



Dossier pédagogique

LES JEUX OLYMPIQUES AUX COULEURS DES ÉLÈVES

Édition : septembre 2023



Le dossier pédagogique a été réalisé par l'Association des fédérations francophones du sport scolaire, en collaboration avec les Urban Youth Games et le COIB.

ASSOCIATION DES FÉDÉRATIONS FRANCOPHONES DU SPORT SCOLAIRE

L’AFFSS souhaite présenter une meilleure cohérence du sport scolaire francophone vis-à-vis des partenaires susceptibles de s’y intéresser et de le soutenir, tant dans le domaine des loisirs, que dans celui de l’éducation et de la santé, à savoir les institutions éducatives, les pouvoirs organisateurs d’enseignement, les milieux éducatifs.

URBAN YOUTH GAMES

Les UYG sont uniques en leur genre. Ils s’appuient sur une vision positive de la différence selon laquelle la diversité des élèves est considérée comme une ressource. Les activités proposées par les UYG incitent les jeunes à devenir acteurs du changement. En favorisant les échanges et le partage des valeurs, ils cassent les barrières sociales et culturelles, et les sensibilisent aux défis sociétaux de demain.

COMITÉ OLYMPIQUE ET INTERFÉDÉRAL BELGE

Le COIB représente le Mouvement Olympique et ses valeurs dans notre pays. Le COIB sélectionne notamment les athlètes qui participent aux Jeux Olympiques d’été et d’hiver. Les athlètes belges, leur entourage et tous les supporters représentent, ensemble, le Team Belgium !

SOMMAIRE

Les Jeux Olympiques	<u>3</u>
Les sports à Paris 2024	<u>4</u>
Les Jeux Paralympiques	<u>5</u>
Avis aux enseignant(e)s	<u>6</u>
La feuille de route de l’élève	<u>7</u>
Les compétences pédagogiques	<u>8</u>
Activités	
<i>L’athlétisme</i>	<u>9</u>
<i>Le basketball</i>	<u>18</u>
<i>Le volley-ball</i>	<u>20</u>
<i>La gymnastique</i>	<u>22</u>
<i>Le football</i>	<u>26</u>
<i>L’aviron</i>	<u>28</u>
Informations et coordonnées	<u>30</u>

LES JEUX OLYMPIQUES

Les premiers Jeux de l'époque moderne eurent lieu à Athènes, en 1896. Depuis lors, ils sont organisés tous les quatre ans. Saviez-vous qu'Anvers a accueilli les Jeux Olympiques en 1920 ? En 1924, les premiers Jeux d'Hiver ont été organisés à Chamonix (en France), et quelques mois plus tard les Jeux d'Été ont eu lieu à Paris. 100 ans plus tard les JO reviennent à Paris !

Pierre de Coubertin, deuxième Président du CIO, est à l'origine de la renaissance des Jeux Olympiques (1894). Au travers du Mouvement olympique, ils visent à contribuer à un monde pacifique et meilleur en éduquant la jeunesse par le sport : sans discrimination et dans l'esprit de l'Olympisme qui exige le respect mutuel, l'amitié, la solidarité et le fair-play.

LES ANNEAUX OLYMPIQUES

Ils représentent les cinq continents du monde, les six couleurs (fond blanc compris) ont été choisies de telle sorte qu'elles se retrouvent dans tous les drapeaux du monde. Ces couleurs signifient l'union des continents par le sport et le rassemblement des athlètes du monde entier aux Jeux Olympiques.

LA FLAMME OLYMPIQUE

Elle doit être allumée à Olympie, en Grèce, quelques mois avant l'ouverture des Jeux Olympiques. Elle est ensuite transmise par relais depuis Olympie jusqu'à la ville organisatrice des Jeux. Le jour de l'ouverture, arrivée dans le stade, elle sert à allumer la vasque dans laquelle brûlera la flamme pendant toute la durée des Jeux. Elle s'éteint le dernier jour des Jeux Olympiques.

LA DEVISE DES JEUX OLYMPIQUES

« *Citius, Altius, Fortius* » - « *Plus vite, plus haut, plus fort* ». Tous les 4 ans, les athlètes de haut niveau s'affrontent aux Jeux Olympiques. Ils rêvent de la médaille d'or, mais qu'importe : l'important, c'est de participer.

EXCELLENCE

Faire du mieux que l'on peut, sur le terrain de jeu ou à l'école. Le plus important n'est pas de gagner, mais de participer, de progresser et de profiter de la combinaison saine du corps, de la volonté et de l'esprit.

RESPECT

Cela inclut le respect de soi-même et de son corps, des autres personnes, des règles et règlements, du sport et de l'environnement.

AMITIÉ

L'amitié est au cœur du Mouvement olympique. Il nous encourage à considérer le sport comme un outil de compréhension mutuelle entre les individus et entre les peuples du monde entier.

« *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* »

Victor Boin
Escrimeur Belge
Le Serment Olympique



LES SPORTS AU PROGRAMME À PARIS 2024

Lors des tous premiers Jeux Olympiques à Athènes en 1896, des athlètes de 14 pays différents ont participé dans un total de 9 sports différents. Depuis lors, la variété des sports et des pays participants a grandement augmenté. Lors des prochains JO à Paris en 2024, il y aura 10 500 athlètes issus de 206 pays. Ils vont disputer 329 épreuves dans 32 sports différents.

Le Mouvement olympique vise une égalité dans le nombre de participants masculins et féminins. Saviez-vous qu'il y a des épreuves mixtes? L'équitation par exemple ne fait pas de différence de catégorie, les femmes et hommes participent aux mêmes concours. Mais aussi d'autres sports comme l'athlétisme, le badminton, le judo, la natation, le tennis, le tennis de table, le tir, le tir à l'arc, le triathlon et la voile ont ajouté des épreuves mixtes.

- Athlétisme
- Aviron
- Badminton
- Basketball
- Boxe
- Canoë-Kayak
- Cyclisme
- Équitation
- Escrime
- Football
- Golf
- Gymnastique
- Haltérophilie
- Handball
- Hockey sur gazon
- Judo
- Lutte
- Pentathlon moderne

- Rugby à sept
- Sports aquatiques
- Taekwondo
- Tennis
- Tennis de table
- Tir
- Tir à l'arc
- Triathlon
- Voile
- Volley-ball

NOUVEAUX SPORTS

- Skateboard
- Escalade
- Surf
- Breakdance

LES JEUX PARALYMPIQUES

Les Jeux Paralympiques ont toujours lieu quelques semaines après les Jeux Olympiques et accueillent des athlètes avec un handicap physique, visuel ou mental. Pour les athlètes atteints de surdité il y a les Deaflympics et les athlètes avec une défiance mentale plus lourde peuvent participer aux Special Olympics.

La création des Jeux Paralympiques est considérée comme ayant eu lieu en 1960 à Rome.   l'époque surnommés les Jeux de Stoke-Mandeville, les premiers Jeux Paralympiques d'hiver ont eu lieu en Suède en 1976.

  la base de ce mouvement, on retrouve le médecin neurologue allemand Ludwig Guttmann. Il avait organisé les premiers « Jeux mondiaux des chaises-roulantes et des amputés » pour les victimes paraplégiques de la Seconde Guerre mondiale à Londres en 1948. Avant 1988 les Jeux Olympiques et Paralympiques étaient organisés dans des villes différentes.

LES VALEURS PARALYMPIQUES

La devise paralympique est « L'esprit en mouvement ». Les valeurs du mouvement paralympique diff rent un peu de celles du mouvement olympique : le courage, la détermination, l'inspiration et l'égalité. Les trois enjeux majeurs de ce mouvement sont le sport pour tous, l'accessibilité des sports et la visibilité des athlètes avec un handicap.

LES SPORTS PARALYMPIQUES

Au programme des Jeux Paralympiques il y aura un total de 23 para-sports. Certains sports sont des équivalents aux sports olympiques comme l'athlétisme, le badminton, le triathlon, le taekwondo ou encore le basketball. D'autres sont des disciplines propres au handisport comme la boccia, le goalball ou le c cifoot.

L'ATHLÈTE LA PLUS MÉDAILLÉE

L'Américaine Trischa Zorn est l'athlète la plus m daillee de l'histoire des Jeux Paralympiques. La nageuse a participé dans la catégorie des aveugles et a gagné un ensemble de 55 médailles, dont 41 en or ! Elle a participé à ses premiers Jeux en 1980 et a terminé sa carrière paralympique 24 ans après à Athènes en 2004.

Saviez-vous que le mot paralympique vient d'une combinaison de « paraplégique » et de « olympique » ?

Aujourd'hui des athlètes avec d'autres handicaps participent aux Jeux Paralympiques.

Donc maintenant le mot « para » signifie «   côté de » ou « parallèle » aux Jeux Olympiques.

Saviez-vous que les athlètes sont repartis dans différentes catégories?

Parce que les athlètes appartiennent à différents groupes d'handicap, le Comité International Paralympique a mis en place différentes catégories selon leur handicap.



LE PARALYMPIC TEAM BELGIUM

Depuis la création des Jeux Paralympiques, la Belgique a gagné un total de 273 médailles, dont 88 en or !

L'athlète belge le plus m dailleur est Alex Hermans qui a remporté 8 médailles, dont 6 titres paralympiques en athlétisme, dans trois disciplines différentes : le lancer du poids, le lancer du disque et le saut en longueur.

Plus récemment la cavalière Michèle George a remporté cinq titres paralympiques.

MÉDAILLES BELGES



AVIS AUX ENSEIGNANT(E)S

Ce document s'adresse aux enseignant(e)s et élèves de la 1^{ère} à la 6^{ème} primaire des trois réseaux d'enseignement, de l'enseignement général et de l'enseignement spécialisé.

OBJECTIFS DU DOSSIER

Le sport possède des valeurs éducatives reconnues et peut être un puissant vecteur d'inclusion sociale. Il doit permettre d'éduquer à la citoyenneté et de favoriser la responsabilité, l'autonomie, la sécurité, la solidarité et la bonne santé.

L'organisation des futurs Jeux Olympiques à Paris est une très belle opportunité pour faire découvrir à nos jeunes les valeurs olympiques (excellence, amitié, respect). L'enseignement scolaire représente un véritable terrain d'expression pour celles-ci.

Nous insistons pour que les valeurs olympiques soient le fil rouge de ce dossier :

1. Le respect des règles
2. Le respect du matériel
3. Le respect des autres
4. L'excellence (se dépasser soi-même)
5. L'amitié

Tout au long des exercices proposés dans ce dossier, nous encourageons chaque élève à mettre en action ces belles valeurs.

Emploi du dossier

Le dossier vous donnera des idées d'exercices, mais à vous de l'utiliser comme support pour innover. Il s'inscrit dans le cadre du Décret-Missions (Education pour une citoyenneté responsable et active).



ORGANISATION D'UNE JOURNÉE OLYMPIQUE

1. Préparation

Une décoration sur mesure pour une journée olympique !

- Fabriquez des torches olympiques à partir de tubes d'essuie-tout et placez-les dans la salle.
- Utilisez les couleurs des anneaux olympiques comme palette de couleurs : bleu, jaune, noir, vert et rouge. Incorporez ces couleurs dans vos décorations de la salle, dans vos banderoles, dans vos courriers ou documents d'invitation, ...
- Utilisez des drapeaux internationaux dans votre décor.
- Accrochez des photos d'athlètes olympiques en train de réaliser leurs exploits ou des scènes des sites d'accueil des Jeux Olympiques pour décorer la salle.
- Fabriquez des médailles en carton ou en bois et accrochez-les au mur pendant la journée et remettez-les ensuite à tous les élèves.
- Fabriquez des brevets à remettre à tous les élèves.
- Fabriquez une mascotte.

2. Activités

Des exercices qui vous permettront de puiser des idées pour l'organisation de votre journée olympique. Nous avons voulu compléter ces exercices avec quelques variantes handisports. Ces exercices sont proposés pour toute la classe. Ceux-ci permettront à des élèves en difficultés motrices d'avoir accès à ces exercices ou permettront aux élèves de s'initier aux sports paralympiques.

3. Remise des prix

- En fin de journée à tous les élèves.
- Demandez aux élèves de la classe de choisir « leur chanson » afin qu'ils puissent la passer pendant la remise des médailles.
- N'oubliez pas de prendre des photos afin de nous les envoyer.

FEUILLE DE ROUTE DE L'ÉLÈVE

Nom de l'élève ou de l'équipe :

Classe :

Numéro des ateliers	Passages (cocher)	Résultats
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
TOTAUX	

Bonne activité !



LES COMPÉTENCES PÉDAGOGIQUES

Habilité Motrice et Expression

- HME1 Maitriser et enchaîner des grands mouvements fondamentaux. Motricité globale. Schéma corporel et latéralisation.
- HME2 Coordonner et enchaîner des mouvements et des gestes avec manipulation d'objets pour finaliser une action globale. Motricité globale avec manipulation d'objets. Motricité fine avec manipulation d'objets.
- HME3 S'équilibrer : maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels. Motricité globale : équilibre.
- HME4 Se repérer, se déplacer dans l'espace et le temps, et le représenter. Percevoir un rythme et l'exprimer par une action motrice. Espace, temps, rythme de l'action.
- HME5 S'exprimer et communiquer à l'aide de son corps. Expression.

H
M
E

Habilité Sociomotrice et Citoyenneté

- HSC1 Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe et de chacun, en fonction du but à atteindre. Règles, rôles, but.
- HSC2 Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune. Collaboration.
- HSC3 Interagir positivement. S'affirmer en respectant les autres (assertivité, vigilance aux stéréotypes, ...). Savoir-être.

H
S
C

Gestion de sa Santé et de la Sécurité

- GSS1 Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique.
- GSS2 Être activement responsable de sa sécurité et de celle des autres en salle, en milieu naturel, urbain et aquatique. Sécurité, premiers secours.
- GSS3 Identifier ses émotions, mobiliser des techniques de gestion des émotions et du stress.
- GSS4 Construire une image positive de soi, développer son sentiment de compétence et plus largement son estime de soi à adopter un mode de vie sain et actif, dans et en dehors de l'école. Sentiment de compétence. Image de soi. Estime de soi. Connaissance du milieu.
- GSS5 Exercer sa pensée critique sur divers sujets liés à la santé et au bien-être. Pensée critique.

G
S
S

L'ATHLÉTISME

L'athlétisme est aussi appelé la mère de tous les sports, parce qu'elle comprend les mouvements de base qui sont la course, le saut et le lancer. Il est composé de 24 disciplines différentes réparties dans les groupes suivants : sprint, relais, demi-fond, fond, course sur route, sauts, lancers et épreuves combinées. L'objectif est donc toujours d'aller plus vite, plus haut et plus loin.

L'ATHLÉTISME AUX JEUX OLYMPIQUES

L'athlétisme est le plus ancien sport du monde et figurait déjà au programme lors des Jeux Olympiques classiques grecs, il y a plus de 2.000 ans. Lors des premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne à Athènes en 1896, l'athlétisme était un des 9 sports qui figuraient déjà sur le programme.

Lors des Jeux Olympiques de Amsterdam 1928, les femmes ont pu participer pour la première fois. La discipline élue était le 800m. Pendant les 32 prochaines années les femmes étaient interdites à concourir à des distances plus longues que le 200m. L'athlète le plus médaillé aux JO en athlétisme est le Finlandais Paavo Nurmi. Il a gagné un total de 12 médailles, dont 9 en or et 3 en argent. Il a gagné ses médailles sur 7 disciplines différentes entre 1920 et 1928.

L'athlétisme est un sport mondial qui est exercé dans tous les pays du monde. Lors des derniers Jeux Olympiques, des athlètes de 43 pays ont remporté des médailles dans les différentes disciplines de l'athlétisme !

« Les valeurs olympiques représentent pour moi un travail au quotidien pour apprendre à se connaître, connaître les autres et grandir ensemble »



Julien Watrin
400mH, 4x400m
4^{ème} des Jeux Olympiques Rio de Janeiro (2016)
Champion du Monde Indoor 4x400m

Saviez-vous que les femmes sont sur un pied d'égalité avec les hommes ?

Elles participent non seulement aux mêmes compétitions et disciplines, mais reçoivent également autant d'attention (médiatique) que leurs collègues masculins. L'athlétisme est en outre un des seuls sports où les primes sont les mêmes pour tout le monde.

Saviez-vous que l'athlétisme est aussi un sport d'équipe ?

Il y a trois courses de relais au programme dont l'équipe est composée de quatre sprinteurs qui doivent se passer un bâton. Depuis les derniers JO à Tokyo, il existe aussi un relais mixte, composé de 2 femmes et 2 hommes.



L'ATHLÉTISME AUX SEIN DU TEAM BELGIUM

Depuis le début des Jeux modernes, la Belgique a remporté un total de 14 médailles en athlétisme, dont 6 médailles d'or. Seulement en cyclisme et au tir à l'arc, les athlètes Belges ont ramené plus de médailles à la maison.

Nafissatou Thiam est la seule athlète Belge qui a réussi à prolonger son titre Olympique. Elle a gagné l'heptathlon lors des JO à Rio en 2016 et cinq ans plus tard à Tokyo. Elle visera un troisième sacre olympique à Paris. Elle était porteuse de drapeau lors de la cérémonie d'ouverture à Tokyo.

Bashir Abdi a remporté la médaille de Bronze au marathon lors des derniers JO.

MÉDAILLES BELGES



ATHLÉTISME

LE JAVELOT

OBJECTIF

Ce jeu permet d'enseigner aux élèves les mécanismes du lancer par-dessus le bras.



ACTIVITÉ

Tendre une ficelle entre deux supports solides (arbres ou poteaux,...). La ficelle doit être à hauteur des élèves et doit être inclinée vers le haut.

Les élèves se placent à droite ou à gauche de la ficelle et prennent le tube en carton (paume de la main vers le haut). Les élèves démarrent avec le tube en carton près de leur oreille pour ensuite le lancer bras tendu vers le haut.

Attention à bien placer ses pieds et bien tourner son torse afin d'avoir un mouvement de lancer efficace.

Marquer des points sur la ficelle en allant de 1 à 10 points. Le 1 sera à 3 m du premier poteau. Le meilleur score sera gardé pour chaque élève.



Durée

15 min

Matériel

- 1 ficelle
- 1 tube de carton
- 2 poteaux

Variantes handisport

- Avec les yeux fermés
- Sur une jambe
- Un bras attaché dans le dos



ATHLÉTISME

LE LANCER

“JACKPOT”

OBJECTIF

Ce jeu vise à développer la précision de lancer.



ACTIVITÉ

Mettre les enfants par binôme et placer les en ligne à 3m des bouteilles.

Chaque élève lance trois anneaux. Chaque binôme additionne le nombre d’anneaux qui entourent les bouteilles.

Variante : donner des points aux bouteilles en fonction de leur éloignement.



Durée

15 min

Matériel

- Disques en mousse
- Bouteilles en plastique remplies de sable ou d’eau

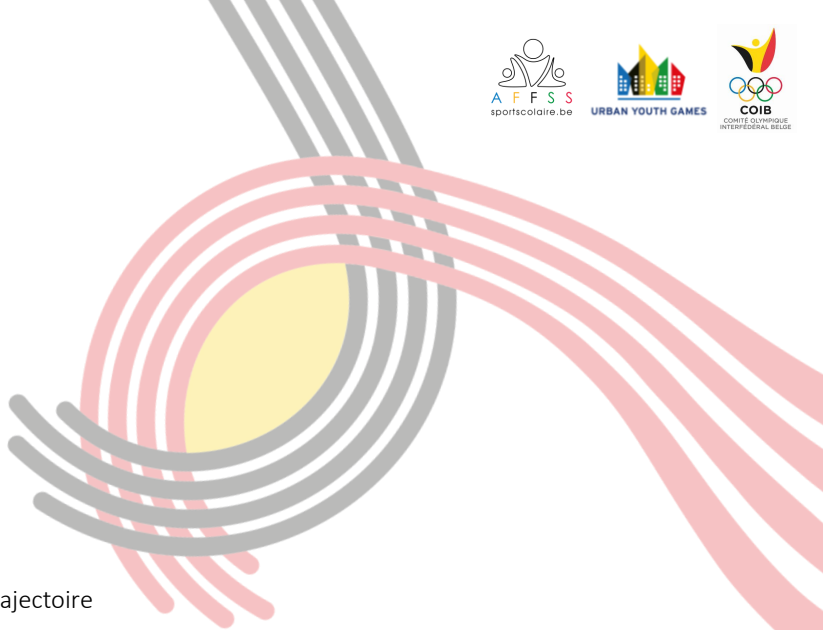
Variantes handisport

- Assis sur une chaise
- Sur une jambe
- Un bras attaché dans le dos



ATHLÉTISME

LE LANCER DU DISQUE



OBJECTIF

Ce jeu vise à développer la puissance et la trajectoire des lancers.



ACTIVITÉ

Les élèves sont en ligne à 5m du repère au sol. Ils ont chacun un frisbee en main.

Au signal de départ, l'élève lance le frisbee. L'enseignant(e) marque l'endroit où le frisbee a atterri.

Variante : diviser la classe en deux équipes. Chaque équipe se place autour d'un grand cercle de 10m de diamètre et se lance le frisbee. Petit concours : quelle équipe aura réalisé le plus de passes en 5' ? Si le frisbee tombe au sol, on recommence à 0.



Durée

15 min

Matériel

- Frisbees
- Cônes

Variantes handisport

- Assis sur une chaise
- Sur une jambe
- Un bras attaché dans le dos



ATHLÉTISME AU PAYS DES OGRES

OBJECTIF

Ce jeu vise à développer la vitesse et la coordination des sauts.



ACTIVITÉ

Placer les élèves par équipe, de 4 à 5m du premier obstacle. Faire l'exercice sous forme de relais.

Au signal, l'élève doit franchir tous les obstacles (posés par les ogres) en sautant par-dessus et rejoindre sa maison située derrière la ligne d'arrivée.

Un point par équipe qui arrive la première dans sa maison.

L'élève revient ensuite en courant et tape dans la main du second élève qui s'élance alors à son tour sur le parcours.



Durée

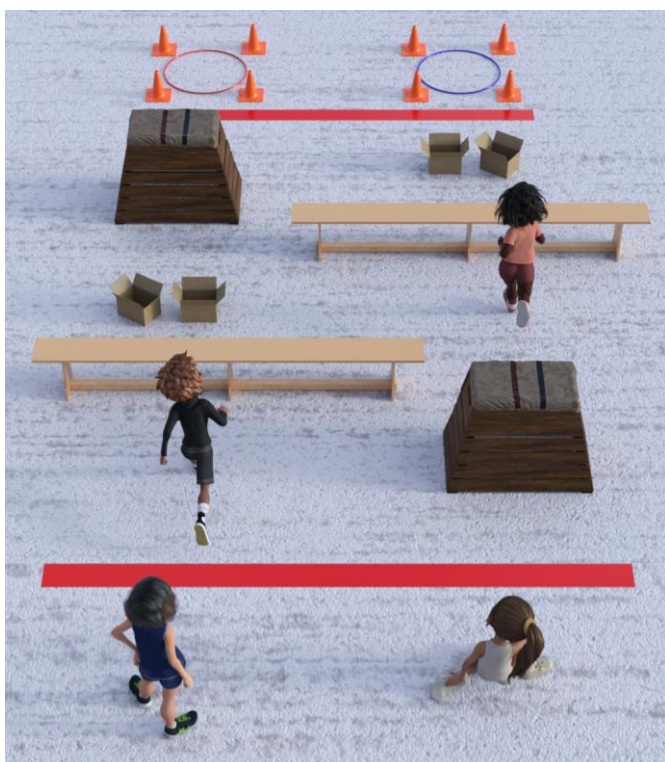
20 min

Matériel

- Boîtes
- Cônes
- Nouilles de piscine fixées entre elles ou ballots de foin

Variante handisport

- Un bras attaché dans le dos



Variante : augmenter ou diminuer la hauteur et l'écartement des obstacles selon le niveau des élèves.

ATHLÉTISME

DOS À DOS

OBJECTIF

Ce jeu vise à renforcer la coopération et la communication entre les élèves.



ACTIVITÉ

Mettez les élèves par binôme, dos-à-dos, à 3m du premier plot.

Les élèves doivent avancer ensemble en zigzaguant entre les plots sans faire tomber le ballon qu'ils tiennent entre leur dos.

L'équipe qui sera arrivée la 1^{ère} aura gagné.

Variante : changer d'objet à coincer entre les dos (coussin, livre, etc.) ; mettre les élèves par 3, reliés par des élastiques ou augmenter/diminuer la distance entre les plots, ...



Durée

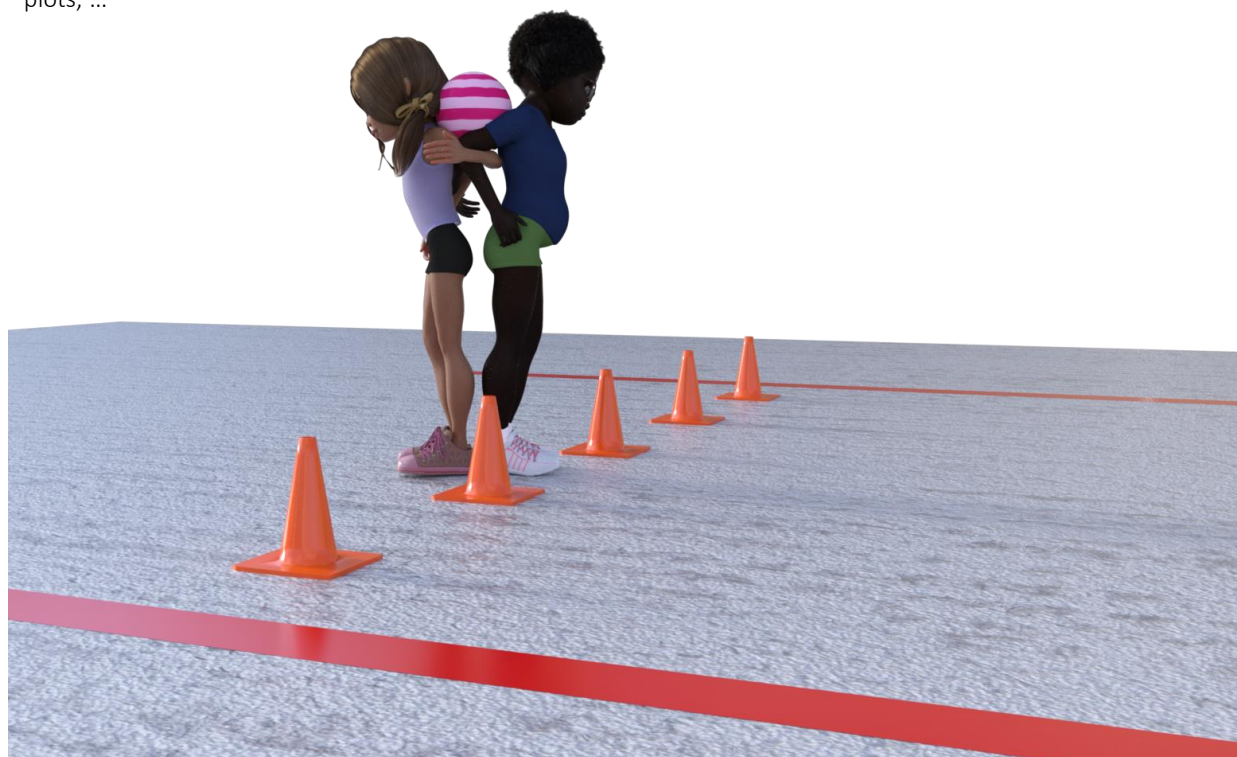
20 min

Matériel

- Plots
- Ballons
- Élastiques déposés en zigzag

Variante handisport

- Par binôme : un voyant et un non-voyant



ATHLÉTISME

ATTRAPE-MOI

SI TU PEUX !

OBJECTIF

Ce jeu vise à stimuler la coopération et la vitesse de course des élèves.



ACTIVITÉ

Faire 8 équipes de 2 élèves. Les équipes se répartissent sur une piste d'athlétisme. Une distance de 5m sépare chaque équipe.

Les élèves de chaque équipe se lient les pieds avec un bandana ou une cravate. Au signal de départ, chaque paire sprinte vers la paire suivante afin de la toucher. L'équipe touchée sort de la piste.

Un point pour l'équipe qui terminera la dernière sur le terrain.

Variante : demander aux élèves de courir ensemble, reliés par un bâton qu'ils ne peuvent pas lâcher ; augmenter ou diminuer, au départ, la distance entre les équipes ou chronométrer le temps mis par chaque équipe pour toucher la suivante.



Durée

20 min

Matériel

- Bandanas ou cravates
- Bâtons
- Chronomètre

Variante handisport

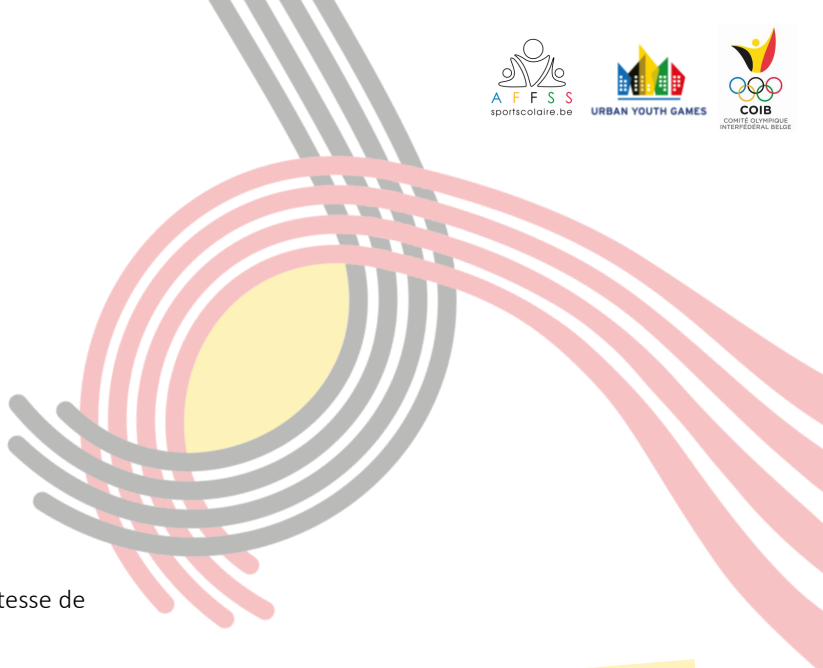
- Par binôme : un voyant et un non-voyant



ATHLÉTISME

LA MAGIE

DU PUZZLE



OBJECTIF

Ce jeu vise à favoriser la coopération et la vitesse de course des élèves.



ACTIVITÉ

Placer les équipes de 2,3,4 élèves ou plus derrière la ligne de départ. Les puzzles sont à +/- 10 m de la ligne de départ. Chaque équipe a une image différente à reconstituer.

Au signal de départ, le 1^{er} élève de l'équipe court chercher une pièce du puzzle et la ramène à son équipe qui essaye de le reconstituer le plus rapidement possible. Dès que l'élève a déposé une pièce du puzzle, le second élève s'élance sur le parcours. L'équipe qui termine son puzzle en premier gagne un point.

Variante : augmenter le nombre de pièces du puzzle ; la distance entre le départ et le puzzle (15m, 20m, etc.) ; mélanger les pièces de plusieurs puzzles et demander aux élèves de trier les bonnes pièces avant de les assembler.



Durée

20 min

Matériel

- Images découpées d'athlètes présents à Paris 2024
- Cônes et cerceaux

Variante handisport

- Bras attaché dans le dos
- Sur une jambe
- En chaise roulante (poser les pièces de puzzle sur une table)



ATHLÉTISME

LE DÉFI DES CARTES

OBJECTIF

Ce jeu vise à stimuler l'entraide et la mémoire des élèves.



ACTIVITÉ

Placer les élèves par équipe à quelques mètres des cartes mémos qui sont disposées en carré sur le sol, face cachée.

Au signal de départ, le 1^{er} élève de chaque équipe part sur le parcours et va retourner deux cartes. Si les deux cartes retournées ne forment pas une paire, l'élève les remet face cachée et revient vers son équipe pour passer le relais au suivant. L'équipe qui a ramené le plus de bonnes paires après 10' a gagné.

Variante : diminuer le temps de jeu ; augmenter le nombre de paires de cartes ou la distance entre les élèves et les cartes.



Durée

20 min

Matériel

- 24 cartes mémos représentant 12 paires d'images (figure de l'athlète et sa discipline)
- Cônes et cerceaux

Variante handisport

- Bras attaché dans le dos
- Sur une jambe
- En chaise roulante (poser les pièces de puzzle sur une table)



LE BASKET-BALL

Le basketball est l'un des sports les plus pratiqués au monde. C'est un jeu de transition où s'opposent deux équipes. En jouant avec les mains, en progressant en dribble ou en passe, l'objectif est de mettre le ballon dans le panier de l'adversaire et d'empêcher l'adversaire de mettre le ballon dans le panier de son équipe.

LE BASKET-BALL AUX JEUX OLYMPIQUES

Le basketball a fait sa première apparition sur le circuit olympique en 1936 à Berlin. Les femmes ont dû attendre 40 ans avant leur première participation.

Jusqu'en 1992, le basket était un sport amateur. C'est-à-dire que des joueurs des ligues professionnelles, comme notamment ceux de la prestigieuse ligue américaine NBA, ne pouvaient pas faire partie des équipes nationales aux JO. Ce changement de réglementation a permis aux américains d'aligner leur « Dream Team » avec notamment le légendaire Michael Jordan. Ils ont gagné chaque match et ont été sacré Champion olympique à Barcelone en 1992.

Les États-Unis sont la nation la plus titrée avec 25 médailles d'or. La seule fois qu'ils n'ont pas remporté de médaille, c'était en 1980, quand la Team USA a boycotté les Jeux de Moscou.

Lors des derniers Jeux Olympiques, le basket 3x3 a été introduit au programme. C'est une forme de basket beaucoup plus dynamique qui se joue sur un demi-terrain avec trois joueurs au lieu de cinq.

« Les trois mots latins "Citius, Altius, Fortius", devise des JO, me donnent la force de vivre intensément chaque moment, chaque match, et in fine à me dépasser avec mes coéquipières »



Julie Allemmand

Joueuse des Belgian Cats

Médaille d'or au championnat d'Europe (2023)

Saviez-vous que le basketball belge a été mis à l'honneur au Gala du Sport en 2020 ?

Emma Meesseman a été la première basketteuse Belge à être élue sportive de l'année. En plus, les Belgian Cats et leur coach ont été élus équipe et coach de l'année.

Saviez-vous que le basket a été inventé par un étudiant canadien ?

À la fin du 19^{ème} siècle, un grand nombre de salles de sports ont été construites, mais elles perdaient leurs membres au profit des sports extérieurs, comme le baseball ou le football américain. Le directeur d'une école de sport a demandé à ses étudiants d'inventer un nouveau sport qui ramènerait à nouveau les membres dans les salles. Le basketball était né.

LE BASKETBALL AU SEIN DU TEAM BELGIUM

Le basketball belge a fait son début aux Jeux de Berlin en 1936 avec la participation des Lions (équipe masculine). Malheureusement, depuis 1956, ils n'ont plus réussi à se qualifier. Lors de l'introduction du basket 3x3 au programme de Tokyo en 2020, les Belges ont atteint les demi-finales et ont su terminer sur une belle 4^{ème} place lors de leur premier championnat international.

Plus de succès du côté féminin avec les Belgian Cats. Elles se sont qualifiées pour la première fois en 2020 et ont su passer jusqu'en quart de finale aux JO de Tokyo. Emma Meesseman a été la joueuse qui a marqué le plus de points lors du tournoi.

Elles ont gagné deux médailles de Bronze lors de la Coupe d'Europe (2017 et 2021) et ont été championnes d'Europe en 2023.

MÉDAILLES BELGES AUX JO



BASKET-BALL

DRIBLE, PASSE ET MARQUE !

OBJECTIF

Ce jeu vise à développer la précision des lancers et la coopération.



ACTIVITÉ

Placer deux équipes de 5 élèves sur le terrain de basket. Une équipe possède le ballon ou l'objet à lancer.

Les élèves se font des passes et essaient de lancer l'objet dans le panier de leur équipe.

Les élèves ne peuvent faire que trois pas avant de passer l'objet ou le lancer dans le panier. L'équipe adverse essaie d'intercepter l'objet pour le lancer dans son propre panier. Aucun contact n'est permis. On compte le nombre d'objets dans les paniers après 10 minutes. L'équipe gagnante sera celle qui aura comptabilisé le plus d'objets.

Variantes : augmenter la surface de jeu et le nombre d'objets ; augmenter ou diminuer la distance entre les équipes et les paniers ; changer la règle du nombre de pas autorisés avant de passer ou de lancer l'objet.



Durée
40 min

Matériel

- Paniers à linge ou seaux
- Différents ballons ou objets à lancer (sacs de haricots, poulets en caoutchouc, chaussures, ...)

Variantes handisport

- Assis sur une chaise
- Bras attaché dans le dos
- Sur une jambe



LE VOLLEY-BALL

Le volley-ball est un sport collectif opposant deux équipes séparées par un filet en hauteur. On fait la différence entre le volley-ball en salle, six contre six, et le beach-volley qui se joue dans le sable avec des équipes de deux.

LE VOLLEYBALL AUX JEUX OLYMPIQUES

Le volleyball a été créé comme alternative plus détendue au basketball et a pour la première fois été introduit au programme des Jeux Olympiques de Tokyo en 1964. C'était un grand succès pour le pays hôte, vu que l'équipe féminine japonaise a gagné la médaille d'or. L'URSS est le pays le plus titré avec 7 médailles d'or suivi par le Brésil et les États-Unis avec 5 et 4 titres olympiques.

Un total de 12 équipes participe au tournoi olympique et chaque continent a au moins un pays représentant.

Le beach-volley quant à lui a fait son début aux JO trente ans plus tard à Atlanta, en 1996. Les États-Unis ont remporté le plus de titres olympiques et sont la seule nation qui a ramené une médaille lors de chaque édition. Les Américaines Kerri Lee Walsh Jennings et Misty-May Treanor sont les seules à avoir remporté le titre olympique trois fois de suite.

Contrairement au volleyball classique, jusqu'à deux équipes par pays peuvent participer au tournoi olympique du beach-volley.

« Se battre sur le terrain avec des valeurs est le plus important pour faire grandir l'équipe dans la bonne direction »



Céline Van Gestel

Capitaine des Yellow Tigers
 Finaliste de la Challenger Cup (2022)
 Multiple championne de Belgique

Saviez-vous que le volley-ball est un sport très fair-play ?

Il y a une étiquette stricte qui s'applique au comportement des joueurs. Les athlètes qui jurent lors d'un match se voient régulièrement sanctionner par l'arbitre et les réactions hyperémotives sont mal vues.

Saviez-vous que le volley-ball a fait sa toute première apparition aux Jeux Olympiques de Paris en 1924 ?

Le volley-ball faisait partie d'une démonstration de sports américains avec entre autres le canoë et le baseball. Ils ont dû patienter 40 ans avant de figurer officiellement sur le programme olympique.

LE VOLLEYBALL AU SEIN DU TEAM BELGIUM

Jusqu'à présent la Belgique n'a fait qu'une seule apparition aux Jeux Olympiques en volley-ball. C'était en 1968 au Mexique avec l'équipe masculine.

Mais cela pourrait changer à Paris en 2024, les Yellow Tigers, l'équipe féminine, et les Red Dragons, l'équipe masculine, vont tout faire pour se qualifier pour les prochains Jeux Olympiques.

Les Yellow Tigers avaient remporté une médaille de bronze historique en 2013. C'était la toute première médaille Belge lors d'une coupe internationale.

Même histoire du côté du beach-volley, la seule fois que des Belges ont participé aux Jeux Olympiques c'était à Pékin en 2008. Liesbeth Mouha et Liesbeth Van Breedam avaient terminé dans le top 10 !

MÉDAILLES BELGES



VOLLEY-BALL FRAPPABALLE

OBJECTIF

Ce jeu vise à renvoyer le plus de ballons dans le camp adverse..



ACTIVITÉ

Diviser le terrain en deux camps par un filet ou une corde. Puis constituer 3 équipes : Equipe A contre Equipe B pendant que l'équipe C renvoie les ballons dans le terrain.

Au signal de départ, les élèves doivent frapper les ballons pour les envoyer dans le camp adverse.

Les élèves ne se déplacent pas avec le ballon, ils doivent le frapper depuis le lieu où ils l'ont récupéré pour favoriser une organisation collective.

L'équipe qui a le moins de ballons dans son camp à la fin du jeu gagne un point

Variante : selon le niveau des élèves, on peut modifier la frappe : à dix doigts, en service cuillère, en service tennis, voire en manchette ; on peut augmenter/diminuer le nombre de ballons en jeu ou la hauteur du filet.



Durée

10 min

Matériel

- Minimum une dizaine de ballons différents
- Un filet ou une corde

Variante handisport

- Assis par terre (baisser la hauteur du filet)



LA GYMNASTIQUE

La gymnastique est un des plus anciens et plus prestigieux sports. Il y a trois différents types de gymnastique: l'artistique, la rythmique et le trampoline. La gymnastique artistique est un ensemble de disciplines avec différents agrès comme le sol, les anneaux ou les barres asymétriques. La gymnastique rythmique s'approche de la danse. Les sportives utilisant différents engins comme le ruban, le cerceau, les massues (sorte de bâton plus gros par un bout que par l'autre) ou le ballon. La gymnastique est principalement un sport individuel, mais il y a aussi des épreuves par équipe.

LA GYMNASTIQUE AUX JEUX OLYMPIQUES

Comme l'athlétisme, la gymnastique était déjà au programme lors des premiers Jeux Olympiques modernes à Athènes en 1896. Les femmes ont dû patienter une trentaine d'années avant de pouvoir monter sur le terrain de jeu. Le trampoline est une assez nouvelle discipline qui a seulement été introduite en 2000.

À seulement l'âge de 14 ans, la Roumaine Nadia Comaneci est la première personne à avoir atteint un score parfait de 10/10 et a gagné 5 médailles, dont 3 titres olympiques, lors de cette édition.

L'URSS (Russie) est la nation la plus médaillée en gymnastique. Ils ont remporté 95 médailles d'or (deux fois plus que les États-Unis).

L'Américaine Simon Biles est la meilleure gymnaste du 21^{ème} siècle. Elle est la plus médaillée de l'histoire.

« Gagner une médaille olympique pour mon pays représente beaucoup pour moi. Car, au-delà de la performance et de l'entraînement depuis mes 3 ans, cela suscite l'intérêt de toutes les générations pour la gymnastique »



Nina Derwael

Médaille d'or aux Jeux Olympiques de Tokyo (2020) aux barres asymétriques

Saviez-vous qu'un nouvel élément aux barres asymétriques a été nommé après Nina Derwael ?

Lors des Championnats du Monde en 2017, la spécialiste des barres asymétriques avait innové et puis exécuté parfaitement un nouvel élément, désormais appelé 'Derwael-Fenton'.

Saviez-vous que la gymnastique rythmique est uniquement pour les femmes ?

La gymnastique rythmique a été introduite lors des Jeux Olympiques à Los Angeles en 1984. Il n'y a pas d'équivalent masculin pour cette discipline.



LA GYMNASTIQUE AU SEIN DU TEAM BELGIUM

La gymnastique belge se porte bien. Les gymnastes belges ont remporté trois médailles dans l'histoire olympique. Les deux premières en 1920 lors des Jeux Olympiques à la maison, à Anvers. L'équipe masculine avait remporté la médaille d'argent au 'all-around' et la médaille de bronze au système suédois.

À Tokyo, Nina Derwael a marqué l'histoire avec son titre olympique aux barres asymétriques. Une première médaille individuelle et une première en or pour Team Belgium. Elle est la gymnaste belge la plus médaillée, avec entre autres deux titres mondiaux et deux sacres européens.

L'équipe féminine a atteint la finale olympique en 2020.

MÉDAILLES BELGES



GYMNASTIQUE LA GYM MUSICALE

OBJECTIF

Ce jeu vise à stimuler la créativité et l'inventivité des élèves pour réaliser un enchaînement.



ACTIVITÉ

Les élèves sont dispersés dans la salle et choisissent un matériel parmi les cerceaux, les tissus ou les balles. Ils inventent des mouvements avec le matériel choisi.

L'enseignant(e) évalue les élèves selon des critères comme la créativité, la réalisation, la collaboration, etc.

Variantes : réaliser un enchaînement par groupe de 2, 3 élèves ou plus ; changer de matériel à chaque enchaînement ; accompagner l'enchaînement avec une musique ou un rythme.



Durée

40 min

Matériel

- Cerceaux
- Balles
- Tissus
- Instruments de musique

Variantes handispert

- Assis sur une chaise
- Bras attaché dans le dos
- Sur une jambe



GYMNASTIQUE

LA POUTRE

AVENTURE

OBJECTIF

Ce jeu vise à développer l'équilibre et la coordination des élèves.



ACTIVITÉ

Les élèves sont en file indienne derrière la poutre.

Au signal de départ, les élèves marchent sur la poutre de différentes façons : avant, arrière et latéralement. Laisser suffisamment de distance entre chaque élève.

Si l'élève réussit à marcher sur la poutre sans mettre le pied à côté, il peut essayer de faire des rotations sur lui-même.

Variantes : les élèves se placent l'un en face de l'autre. Ils se mettent en équilibre sur une jambe et se donnent les mains. Le but est de rester constamment en mouvement (corps, bras et jambes) sans jamais perdre l'équilibre ; les élèves doivent marcher sur la poutre avec un objet sur la tête (livre, coussin, etc.) sans le faire tomber ; les élèves doivent marcher sur la poutre en suivant les consignes vocales de l'enseignant(e) (accélérer, sauter, etc.).



Durée

30 min

Matériel

- Poutre ou planche en bois
- Ruban adhésif pour tracer une ligne droite sur le sol

Variantes handisport

- Bras attaché dans le dos
- Par binôme : un voyant et un non-voyant



GYMNASTIQUE PARCOURS OLYMPIQUE

OBJECTIF

Développer les capacités motrices, la coordination, l'endurance et l'esprit sportif.



ACTIVITÉ

Réaliser un circuit avec tout le matériel. Les élèves se placent en file derrière la ligne de départ.

À chaque atelier, les élèves doivent réaliser une action spécifique : sauter, lancer, équilibrer, ramper, etc. Ils doivent respecter le sens de déplacement indiqué. Dès que le 1^{er} élève a franchi le premier atelier, le suivant démarre.

Variantes : réaliser le parcours le plus rapidement possible ou proposer aux élèves de faire le parcours en équipe, en se passant un relais ou en s'entraîdant.



Durée

40 min

Matériel

- Cordes
- Chaises
- Tunnels
- Espaliers
- Poutres ou bancs

Variantes handisport

- Bras attaché dans le dos
- Sur une jambe
- Avec un bandeau sur les yeux ou des écouteurs



LE FOOTBALL

Le football, c'est le sport le plus populaire au monde. Largement médiatisé, le football fait aujourd'hui partie du quotidien des jeunes et joue un rôle social et culturel important. Ce sport est devenu au fil du temps un vecteur de messages clés auprès des jeunes et de développement au service de leur vision et de leur perception des relations humaines. Qu'il soit pratiqué dans la rue, dans un club, à l'école ou qu'il soit vécu à travers les médias, il peut devenir une source d'inspiration pour les jeunes.

LE FOOTBALL AUX JEUX OLYMPIQUES

Le football a fait son apparition aux Jeux Olympiques seulement huit ans après la création des Jeux modernes. Les femmes ont dû attendre presque cent ans avant de participer pour la première fois au tournoi olympique en 1996.

Contrairement à d'autres sports, le tournoi olympique n'a jamais été la compétition la plus prestigieuse du football. Remporter la Coupe du Monde restera le grâle pour un pays et ses joueurs. Contrairement aux équipes féminines qui envoient en général leur meilleure équipe, leurs compatriotes masculins envoient souvent leur équipe U23. Une exception était les Jeux de Rio de Janeiro, où Neymar a remporté le titre de champion olympique avec l'équipe brésilienne devant un stade rempli.

Le Brésil est le pays qui a remporté le plus de médailles du côté masculin, avec 7 au total, dont 2 titres. Chez les femmes, c'est l'équipe américaine qui mène le tableau des médailles avec un total de 6, et pas moins de 4 titres olympiques !

« Je trouve que le sport est un bon moyen pour motiver les enfants à travailler sur le thème de l'inclusion. Le sport, et naturellement le football, est accessible pour tout le monde. Fille ou garçon, chacun peut y trouver son plaisir »



Tessa Wullaert

Capitaine des Red Flames
 Quart de finale au championnat d'Europe (2022)
 3x Soulier d'or en Belgique et recordwoman de buts en équipe de Belgique (75)

Saviez-vous que le football n'était pas au programme des Jeux Olympiques de 1932 à Los Angeles ?

C'est à cause de l'organisation de la Coupe du Monde, mais aussi dû au manque d'enthousiasme des Américaines qui préféraient les sports comme le basketball, le baseball ou encore le football américain.

Saviez-vous que jusqu'en 1984 les footballeurs professionnels ne pouvaient pas participer aux Jeux Olympiques ?

Depuis lors, l'équipe peut être entièrement professionnelle. Seule condition : pas plus de trois joueurs de plus de 23 ans.

LE FOOTBALL AU SEIN DU TEAM BELGIUM

L'équipe belge a été sacrée championne olympique à Anvers en 1920. L'histoire raconte que comme tous les tickets avaient été vendus (40.000), des jeunes décidèrent de creuser un tunnel sous une clôture pour pouvoir voir la finale historique.

Un succès plus récent des Diables Rouges a eu lieu en 2008, quand l'équipe jeune a atteint les demi-finales. Ce fut un premier succès de notre génération dorée avec notamment Vincent Kompany, Jan Vertonghen, Moussa Dembélé ou Marouane Fellaini qui dix ans plus tard ont remporté une médaille de bronze lors de la Coupe du Monde en Russie.

Les Red Flames, l'équipe féminine, a pour la première fois participé à la Coupe d'Europe en 2017 en Hollande. Cinq ans plus tard, elles ont atteint les quarts de finale pour la première fois.

MÉDAILLES BELGES



FOOTBALL SOCCER

OBJECTIF

Ce jeu vise à développer la maîtrise du ballon et la précision du tir.



ACTIVITÉ

Diviser la classe en deux : équipe A et équipe B. Placer la moitié de chaque équipe de part et d'autre du parcours. Selon l'espace disponible, placer 5 à 10 cônes en zigzag le long du parcours. Un parcours par équipe. Les élèves se placent en file indienne derrière la ligne de départ avec un ballon par équipe.

Au signal de départ, le 1^{er} élève de chaque équipe doit faire avancer le ballon avec les pieds en zigzaguant entre les cônes. Lorsque l'élève atteint la fin du parcours (aller), il touche le 1^{er} élève de la file qui répète alors la même action (retour) et ainsi de suite avec le 2^e, 3^e élève,...

La 1^{ère} équipe qui a terminé le parcours a gagné.

Variante (1) : l'élève tire sur une cible (cerceau au mur, ...) à la fin du parcours avant de passer le ballon au suivant de l'équipe. Par cible touchée chaque équipe reçoit 3 points. Si les cônes sont touchés sur le parcours, 1 point sera chaque fois déduit de la somme totale. Adaptez la position de la cible en fonction de l'âge des élèves.



Durée

40 min

Matériel

- Cônes
- Ballons de football
- Craie, ruban adhésif ou cerceau
- Bouteilles, canettes vides ou quilles

Variante handisport

- Bras attaché dans le dos



Variante (2) : la cible est remplacée par un jeu de quilles au sol. Les élèves dribblent jusqu'à une ligne proche des quilles. Là, ils tirent sur les quilles. Par quille tombée, l'équipe reçoit 1 point. Idem que la variante 1 pour comptabiliser les points de l'équipe.



L'AVIRON

L'aviron est un sport nautique où les athlètes se glissent dans des longs bateaux sur l'eau à l'aide de rames, aussi appelés avirons. C'est un sport qui nécessite de l'équilibre et énormément d'entraînement. Il y a différentes disciplines dépendant du nombre de personnes dans le bateau et du poids des athlètes notamment.

L'AVIRON AUX JEUX OLYMPIQUES

L'aviron a fait son apparition lors de la deuxième édition des Jeux Olympiques. Les femmes ont rejoint les Jeux Olympiques en 1976.

Il y a un total de 20 disciplines différentes au programme, des bateaux d'un rameur jusqu'à huit rameurs. Ils parcourent tous une distance de 2.000m.

Chaque pays n'a le droit qu'à une place par épreuve.

L'Allemagne est le pays qui a eu le plus de succès aux Jeux Olympiques. Ils ont remporté plus de 100 médailles, dont 60 en or. Deux fois plus que les États-Unis qui sont à la deuxième place.

L'athlète la plus médaillée est la rameuse Elisabeta Lipa qui a remporté 8 médailles, dont 5 en or, sur une période de vingt ans !

L'aviron est un sport qui est principalement dominé par des pays européens. L'Afrique du Sud est le premier pays africain à avoir remporté une médaille.

« J'adore travailler avec des enfants et voir qu'ils s'amuse à ramer. L'important pour eux à cet âge est de prendre du plaisir dans le sport »



Tim Brys

5^{ème} aux Jeux Olympiques d'été à Tokyo (2020) en deux de couple poids léger
7^{ème} des derniers championnats du monde à Racice (2022)

Saviez-vous que l'aviron aurait dû être au programme des premiers Jeux Olympiques ?

Les athlètes étaient prêts à participer à l'inauguration de l'ère moderne des JO à Paris en 1896. Mais la compétition d'aviron a dû être annulée à cause d'intempéries.

Saviez-vous que des rameurs olympiques ont participé à la création de Facebook ?

Ce sont les deux frères Winklevoss, tous deux finalistes des Jeux Olympiques de Pékin en 2008, qui ont imaginé Facebook.

L'AVIRON AU SEIN DU TEAM BELGIUM

L'aviron est un des sports les plus médaillés de l'histoire olympique belge. Au total, les athlètes belges ont remporté 8 médailles ! La première en 1900 à Paris avec le huit masculin et la dernière en 1992 à Barcelone en skiff par Ann Haesebrouck.

La Belgique a envoyé des sportifs à chaque Jeux Olympiques, à l'exception de deux éditions.

Les succès les plus récents ont été menés par Tim Brys et Niels Van Zandweghe au 'deux de couple' poids légers avec une finale olympique en 2020 à Tokyo. Auparavant ils avaient déjà remporté 2 médailles de bronze, une aux championnats du Monde et l'autre aux championnats d'Europe.

Du côté féminin, Eveline Pelemaan a gagné le titre mondial en poids léger en 2014 en Hollande.

MÉDAILLES BELGES



AVIRON LA RIVIÈRE

OBJECTIF

Ce jeu vise à développer la coordination et la coopération des élèves.



ACTIVITÉ

Placez les enfants par équipe de 2 à 4 élèves (équipages) en file indienne derrière la ligne de départ avec deux tapis par équipe.

Au signal de départ, les élèves se placent debout sur un tapis (la yolette d'aviron), et forment ainsi un équipage. L'équipage doit traverser une rivière face à eux (confectionnée par des traits de craie au sol) en avançant avec un tapis à la fois, en imitant les gestes de l'aviron (avec les nouilles de piscine pour simuler la pagaie). Interdit de mettre un pied en dehors du tapis ou sanction (retour au départ). Le jeu se termine quand tout l'équipage a franchi la ligne d'arrivée (fin de la rivière).

Variantes : augmenter ou diminuer la largeur de la rivière. Ajouter des obstacles sur la rivière (cônes, ballons, etc.) que les élèves doivent éviter. Faire une course entre les équipes ou chronométrer le temps mis par chaque équipe pour traverser la rivière.



Durée

20 min

Matériel

- Tapis de gym
- Craie
- Nouilles de piscine

Variantes handisport

- Bras attaché dans le dos
- Sur une jambe



ENSEMBLE, VALORISONS LES FUTURES GÉNÉRATIONS POUR QU'ILS DEVIENNENT ACTEURS DU CHANGEMENT



Brigitte Frankard
info@sportscolaire.be
www.sportscolaire.be



Lina Simons
info@urbanyouthgames.org
www.urbanyouthgames.org



Pascal Dufourny
info@olympic.be
www.teambelgium.be



Téléchargez nos playbooks ici:
<https://urbanyouthgames.org/fr/playbook/>

Avec le soutien du groupe Idema

