



Défis Olympiques des Maternelles

#2 • CYCLE 1

Défi-Culture

LES VALEURS DE L'OLYMPISME ET DU PARALYMPISME

Combien de valeurs olympiques existe-t-il ?

- 1
- 2
- 3

Combien de valeurs paralympiques existe-t-il ?

- 2
- 4
- 6

Info-Culture

Les Valeurs olympiques

Les trois valeurs fondamentales de l'Olympisme sont l'excellence, le respect et l'amitié.

Excellence : l'excellence consiste à donner le meilleur de soi tout le temps et sur le terrain de jeu

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

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

Les Valeurs paralympiques

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

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

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

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

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

Défi-Activité physique

SAUTE-CERCEAU À DEUX

Nombre de participants : en classe entière

Matériel : un cerceau pour deux élèves

Organisation : par deux, déposer un cerceau au sol. Un élève se place dans le cerceau, l'autre se tient à côté.

Au signal, l'élève sur le côté relève le cerceau pour le passer par-dessus son camarade et le place au sol devant ce dernier qui saute dans le cerceau à pieds joints. Répéter autant de fois que demandé. Puis changer les rôles.

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

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

■ **GS :** réaliser 8 sauts dans le cerceau.

Variante : déposer le cerceau plus ou moins loin devant son camarade, augmenter ou diminuer le nombre de sauts, organiser une course, varier les sauts.

Défi

Combien d'élèves vont réussir à relever le défi plusieurs fois dans la semaine ?





LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE VARIÉE

**Bouger renforce le corps !
Plus on bouge plus on améliore sa
condition physique et son moral !**

- On renforce le cœur, on renforce les os, on renforce les muscles !
- On grandit mieux, on augmente sa souplesse, sa coordination, son agilité, son équilibre et sa posture.
- On se socialise, on apprend à mieux vivre avec les autres !
- On est moins énervé, moins stressé, moins anxieux !

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

Écris la liste de tes activités !

Pour aller plus loin

ENRICHIR LE TRAVAIL DE CLASSE

■ Fiche JOP 2024 – éducol – Dossiers pédagogiques

Éclairage historique, enjeux pédagogiques et éducatifs, pistes pédagogiques, bibliographie et ressources en ligne sont ici proposés pour accompagner les professeurs.

■ « [Les Valeurs de l'olympisme et du paralympisme](#) »

■ « [Représenter les Jeux olympiques et paralympiques](#) »

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

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

■ Objectif 1 : « [Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets](#) »

■ Objectif 4 : « [Collaborer, coopérer, s'opposer](#) »

