



# TOP DÉPART

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

**Teddy voit triple. Après 2012 et 2016, l'ogre du judo espère décrocher une nouvelle médaille d'or à Tokyo ! Rencontre avec un champion.**

### 2007

Premier titre de champion du monde à 18 ans (10 titres en tout).

### 2008

Médaille de bronze aux Jeux de Pékin. Une déception pour lui.

### 2012

Médaille d'or aux Jeux de Londres. Il a récidivé en 2016, à Rio.

### 2024

Teddy espère terminer sa carrière dorée aux Jeux de Paris.

## L'INTERVIEW DU POIDS LOURD DU JUDO

### Pourquoi veux-tu aller chercher une nouvelle médaille à Tokyo ?

**Teddy :** Au cours de ma carrière, j'ai beaucoup gagné. Mais entre 1996 et 2004, le Japonais Tadahiro Nomura a réalisé une performance unique : il a remporté 3 titres de champion olympique. J'aimerais donc égaler ce record au pays du judo cet été.

Et le dépasser à Paris en 2024.

### Est-ce que tu as mal après tes combats ?

**T :** Après chaque tournoi et chaque entraînement, j'ai mal partout (rires) : au dos, aux bras, aux jambes... Mais comme tous les sportifs de haut niveau, je m'entraîne à haute intensité, parfois dans la douleur, parce

que ce qu'il y a au bout, un titre, une médaille, c'est une joie très intense.

### Quelle relation entretiens-tu avec les sportifs paralympiques ?

**T :** Nous sommes tous membres de la même équipe de France. Je suis très copain avec Michaël Jérémiasz qui pratiquait le tennis-fauteuil. J'adore le tennis et il m'impressionnait beaucoup. Et, comme on a un peu le même humour, dès qu'on pouvait se mettre sur une scène devant nos partenaires, on faisait le show.

### Au Japon, tu es respecté, mais aussi craint. Le public ne te sera pas favorable. Comment vas-tu gérer la pression ?

**T :** En 2012, à Londres, j'entendais les « Teddy ! Teddy ! » qui descendaient des tribunes toute

la journée. C'était très agréable. Ce sera différent à Tokyo, bien sûr, mais je m'entends bien avec les Japonais. Et puis, en 2024, chez moi, à Paris, ce sera forcément plus chaleureux. C'est l'une des raisons qui me font continuer.

## Une médaille d'or aux Jeux, c'est une joie très intense ! ”



### 4 DÉFIS SPORTIFS

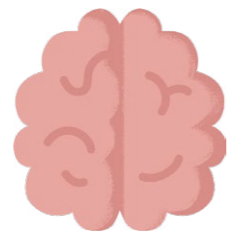
Scanne le QR code et découvre comment rester en forme avec Michaël Jérémiasz et ses amis athlètes !



# MON SPORT MA SANTÉ

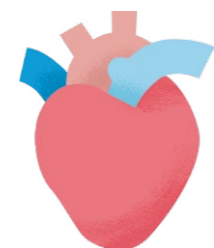
Courir, marcher, sauter, danser... Quand il bouge, ton corps vit des événements très intenses. Zoom sur les bienfaits de tes efforts !

Même si tu n'es pas un athlète de haut niveau, ton corps réagit de la même façon que les champions olympiques et paralympiques quand tu pratiques une activité physique. En revanche, contrairement à eux, tu es toujours en pleine croissance. L'effort te permet donc de te développer de la meilleure façon. La bonne nouvelle, c'est que pour se dépenser, il y a le sport bien sûr, mais aussi des activités du quotidien (regarde la page de droite). Tout est bon pour bouger. En plus, après quelques efforts, les bienfaits pour ton corps sont incroyables : ton cœur est capable de se calmer plus vite, tu as un meilleur équilibre, tu apprends mieux, tu dors mieux...



## LE CERVEAU

L'activité physique fait fonctionner le cerveau d'une façon différente. Tu es plus attentif à tout ce qui se passe autour de toi : partenaires, adversaires, ballons, obstacles... Et après, tu es plus concentré et ton stress baisse. Même en cas de devoir surprise.



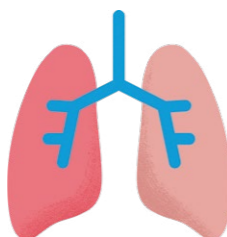
## LE CŒUR

Pendant l'effort, ton corps réclame plus d'oxygène. C'est le sang qui est chargé de le transporter. Et pour qu'il circule plus vite dans les vaisseaux, le cœur accélère ses battements. Avec le sport, il devient de plus en plus efficace.



## LES MUSCLES

Pour se mettre en mouvement, le corps utilise les réserves qu'il a stockées. C'est ce qui permet aux muscles de bouger. Une bonne alimentation les rend plus endurants et plus puissants.



## LES POUMONS

Tu consommes 15 fois plus d'oxygène pendant le sport. C'est pour cela que tu as besoin de prendre davantage de respirations et de plus profondes bouffées d'air.



## LA PEAU

Merveilleuse mécanique, quand le corps se réchauffe, il demande à la peau de produire de la sueur. Cette eau libérée te permet de rester frais. Il faut donc t'hydrater. C'est l'heure de boire !

## 2021 ANNÉE SPORTIVE !

SOP

La Semaine Olympique et Paralympique fête sa 5<sup>e</sup> édition. Du 1<sup>er</sup> au 6 février, de nombreux collèges organisent des événements autour du sport : découvertes des valeurs olympiques et paralympiques, sensibilisation au fair-play, séances d'essai de nouveaux sports... Le thème cette année : la santé !

🔥

Avant d'arriver à Tokyo cet été, la flamme olympique va traverser tout le Japon. À partir du 25 mars, elle se promènera donc à travers les 47 préfectures qui constituent le pays. Un grand voyage !

🏃

23 juin, c'est la Journée Olympique dans le monde entier. C'est un moment d'éducation au sport autour de trois piliers : bouger, apprendre et découvrir. L'objectif est de donner envie à tous de trouver le sport qui est fait pour chacune et chacun. De nombreuses animations seront proposées partout en France.

🏛️

Mais le temps fort de cette année, c'est cet été. Du 23 juillet au 8 août, Tokyo accueillera les Jeux Olympiques, puis les Jeux Paralympiques du 24 août au 5 septembre. Pour la première fois, les Jeux ont été décalés d'un an. Mais les Japonais sont prêts pour organiser une immense fête du sport et de la fraternité.



# OBJECTIF... 30 MINUTES !

Au quotidien, il est recommandé de s'activer une heure. Commence par 30 minutes ! Un défi très simple à réussir. Voici 3 exercices pour la forme (et la géométrie). Tu peux inviter ta famille à s'échauffer avec toi. C'est aussi une bonne façon de se mettre en mouvement dans sa chambre... tout en révisant.



## L'ANGLE DROIT

Place-toi le dos contre le mur en pliant les genoux en angle droit (à 90°), un peu comme si tu étais assis sur une chaise. Essaie de tenir 15 secondes.



## LES PARALLÈLES

Tiens un gros livre du même poids dans chaque main. Place tes bras contre toi, puis remonte doucement les livres en gardant les coudes le long du corps. Une série de 15 affûtera rapidement tes biceps.



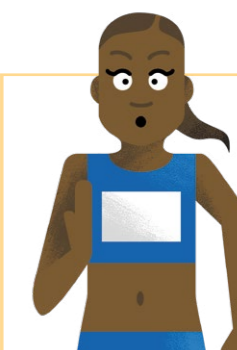
## PYTHAGORE

Face au sol, tiens-toi sur la pointe des pieds et sur les coudes et les avant-bras au niveau de ta tête. Contracte tes abdominaux pendant 30 secondes pour tenir cette position de triangle rectangle.



## BOUGEZ CHEZ VOUS

Scanne le QR code et découvre des dizaines de vidéos pour faire des exercices chez toi au quotidien !



## LE SAIS-TU ? TOUJOURS PLUS D'ACTIVITÉ

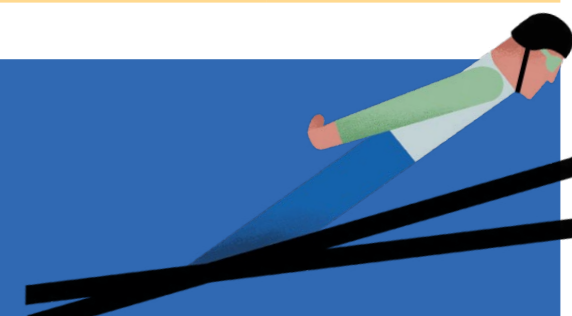
Pour être en forme, il est recommandé de se dépenser au moins 30 minutes tous les jours. Mais si tu t'actives une heure, les effets sont encore meilleurs ! Adopte aussi les bons réflexes : arrête-toi à un arrêt de bus un peu avant le collège et termine à pied, privilégie les escaliers plutôt que l'ascenseur...

## L'EPS

L'Éducation Physique et Sportive, c'est essentiel dans ton emploi du temps. Tu y apprends différentes pratiques physiques et sportives, bien sûr, mais aussi à utiliser ton corps pour t'exprimer, à partager des règles, à te construire et te développer...

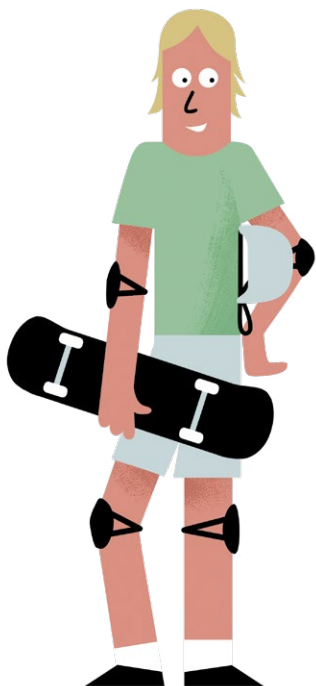
## PÉKIN 2022 LES JEUX DU FUTUR

Pékin sera la première ville à organiser des Jeux d'hiver après des Jeux d'été (c'était en 2008). Rendez-vous du 4 au 20 février 2022 pour les Jeux Olympiques et du 4 au 13 mars pour les épreuves paralympiques.





## LE QUIZ NOUVEAUX SPORTS POUR LES JEUX



- Quelle est la hauteur du mur d'escalade pour l'épreuve de vitesse ?
  - A 5 mètres
  - B 10 mètres
  - C 15 mètres
- Avec quelle partie du corps frappe-t-on principalement en taekwondo et para taekwondo ?
  - A Les pieds
  - B Les bras
  - C Les hanches
- Où se dérouleront les épreuves de surf de Paris 2024 ?
  - A À Nice
  - B À Tahiti
  - C À Brest
- Quelle vitesse peut atteindre un volant au badminton ou para badminton ?
  - A Plus de 100 km/h
  - B Plus de 200 km/h
  - C Plus de 400 km/h
- Le breaking débarquera à Paris 2024. Où cette danse a-t-elle commencé à se faire connaître ?
  - A À Berlin dans les années 1980
  - B À New York dans les années 1970
  - C À Pékin dans les années 1960
- Un saut effectué avec un skate-board est appelé « ollie »...
  - A C'est vrai
  - B C'est faux
- L'autre épreuve d'escalade qui intégrera le programme est appelée le combiné bloc/difficulté. Le but de la difficulté est de monter le plus haut possible...
  - A En moins de 3 minutes
  - B En moins de 6 minutes
  - C En moins de 9 minutes
- Une nouvelle épreuve de basket-ball sera présente en démonstration à Paris 2024. C'est...
  - A Le tir longue distance
  - B Un concours de dunks
  - C Le basket 3x3
- Quelle est la particularité d'un ballon de cécifoot ?
  - A Il est ovale
  - B Il émet un son en roulant
  - C Il a la taille d'une balle de handball
- Combien d'athlètes olympiques et paralympiques accueillera Paris 2024 ?
  - A 2 000 athlètes
  - B 14 850 athlètes
  - C 25 000 athlètes

Réponses : 1-C / 2-A / 3-B / 4-C / 5-B / 6-A / 7-B / 8-C / 9-B / 10-B

## LES CHIFFRES FOUS DE PARIS 2024

**4** C'est le nombre de nouveaux sports olympiques qui seront officiellement au programme de Paris 2024 (escalade, surf, skateboard et breaking).

**50/50** Autant d'athlètes femmes que d'athlètes hommes seront accueillis à Paris 2024. Une grande première pour les Jeux !

**95%** C'est le nombre de sites existants ou temporaires pour accueillir les Jeux de Paris 2024. En limitant le nombre de constructions, ces Jeux seront plus écologiques.

## ZOOM SUR LA BOCCIA

Cette épreuve de précision ressemble à la pétanque avec une stratégie comme aux échecs : il s'agit de faire rouler des balles de cuir le plus proche possible d'une autre balle blanche. Les compétitions sont mixtes et les participant-e-s ont un handicap qui atteint sévèrement les fonctions motrices. C'est un sport paralympique depuis les Jeux de 1984. Mais à Tokyo, ce sera la première fois que l'équipe de France sera représentée. Tous derrière l'équipe de France de Boccia !



## ENCOURAGE UN ATHLÈTE POUR LES JEUX DE TOKYO!

Choisis l'athlète ou l'équipe olympique ou paralympique que tu souhaites encourager et trouve la façon la plus originale de le/la/les motiver : lettre, vidéo inspirée ou dessin passionné !

Envoie ta participation par e-mail à l'adresse suivante : [paris2024-sop@paris2024.org](mailto:paris2024-sop@paris2024.org)

## KEVIN MAYER L'INTERVIEW



Scanne le QR code et découvre l'interview de Kevin Mayer, champion du monde du décathlon et spécialiste des épreuves combinées.