

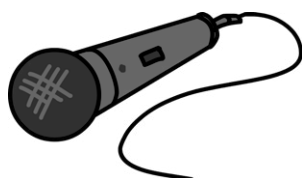


LES P'TITS CHAMPIONS



En 2024, la France accueillera les Jeux Olympiques et Paralympiques. Découvre dans cette gazette tout ce qu'il faut savoir sur les disciplines et les athlètes mais aussi les bienfaits de l'activité physique et sportive au quotidien.

TEDDY RINER TE DIT TOUT



Le grand judoka français est un passionné de sport et des Jeux. Démonstration !

Qu'est-ce que ça fait de remporter une médaille d'or aux Jeux ?

Teddy : J'ai eu une médaille de bronze aux Jeux de Pékin en 2008 et j'étais déçu. 4 ans plus tard, à Londres, j'ai remporté l'or. J'étais très ému car c'était mon plus grand objectif. Tout le monde veut cette médaille et je faisais désormais partie des champions qui en avaient une. À Tokyo, cet été, j'aimerais obtenir mon troisième titre.

Es-tu également supporter de l'équipe de France paralympique ?

T : Je suis inscrit à l'INSEP, près de Paris. C'est un grand centre qui réunit des sportifs olympiques et paralympiques. Sur les tatamis, il m'arrive de m'entraîner avec des judokas paralympiques. Comme avec chaque athlète, on apprend toujours quelque chose en les observant. Et quand je les vois en compétition, je suis à fond derrière eux.

Que représentent pour toi les Jeux de Paris en 2024 ?

T : En 2012, les Jeux se sont déroulés à Londres, devant de nombreux supporters français. Mais en 2024, on aura vraiment les Jeux à la maison. Paris 2024, c'est plus grand que le sport. On veut donner envie à toute la jeunesse de se dépenser... pour dépasser les sommets ! Mais avant cela, il faut surtout prendre du plaisir dans son sport. Ensuite, on peut viser les étoiles.



IL FAUT PRENDRE DU PLAISIR DANS SON SPORT.



LA FICHE INFO DE TEDDY

Prénom : Teddy

Nom : Riner

Âge : 31 ans

Catégorie : + de 100 kg

Surnom : Teddy winner



Palmarès :

2 titres de champion olympique (Londres 2012, Rio 2016)
10 titres de champion du monde
5 titres de champion d'Europe

LE DÉFI DE TEDDY



Scanne le QR code avec tes parents et découvre comment faire de l'exercice à la maison avec Teddy Riner !

MON SPORT MA SANTÉ

Quand tu pratiques un sport ou une activité physique, comme jouer dans la cour de récré ou monter des escaliers, il se passe des choses incroyables dans ton corps. Tes muscles se mettent à fonctionner (tu en as près de 600 !) et tes os se renforcent. En bougeant, le calcium se fixe mieux sur eux, et les rend plus solides. Tu le vois, se dépenser est essentiel pour bien grandir. Et en plus, c'est facile.

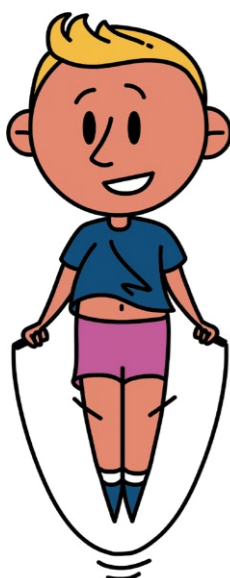
Pendant le sport, surtout s'il fait chaud, tu vas beaucoup transpirer. La sueur, c'est de l'eau qui s'échappe de ton corps. Tu dois la remplacer en buvant. Bois quelques gorgées d'eau à température ambiante (pas glacée !) toutes les 20 minutes et n'attends pas d'avoir soif pour boire.

**LE MOT
DU DOC**



À LA LOUPE !

Regarde pourquoi ces mouvements de tous les jours te font du bien !



SAUTER

Le saut augmente les battements de ton cœur. Il devient plus résistant à l'effort. Au revoir la fatigue !



LANCER

Lancer un objet droit devant toi améliore la coordination de tes mouvements. Finies les maladresses !



DANSER

Pour retenir une chorégraphie, tu exerces ta mémoire. La même que celle qui te permet de retenir tes leçons.



COURIR

Quand tu cours, tu respires plus fort pour inspirer davantage d'air. Tes poumons deviennent plus costauds !

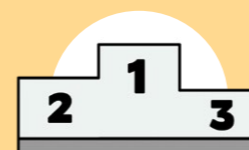
OBJECTIF 30 MINUTES

3 défis à réussir chez toi : Tu as sûrement appris des exercices en Éducation Physique et Sportive à l'école. Mais sauras-tu, en plus, réussir ces épreuves ?



1. La flamme

En équilibre sur un pied et les bras le long du corps, ferme les yeux. Puis, tends les bras au-dessus de ta tête pour réunir tes mains avant de les ramener le long de ton corps. Essaie d'allumer cette flamme 10 fois de suite sans poser l'autre pied par terre.



2. La montée sur le podium

Place-toi face à une double marche ou aux deux premières marches d'un escalier. Sous la surveillance d'un adulte, monte les marches en commençant par le pied gauche, puis redescends en arrière. Recommence une série en plaçant d'abord le pied droit. Puis termine par le même enchaînement réalisé les pieds joints.



3. La danse de la victoire

Demande à un membre de ta famille de jouer avec toi. Mets une musique qui te plaît. Démarre une chorégraphie avec un seul mouvement. Ton/ta partenaire doit reproduire ton mouvement et en proposer un à la suite. Puis, c'est à toi de réaliser ces deux mouvements et d'en ajouter un. Et ainsi de suite jusqu'à ce que l'un de vous deux oublie un geste.



À TON AGENDA !

DU 1^{ER} AU 6 FÉVRIER

C'est la Semaine Olympique et Paralympique. Dans de nombreuses écoles, des ateliers te permettront de découvrir des disciplines olympiques et paralympiques.



LE 23 JUIN

Ce sera la Journée Olympique. Cette fois, ce seront les fédérations sportives qui proposeront des initiations. En plus de te dépenser, tu pourras mieux connaître les valeurs des Jeux, des idées fortes à partager avec le monde entier.

LES VALEURS DES JEUX

Valeurs olympiques

Excellence
Amitié
Respect



Valeurs paralympiques

Courage
Égalité
Détermination
Inspiration



LE VOYAGE DES FLAMMES OLYMPIQUE & PARALYMPIQUE

Ces flammes sont l'un des symboles des Jeux. La flamme olympique est allumée à Olympie, en Grèce et la flamme paralympique est allumée à Stoke Mandeville, en Angleterre. C'est un signe d'unité entre les pays. Elles traversent les continents pour se rendre là où se dérouleront les Jeux. Voici leurs prochains voyages !



25.03.2021
JAPON
Parcours à travers les 47 départements du pays



23.07.2021
JAPON
La flamme marque l'ouverture des Jeux Olympiques de Tokyo



24.08.2021
JAPON
Début des Jeux Paralympiques de Tokyo



FÉVRIER & MARS 2022
CHINE
4 février, arrivée à Pékin pour les Jeux Olympiques d'hiver. 4 mars, début des Jeux Paralympiques



26.07.2024
FRANCE
Allumage de la vasque des Jeux Olympiques de Paris



28.08.2024
FRANCE
La flamme illumine les Jeux Paralympiques de Paris

LES JEUX DANS LES JEUX

TEST

QUEL SPORT OLYMPIQUE OU PARALYMPIQUE EST FAIT POUR TOI ?

Réponds à ces questions et tu sauras quelle discipline te convient le mieux.

Si tu étais artiste de cirque, tu préférerais...

- A Être funambule pour défier le vide
- C Jouer les acrobates avec un ami
- B Proposer un numéro de contorsionniste

Le compliment que tu adores entendre, c'est...

- A « Tu n'as peur de rien. »
- B « Tu es agile comme un chat. »
- C « Tu es un super copain. »

Dans un parc d'attractions, tu choisis...

- B Le chamboutout pour trouver le tir qui permet de tout faire s'écrouler
- A De dévaler un immense toboggan en duo
- C Une tour infernale qui te fait chuter dans le vide

Dans un jeu de société, quelle est ta stratégie ?

- B Réussir le coup le plus spectaculaire
- A Jouer vite pour déstabiliser tes partenaires
- C Composer des alliances avec un autre joueur

Quel est l'animal que tu aimerais savoir imiter ?

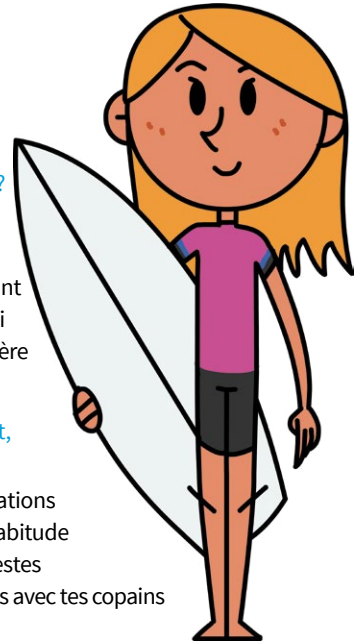
- A L'écureuil qui peut planer d'arbre en arbre
- B La panthère à la démarche si élégante
- C Des abeilles qui savent se défendre en groupe

Quel est le coup que tu préfères au tennis ou au tennis-fauteuil ?

- C Le salut à la fin du match
- A Le smash surprenant
- B La balle amortie qui retombe juste derrière le filet

Quand tu fais du sport, tu aimes bien...

- A Connaître des sensations dont tu n'as pas l'habitude
- B Réussir de beaux gestes
- C Passer des moments avec tes copains



UN MAXIMUM DE A : TU RECHERCHES LES SENSATIONS FORTES

Quand tu pratiques le sport, tu aimes tester tes limites. Cela ne te fait pas peur. Bien au contraire. Tu adores relever les défis qui t'impressionnent au départ et que tu finis par dompter. L'escalade, le surf ou le para-triathlon semblent faits pour toi.

UN MAXIMUM DE B : TU RECHERCHES LE BEAU GESTE

Ta plus belle récompense, c'est de trouver le geste parfait ! Tu aimes répéter les mêmes mouvements comme si tu faisais des gammes. À force, même des actions difficiles deviennent simples pour toi. Tu t'éclaterais au para badminton ou au tennis.

UN MAXIMUM DE C : TU AIMES L'AMBIANCE DE GROUPE

Pour toi, le sport, c'est d'abord une histoire de groupe. Soit tu aimes faire partie d'une équipe comme au rugby fauteuil, soit les autres sont une inspiration pour inventer des performances toujours plus folles comme au breaking. Les autres, c'est ton meilleur carburant.

**Discipline qui se joue en fauteuil roulant avec un ballon rond par équipe de 4.*

LE P'TIT MÉMO

Paris 2024 accueillera 4 nouveaux sports olympiques (escalade, surf, skateboard et breaking) et gardera tous les sports paralympiques dont les 2 nouveautés de Tokyo : para badminton et para taekwondo.



FABRIQUE TA MÉDAILLE

Ruban de 60 cm de long agrafé au rond

Rond de carton de 5 cm de diamètre

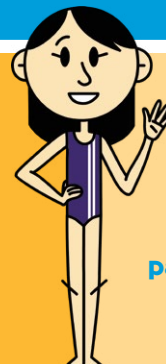


Rond de papier alu de 8 cm de diamètre qui recouvre le rond (plie les parties qui débordent au dos du carton et fixe-les avec du papier adhésif)



ENCOURAGE UN ATHLÈTE POUR LES JEUX DE TOKYO !

Choisis l'athlète ou l'équipe olympique et paralympique que tu souhaites encourager pendant les Jeux d'été et sors tes crayons afin de créer le plus beau dessin pour le/la/les motiver.



Envoie ton dessin par e-mail à l'adresse suivante :

paris2024-sop@paris2024.org