HANDY AUX JEUX OLYMPIQUES

L'ENTRÉE DANS LA SÉANCE

Les enfants sont face à l'animateur et débutent un échauffement en suivant ses gestes :

- Mouvements du bassin, mains sur les hanches.
- Mouvements des bras, des poignets, des mains, des doigts.
- Mouvements du cou : avant – arrière, rotations.
- Mouvements de flexion, extension des chevilles avec alternance talon / pointe ; des genoux : flexion en touchant le sol, le dos bien droit et extension en tendant les bras vers le ciel.
- Les enfants trottinent sur place simplement, puis en montant les genoux vers la poitrine, puis en faisant toucher les fesses par les talons.

L'animateur sera attentif à ce que les enfants effectuent bien chaque mouvement. Ces mouvements ne sont ni longs ni rapides mais peuvent être répétés en alternant de très courtes séries.

LE MATÉRIEL

Jeu 1 : 20 plots (ou coupelles), 20 pastilles (médailles), 2 cerceaux.

Jeu 2 : Haies, plots, cerceaux, 2 ballons.

Jeu 3 : 1 cage mi-ni-hand, 2 ballons, 5 cerceaux, 2 grands plots + 2 petits plots, 2 bandelettes..

LE THÈME DU JOUR : LES SYMBOLES OLYMPIQUES

« Vous pouvez échanger avec les enfants sur les 4 principaux symboles des Jeux Olympiques ».

- **La flamme** est l'un des symboles les plus connus. Elle est allumée à Olympie en Grèce, puis des sportifs se relaient pour l'amener jusqu'à la ville organisatrice des JO.
- **La devise** des JO est « *citius – altius – fortius* ». Cette phrase en latin signifie « *plus vite, plus haut, plus fort* ». Elle a été écrite pour encourager les sportifs à se dépasser lors de cette manifestation.
- Lors de la cérémonie d'ouverture, **le drapeau** est hissé à un mât jusqu'à la fin des Jeux.

- Connais-tu **les couleurs de 5 anneaux olympiques** ? D'après le comité olympique « *au moins une des couleurs des anneaux, y compris le fond blanc, se retrouve dans les drapeaux des nations du monde* ».

LE TEMPS DES PARENTS

Pour aller plus loin dans l'échange selon les souhaits et situations…

- www.paris2024.org.

LE(S) PARENT(S) et/ou le(s) assistant(s) sont :
Des entraîneurs nationaux !

LA COURSE AUX MÉDAILLES

L'HISTOIRE

*« Deux équipes se défient pour aller récupérer le plus de **médailles** cachées sous les plots ».*

ORGANISATION

Les enfants sont répartis en deux équipes à côté d'un cerceau représentant leur podium.

Des plots sont dispersés face à eux sous lesquels sont cachés des pastilles matérialisant les médailles (une sous chaque plot).

DANS CE JEU L'ENFANT VA...

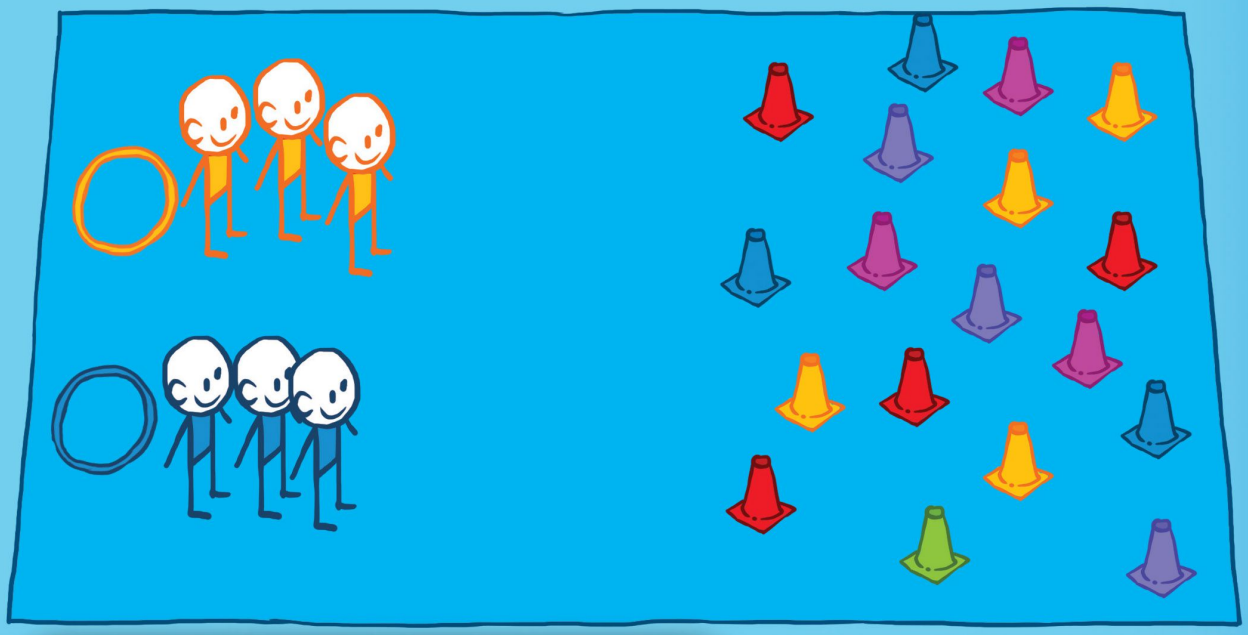
- Courir,
- Se déplacer vers une cible,
- Observer et mémoriser.

CONSEILS

- Remplacer les pastilles par des médailles créées par les enfants.
- Faire plus d'équipes si l'effectif est important..

EXPLICATIONS

Au signal de départ, le premier enfant de chaque équipe part en courant vers les plots. Il soulève l'un d'entre eux pour récupérer une médaille et la ramener dans le cerceau. Dès que la médaille est posée dans le cerceau, le suivant peut démarrer.



RENDRE PLUS FACILE	FAIRE ÉVOLUER
Quand une médaille a été trouvée, le plot qui la couvrait est renversé de manière à rendre plus visible les plots sous lesquels sont encore placés des médailles.	A chaque passage, l'enfant ne peut soulever qu'un seul plot. S'il n'y a pas de médaille dessous, il revient quand même pour donner le signal de départ au suivant : travail supplémentaire de mémorisation. Varier les déplacements vers les plots : en pas chassés, en marche arrière.

LE MATÉRIEL

- Environ 20 plots (ou coupelles),
- Autant de pastilles (ou objets symbolisant une médaille) que de plots,
- 2 cerceaux.

LE RELAIS DE LA FLAMME

L'HISTOIRE

« Handy transporte la flamme d'Olympie à Paris et doit franchir tous les obstacles en passant le relais à ses copains tout au long du chemin entre la Grèce et la France ! Les sportifs s'entraînent sur les parcours créés par Handy ».

ORGANISATION

Les enfants sont répartis en deux (ou trois) équipes placées au départ de chaque parcours avec chacun un ballon.

EXPLICATIONS

Au signal, le premier démarre et réalise le parcours en aller-retour puis transmet la flamme au suivant qui peut alors, à son tour, exécuter le parcours.

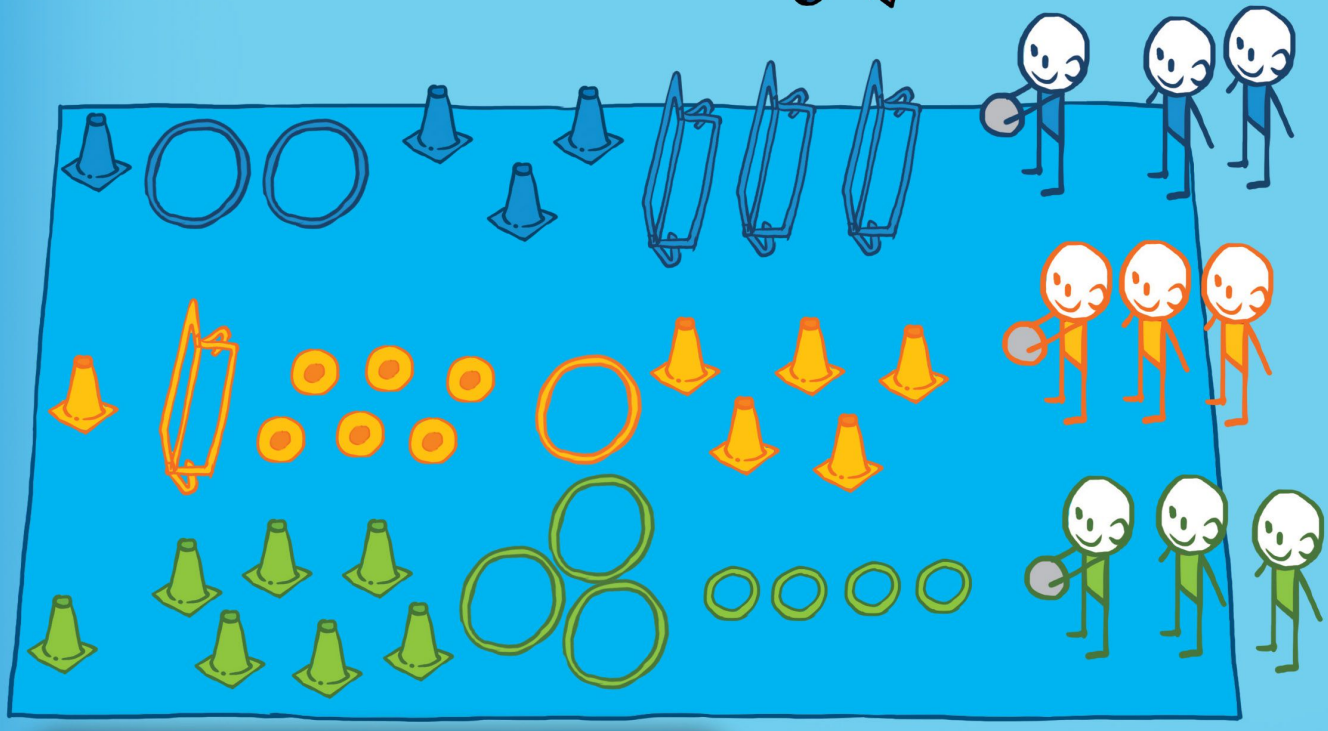
DANS CE JEU L'ENFANT VA...

- Courir, enjamber, sauter,
- Réaliser un relais.

Chaque enfant doit réaliser une fois le parcours de son équipe, puis une rotation est organisée afin que chacune des équipes réalisent les parcours différents.

CONSEILS

- Bien veiller à la bonne exécution des parcours.
- Vous pouvez identifier chaque parcours avec un nom de pays traversé par la flamme.



RENDRE PLUS FACILE	FAIRE ÉVOLUER
Pour les plus petits, chaque parcours peut être réalisé de manière à n'induire qu'un seul enchaînement de mouvements (sauts dans des cerceaux, franchissement de haies, slaloms...).	Pour les plus grands, possibilité d'utiliser le dribble et également de demander une passe au suivant pour transmettre le relais.

LE MATÉRIEL

- Haies, plots, cerceaux, pastilles pour matérialiser 2 ou 3 parcours différents.
- 2 ou 3 ballons ou objets symbolisant la flamme.

A L'ASSAUT DES ANNEAUX !

L'HISTOIRE

« Deux équipes se défient pour tester leur précision en lançant le ballon à travers les anneaux olympiques. Quelle équipe totalisera le plus de réussites ? ».

ORGANISATION

- Anneaux accrochés en hauteur de la cage ; 2 fixés sur deux grands plots et placés dans la cage,
- 2 équipes d'enfants placés à côté d'un plot de départ,
- 2 lamelles pour délimiter la distance de tir,
- 1 ballon par équipe.

EXPLICATIONS

Au signal le premier tireur se déplace vers la cage pour aller tirer dans les anneaux en s'arrêtant avant la lamelle. Il récupère son ballon pour l'apporter au suivant en courant.

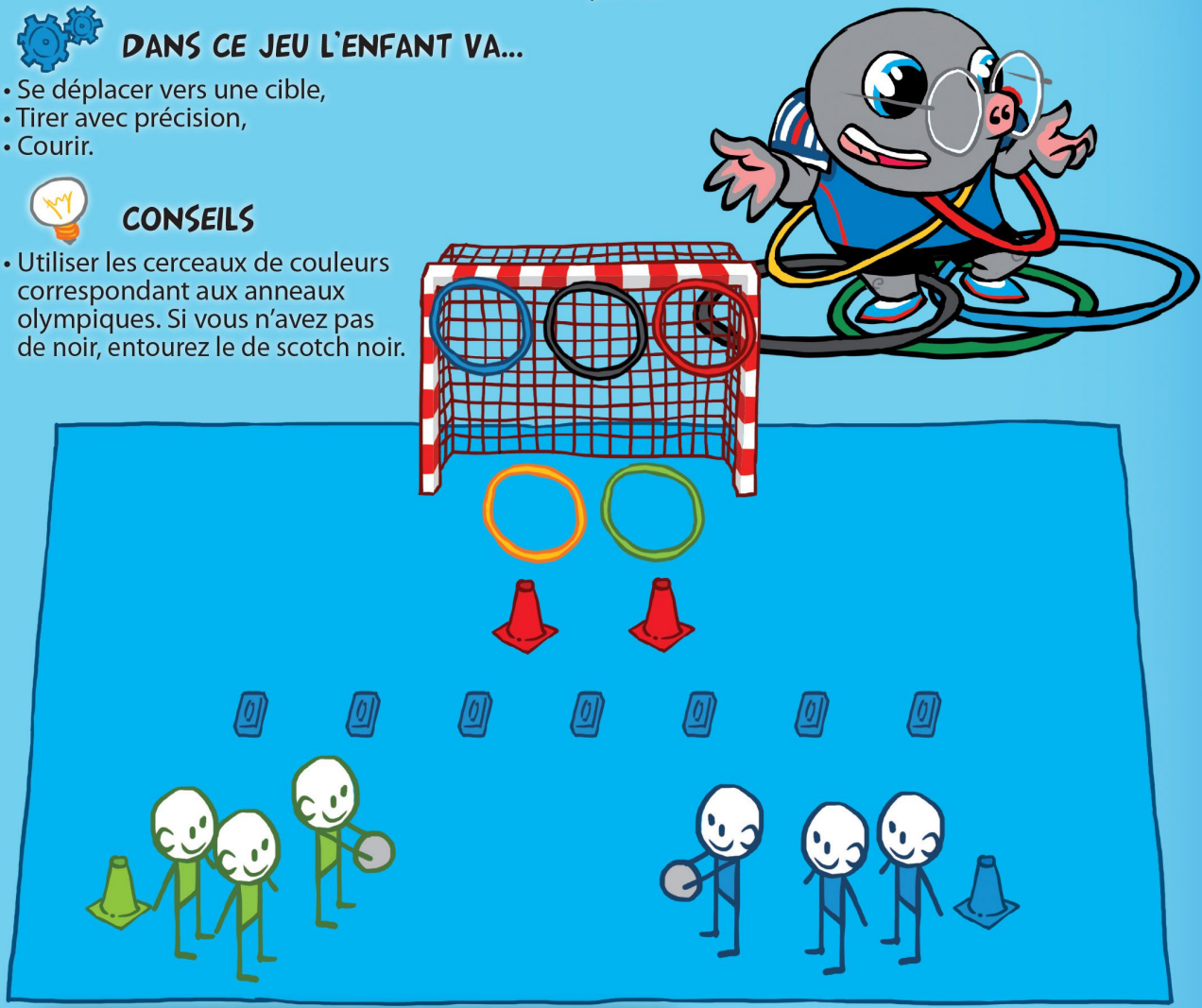
1 point par anneau traversé par le ballon ; la première équipe qui totalise 5 points gagne la partie.

DANS CE JEU L'ENFANT VA...

- Se déplacer vers une cible,
- Tirer avec précision,
- Courir.

CONSEILS

- Utiliser les cerceaux de couleurs correspondant aux anneaux olympiques. Si vous n'avez pas de noir, entourez le de scotch noir.



RENDRE PLUS FACILE	FAIRE ÉVOLUER
	En ajoutant des obstacles à franchir.
En jouant sur la distance de tir et sur l'écartement des cerceaux.	En mettant en place un défi « *tireurs / défenseurs* » : une seule colonne de tireurs et une colonne de défenseurs placée à côté des cages. Au signal, le tireur démarre pour aller tirer en même temps que le défenseur qui tente de le toucher.

LE MATÉRIEL

- 1 cage mini-hand,
- 2 ballons,
- 5 cerceaux,
- 2 grands plots, 2 petits plots,
- 2 bandelettes.