

BIBLIOGRAPHIE

INCONTOURNABLE

- Comité International Olympique, *Charte Olympique*, Genève, 2003 [disponible sur le site Internet du CIO]

A DESTINATION DU JEUNE PUBLIC

Bandes Dessinées

- DUPUIS (Pierre-Léon), JEANTEUR (Claire), MOLITERNI (Claude), ROLAND (Thierry), *L'Aventure Olympique*, Editions Dargaud, Paris, 1990-1994 (4 volumes)
 1. De l'Antiquité à 1924
 2. De 1928 à 1956
 3. De 1960 à 1976
 4. De 1980 à 1992
- GOSCINNY (René), UDERZO (Albert), *Astérix aux Jeux Olympiques*, Hachette, Paris, 1998, rééd. 1999

Roman

- ARVIN-BEROD (Alain), *Les enfants d'Olympie (1796-1896)*, Ed.Cerf

Ouvrages de vulgarisation

- DANNAUD (Sylvie), *Lysias aux Jeux Olympiques*, Ed. d'art Monelle Hayot, 1983
- CIO, *La Flamme Olympique*, Ed. Musée Olympique, Lausanne, 1986
- CIO, *10 Questions sur les Jeux Olympiques*, Ed. Musée Olympique, Lausanne, 1988
- Edition Casterman, *Qu'est-ce qu'on mange ?* (pour les 8-10 ans)
- Essentiel MILAN, *Les Jeux Olympiques*, Ed. MILAN
- HOFFMANN (Ginette), *Au temps des premiers Jeux Olympiques*, Casterman, Coll. Des enfants dans l'histoire, Paris, 1988
- MIQUEL (Pierre), *La vie privée des hommes au temps de la Grèce antique*, Hachette Jeunesse, Coll. La vie privée des hommes, Paris, 1991
- VANOYEKE (Violaine), *Quand les athlètes étaient des dieux*, Fleurus, 1996

- WEINER (Magali), *Les Jeux Olympiques*, Castor Poche Flammarion, Coll.Castor doc, Paris, 2000

Périodiques

- Revue Mikado, hors-série n°12, « 100 ans de Jeux Olympiques », Milan Presse
- Mon Quotidien, Cahier Spécial réalisé avec le pôle ressources national sport et handicaps, décembre 2004 [disponible sur le site : www.monquotidien.com]

CD-rom

- « *Alimentaire mon cher Jo* », MEDES CHU de Rangueil à Toulouse (pour les 7 à 12 ans)

A DESTINATION DES ENSEIGNANTS

- BOULONGNE (Yves-Pierre), *Humanisme et pédagogie, 10 leçons sur l'Olympisme*, CIO, Lausanne, 1999
- COUBERTIN (Pierre de), *Essais de psychologie sportive*, Ed. Jérôme Million
- COUBERTIN (Pierre de), *Le Manifeste Olympique*, Ed. du grand pont
- DECKER, WOLFGANG, THUILLIER, *Les sports dans l'Antiquité*, A.&J. Picard, Paris, 2004
- DURING (Bertrand), *Valeurs de l'Olympisme*, INSEP, coll. « Sport et Culture », 1989, rééd. 1990
- EYQUEM (Marie-Thérèse), *Pierre de Coubertin, l'épopée olympique*, Clamann-Lévy, 1966
- Journal l'Equipe, *les Jeux Olympiques d'Athènes à Athènes (1896-2004)*, diffusé par Calmann-Lévy
- FREINET-CARMES, *Les Jeux Olympiques modernes*, bibliothèque de travail n°363 (1956), Ed. Imprimerie à l'école
- HACHE (Françoise), *Les Jeux Olympiques – la flamme de l'exploit*, Gallimard, Coll. « Découvertes », Paris, 1992, rééd. 2000
- MONESTIER (Alain), *Les Conquérants d'Olympie (Naissance du sport moderne)*, Ed. Pierre Bellemare-Albin Michel
- Revue EPS 1, n°111, janvier-février 2003 (dossier spécial sur de nombreux aspects sport et santé)
- Revue La Santé de l'Homme, n°364, « *Jeunes et activité physique : quelle place pour la santé* », mars-avril 2003

- Revue La Santé de l'Homme, n°374, Dossier « *Nutrition ça bouge à l'école* », novembre-décembre 2004
- ROLLAND-CACHERA (Marie-Françoise), « Les bienfaits de l'activité physique et d'une alimentation équilibrée chez l'enfant », Revue EPS 1, n°91, janvier-février 1999

SITES A CONSULTER...

- ✓ Site du Comité International Olympique : www.olympic.org
- ✓ Site du Comité International Paralympique : www.paralympic.org
- ✓ Site du musée olympique de Lausanne : www.museum.olympic.org
 - Service pédagogique : www.museum.olympic.org/pedagogie (informations et documentation à destination des enseignants et du jeune public)
- ✓ Site du Comité National Olympique et Sportif Français : www.franceolympique.com
 - Académie Nationale Olympique Française : rubrique « Académie Nationale Olympique »
 - Fondation Sport Santé : rubrique « Suivi médical et accompagnement social »
- ✓ Site du comité d'organisation des JO d'été Athènes 2004 : www.athens2004.com
- ✓ Site du Ministère Grec de la culture (en anglais) : www.culture.gr/home/welcome.htm/
 - Département des programmes éducatifs : <http://francoib.chez.tiscali.fr/agora/ag1plan.htm>
- ✓ Site du comité d'organisation des JO d'hiver Turin 2006 : www.torino2006.org
- ✓ Site du comité d'organisation des JO d'été Pékin 2008 : <http://fr.beijing2008.com>
- ✓ Site du comité d'organisation des JO d'hiver Vancouver 2010 : www.vancouver2010.com/fr
- ✓ Site du Comité Olympique Britannique : www.olympics.org.uk
 - Programme d'éducation olympique : www.olympics.org.uk/education/education_teachers.asp
- ✓ Site du Comité Olympique Canadien : www.olympic.ca
- ✓ Site du Comité Olympique Interfédéral Belge : www.olympic.be
- ✓ Site du Comité Olympique Suisse : www.swissolympic.ch
- ✓ Site du Comité Olympique Polonais : <http://www.edukacjaolimpijska.pl>
- ✓ Site de l'Agence Mondiale Antidopage : www.wada-ama.org
- ✓ Site ministériel français sur le sport et la santé : www.santesport.gouv.fr
- ✓ Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) : www.cfes.sante.fr
- ✓ Site de l'USEP : www.usep.org