

## Circonscription de Champs sur Marne

### Les défis de la Semaine Olympique et Paralympique

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

#### OBJECTIFS :

- Faire vivre aux élèves une rencontre distanciée sur la semaine olympique en participant à des défis
- Construire un vécu commun à travers des défis malgré la situation sanitaire et les interdictions de brassage
- Sur chaque circonscription, engager un maximum de classe de la PS au CM2 avec des défis adaptables
- Garder trace de cet évènement par le partage de photos ou vidéos des défis réalisés ou œuvres plastiques créés à cette occasion (affiche, poster, slogan)
- Partager ce temps fort sur un espace commun pour le montrer aux élèves et échanger avec eux sur la pratique dans les autres écoles
- Faire de lien avec les autres disciplines

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 la semaine du 24 au 29 janvier 2022, 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. Les équipes peuvent rester les mêmes si vous souhaitez développer l'esprit de cohésion.

Les classes participantes sont invitées à renvoyer par mail leur tableau de résultats au plus tard le **11 février 2022** à [valerie.strub@ac-creteil.fr](mailto:valerie.strub@ac-creteil.fr).

« 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 handball 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 (*pour la maternelle, privilégier un cerceau*). 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.

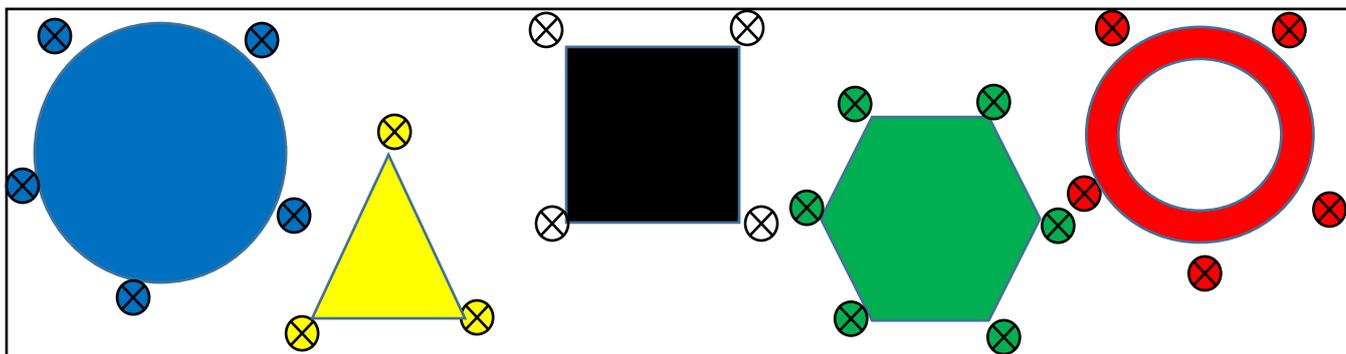
Au signal, un équipier prend la balle et commence les passes à l'équipier suivant dans le sens horaire. Le compte se fait oralement en équipe jusqu'à ce que le temps imposé soit écoulé. Si la balle tombe au sol, le comptage reprend du départ.

On ne retient que le plus grand nombre de passes sur les différents essais de 5 min. 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 choix de handicaps possibles :

- 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 qui reste sur le cœur.
- 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 doit 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, et cela sera identique dans toutes les équipes. 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.

*Pour les maternelles, la notion d'équité est complexe, vous pouvez donc préparer les objets selon leur couleur qu'il faudra déplacer dans la zone de cette même couleur.*



Cycle 1 : zones de **1 m** pour toutes les zones de couleur et **10 m** de distance entre le départ et la 1<sup>ère</sup> zone.

Cycle 2 : **2 m** pour toutes les zones de couleur et **10 m** de distance entre le départ et la 1<sup>ère</sup> zone.

Cycle 3 : **2 m** pour toutes les zones de couleur et **15 m** de distance entre le départ et la 1<sup>ère</sup> 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 choix de handicaps possibles :

- 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 qui reste sur le cœur.

**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. Cela sera identique dans toutes les équipes.**

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.

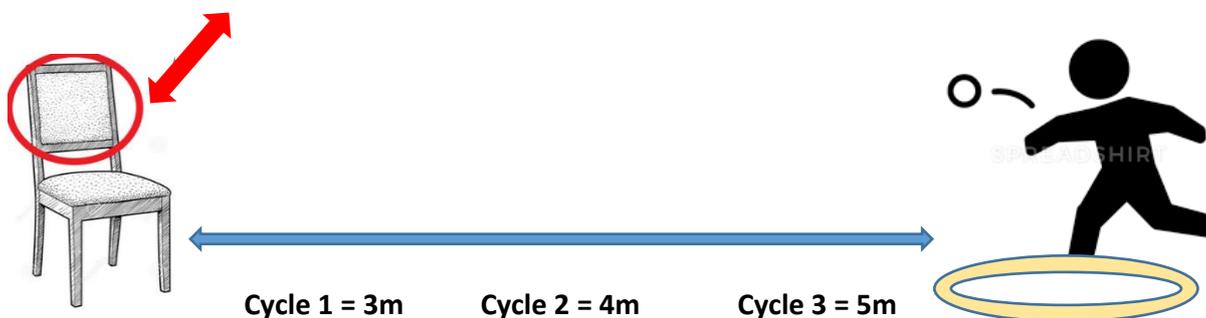
#### **ORGANISATION**

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 des 5 équipes.

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



#### **3 choix de handicaps possibles :**

- 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 qui reste sur le cœur.
- 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 doit 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, et cela sera identique dans toutes les équipes. On peut également choisir le même handicap pour tous.

Le score final sera le score cumulé 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).

	<b>Zone du lancer</b> Cycle 3= 5m et haut de la chaise Cycle 2=4 m toute la chaise Cycle 1=3m toute la chaise		<b>Zone de course</b> (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	<b>Zone de départ et d'attente du reste de l'équipe</b>
<b>Equipe 1</b>				
<b>Equipe 2</b>				
<b>Equipe 3</b>				
<b>Equipe 4</b>				
<b>Equipe 5</b>				

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).

## 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 qui reste sur le cœur.
- Handicap membre inférieur, les élèves doivent effectuer l'activité assis sur une chaise **dans la zone de lancer**.

Le score final sera le score cumulé des 5 équipes.

## FEUILLE DE SCORE DE LA CLASSE

ECOLE :

Niveau de classe :

Effectif de classe :

Nom de l'enseignant :

Adresse mail pour envoi du diplôme :

	Défi 1	Défi 1 Paralympique	Défi 2	Défi 2 paralympique	Défi 3	Défi 3 paralympique	Défi 4	Défi 4 paralympique	Participation défi culturel
Equipe 1									
Equipe 2									
Equipe 3									
Equipe 4									
Equipe 5									
classe									oui non

Feuille de score à renvoyer par mail à [valerie.strub@ac-creteil.fr](mailto:valerie.strub@ac-creteil.fr) au plus tard le **11/02/2022** avec si vous avez des photos des défis ou des dispositifs.