

Vivre la Journée Olympique



Comme chaque année, la journée olympique est programmée le 23 juin afin de promouvoir les valeurs du sport, celles de l'olympisme et du mouvement paralympique.

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

Les valeurs du mouvement paralympiques sont :

COURAGE | DÉTERMINATION | INSPARATION | ÉGALITÉ



VENDREDI 23 JUIN 2023

Soyons prêts pour les Jeux !

En deux temps :

Parcourir 2024 m grâce à des jeux adaptables
Réaliser une affiche mettant en avant l'arbre de la paix.

Partager
des **activités**

Montrer
ses **talents**

Faire preuve
de **solidarité**

Se préparer à retrouver une forme...olympique !

Merci à la CNAI pour cette contribution à la réalisation de ce guide.

LE DÉFI NATIONAL

OBJECTIF 2024

But du jeu : Réaliser 2024 ... C'est une épreuve de coopération qui doit privilégier les encouragements pour que chacun puisse donner le meilleur de soi-même grâce aux autres.

Objectif : Coopérer en équipe pour effectuer les 2024... (mètres, mouvements, répétitions...).



ACTIVITÉS 2ND DEGRÉ

EXEMPLES D'ACTIVITÉS

ATHLÉTIQUES ET AQUATIQUES (CA1)

Réaliser le plus vite possible, un relais en équipes de 2024m, sous la forme d'un triathlon (course, saut, lancer).

PLEINE NATURE (CA2)

Réaliser un parcours en équipes de 2024m, dans un environnement naturel (run&bike, CO, escalade, kayak...).

ARTISTIQUES ET ACROBATIQUES (CA3)

Réaliser 2024 mouvements (jongles en art du cirque, enchaînements en danse...) et produire une vidéo ou les prestations devant un public autour de la déclinaison 2024.

AFFRONTEMENT (CA4)

COLLECTIF OU INTERINDIVIDUEL

Réaliser 2024 échanges en équipes sous la forme d'un relais ou parcours (passes, jongles, paniers, buts, tirs...) sur un temps donné.

ENTRETIEN DE SOI (CA5)

Réaliser un entraînement avec 2024 répétitions, mouvements, pulsations ou pendant 2024 minutes (step, musculation, yoga...).



Contact : Hervé Cardonna
animation@ugsel.org • Tél. 01 44 41 48 58

ACTIVITÉS 1^{ER} DEGRÉ

EXEMPLES D'ACTIVITÉS

SUR UNE PISTE DE 400 M

5 coureurs parcourent un tour de 400 m et terminent ensemble les 24 derniers mètres.

$$5 \times 400 + 24 = 2024 \text{ mètres}$$

- Les concurrents courent (en relais ou les 5 ensemble) jusqu'à une zone d'obstacles qu'ils doivent franchir en sautant. (Ils s'attendent, s'ils courent ensemble)
- Ils courent ensuite jusqu'à une zone de lancers.
- Si le lancer est réussi (distance parcourue) des secondes seront déduites du chronométrage final. (Possibilité de 2 essais).

SUR UNE PISTE DE 200 M

10 coureurs se relaient et terminent ensemble les 24 derniers mètres.

$$10 \times 200 + 24 = 2024 \text{ mètres}$$

- Les concurrents courent seuls (ou à deux si l'on veut privilégier une collaboration) jusqu'à une zone d'obstacles qu'ils doivent franchir en sautant.
- Ils repartent jusqu'à une zone de lancers.
- Si le lancer est réussi (distance parcourue) des secondes seront déduites du chronométrage final. (Possibilité de 2 essais).

SUR UNE PISTE DE 250 M

8 coureurs se relaient et terminent ensemble les 24 derniers mètres.

$$8 \times 250 + 24 = 2024 \text{ mètres}$$

- Les concurrents courent seuls (ou à deux si l'on veut privilégier une collaboration) jusqu'à une zone d'obstacles qu'ils doivent franchir en sautant.
- Ils repartent jusqu'à une zone de lancers.
- Si le lancer est réussi (distance parcourue) des secondes seront déduites du chronométrage final. (Possibilité de 2 essais).

PARCOURS MATERNELLES

SUR UN PARCOURS DE 20 M

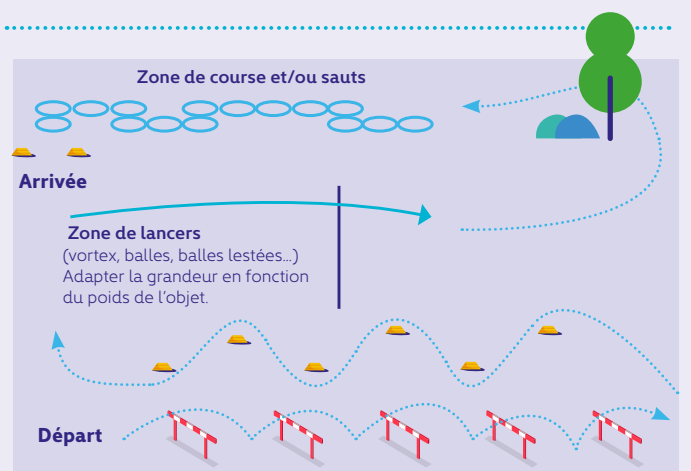
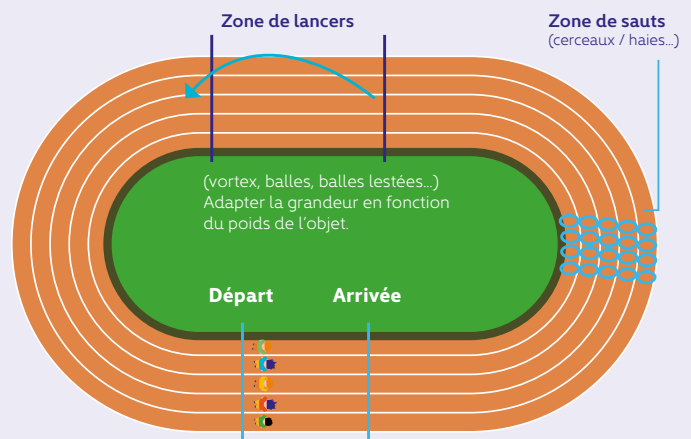
25 coureurs se relaient pour réaliser le parcours des 4 x 20 mètres ci-dessous.

Ils terminent ensemble les 24 derniers mètres ensemble en se tenant la main.

$$(4 \times 20 \times 25) + 24 = 2024 \text{ mètres}$$

- Les concurrents courent jusqu'à une zone d'obstacles qu'ils doivent franchir en sautant.
- Ils repartent jusqu'à une zone de lancers.
- Si le lancer est réussi (distance parcourue) des secondes seront déduites du chronométrage final. (Possibilité de 3 essais)

Exemples dispositifs schématiques



La collaboration permettra de faire participer des grands avec des petits ou des enfants en situation de handicap avec des valides.