

Les défis de la semaine Olympique et Paralympique

du 24/01/2022 au 29/01/2022

Le drapeau olympique, conçu en 1913 par Pierre de Coubertin, est l'un des symboles des Jeux olympiques modernes, consistant en un drapeau formé de cinq anneaux de couleurs différentes, entrelacés sur un fond blanc.

Les cinq anneaux entrelacés représentent les cinq continents unis par l'olympisme, et les six couleurs (en comptant le blanc en arrière-plan) représentent toutes les nations, car au moins l'une de ces couleurs était présente dans le drapeau de chaque pays, à l'époque de sa création en 1913.

Ainsi ce drapeau est le symbole de l'universalité de l'esprit olympique.



Drapeau olympique



Drapeau Paralympique

Durant cette semaine, la circonscription vous propose plusieurs défis de 5 minutes qui sont déclinés pour les 3 cycles. Ils sont à réaliser durant un temps d'EPS, sur une partie de la récréation ou sur les 30 minutes d'activité physique par jour.

Chaque classe peut faire un ou plusieurs défis et s'entraîner dessus durant toute la semaine avant de valider son score final.

La classe est répartie en 5 équipes qui font un même défi en même temps ou à tour de rôle si l'espace ou le matériel ne le permet pas. Chaque défi se décline en version classique puis en version paralympique. Il faut pour valider un défi effectuer les deux versions.

Les classes participantes seront invitées à compléter un lien framiforms avec les scores de leur défi au plus tard le samedi 30 janvier 2022. Un diplôme de participation vous sera envoyé par la suite. N'hésitez pas à prendre quelques photos de vos élèves en activité pendant cet événement (en veillant aux autorisations) pour éventuellement une mise en valeur sur le site de la circonscription.



« L'essentiel n'est pas d'avoir vaincu, mais de s'être bien battu » Pierre de Coubertin.

Défi 1 : Réaliser le plus grand nombre de passes à la suite en 5 minutes



MATÉRIEL Des plots et coupelles pour délimiter les espaces de passes (ou craie)

Une balle (de type hand ball de préférence) par équipe.

ORGANISATION

Matérialiser 5 espaces de jeu adaptés, caractérisés chacun par une couleur des anneaux olympiques (bleu, jaune, noir, vert, rouge).

Disposer les élèves en 5 équipes. Ceux-ci rejoignent l'espace qui correspond à la couleur de leur équipe.

Les élèves se positionnent autour de la zone en repérant par un plot ou une craie leur emplacement. Ils effectuent ensuite les passes avec ou sans déplacement (si déplacement, revenir à son emplacement dès la passe effectuée).

Les tailles des zones (distances entre élèves) sont adaptées pour une passe aisée ou un déplacement minimum.

Les dispositifs schématisés ci-dessous sont des exemples possibles mais non imposés.

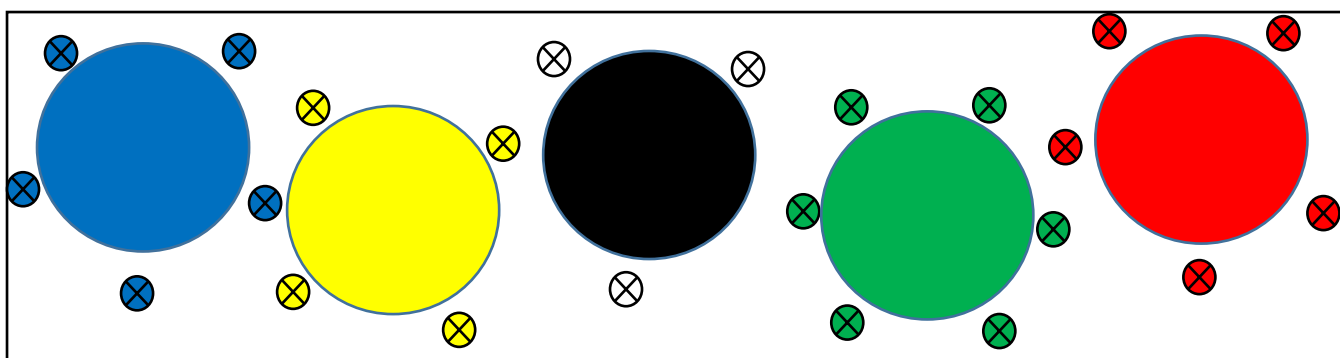
Au signal, un équipier prend la balle et commence les passes à l'équipier suivant dans le sens horaire. Le compte se fait oralement en équipe jusqu'à ce que le temps imposé soit écoulé. Si la balle tombe au sol, le comptage reprend du départ.

On ne retient que le plus grand nombre de passes sur les différents essais de 5min. Le score final sera le score cumulé des 5 équipes.

Cycle 1 : les élèves sont écartés de 1m

Cycle 2 : les élèves sont écartés de 2m

Cycle 3 : les élèves sont écartés de 3m



Défi 1 (paralympique): Réaliser le plus grand nombre de passes à la suite en 5 minutes



L'organisation et le matériel sont identiques par rapport à la version olympique du défi 1 mais tous les élèves ont un handicap.

3 handicaps possibles au choix:

-Handicap visuel, les élèves doivent effectuer l'activité avec un œil caché par un bandeau ou foulard

-Handicap membre supérieur, les élèves doivent effectuer l'activité avec une main collée sur l'épaule opposée

-Handicap membre inférieur, les élèves doivent effectuer l'activité assis sur une chaise

Au sein de chaque équipe chaque élève aura un handicap (chaque handicap peut être représenté de manière équitable dans chaque équipe) Exemple dans une équipe de 5 élèves : 2 avec handicap visuel , 1 avec handicap membre supérieur et 1 avec handicap inférieur). On peut également choisir le même handicap pour tous.

Les règles sont identiques, on ne retient que le plus grand nombre de passes sur les différents essais de 5 min.
Le score final sera le score cumulé des 5 équipes.

Défi 2 : Réaliser un déménagement en un minimum de temps



MATÉRIEL

Des objets transportables (5 par élève) adaptés à leur âge (ballons, anneaux, bouteille d'eau, plots...)
Matérialiser des espaces de dépose d'objets à l'aide de cordes, de plots, de coupelles ou de craies.

ORGANISATION

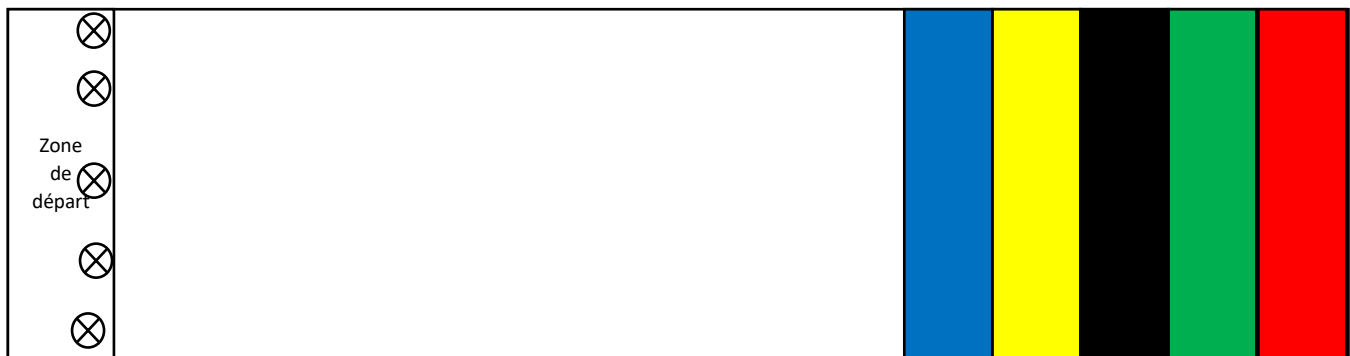
Chaque zone portera une couleur des anneaux olympiques (bleu, jaune, noir, vert, rouge).

La classe est répartie en 5 équipes (de 3 à 6 élèves selon les effectifs). Chaque équipe a **5 objets par élève**.

Le but est de **déposer** après une course tous les objets dans chacune des 5 zones **de manière équitable** en un minimum temps. Chaque élève ne peut avoir qu'un seul objet dans les mains à chaque fois et les lancers sont interdits.

Les élèves peuvent se répartir les objets à déposer dans les zones, certains faire davantage d'aller-retours que d'autres. Attention ce n'est pas un relais, tous les élèves peuvent transporter un objet en même temps.

Le temps est arrêté quand les objets sont répartis équitablement dans les zones et que toute l'équipe est revenue au départ. Le score de la classe sera la somme des temps de l'ensemble des 5 équipes.



Cycle 1 : zones de **1 m** pour toutes les zones de couleur et **10 m** de distance entre le départ et la 1^{ère} zone

Cycle 2 : **2 m** pour toutes les zones de couleur et **10 m** de distance entre le départ et la 1^{ère} zone

Cycle 3 : **2 m** pour toutes les zones de couleur et **15 m** de distance entre le départ et la 1^{ère} zone

Défi 2 (paralympique) : Réaliser un déménagement en un minimum de temps



L'organisation et le matériel sont identiques par rapport à la version olympique du défi 2 mais tous les élèves ont un handicap.

2 handicaps possibles au choix:

- Handicap visuel, les élèves doivent effectuer l'activité avec un œil caché par un bandeau ou un foulard
- Handicap membre supérieur, les élèves doivent effectuer l'activité avec une main collée sur l'épaule opposée.

Au sein de chaque équipe chaque élève aura un handicap (chaque handicap doit être représenté de manière équitable dans chaque équipe) Par exemple dans une équipe de 5 élèves : 2 avec handicap visuel et 3 avec handicap membre supérieur. On peut également choisir le même handicap pour tous.

Les règles sont identiques, le temps est arrêté quand les objets sont répartis équitablement dans les zones et que toute l'équipe est revenue au départ. Le score de la classe sera la somme des temps de l'ensemble des 5 équipes.

Défi 3 : Réussir le maximum de lancers sur une cible



MATÉRIEL Des chaises pour faire office de cibles. Des coupelles pour délimiter les espaces de lancers matérialisés. Des anneaux, balles lestées (ou sacs de sable) par équipe .

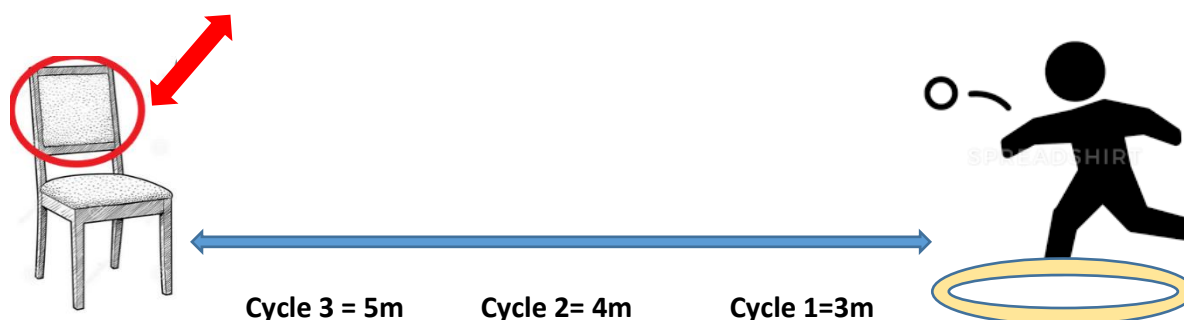
ORGANISATION

Matérialiser des espaces de lancers adaptés à l'aide cordes, plots ou de craies. Chaque zone (une par équipe) portera une couleur des anneaux olympiques (bleu, jaune, noir, vert, rouge).

Disposer les élèves répartis en 5 équipes. Ceux-ci rejoignent un espace de lancers matérialisés (coupelle ou craie) correspondant à la couleur de leur équipe.

Sécurité : On garde une distance entre le lanceur et les autres coéquipiers (2 m environ).

Pour le cycle 3 la cible est le support haut de la chaise. Pour les cycles 1 et 2 la cible est la chaise entière.



L'élève effectue son lancer et comptabilise un point s'il a réussi à toucher directement la cible sans rebond. Chaque équipe dispose de **15 lancers** à effectuer (à répartir entre les membres de l'équipe de manière équitable)

Le score de la classe sera le cumul des lancers réussis des 5 équipes.

Défi 3 (paralympique) : Réussir le maximum de lancer sur une cible



3 handicaps possibles au choix :

- Handicap visuel, les élèves doivent effectuer l'activité avec un œil caché par un bandeau ou un foulard
- Handicap membre supérieur, les élèves doivent effectuer l'activité avec une main collée sur l'épaule opposée
- Handicap membre inférieur, les élèves doivent effectuer l'activité assis sur une chaise

Au sein de chaque équipe chaque élève aura un handicap (chaque handicap peut-être représenté de manière équitable dans chaque équipe) Exemple dans une équipe de 5 élèves : 2 avec handicap visuel, 1 avec handicap membre supérieur et 1 avec handicap inférieur). On peut également choisir le même handicap pour tous.

Les règles sont identiques, le score de la classe sera le cumul du nombre de lancers réussis des 5 équipes.

Défi 4 : Le Biathlon. Réaliser le parcours en un minimum de temps



Cette activité reprend en partie l'organisation du défi 3 pour la partie lancer.

Il s'agit pour les élèves d'effectuer en relais un déplacement rapide et un lancer.

En cas de réussite de ce lancer, un relais est effectué sinon une pénalité est donnée.

Pénalité : L'élève devra effectuer **un déplacement supplémentaire** avant de passer le relais (refaire la distance en aller-retour).

MATÉRIEL Des chaises pour faire office de cibles. Des coupelles pour délimiter les espaces de lancers (ou craie)
Des anneaux, balles lestées (ou sacs de sable) par équipe

ORGANISATION

Matérialiser des espaces de lancers adaptés à l'aide cordes, plots ou de craies. Chaque zone (une par équipe) portera une couleur des anneaux olympiques (bleu, jaune, noir, vert, rouge).

	Zone du lancer Cycle 3= 5m et haut de la chaise Cycle 2=4 m toute la chaise Cycle 1=3m toute la chaise		Zone de course (en cas de pénalité il faut refaire cette distance en aller retour avant de passer le relais à son co-équipier) Cycle 3= 15m Cycle 2= 10m Cycle 1= 5m	Zone de départ et d'attente du reste de l'équipe
Equipe 1				
Equipe 2				
Equipe 3				
Equipe 4				
Equipe 5				

Il y a 10 objets à lancer par équipe. Le chronomètre de chaque équipe s'arrête quand l'élève qui a lancé le dernier objet revient dans la zone départ (après une éventuelle pénalité). Si les équipes ne font pas le défi en même temps il est conseillé d'avoir des élèves d'une autre équipe qui replacent rapidement dans le cerceau le matériel lancé durant l'activité.

Le score de la classe sera le temps cumulé en secondes des 5 équipes.

Défi 4 (paralympique) : Le Biathlon. Réaliser le parcours en un minimum de temps



Les handicaps sont imposés et cumulatifs pour tous les élèves :

- Handicap membre supérieur, les élèves doivent effectuer l'activité avec une main collée sur l'épaule opposée
- Handicap membre inférieur, les élèves doivent effectuer l'activité assis **sur une chaise dans la zone de lancer**

Les règles sont identiques, le score de la classe sera le temps cumulé en secondes des 5 équipes.

Sandra Montheillet, Sandrine Vapaille et Lucas Quesne CPC EPS Département Seine et Marne

Attention à faire un défi de manière classique **et** une autre fois de manière paralympique. Feuille à remplir et à conserver pour collecte des résultats via lien internet courant du mois de janvier.

Feuille des scores de la classe de :

	Défi 1		Défi 2		Défi 2		Défi 2	
	Classique	Paralympique	Classique	Paralympique	Classique	Paralympique	Classique	Paralympique
Equipe 1								
Equipe 2								
Equipe 3								
Equipe 4								
Equipe 5								
Totaux								
Score du Défi (classique+paralympique)								