



# 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](#) »

