

HANDY

AUX JEUX OLYMPIQUES

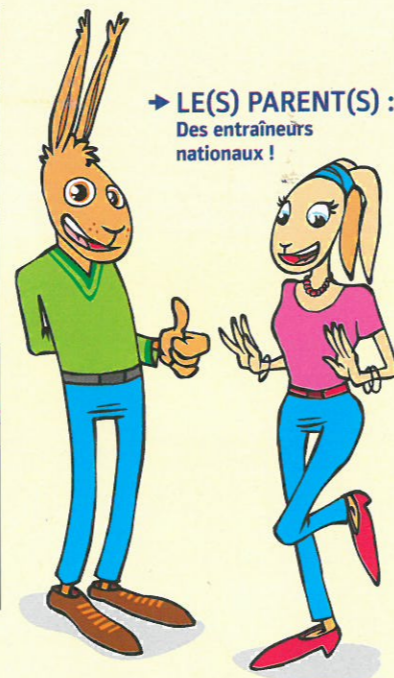
L'ENTREE DANS LA SEANCE

Pour entrer dans la séance, évoquez aux enfants qu'Andy a été sélectionné pour disputer les Jeux Olympiques. Avant de disputer les épreuves, il doit soigneusement s'échauffer pour être au top de sa forme et ne pas se blesser. Donc, pour commencer, 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 trottent 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 derniers ne sont ni longs ni rapides mais peuvent être répétés en alternant de très courtes séries.

LE JEU	MATERIEL
La course aux médailles	- Environ 20 plots (ou coupelles). - Autant de pastilles (ou objets symbolisant une médaille) que de plots. - 2 cerceaux.
Le relais de la flamme	- Haies, plots, cerceaux, pour matérialiser 2 parcours différents. - 2 ballons ou objets symbolisant la flamme.
A l'assaut des anneaux	- 1 cage mini-hand. - 2 ballons. - 5 cerceaux. - 2 grands plots + 2 petits plots. - 2 bandelettes.



→ LE(S) PARENT(S) :
Des entraîneurs nationaux !

LE THEME DU JOUR : les symboles olympiques

Vous pouvez échanger avec les enfants sur les 4 principaux symboles des Jeux Olympiques :

- **La flamme.** La flamme est l'un des symboles les plus connus. Elle est allumée à Olympie en Grèce, uniquement grâce aux rayons du soleil, quelques mois avant l'ouverture des Jeux. Puis des sportifs se relaient pour l'amener jusqu'à la ville organisatrice des JO. La flamme passe de torche en torche, traversant de nombreux pays. Le soir de la cérémonie d'ouverture, la flamme olympique embrase une torche géante dans le stade olympique.
- **Les anneaux.** Connais-tu les couleurs des 5 anneaux olympiques ? Ils sont 5 comme le nombre de continents. 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 ». De gauche à droite : le bleu, le jaune, le noir, le vert et le rouge.

- **Le drapeau.** Sur le drapeau, tu peux voir les 5 anneaux olympiques sur un fond blanc. Lors de la cérémonie d'ouverture, le drapeau est porté par une délégation d'athlètes ou des personnes connues pour leurs actions positives dans le monde. Ensuite, il est hissé à un mât jusqu'à la fin des Jeux.

- **La devise.** 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.

LE TEMPS DES PARENTS

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

www.paris2024.org

JUSQU'EN 2024,
Handy va s'entraîner
sérieusement pour
pouvoir participer
aux Jeux Olympiques
de Paris !



La course aux médailles

AUX JEUX OLYMPIQUES

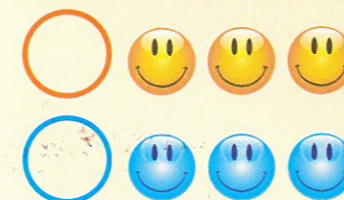


→ L'HISTOIRE

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

MATERIEL

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



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).

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

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 placées des médailles.

FAIRE EVOLUER

- 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...

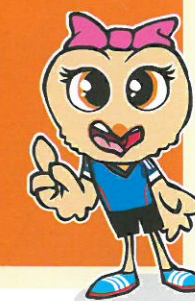


→ DANS CE JEU L'ENFANT VA :

- 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.





Le relais de la flamme

AUX JEUX OLYMPIQUES



→ 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.»

MATERIEL

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

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

RENDRE PLUS FACILE

- Pour les plus petits, chaque parcours peut être proposé de manière à n'induire qu'un seul enchaînement de mouvements (sauts dans des cerceaux, franchissement de haies, slaloms,...).

FAIRE EVOLUER

- Pour les plus grands, possibilité d'utiliser le dribble et également de demander une passe au suivant pour transmettre le relais.

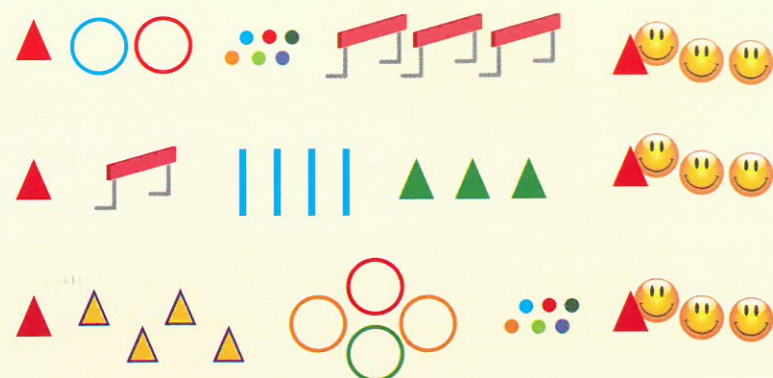
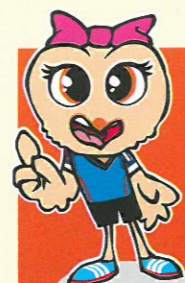
→ DANS CE JEU L'ENFANT VA :

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



→ CONSEILS

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



A l'assaut des anneaux !

AUX JEUX OLYMPIQUES



→ 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 ? »

MATERIEL

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



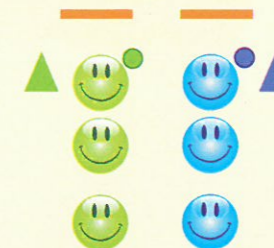
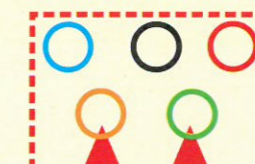
ORGANISATION

- Anneaux accrochés en haut de la cage ; 2 autres fixés sur deux grands plots et placés dans la cage.
- 2 équipes d'enfants positionnés 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.



- 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. Si le défenseur touche avant le tir il marque un point. Le tireur peut quand même effectuer son lancer : 1 point si la cible est atteinte. Si le tireur n'est pas touché, il marque 1 point et 1 point supplémentaire si la cible est atteinte.

→ 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.

