SOP

SEMAINE OLYMPIQUE & PARALYMPIQUE

FAIS-LE TOI-MÊME

LES ATELIERS RÉEMPLOI

PARIS 2024

PARIS 2024

© Sturti/Gettyimages

SOMMAIRE

3 **Introduction**
7 Tuto **#1 : Raquette de tennis de table** (Niveau 1)
8 Tuto **#2 : Raquette de tennis de table** (Niveau 2)
10 Tuto **#3 : Plot**
11 Tuto **#4 : Poteaux de slalom**
12 Tuto **#5 : Anneau pour jeux de lancer**
13 Tuto **#6: Marqueurs de point**
14 Tuto **#7 : Bâton de relai**
16 Tuto **#8 : Cerceaux**
17 Tuto **#9 : Échelle de sol**
18 Tuto **#10 : Porte-gourde**
20 Tuto **#11 : Corde à sauter**
21 Tuto **#12 : Panneau de tir** (Version 1)
22 Tuto **#13 : Panneau de tir** (Version 2)

INTRODUCTION

Faire bouger la Génération 2024 avec des cartons, des t-shirts usés ou une nappe démodée ? C'est le défi que Paris 2024 lance aux écoles grâce aux ateliers « Fais-le toi-même » !

« Fais-le toi-même » est un kit pédagogique proposé par Paris 2024 pour sensibiliser les élèves des cycles 2 et 3 au réemploi et au recyclage, en les encourageant à faire du sport et en mobilisant leur créativité. Vous y retrouverez des ateliers à faire en classe pour des petits équipements sportifs, que vos élèves puissent fabriquer, à partir de matériaux destinés à être jetés : raquette de tennis de table en carton, corde à sauter à partir de textile usé, il y en a pour tous les goûts !

Cet outil, mis à disposition dans le cadre de la Semaine Olympique et Paralympique 2022, s'inscrit dans la volonté de Paris 2024 de promouvoir un sport plus durable et pour tous, notamment auprès des plus jeunes.

Ce kit est composé de 12 fiches ateliers ainsi que d'un fascicule pour vous accompagner dans leur mise en place au sein de votre classe.

→ INFORMATIONS GÉNÉRALES ET COMPLÉMENTAIRES À LA BONNE UTILISATION DES FICHES

Où trouver les matériaux ?

Des pistes de réflexion pour optimiser la recherche sur son territoire :

1 Au sein même des écoles et établissements scolaires.

Identifier et recenser les différents matériaux récupérables auprès :

- Du restaurant scolaire (palette en bois, boîte de conserve, seau en plastique, etc.)
- De l'administration (palette en bois, carton, matériel scolaire usé, etc.)

Mobiliser les élèves et leurs parents pour récupérer :

- Des déchets du quotidien (rouleau d'essuie tout, boîte de conserve, etc.)
- Des draps usés, t-shirts abîmés, chute de papier peint, etc.
- Des déchets qui peuvent être spécifiques à la profession des parents (chutes de menuiserie, palette de bois auprès des commerces, chambres à air, etc.)

2 Les lycées professionnels

Ces établissements utilisent des matériaux dans le cadre de leur pratique professionnelle, ils génèrent de fait des déchets de production. Ceux-ci (chutes de bois, palette, tissu...) peuvent devenir une ressource pour la fabrication des équipements sportifs.

3 Les artisans, commerçants et entreprises locales

- Frite de piscine, chambre à air, sable, tissu, ruban, perle, papier peint, lino, toile cirée, peinture sont autant de matériaux qu'il est possible de trouver auprès d'artisans (menuisier, maçon, etc.), de commerçants (fleuriste, magasin de tissu, bricolage, etc.) et d'entreprises (supermarché, transport, etc.).
- Cela peut concerner des chutes de chantier (palette de transport, échantillon périmé, fin de série, erreur de fabrication, etc.).

4 Les associations du réemploi

Il n'est pas autorisé de faire de la récupération directe en déchetterie. Néanmoins, il est possible d'obtenir qu'occasionnellement les agents mettent de côté des matériaux pour un projet scolaire : sable, manche à balai, tuyau d'arrosage, carton, fond de peinture acrylique, palette, chute de bois, etc.

Les associations de réemploi (ressourcerie, recyclerie, Emmaüs, etc.) récupèrent, trient et revendent des objets et matériaux de seconde main. Cela peut être le début d'une collaboration plus large et durable pour mener des activités manuelles toute l'année, à partir de matériaux de réemploi.

© cl1dfoto/Getty Images

→ INFORMATIONS GÉNÉRALES ET COMPLÉMENTAIRES À LA BONNE UTILISATION DES FICHES

Qui mobiliser pour un accompagnement ?

Comment identifier les acteurs locaux.

Chaque territoire a ses spécificités. Globalement il est possible de solliciter différentes structures de votre territoire. Celles-ci souhaitent le plus souvent établir un contact entre son public et l'extérieur et pourquoi pas nouer des collaborations à plus long terme.

La liste des associations locales est disponible dans chaque mairie ou sur internet ou auprès de l'agent de développement local.

—

Quelques exemples de structures impliquées dans la vie locale :

- Les centres sociaux et les Groupes d'Entraide Mutuelle : leurs missions sont, entre autres, de créer du lien entre les personnes adhérentes et non-adhérentes et de favoriser l'échange et la créativité.
- Les étudiants en STAPS, SAP (service à la personne).
- Les associations locales, les ressourceries et les recycleries : elles peuvent proposer un accompagnement sous forme d'atelier (gratuit ou payant), de location ou de prêt d'outils.

Comment utiliser des matériaux récupérés ?

Les problématiques liées à l'identification et la transformation des matériaux.

Le réemploi permet une grande souplesse quant au choix des matériaux. Cela peut paraitre compliqué de devoir trouver certains d'entre eux qui ne font pas partie du quotidien.

Tout d'abord, il est pertinent de comprendre les propriétés du matériau recherché et sa fonction dans la fabrication. Cela permet d'ouvrir un champ de possibilités plutôt que de se focaliser sur une indication.

—

Ex : une palette est préconisée dans plusieurs fiches.

Est-ce la matière bois qui est nécessaire ou ce sont plutôt les lattes ?

- *Si c'est le bois, il est possible de remplacer la palette par n'importe quelle planche de bois de dimensions proches. Le carton alvéolé épais peut être une alternative si on le double, attention toutefois à la durabilité par rapport au bois.*
- *Si ce sont les lattes et donc l'espace entre elles qui est important, un montant de lit à barreaux (tête ou pied de lit), un portillon de jardin ou tout autre objet à disposition qui reprendrait l'alternance montant/espace/montant peut convenir.*

Ensuite, remplacer un matériau par un autre peut avoir une incidence sur la technique d'assemblage ou sur le résultat obtenu.

- *Ex : les draps sont rarement extensibles, les t-shirts le sont souvent (porte-gourde, corde à sauter).*
- *Ex : le carton alvéolé n'a pas la même résistance que le carton fin d'emballage (raquette de tennis de table).*

Comment utiliser des outils en milieu scolaire ?

La préparation de l'espace de travail, se familiariser avec les outils, l'utilisation.

L'outil en lui-même et son utilisation peuvent parfois être dangereux. Permettre aux élèves la manipulation d'outils, les responsabilise. Il faut donc leur apprendre les bons gestes afin de sécuriser l'usage de ces outils.

© miljko/Getty Images

→ INFORMATIONS GÉNÉRALES ET COMPLÉMENTAIRES À LA BONNE UTILISATION DES FICHES

Pour réduire les risques :

- Organiser l'espace en séparant les outils sensibles, de la zone principale de travail.
- Dédier un espace par outil avec ses propres règles incite à les respecter.

  Ex : pour utiliser le pistolet à colle, il faut mettre des gants.
- Tester la résistance des matériaux aux outils, en amont des fabrications.

  Ex : Le plastique type bouteille d'eau ne supporte pas la colle chaude à l'inverse du plastique des bouchons.

  Ex : Le lino se coupe plus ou moins bien avec des ciseaux suivant son épaisseur et sa densité.

Comment aller plus loin ?

Créer une matériauthèque, une outilthèque, etc. au sein de l'établissement scolaire : un véritable outil d'expérimentation à forte valeur ajoutée environnementale.

Pourquoi ne pas créer un espace dédié aux matériaux récupérés tout au long de l'année, destinés aux activités manuelles ?

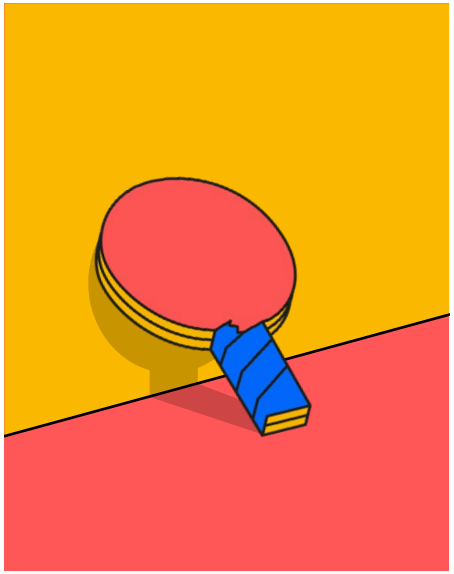
Selon l'espace disponible, cela peut être un placard, un cagibi, une pièce entière, voire un abri de jardin en extérieur (fabriqué par les élèves en matériaux récupérés, pourquoi pas ?), cela deviendra la Matériauthèque.

1. Recenser les besoins en matériel pour mener à bien vos activités pour une année scolaire au sein d'un niveau (CP, par exemple).
2. Recenser les matières et matériaux et leur quantité potentiellement disponible (au sein de l'établissement, artisans, commerçants, parents d'élèves, etc.)
3. Comparer et évaluer la proportion de matériaux récupérés qui pourrait compléter ou remplacer l'achat de matériaux neufs.
4. Evaluer les outils nécessaires à la transformation des matériaux. Un appel au don ou au prêt d'outils est une première étape, un complément peut être apporté par l'achat d'outils de seconde main reconditionnés.
5. C'est parti ! Lancer la récupération auprès des personnes et lieux ressources.

TUTO #1

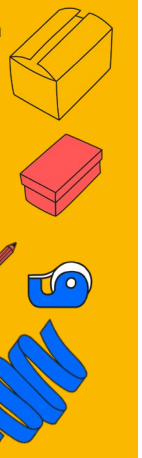
RAQUETTE DE TENNIS DE TABLE

→ NIVEAU 1



Matériel

- Carton alvéolé (carton de déménagement)
- Carton fin (boîte de gâteaux, carton à chaussures, etc.)
- Colle
- Ciseaux
- Crayon
- Scotch
- Ruban de tissu



Objectif

Du carton, un ruban : pas besoin de plus pour confectionner une raquette et initier des parties de tennis de table, en autonomie ou en activité encadrée.

À partir de 6 ans

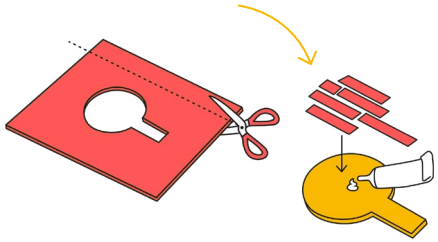
À vos marques, prêts, partez !

1. Dans le carton alvéolé, reporter ou reproduire à l'identique 2 fois la forme d'une raquette. Procéder de même avec le carton fin.

   NB : vous pouvez faire la forme à main levée sur un carton et la découper pour en faire un patron. Vous pouvez aussi utiliser une vraie raquette pour réaliser ce dernier, mais les 4 formes doivent être identiques (collage par superposition).

2. Découper les 4 formes en suivant le trait.

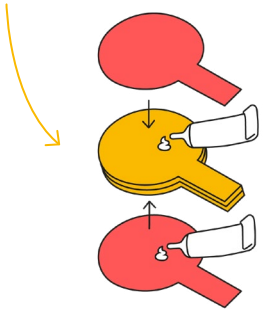
3. Dans le reste de carton fin, découper des morceaux et coller ceux-ci sur la forme alvéolée 1 (pour renforcer la structure).



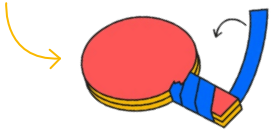
4. Coller la forme alvéolée 2 sur la forme alvéolée 1.

   NB : le collage enchâsse les morceaux collés.

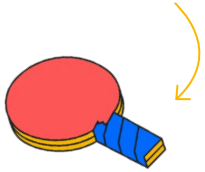
5. Coller ensuite de part et d'autre les formes en carton fin.



6. Entourer le manche avec le ruban et le coller.



7. Découper une bande de ruban ou tissu et coller celle-ci sur la tranche de la raquette.



Usage

- Intérieur uniquement.

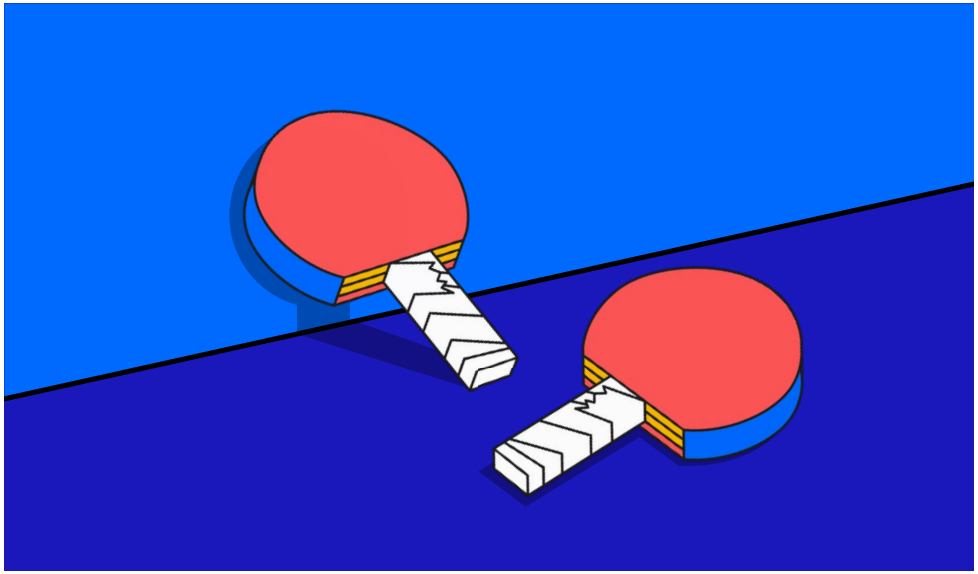
Décoration

- Peindre ou dessiner.

TUTO #2

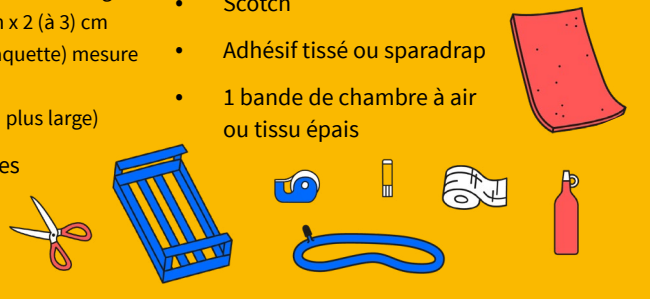
RAQUETTE DE TENNIS DE TABLE

→ NIVEAU 2



Matériel

- 1 Plaque de carton alvéolé (type panneau publicitaire de magasin ou de brocante) de dimension 80 x 30 cm
  → une raquette mesure entre 25 et 27 cm de long, sur 15 à 17 cm de large
  → le manche mesure 10 cm x 2 (à 3) cm
  → la pelle (la «tête» de la raquette) mesure entre 15 et 17 cm de long, sur 15 à 17 cm (au plus large)
- 1 Cagette à lattes étroites
- Ciseaux
- Morceau de lino ou de feutrine épaisse
- Colle à carton
- Colle à bois
- Scotch
- Adhésif tissé ou sparadrap
- 1 bande de chambre à air ou tissu épais



Objectif

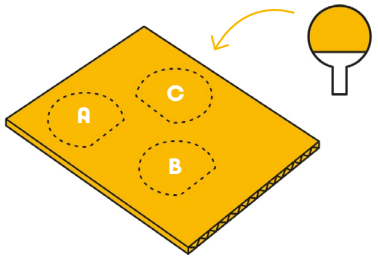
Pour les plus grands, voici le niveau 2 de la raquette de tennis de table, utilisable en autonomie dans la cour de récréation ou lors d'activités encadrées de pratique de sport.

À partir de 9 ans

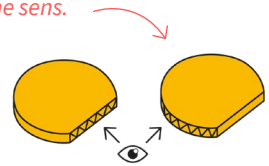
À vos marques, prêts, partez !

1 Dans le carton, dessiner ou reporter 3 fois la pelle de la raquette.

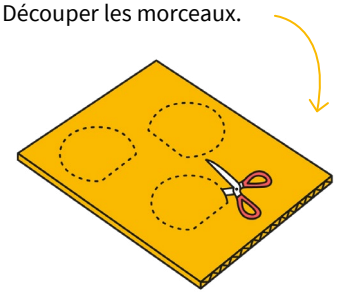
NB : vous pouvez faire la forme à main levée sur un carton et la découper pour en faire un patron. Vous pouvez aussi utiliser une vraie raquette pour réaliser ce dernier.



NB : Pour plus de solidité, dessiner les pelles de façon à ce qu'une d'entre elle ne soit pas dans le même sens sur le carton, afin que les alvéoles (situées au cœur du carton) des pelles n'aillent pas dans le même sens.



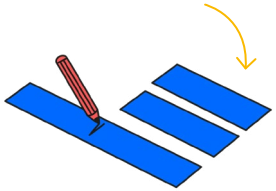
2 Découper les morceaux.



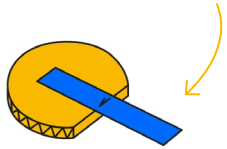
3 Dans la cagette, découper :

- 2 bandes* de 10 cm.
- 1 bande* de 20 cm, faire une marque à 10cm (au milieu).

* *Largeur comprise entre 2 et 3 cm.*



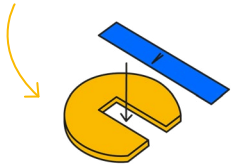
4 Prendre la plaque de carton (C) dont les alvéoles vont dans le sens opposé des deux autres. Au milieu, positionner la bande de 20 cm en se servant de la marque à 10 comme repère.



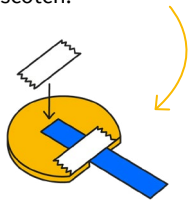
RAQUETTE DE TENNIS DE TABLE

Suite...

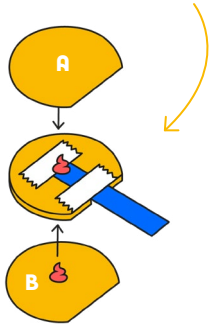
5 Tracer le contour et découper.



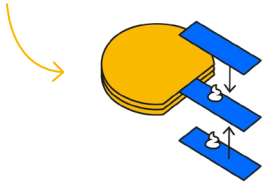
6 Placer la baguette de 20 cm à la place de la partie découpée, et fixer avec du scotch.



7 Mettre l'ensemble sur une autre pelle découpée et coller avec la colle à carton. Ajouter la dernière plaque et répéter l'opération (la plaque avec baguette étant entre les deux autres pelles en carton).

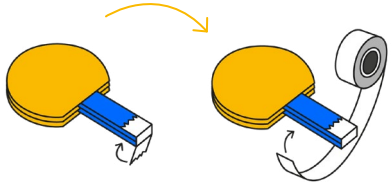


8 Coller avec la colle à bois les autres morceaux de cagettes de part et d'autre de la partie en bois qui dépasse de la raquette.

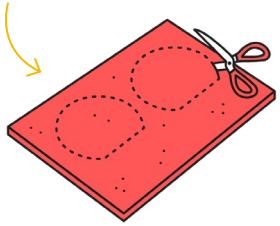


9 Entourer le manche avec du scotch simple, puis de l'adhésif tissé.

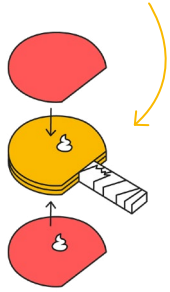
NB : Bien scotcher la base du manche.



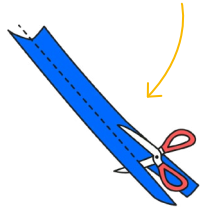
10 Dans le lino, tracer et découper deux pelles.



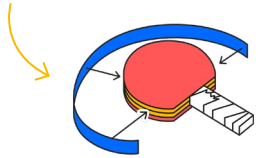
11 Coller , en utilisant la colle à carton, chaque pelle de lino sur une pelle de la raquette, en inversant les côtés (une face lisse et une face granuleuse).



12 Découper une bande de chambre à air ou de tissu d'une longueur égale au périmètre de la pelle et d'une largeur égale à l'épaisseur de la pelle.



13 Coller cette bande sur le tour de raquette pour masquer les couches et les lier entre elles.



Usage

- Intérieur ou extérieur.
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.

Décoration

- Peindre ou dessiner – colorier le lino.

  NB : pour éviter des coulures si la pelle venait à être mouillée, vernir la peinture avec un vernis à l'eau pour extérieur.

Pour aller plus loin

Le filet de tennis de table

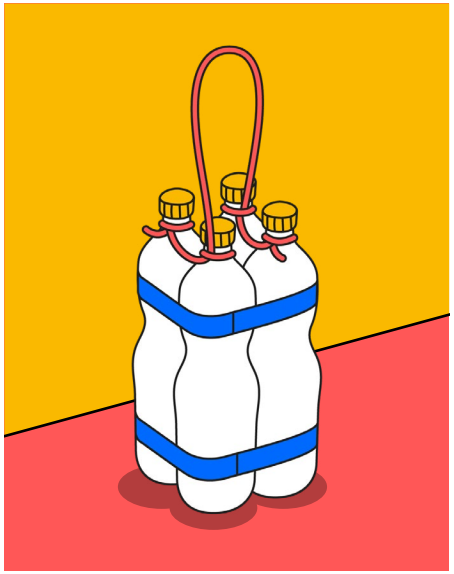
Afin que les enfants puissent jouer n'importe où, fabriquer un filet mobile à l'aide de :

- 2 bouteilles de 33 cl en plastique (remplies avec du sable ou du gravier fin).
- Une bande d'environ 80 à 100 cm de long pour 20 à 30 cm de large (découpée dans un vieux sac de course).

Il suffit de plier en 2 la bande de tissu dans le sens de la longueur et de la scotcher aux bouteilles, le tour est joué !

TUTO #3

PLOT



Matériel

- 4 bouteilles plastiques identiques de 1,5 l (eau, soda, etc.)
- 1 chambre à air de vélo (adulte)
- 1 paire de ciseaux
- 1 agrafeuse + agrafes

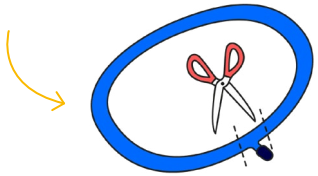
Objectif

Fabriquer des plots pour concevoir des séances de motricité, courses, etc.

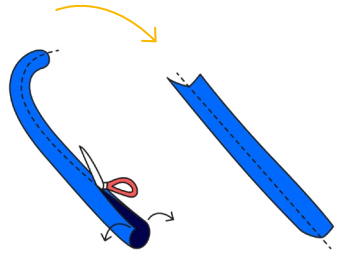
À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

1 Couper la chambre à air de part et d'autre de la valve pour ôter cette dernière.



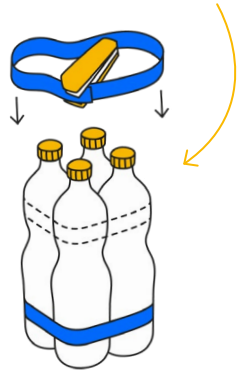
2 Ouvrir la chambre à air en deux dans la longueur et découper une bande en longueur.



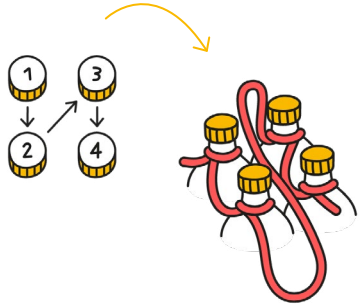
4 Remplir les bouteilles (eau, sable, gravier, etc.) et les disposer en carré.

5 Attacher les bouteilles avec deux sections de chambres à air agrafées.

NB : la chambre à air doit être en tension pour maintenir les bouteilles serrées entre elles. Sa longueur sera donc inférieure au périmètre du plot. Essais pour réglage optimal conseillés.



6 Pour la poignée de transport, prendre 1,60m de ficelle. Relier les bouteilles entre elles en les liant par les goulots (en dessinant un Z) et en laissant une large boucle entre les bouteilles 2 et 3.



Variantes

Plots simples bas de signalisation :

- Utiliser une boîte de lait bébé (grand format avec couvercle) et la remplir avec du sable ou du gravier.

  NB : si vous trouvez que le bord intérieur est potentiellement coupant, protéger le bord (cf tuto 4).

- Utiliser un seau à mayonnaise ou à fromage blanc (5L) en plastique avec couvercle et le remplir avec du sable ou du gravier.

Usage

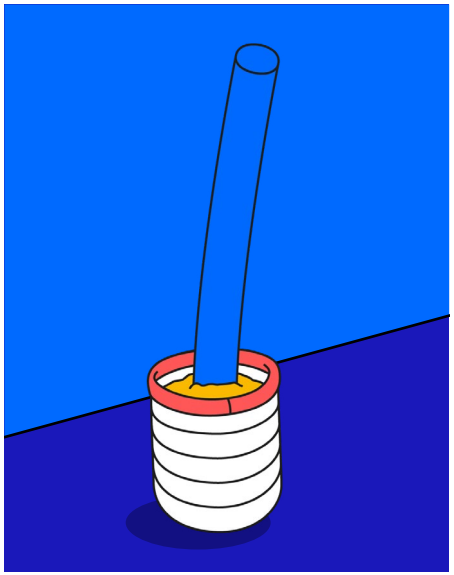
- Intérieur ou extérieur.

Décoration

- Utiliser des bouteilles plastiques de couleur.
- Entourer chaque bouteille (ou plot) avec du papier peint ou papier à peindre.

TUTO #4

POTEAU DE SLALOM



Matériel

- 1 boîte de conserve grand format
- 1 paire de gant
- 1 bande de chambre à air (longueur = périmètre de la boîte + 5 cm) ou de feutrine
- du sable (ou du gravier fin)
- 1 frite de piscine

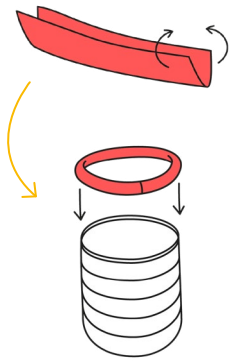
Objectif

Réaliser des poteaux de slalom pour alimenter des parcours de motricité, courses, etc.

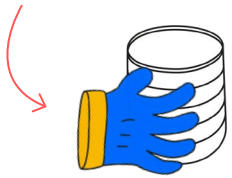
À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

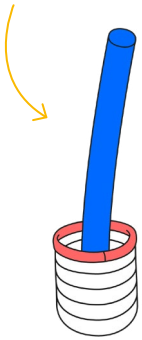
1 Entourer la chambre à air autour du côté ouvert de la boîte de conserve afin de neutraliser le bord coupant.



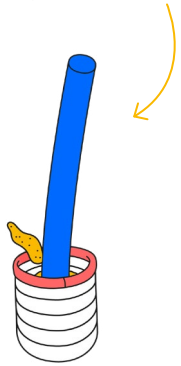
NB : tant que le côté ouvert de la boîte n'est pas sécurisé, il est conseillé de manipuler celle-ci avec des gants.



2 Prendre la frite verticalement et placer une extrémité dans la boîte.



3 Remplir la boîte avec le sable (la frite doit tenir seule).



Variantes

Vous pouvez remplacer la boîte de conserve (et la chambre à air) par un contenant sans bord coupant. Par exemple :

- 1 petit seau en plastique (genre seau de plage pour enfant).
- 1 pot de fleur.

  NB : s'assurer de bien obturer le fond : avec un rond de carton par exemple, ou bien mettre le sable dans un contenant (type sac à café ou emballage de pain de mie) pour éviter une fuite.

Usage

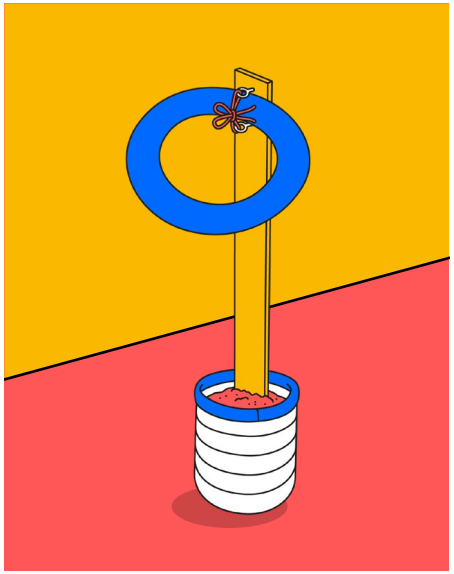
- Intérieur ou extérieur.
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.

Décoration

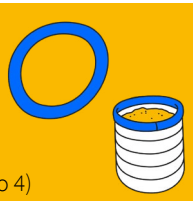
- Pour coller autour du pot, privilégier une matière plastifiée (toile cirée, bulgomme…), vous pourrez ainsi le poser même sur un sol humide.

TUTO **#5**

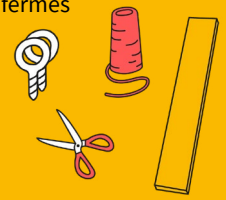
ANNEAU POUR JEUX DE LANCER



Matériel



- Cerceau (cf tuto 8)
- 1 plot (cf tuto 4)
- 1 latte (longueur max = 1,20 m)
  NB : En cas de nécessité, poncer préalablement la latte. Dans ce cas, le port de gant est conseillé.
- 2 pitons fermés
- Ficelle
- Ciseaux



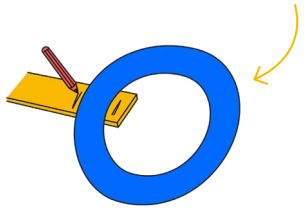
Objectif

Réaliser un anneau amovible qui permettra aux enfants d'exprimer leur créativité en s'appropriant une activité de lance !

À partir de 6 ans

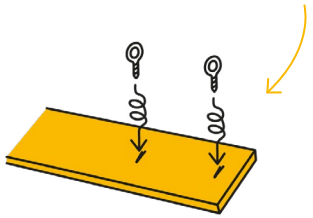
À vos marques, prêts, partez !

1 Sur une des extrémités de la latte, à 5 cm du bord, placer le cerceau et faire une marque de part et d'autre à 1 cm.

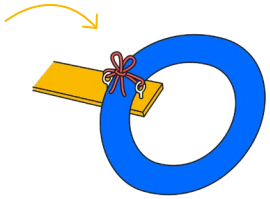


2 Retirer le cerceau. Visser les pitons, 1 par marque (il y aura donc un piton de part et d'autre du cerceau).

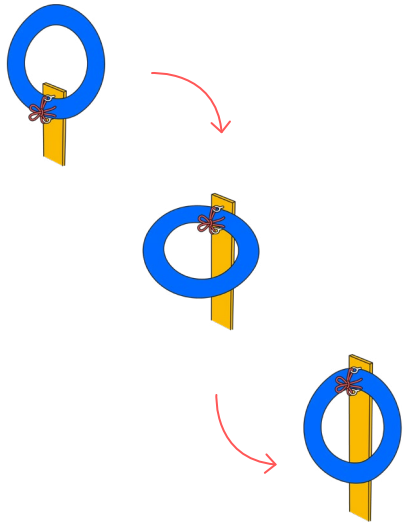
NB : Il n'est pas conseillé que l'enfant réalise cette étape en autonomie. Pour tourner les pitons, vous pouvez vous aider en glissant un crayon dans l'anneau pour vous en servir comme «manche» pour visser.



3 Replacer le cerceau et attacher solidement avec la ficelle et les pitons.



4 L'anneau peut être incliné selon différents angles, selon l'usage recherché.

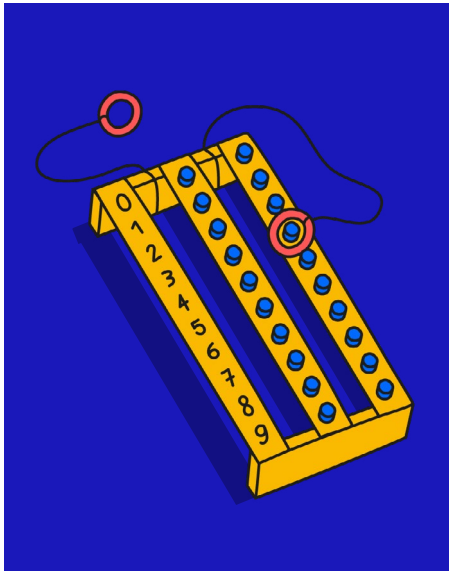


Usage

- Intérieur ou extérieur.
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.

TUTO #6

MARQUEUR DE POINTS



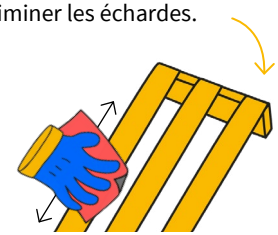
Objectif

Fabriquer un marqueur de point pour suivre le score d'activités sportives ou de jeux ludiques (match de football dans la cour, tennis de table, balle au prisonnier etc.).

À partir de 6 ans

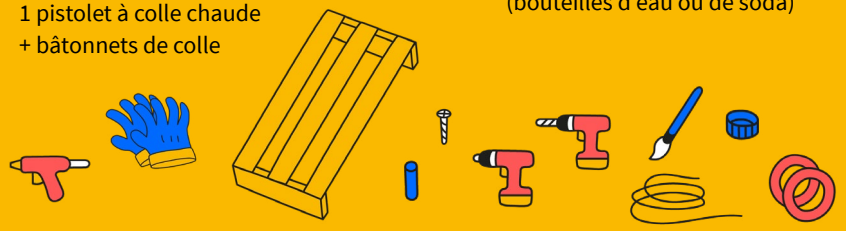
À vos marques, prêts, partez !

1. Passer la palette au papier de verre pour éliminer les échardes.



Matériel

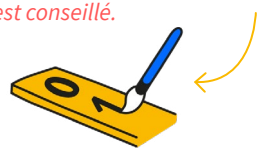
- 1 palette de petite taille ayant au moins 3 lattes (ou une planche de bois)
  Remarque : la longueur de la palette doit permettre de disposer 10 numéros ; la largeur doit permettre de disposer 1 numéro et 2 anneaux
- 1 pistolet à colle chaude + bâtonnets de colle
- 1 paire de gants de bricolage
- 2 anneaux de rideau en bois (ou en carton, plastique, etc.)
- Ficelle fine : dimension = 2 x (longueur de la palette + 15 cm)
- 20 bouchons en plastique (bouteilles d'eau ou de soda)



2. Peindre la première latte les numéros de 0 à 9 dans l'ordre croissant.

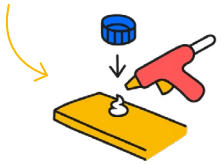
NB : Si vous disposez d'une palette plus grande, vous pouvez aller au delà de 9 (11 par exemple pour pouvoir tenir le score d'un match de tennis de table).

NB : Pour plus de qualité, l'usage de pochoir est conseillé.

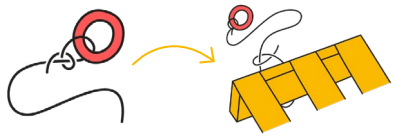


3. Sur la deuxième latte, coller un bouchon (dos contre le bois) en face de chaque numéro. Idem sur la troisième latte.

Attention : la personne qui tient et colle les bouchons doit porter des gants pour prévenir le risque de brûlure.



4. Couper la ficelle en deux parties égales et attacher chaque anneau à un morceau de ficelle, puis chaque morceau à la palette (de sorte que l'anneau puisse entourer chaque bouchon de sa colonne).



Résultat

En fonction des besoins de l'activité pratiquée, vous pouvez compter les points de 2 équipes sur un même compteur (si le score maximum le permet), ou bien compter les points d'une seule équipe en utilisant la première colonne pour les dizaines et la seconde pour les unités.

Variantes

Remplacer les bouchons par :

- des tourillons, petites chevilles de bois (perçage de la palette nécessaire)
- des morceaux de bois (pieds de chaises, manches à balai ou autres) coupés vissés par l'arrière

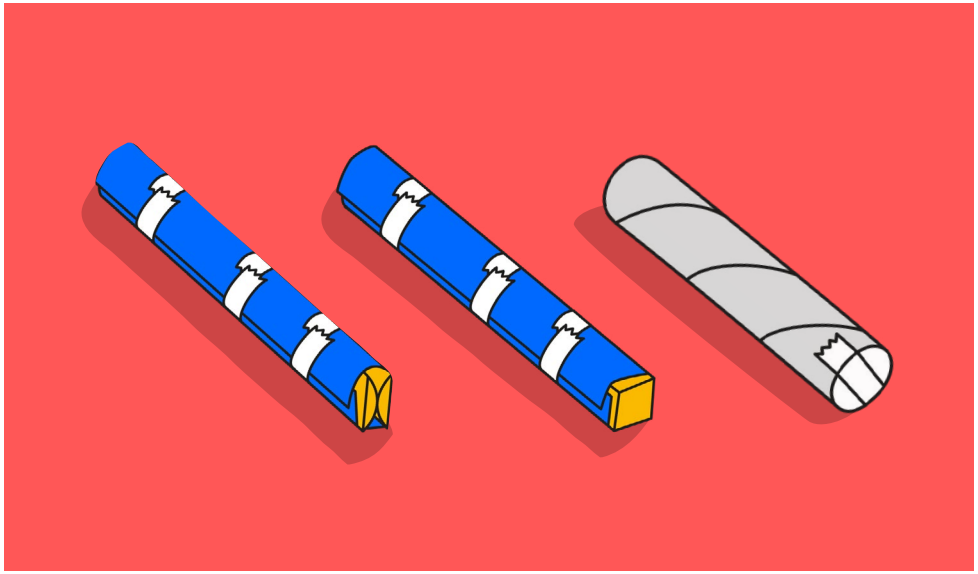
Il est possible de visser les bouchons au lieu de les coller (taille de vis < épaisseur du support).

Usage

- Intérieur ou extérieur.
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.

TUTO #7

BÂTON DE RELAIS / TÉMOIN



Matériel

Option A

Plaque carton alvéolaire

- Plaque de carton alvéolaire (exemple : panneau publicitaire de magasin, panneau de brocante)
- Scotch

Option B

Frite de piscine & tissu ou papier

- Frite de piscine
- Couteau de cantine à bout rond
- Scotch
- Ciseaux
- Morceau de papier peint ou bande de tissu
- Colle à papier

Option C

Rouleau de carton et sable

- Rouleau de carton (essuie-tout)
- Carton (boîte à chaussures)
- Scotch
- Ciseaux
- Sable

Objectif

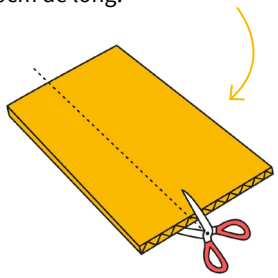
Réaliser des témoins pour dynamiser des épreuves sportives en relais.

À partir de 6 ans

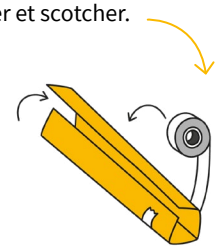
À vos marques, prêts, partez !

Option A

1 Découper un morceau de carton alvéolé de 30cm de long.

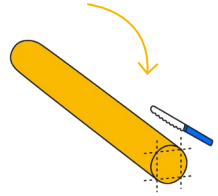


2 Rouler et scotcher.

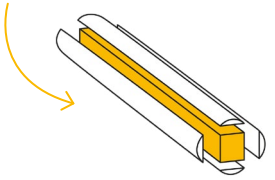


Option B

1 Couper un morceau de frite d'environ 30 cm.

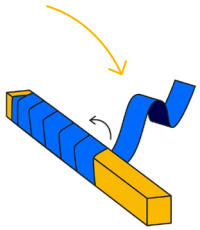


2 Avec le couteau, découper un parallélépipède rectangle dans le cœur de la frite.



Possibilité 1 :
Avec le coeur de la frite

3 Entourer le morceau avec la bande de tissu.

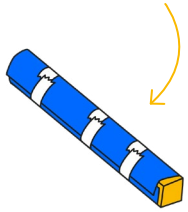


TUTO **#7**

BÂTON DE RELAIS / TÉMOIN

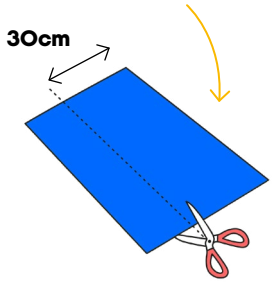
Suite...

4 Scotcher pour fixer le tissu.

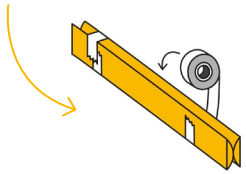


Possibilité 2 :
Avec les chutes de frite

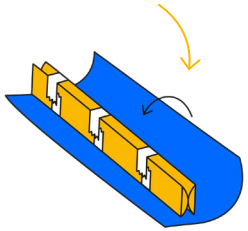
3 Couper une bande de papier peint de 30cm de largeur.



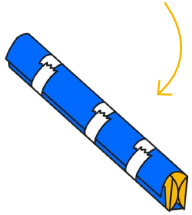
4 Positionner les 2 morceaux de frite l'un contre l'autre et scotcher en 3 points pour assurer le maintien.



5 Rouler la pièce dans le papier peint.



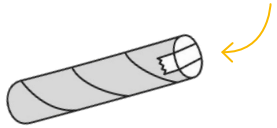
6 Coller et scotcher sur la longueur du collage pour doubler celui-ci.



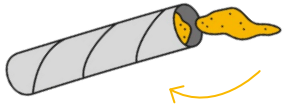
Option C

1 Couper 2 ronds de carton d'un diamètre égal à celui du tube.

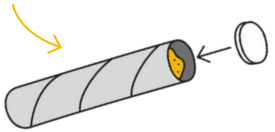
2 Poser un rond d'un côté du tube et scotcher celui-ci pour obstruer le tube.



3 Garnir de sable sec plus ou moins tassé (modifie le poids).



4 Fermer l'autre côté du tube avec le deuxième rond de carton et du scotch.



Option D

1 Chercher d'autres supports : section de manche à balai ou de tringle à rideau, etc. Votre défi : trouver d'autres matériaux.
NB : Selon l'usage ou le public, attention à la dureté des matériaux utilisés.

Usage

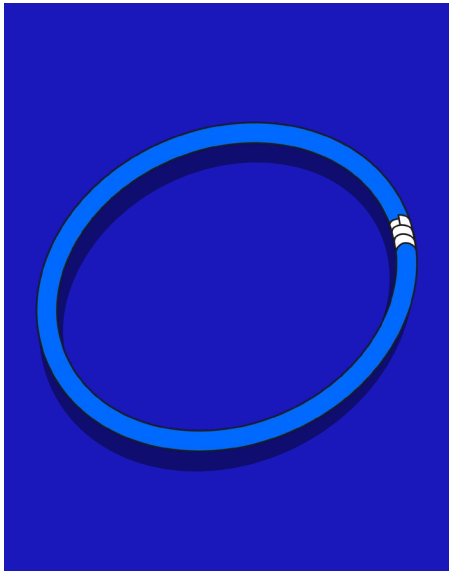
- Intérieur (tous) ou extérieur (modèle 1).
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.

Décoration

Selon les matériaux, vous pouvez les peindre (peinture à l'eau + vernis à l'eau pour extérieur), les colorier aux feutres (indélébiles de préférence), ajouter une bande de séparation au milieu (ruban adhésif de couleur), entourer de scotchs de différentes couleurs, bandes de ruban collées, entourer de laine(s) et coller/scotcher, etc.

TUTO #8

CERCEAUX



Matériel

- Pneu de vélo (différents diamètres
et épaisseurs possibles)

ou

- Tuyau d'arrosage + 1 morceau de bois + scotch

ou

- Frite de piscine + 1 morceau de bois + scotch

Objectif

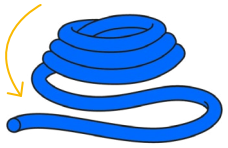
Fabriquer des cerceaux pour animer des jeux de lancer et des parcours de mobilité au sol.

À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

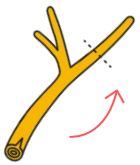
Modèle avec « tuyau »

1. Couper la longueur de « tuyau » correspondant au périmètre du cerceau voulu.

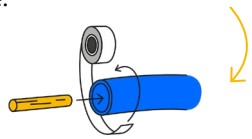


2. Couper un petit morceau de bois (ramassé dehors) de 3 à 5 cm de long.

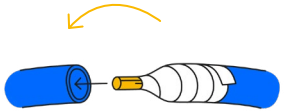
NB : plus le diamètre du bois correspond au diamètre intérieur du tuyau, mieux c'est.



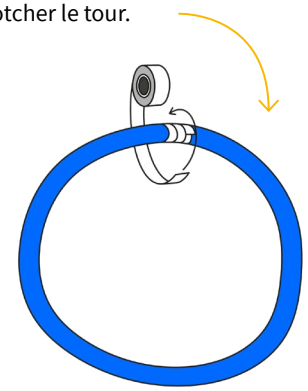
3. Enfoncer à moitié le morceau de bois dans l'une des extrémités du tuyau. Scotcher celle-ci pour éviter qu'il ne coulisse.



4. Enfoncer l'autre extrémité du tuyau autour de la partie de bois visible.

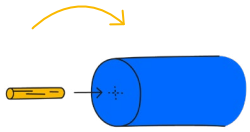


5. Scotcher le tour.



Modèle avec frite

Même procédé que pour le modèle avec « tuyau », excepté que le morceau de bois est à planter dans la frite.



Usage

- Intérieur ou extérieur.

  NB : pour un usage en extérieur, éviter les entourages en papier.

- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.

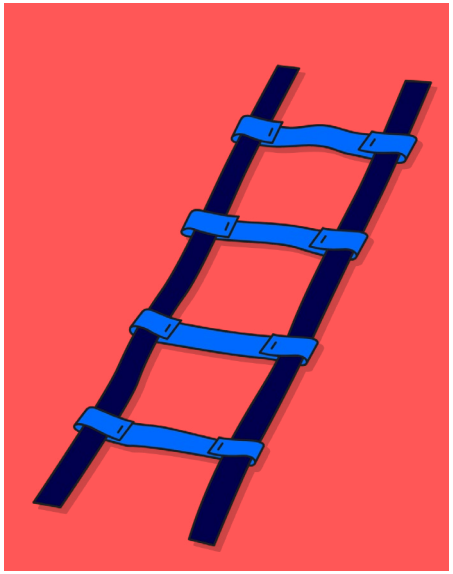
Décoration

- Peinture acrylique (pinceau ou bombe).
- Papier mâché.

  NB : Vernir les pièces avec un vernis à l'eau pour extérieur permet de protéger plus durablement la peinture et protège davantage de l'eau (flaque dans la cour, etc.).

TUTO #9

ÉCHELLE DE SOL



Objectif

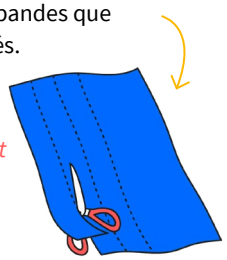
Fabriquer une échelle de sol avec intervalles ajustables pour parcours de motricité ou épreuve d'agilité lors d'un cross, etc.

À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

1. Dans la chambre à air ou dans le tissu, découper autant de bandes que de barreaux souhaités.

   NB : la longueur d'une bande doit correspondre à l'écart entre les montants (largeur du barreau) + (2 x 7cm).



Matériel

- 2 longueurs de sangle tissée (une grande coupée en deux)

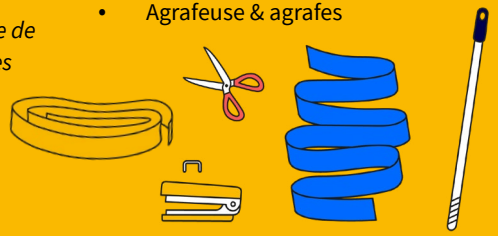
ou

- 2 manches à balais (ou tringles à rideau, lattes de sommier, lames de parquet, etc.)

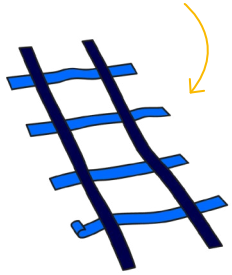
  NB : dans ce cas, il est préférable de réaliser la découpe à la place des enfants en amont de l'atelier.

ou

- 2 bandes de tissu (largeur = ±3 cm)
- Bandes de tissu ou de chambre à air (largeur = ±3 cm)
- Ciseaux
- Agrafeuse & agrafes

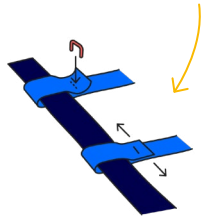


2. Disposer les montants à plat, à l'écart souhaité.



3. Pour chaque barreau, prendre une bande de chambre à air/tissu, entourer une extrémité autour d'un montant, agrafer.

   NB : vous pouvez aussi entourer la partie agrafée de scotch pour protéger chaque bande.



4. Entourer l'autre extrémité autour de l'autre montant et agrafer aussi. Ainsi, les barreaux restent mobiles et ajustables selon l'exercice.

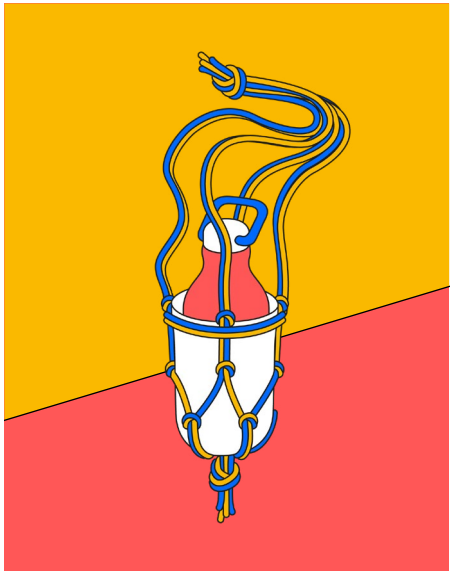
Usage

- Intérieur ou extérieur.

  NB : pour un usage extérieur, s'assurer que le sol soit sec ou utiliser des montants et des traverses imperméables (ex. : manches à balais et chambre à air) Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.

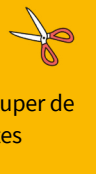
TUTO #10

PORTE-GOURDE



Matériel

- 1 gourde (pour modèle)
- 1 bouteille plastique (d'un diamètre légèrement supérieur à celui de la gourde)
- Ciseaux
- 2 anciens t-shirt ou 2 tissus à découper de couleurs différentes



Objectif

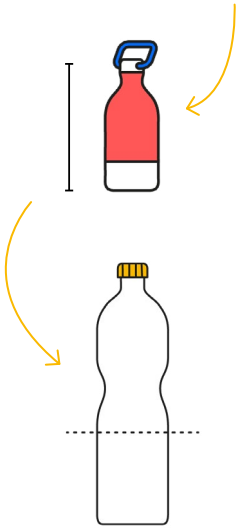
Fabriquer un porte-gourde individuel pour encourager l'usage de contenants réutilisables et sensibiliser les jeunes à apporter leur propre gourde plutôt que des bouteilles en plastique jetable.

À partir de 9 ans

À vos marques, prêts, partez !

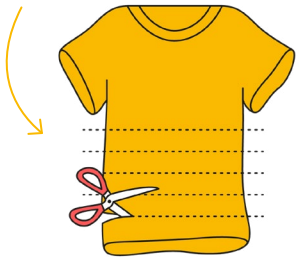
Remarque préalable : Pour l'ensemble de la réalisation, il est conseillé de travailler sur une surface plate pour plus de facilité.

1 Mesurer la hauteur de la gourde.
Reporter cette mesure sur la bouteille en prenant le fond pour référence.
Couper la bouteille 5 cm en dessous de la marque que vous venez de reporter.



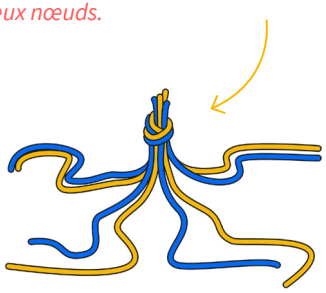
2 Dans le sens de la longueur, dans chaque t-shirt/tissu, découper 4 bandes de 2cm de large et de 1m de long (soit 8 bandes ; 4 de chaque couleur).

NB : si une bande découpée est de longueur inférieure à 1m, couper plus de bandes (de même couleur) et les nouer entre elles.

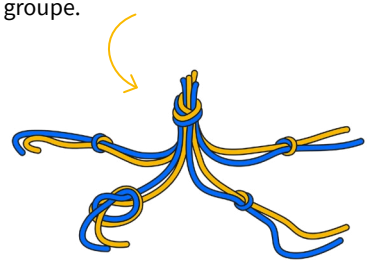


3 Les regrouper et les nouer entre elles avec un seul nœud à une extrémité.
Séparer les bandes en les disposant 2 par 2 (une de chaque couleur par binôme) en 4 groupes.

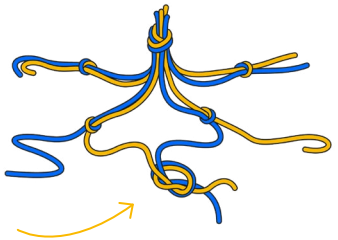
NB : pour plus de facilité, il est possible de scotcher chaque groupe à la table entre deux nœuds.



4 Commencer par le 1er groupe : nouer ensemble les 2 bandes à 8 cm maximum du nœud d'extrémité.
Recommencer à l'identique pour chaque groupe.



5 Séparer à nouveau les groupes sans chevauchement.
Prendre dans un groupe, une bande d'une couleur et dans le groupe voisin, une bande de l'autre couleur.
Les nouer ensemble, en prenant toujours 8cm de distance avec les nœuds réalisés lors de l'étape 4.



6 Recommencer pour les autres bandes en associant une bande d'une couleur d'un groupe avec une bande de l'autre couleur de l'autre groupe.

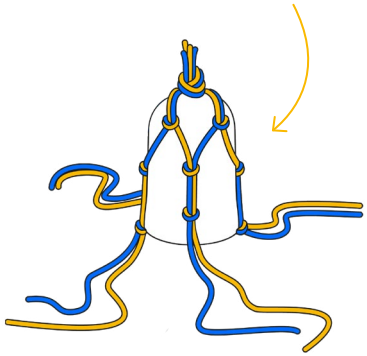
TUTO #10

PORTE-GOURDE

Suite...

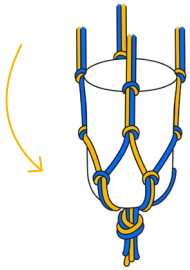
7 Séparer les nouveaux groupes ainsi formés comme précédemment, toujours sans chevauchement.

8 Retourner la bouteille, partie découpée contre la table. Enfiler le macramé autour de la bouteille, le nœud de l'extrémité prenant appui sur le milieu du fond de la bouteille. Répartir les 4 groupes autour de la bouteille en formant une croix.



9 Retourner la bouteille en rassemblant les 8 bandes ensemble vers l'ouverture. Penser à bien maintenir la bouteille lors de la manipulation.

NB : Si la dernière rangée de nœud ne tombe pas à moins d'1cm de la découpe de la bouteille, refaire une série de nœud, à plat, toujours en croisant par couleurs 2 à 2 comme précédemment. Remettre le macramé sur la bouteille (cf. étape 8).

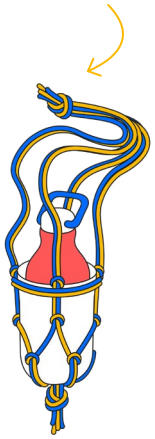


10 Dans le t-shirt/tissu, découper une autre bande de ±50cm.
Nouer cette dernière sous la dernière rangée de nœuds du macramé pour maintenir celui-ci sur la bouteille.

11 Remplir la gourde et la mettre dans le porte-gourde.

12 Régler la longueur des bandes à la hauteur souhaitée et les nouer ensemble.

NB : si les bandes sont trop longues, les couper après le nœud d'arrêt, si elles sont trop courtes, couper d'autres bandes dans les t-shirts/tissus restant et les nouer à celles du macramé pour les prolonger.

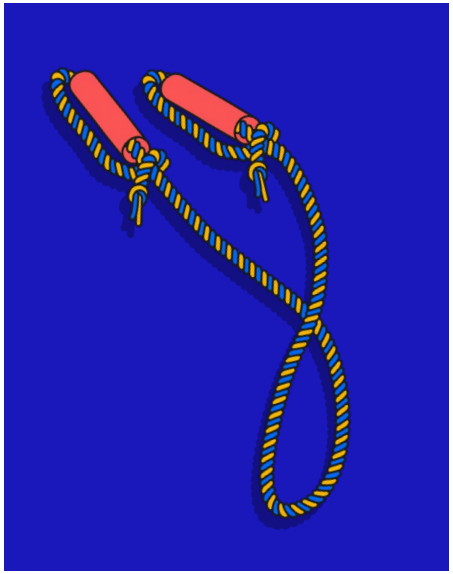


Décoration

- Vous pouvez ajouter : des perles à chaque nœud, privilégier une bouteille colorée, entourer la bouteille avec du papier collé ou mâché décoré, etc.

TUTO #11

CORDE A SAUTER



Matériel

- Ciseaux
- 2 draps (taille enfant ou adulte) de couleurs différentes.

  NB: Vous pourrez réaliser plusieurs cordes à sauter avec ces draps (le nombre variera en fonction de la taille des draps et de la longueur souhaitée de la corde)
- Gaine ou tuyau plastique rigide ou semi-rigide (2 x 15 cm, diamètre intérieur = 1 à 2 cm, diamètre extérieur = adapté à la taille des mains qui vont l'utiliser)

  NB : couper le tuyau demande l'utilisation d'une scie (à métaux de préférence) et il est donc préférable de réaliser cette étape en amont de l'atelier sans les enfants

Objectif

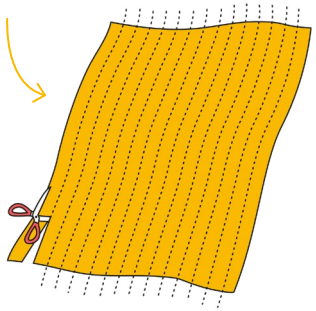
Fabriquer une corde à sauter pour jouer dans la cour de récréation ou travailler la vitesse, le sens du rythme ou la coordination.

À partir de 9 ans

À vos marques, prêts, partez !

Corde

1. Découper dans chaque drap des bandes de toute la longueur et de 2 à 4 cm de largeur. Il faut au moins 3 m de chaque couleur (longueur finale de la corde est de 2,50 m).



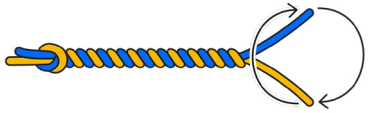
2. Prendre une bande de chaque couleur et les nouer entre elles à une extrémité. Maintenir le nœud en le fixant (à une poignée, en le scotchant à une table, en demandant à quelqu'un de le tenir sans lâcher jusqu'au bout du tuto, etc.

3. Prendre une bande du premier drap, la tourner bien serrée sur elle-même dans un sens sur 5 cm. Sans la lâcher, prendre une bande de l'autre drap et la tourner bien serrée sur elle-même dans le même sens que la précédente, également sur 5 cm.

4. Tout en les maintenant, tourner ensemble les deux bandes sur elles-mêmes dans le sens opposé, sur toute la longueur de ce qui a été torsadé dans l'étape précédente (5 cm). Recommencer ces deux opérations (torsade de chaque bande sur elle-même + torsade des bandes entre-elles).

   NB : lorsque vous êtes à 10cm de la fin d'une bande, faire un raccord en double-nouant très serré l'extrémité non encore torsadée de celle-ci avec une nouvelle bande de tissu de la même couleur.

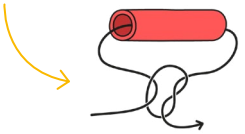
5. Poursuivre l'alternance des opérations jusqu'à obtenir une corde d'environ 2,50m.



6. Lorsque le tressage est fini, nouer les deux extrémités des deux dernières bandes entre elles.

Poignée

1. Prendre un morceau de tuyau, passer la corde à travers et revenir par dessus le tuyau pour le double-nouer.



2. Faire pareil à l'autre extrémité de la corde avec le second morceau de tuyau.

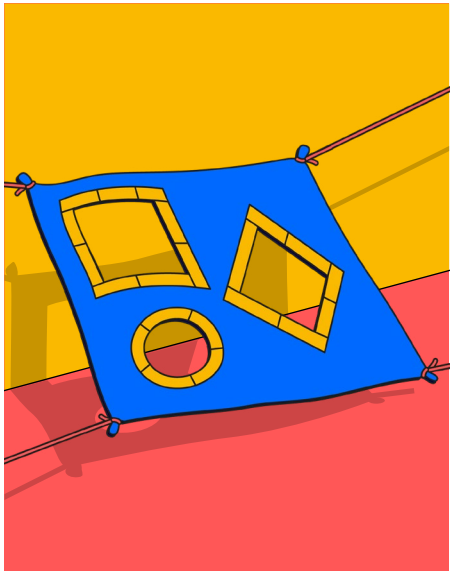
   NB : avant de nouer la deuxième extrémité autour de la poignée, régler la longueur de la corde. Idéalement, elle doit être égale à 2 fois la distance séparant l'aisselle du pied de l'élève.

   NB : pour plus de confort, glisser les nœuds dans les poignées.

Usage

- Intérieur ou extérieur par temps sec.
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.
- NB : si le tissu est mouillé (contact avec un sol humide…), le faire sécher avant rangement (risque de moisissure).
- Attention lors de la pratique, l'usage peut être altéré, plus difficile, si le tissu est trop humide.

PANNEAU DE TIR



Matériel

- 1 toile cirée (ou 1 bâche) un peu épaisse (type bulgomme)
- Ciseaux
- Agrafeuse + agrafes ou colle
- Ficelle

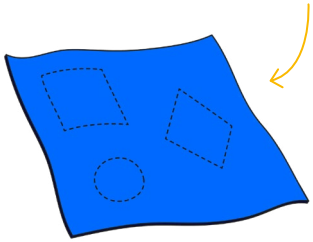
Objectif

Fabriquer un panneau proposant différentes cibles pour jeux ou épreuves de lancer de balle ou ballon.

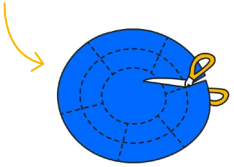
À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

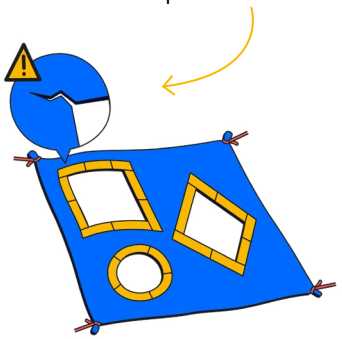
1. A l'envers de la toile cirée, dessiner les formes des trous (rond, carré, losange). Découper en suivant les tracés.



2. Dans les chutes formées par le pli de la toile, découper des bandes en suivant la forme de la chute : arcs de cercle pour le disque, bandes ou angles droit pour les autres.

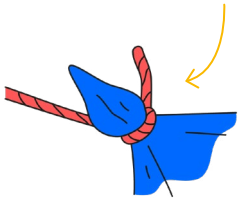


3. A l'endroit de la toile, agrafer/coller les morceaux découpés autour des formes correspondantes (inverser les sens) pour renforcer la toile et éviter les déchirures autour des découpes.



4. Découper 4 longueurs de ficelle et attacher chacune à un coin de la toile.

NB : si vous préférez trouer pour passer la ficelle, pour chaque trou, couper 2 épaisseurs de toile, collez-les de part et d'autre de l'emplacement du trou et percez l'ensemble avec précaution pour ne pas déchirer la toile.



Décoration

- Vous pouvez peindre ou dessiner sur la toile.

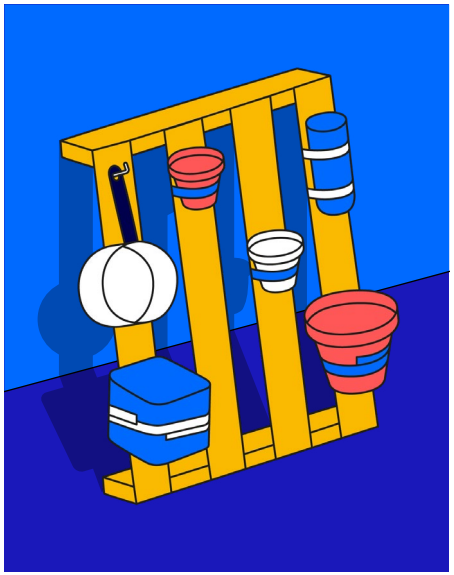
  NB : faire des essais préalables, chaque support réagissant différemment.

  Dans ce cas, l'usage en extérieur ne sera possible que par temps sec ; vernir la toile aurait pour effet de la rigidifier, ce qui n'est pas pratique.

TUTO #13

PANNEAU DE TIR

→ VERSION 2



Objectif

Fabriquer un panneau proposant différentes cibles pour jeux ou épreuves de lancer de balle ou ballon.

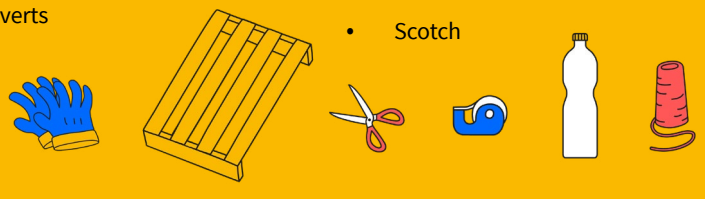
À partir de 6 ans

Matériel

- 1 palette (il faut un espace entre les lattes pour nouer certaines pièces)
- Papier de verre + gants

  NB : tant que la palette n'est pas poncée, utiliser des gants pour la manipuler.
- Casseroles (différentes tailles) avec poignée (si possible avec un trou)
- Pitons ouverts
- Boîte de conserve

  NB : les préparer comme pour la base du poteau (cf tuto 4)
- Pots de fleur en plastique (différentes tailles)
- Bouteille d'eau (2l ou plus)
- Ficelle ou bandes de tissus
- Ciseaux
- Scotch



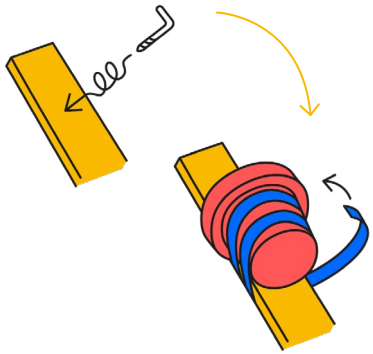
À vos marques, prêts, partez !

1. Répartir les différents contenants sur la palette.

   NB : Vous pouvez utiliser d'autres contenants rigides et à fond fermé, en prenant soin, quel que soit ce dernier, qu'il ne soit pas facilement cassable (éviter le verre quelle que soit l'épaisseur) et de pouvoir facilement récupérer la balle avec une main (elle doit pouvoir aller dans le contenant sans toucher les bords).

2. Fixer ces derniers, soit avec un piton (casserole à manche à trou), soit en entourant le contenant avec de la ficelle ou une bande de tissu pour le maintenir plaqué contre la palette.

   NB : le jeu est vertical, mais vous pouvez travailler sur une surface plate pour fixer les éléments, décorer, etc.



Décoration

- Vous pouvez peindre la palette (après ponçage) avant de disposer les contenants et décorer ceux-ci (peinture, papier collé, etc.).

  NB : faire des essais préalables, chaque support réagissant différemment.

SOP

SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

PARIS 2024

PARIS 2024

SOP
SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

FAIS-LE TOI-MÊME

LES ATELIERS RÉEMPLOI

DEUXIÈME ÉDITION

PARIS 2024 | PARIS 2024

@Josie Gealer/Getty Images

SOMMAIRE

3 Introduction

CÉCIFOOT

7 Le cécifoot c'est quoi ?

8 Tuto **#1 : Masque occultant** (Niveau 1)

9 Tuto **#2 : Masque occultant** (Niveau 2)

10 Tuto **#3 : Ballon sonore**

PARA ATHLÉTISME – COURSE GUIDÉE

11 La course guidée c'est quoi ?

12 Tuto **#4 : Élastique** (Niveau 1)

13 Tuto **#5 : Élastique** (Niveau 2)

BOCCIA

14 La boccia c'est quoi ?

15 Tuto **#6 : Jeu de balles**

16 Tuto **#7 : Casque pointeur**

17 Tuto **#8 : Rampe**

INTRODUCTION

Faire bouger la Génération 2024 tout en sensibilisant à la réduction des déchets grâce à des cartons, des t-shirts usés ou une nappe démodée ? C'est le défi que Paris 2024 lance aux écoles grâce aux ateliers « Fais-le toi-même » !

« Fais-le toi-même » est un kit pédagogique proposé par Paris 2024 pour sensibiliser les élèves des cycles 2 et 3 au réemploi et au recyclage, en les encourageant à faire du sport et en mobilisant leur créativité. Vous y retrouverez des ateliers à faire en classe pour des petits équipements sportifs, que vos élèves puissent fabriquer, à partir de matériaux destinés à être jetés.

Cet outil, mis à disposition dans le cadre de la Semaine Olympique et Paralympique 2023, s'inscrit dans la volonté de Paris 2024 d'aborder le thème de l'inclusion afin de faire découvrir les Para sports et l'univers des Jeux Paralympiques, notamment auprès des plus jeunes.

Ce kit est composé de 8 fiches ateliers ainsi que d'un fascicule pour vous accompagner dans leur mise en place au sein de votre classe.

→ INFORMATIONS GÉNÉRALES ET COMPLÉMENTAIRES À LA BONNE UTILISATION DES FICHES

Où trouver les matériaux ?

Des pistes de réflexion pour optimiser la recherche sur son territoire :

1 Au sein même des écoles et établissements scolaires.

Identifier et recenser les différents matériaux récupérables auprès :

- Du restaurant scolaire (boîte de conserve, sac de congélation, bouteilles de 5L, etc.)
- De l'administration (carton, matériel scolaire usé, cagette etc.)

Mobiliser les élèves et leurs parents pour récupérer :

- Des déchets du quotidien (rouleau d'essuie tout, boîte de conserve, etc.)
- Des draps usés, paire de collants troués, t-shirts abîmés, etc.
- Des déchets qui peuvent être spécifiques à la profession des parents (chambre à air, cagettes, chutes de menuiserie, etc.)

2 Les lycées professionnels

Ces établissements utilisent des matériaux dans le cadre de leur pratique professionnelle, ils génèrent de fait des déchets de production. Ceux-ci (chutes de bois, palette, tissu...) peuvent devenir une ressource pour la fabrication des équipements sportifs.

3 Les artisans, commerçants et entreprises locales

Frite de piscine, chambre à air, sable, tissu, ruban, perle, papier peint, lino, toile cirée, peinture sont autant de matériaux qu'il est possible de trouver auprès d'artisans (menuisier, maçon, etc.), de commerçants (fleuriste, magasin de tissu, bricolage, etc.) et d'entreprises (supermarché, transport, etc.).

4 Les associations du réemploi

Il n'est pas autorisé de faire de la récupération directe en déchetterie. Néanmoins, il est possible d'obtenir qu'occasionnellement les agents mettent de côté des matériaux pour un projet scolaire : sable, manche à balai, tuyau d'arrosage, carton, fond de peinture acrylique, palette, chute de bois, etc.

Les associations de réemploi (ressourcerie, recyclerie, Emmaüs, etc.) récupèrent, trient et revendent des objets et matériaux de seconde main. Cela peut être le début d'une collaboration plus large et durable pour mener des activités manuelles toute l'année, à partir de matériaux de réemploi.

clubfoto/Getty Images

→ INFORMATIONS GÉNÉRALES ET COMPLÉMENTAIRES À LA BONNE UTILISATION DES FICHES

Qui mobiliser pour un accompagnement ?

Comment identifier les acteurs locaux.

Chaque territoire a ses spécificités. Globalement il est possible de solliciter différentes structures de votre territoire. Celles-ci souhaitent le plus souvent établir un contact entre son public et l'extérieur et pourquoi pas nouer des collaborations à plus long terme.

La liste des associations locales est disponible dans chaque mairie ou sur internet ou auprès de l'agent de développement local.

—

Quelques exemples de structures impliquées dans la vie locale :

- Les centres sociaux et les Groupes d'Entraide Mutuelle : leurs missions sont, entre autres, de créer du lien entre les personnes adhérentes et non-adhérentes et de favoriser l'échange et la créativité.
- Les étudiants en STAPS, SAP (service à la personne).
- Les associations locales, les ressourceries et les recycleries : elles peuvent proposer un accompagnement sous forme d'atelier (gratuit ou payant), de location ou de prêt d'outils.

Comment utiliser des matériaux récupérés ?

Les problématiques liées à l'identification et la transformation des matériaux.

Le réemploi permet une grande souplesse quant au choix des matériaux. Cela peut paraitre compliqué de devoir trouver certains d'entre eux qui ne font pas partie du quotidien.

Tout d'abord, il est pertinent de comprendre les propriétés du matériau recherché et sa fonction dans la fabrication. Cela permet d'ouvrir un champ de possibilités plutôt que de se focaliser sur une indication.

—

Ex : une chambre à air est préconisée dans plusieurs fiches.

Est-ce la matière caoutchouc qui est nécessaire ou la longueur du matériel ?

- *Si c'est la matière caoutchouc grâce à sa propriété à la fois résistante et élastique, il est possible de remplacer la chambre à air par n'importe quel élastique résistant. Les élastiques de sport peuvent être une alternative.*
- *Si c'est la longueur, il est possible de remplacer la chambre à air par une paire de collants, des chutes de tissus etc.*

Ensuite, remplacer un matériau par un autre peut avoir une incidence sur la technique d'assemblage ou sur le résultat obtenu.

Comment utiliser des outils en milieu scolaire ?

La préparation de l'espace de travail, se familiariser avec les outils, l'utilisation.

L'outil en lui-même et son utilisation peuvent parfois être dangereux. Permettre aux élèves la manipulation d'outils, les responsabilise. Il faut donc leur apprendre les bons gestes afin de sécuriser l'usage de ces outils.

Pour réduire les risques :

- Organiser l'espace en séparant les outils sensibles, de la zone principale de travail.
- Dédier un espace par outil avec ses propres règles incite à les respecter.

  Ex : pour manipuler la boîte métallique, il faut mettre des gants.
- Tester la résistance des matériaux aux outils, en amont des fabrications.

  Ex : La chambre à air se coupe plus ou moins bien avec des ciseaux suivant son épaisseur et sa densité.

→ INFORMATIONS GÉNÉRALES ET COMPLÉMENTAIRES À LA BONNE UTILISATION DES FICHES

Comment aller plus loin ?

Créer une matériauthèque, une outilthèque, etc. au sein de l'établissement scolaire : un véritable outil d'expérimentation à forte valeur ajoutée environnementale.

Pourquoi ne pas créer un espace dédié aux matériaux récupérés tout au long de l'année, destinés aux activités manuelles ?

Selon l'espace disponible, cela peut être un placard, un cagibi, une pièce entière, voire un abri de jardin en extérieur (fabriqué par les élèves en matériaux récupérés, pourquoi pas ?), cela deviendra la Matériauthèque.

1. Recenser les besoins en matériel pour mener à bien vos activités pour une année scolaire au sein d'un niveau (CP, par exemple).
2. Recenser les matières et matériaux et leur quantité potentiellement disponible (au sein de l'établissement, artisans, commerçants, parents d'élèves, etc.)
3. Comparer et évaluer la proportion de matériaux récupérés qui pourrait compléter ou remplacer l'achat de matériaux neufs.
4. Evaluer les outils nécessaires à la transformation des matériaux. Un appel au don ou au prêt d'outils est une première étape, un complément peut être apporté par l'achat d'outils de seconde main reconditionnés.
5. C'est parti ! Lancer la récupération auprès des personnes et lieux ressources.

Johner Images/Getty Images

LE CÉCIFOOT C'EST QUOI ?

Céci vient de la cécité qui signifie l'absence de vision et foot de football.

Le cécifoot est un football à 5 pratiqué par des athlètes déficients visuels (malvoyants ou non-voyants).

Les règles se basent sur celles du football en salle mais le sport est aménagé et adapté pour tenir compte des spécificités du handicap, par exemple :

- Tous les joueurs portent un **masque occultant** afin d'égaliser les situations de handicap entre tous
- La balle émet un son en roulant, ce qui permet de la localiser et de la jouer. Dans ce jeu, le son se substitue aux informations visuelles. (**Ballon sonore**)

Les tutos suivants 1, 2 et 3 vous permettent d'avoir un kit parfait pour découvrir cette pratique !

Plus d'informations sur les règles du cécifoot :

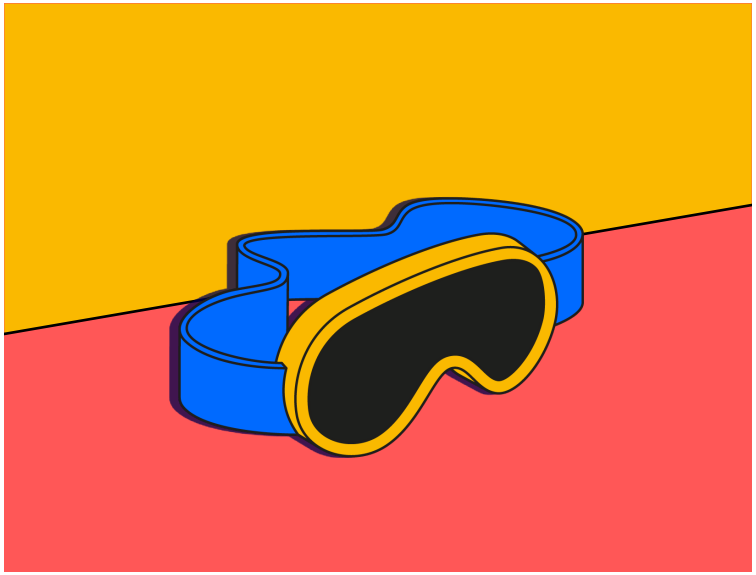
<<<lien à venir>>>

↑ Jeux paralympiques de Tokyo 2020 : Cécifoot

TUTO **#1**

MASQUE OCCULTANT

→ NIVEAU 1



Matériel

- Lunettes (piscine ou ski) ou masque
- Peinture noire acrylique+ pinceaux
- Colle blanche vinylique
- Gobelet (pour mélange)

Objectif

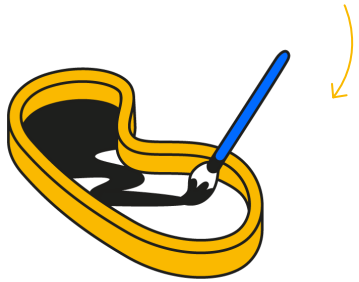
Réaliser des masques occultants pour initier au cécifoot, utilisable pour d'autres activités qui se pratiquent par les déficients visuels.

À partir de 6 ans

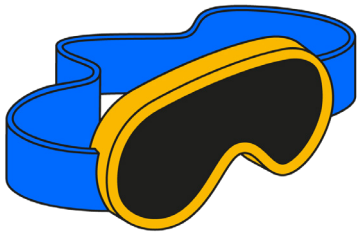
À vos marques, prêts, partez !

1. Mélanger la peinture acrylique et la colle (2/3 peinture pour 1/3 colle).

2. Peindre l'extérieur du ou des verres.



3. Faire au moins 2 couches avec un temps de séchage entre les couches



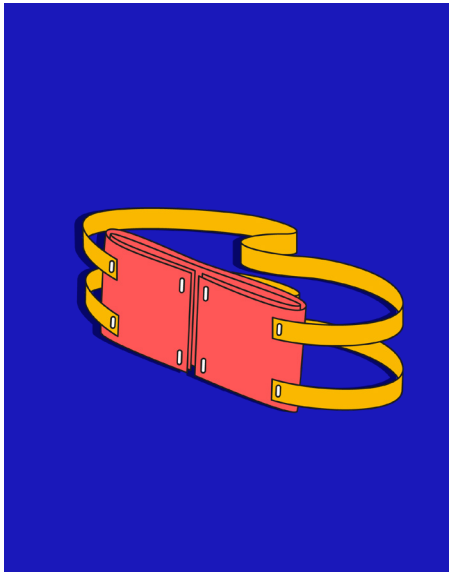
Usage

- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité

TUTO #2

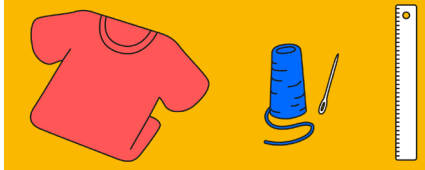
MASQUE OCCULTANT

→ NIVEAU 2



Matériel

- Tee-shirt, drap, tissu, etc.
- Aiguille + fil ou agrafeuse de bureau & agrafes
- Ciseaux
- Règle ou mètre ruban



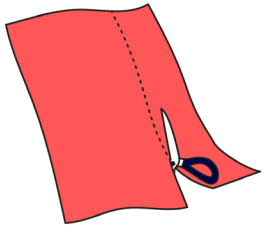
Objectif

Réaliser des masques occultants en tissu pour initier au cécifoot, utilisable pour d'autres activités qui se pratiquent par les déficients visuels.

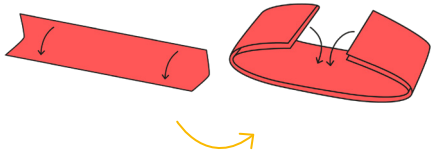
À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

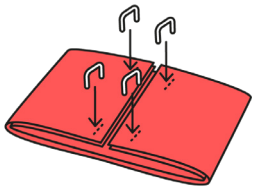
1. Découper une bande de tissu de 1m x 10cm.



2. Replier la bande une fois en deux par le milieu puis encore en deux toujours par le milieu (on obtient un bandeau de 25cm avec 4 épaisseurs).

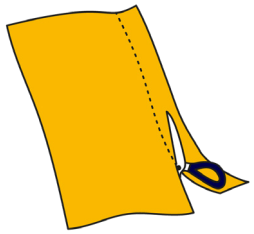


3. Coudre ou agrafer le bandeau de sorte qu'il ne s'ouvre plus.

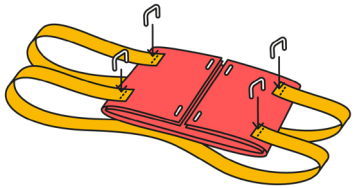


Attaches

4. Découper deux bandes de tissu de 3cm x 45cm.



5. Coudre ou agrafer une des extrémités de chaque attache avec l'un des bords courts du bandeau (une attache par bord court).



Usage

- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité

TUTO #3

BALLON SONORE

Matériel

- 2 boîtes métalliques (genre petites boîtes de thon ou de sardines) de forme et taille identiques
- Petits cailloux ou perles en plastique
- Gants
- 1 ballon de foot usagé (crevé)
- Scotch renforcé ou adhésif tissé ciseaux
- Couteau pointu ou cutter
- Papier journal

Objectif

Fabriquer un ballon sonore pour jouer au cécifoot.

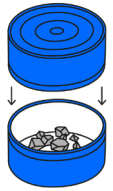
À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

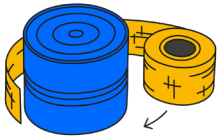
NB : tant que la fabrication de la boîte sonore n'est pas terminée, il est conseillé de porter des gants.

1 Dans une des boîtes, placer quelques petits cailloux.

2 Poser l'autre boîte en couvercle.



3 Scotcher fermement l'ensemble.



4 Inciser le ballon à l'opposé de la valve avec le couteau ou le cutter (cette action est à réaliser par ou avec un adulte)

5 Introduire les ciseaux dans le trou et faire une ouverture en croix de 10 x 10cm.

6 Avec les feuilles de journal, faire des boules pas trop serrées (1 feuille par boule). Le papier journal permet de redonner au ballon sa forme et sa tenue, en maintenant au centre la boîte sonore.

NB : pour la suite, il est conseillé de travailler en binôme, l'un.e maintenant l'ouverture pendant que l'autre garnit.

7 Introduire les boules de papier dans le ballon en tapissant la paroi intérieure. Garnir à moitié le ballon.

8 Placer la boîte sonore dans le ballon (idéalement, au centre).

9 Finir de remplir le ballon avec les boules de papier.

10 Scotcher l'ouverture.

Usage

- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité

LA COURSE GUIDÉE C'EST QUOI ?

En Para athlétisme, les déficients visuels peuvent être accompagnés d'un guide pour pouvoir s'orienter pendant une course.

Le Para athlète et son guide ne doivent jamais lâcher le lien (ici un **élastique**) qui les unis pendant toute la course sous peine de se faire éliminer.

Sur la piste d'athlétisme, ils ont donc 2 couloirs : un pour le Para athlète et un pour son guide.

Les tutos 1, 2, 4 et 5 permettent d'avoir un kit parfait pour découvrir cette pratique !

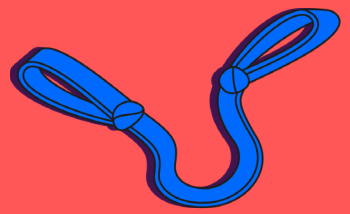
→ Plus d'informations sur le Para athlétisme

↑ Journée paralympique 2022 : initiation au Para athlétisme

TUTO #4

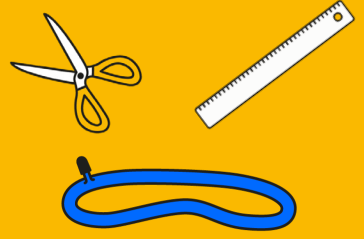
ÉLASTIQUE

→ NIVEAU 1



Matériel

- Chambre à air de vélo adulte
- Ciseaux
- Règle ou mètre ruban



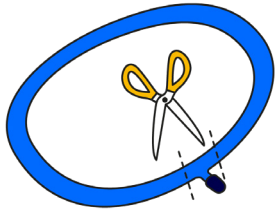
Objectif

Réaliser des élastiques pour initier à la course guidée (Para athlétisme).

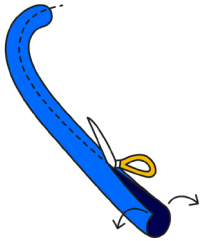
À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

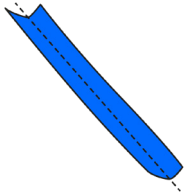
1. Couper la chambre à air de part et d'autre de la valve pour ôter cette dernière.



2. Ouvrir la chambre à air sur toute sa longueur.

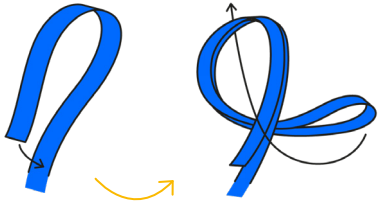


3. La couper en deux dans le sens de la longueur (on obtient deux bandes longues)

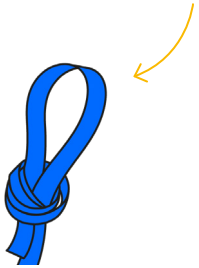


Pour chaque bande :

4. Replier une des extrémités sur elle-même et faire un nœud en laissant une boucle (poignée)



5. Faire pareil de l'autre côté en s'assurant qu'il y a environ 50cm entre les deux nœuds.



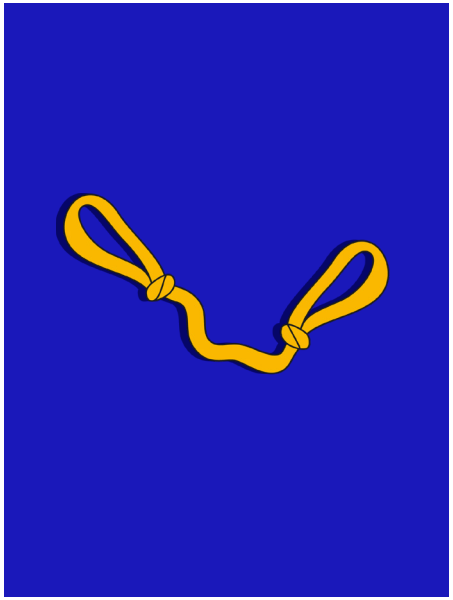
Usage

- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité

TUTO #5

ÉLASTIQUE

→ NIVEAU 2



Matériel

- Collant opaque (taille adulte)
- Ciseaux
- Règle ou mètre ruban
- Tissu léger

Objectif

Réaliser des élastiques pour initier à la course guidée, une épreuve de Para athlétisme.

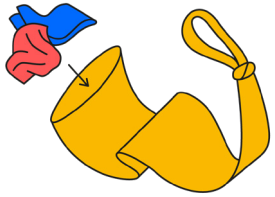
À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

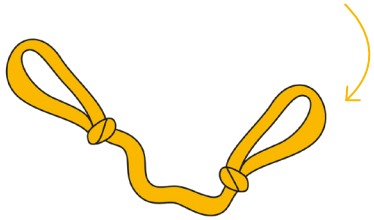
1. Couper le collant en haut de la cuisse de chaque jambe de manière à ôter la partie haute du collant.

2. Prendre une des jambes et nouer le pied pour former une poignée.

3. Glisser dans la jambe des morceaux de tissu pour obtenir un petit boudin homogène ayant environ le diamètre d'une pièce de 2€ (pas moins) et de 50cm de long.



4. Replier et nouer la partie sans tissu pour former une seconde poignée.



Usage

- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité

LA BOCCIA C'EST QUOI ?

Boccia, signifie « boule » en italien.

La boccia est un sport de stratégie, qui s'apparente à la pétanque avec un certain nombre d'adaptations. Elle se joue avec 6 balles blanches, 6 rouges et 1 blanche en cuir (le cochonnet).

En plus du **jeu de balles** la boccia peut nécessiter, selon le handicap des Para athlètes :

- **Une rampe** sert à faire rouler les boules pour atteindre la cible
- **Un pointeur** sert à déclencher le lancer
- L'aide d'un assistant peut être nécessaire pour les handicaps les plus importants

Les tutos 6, 7 et 8 permettent d'avoir un kit parfait pour découvrir cette pratique !

Plus d'informations sur la boccia :

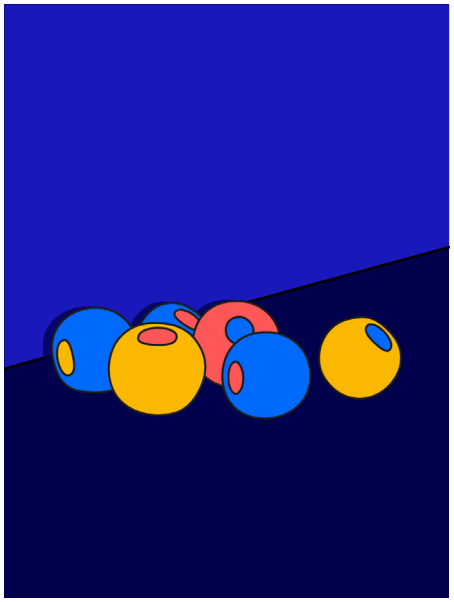
<<<lien à venir>>>

↑ Journée paralympique 2022 : démonstration de boccia

TUTO #6

JEU DE BALLES

→ NIVEAU 1



Matériel

- Ballons de baudruche gonflable
- Farine ou sable
- Scotch
- Ciseaux
- Sacs congélation 25 x 30cm (1,5l environ)
- Balance

Objectif

Fabriquer des boules, façon balles de jonglage, permettant de jouer à la boccia.

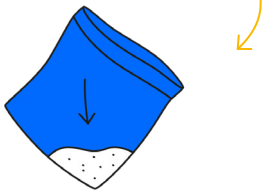
À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

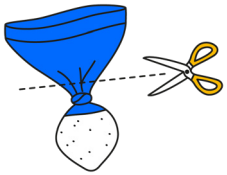
1. Dans un sac congélation, verser 280g de farine (au plus)

2. Tasser la farine dans un coin du sac en chassant l'air, de manière à obtenir une boule compacte.

3. Faire un nœud ou scotcher.

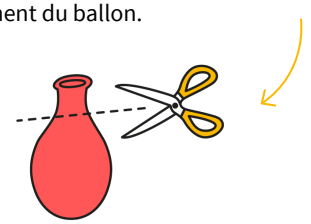


4. Découper le surplus de sac.



5. Prendre un ballon de baudruche et le gonfler légèrement pour décoller le plastique.

6. Couper l'ouverture pour ne garder que le renflement du ballon.

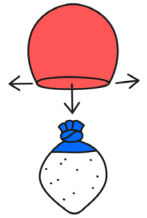


NB : pour la suite, il est conseillé de travailler en binôme.

7. Écarter délicatement les bords du ballon et recouvrir le sac de farine en commençant par le nœud. Attention à ne pas déchirer le sac ou les ballons.

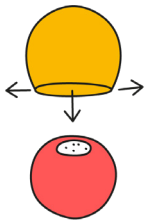
8. Prendre un second ballon et recouvrir à présent l'ouverture du premier en procédant comme précédemment.

9. Bien modeler la boule pour lui donner une forme de sphère.



10. Répéter le processus pour chaque boule.

11. Pour un jeu complet, il faut 6 boules d'une couleur, 6 d'une autre et 1 d'une troisième. Il est conseillé de trier les ballons préalablement pour garder ceux choisis pour la couche extérieure.

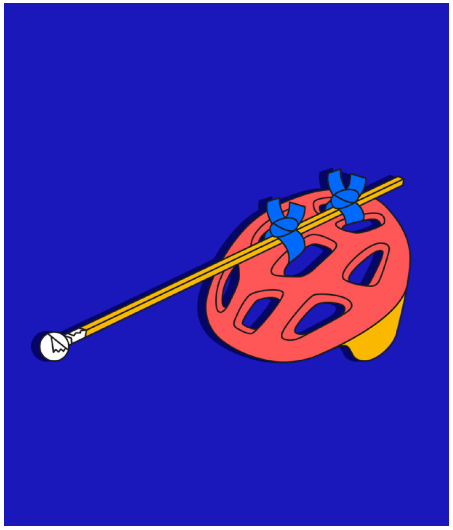


Usage

- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité

TUTO #7

CASQUE POINTEUR



Matériel

- 1 casque de vélo enfant **ajouré**
- Chambre à air (vélo adulte)
- 1 tige rigide de 50cm de long et de diamètre 1cm (section d'arceau de tente, baguette de bois, règle carrée, etc.)
- 1 balle de ping-pong
- Scotch de bureau
- Ciseaux

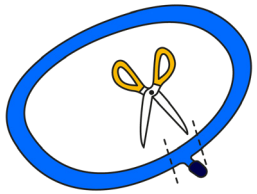
Objectif

Fabriquer un casque poussoir permettant de jouer à la boccia.

À partir de 6 ans

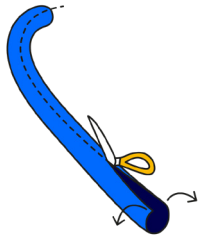
À vos marques, prêts, partez !

1. Couper la chambre à air de part et d'autre de la valve pour ôter cette dernière.

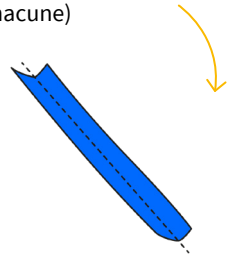


2. Couper une bande de 30cm environ.

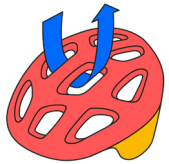
3. Ouvrir la bande coupée sur toute sa longueur.



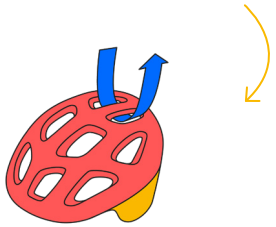
4. La couper en deux dans le sens de la longueur (on obtient deux bandes de 30cm chacune)



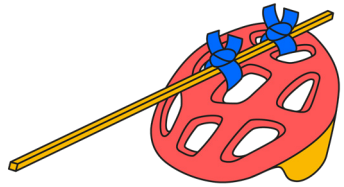
5. Glisser une des bandes de chambre à air travers un des trous du dessus de casque, passer à l'intérieur de celui-ci et ressortir dans le trou opposé.



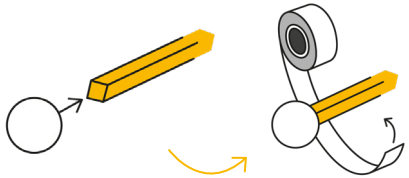
6. Recommencer l'opération avec l'autre bande (on obtient deux liens à nouer par le dessus).



7. Placer la tige sur le casque pour qu'elle dépasse sur l'avant et nouer les liens de chambre à air par-dessus en commençant par celui sur l'arrière de casque.



8. Placer la balle au bout de la tige (sur le devant) et la fixer à l'aide du scotch

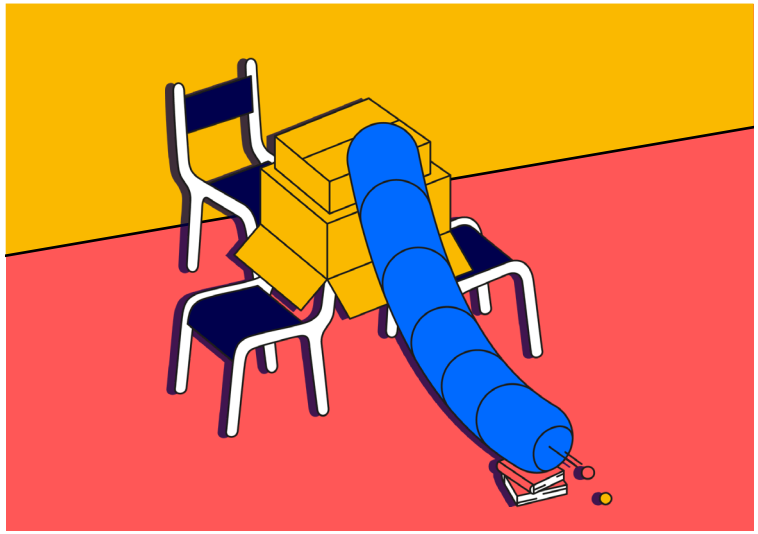


Usage

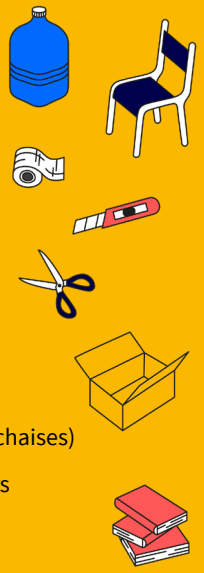
- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité

TUTO #8

RAMPE



Matériel



- De 10 à 15 bouteilles en plastique de 5l identiques
- 3 chaises identiques
- Adhésif tissé
- Ciseaux
- 1 cutter ou 1 paire de ciseaux pointus
- 2 grands cartons ou 2 grandes cagettes (largeur intérieure ≥ largeur du dossier de chaises)
- Quelques vieux livres différentes épaisseurs (ou autre, équivalent)

Objectif

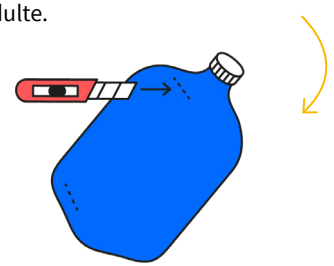
Fabriquer une rampe pour le jeu de boccia ou autre jeu d'adresse.

À partir de 6 ans

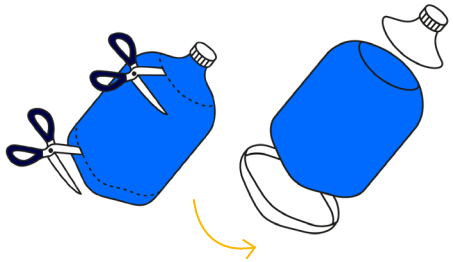
À vos marques, prêts, partez !

Pour chaque bouteille :

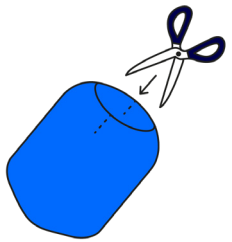
1. Avec le cutter ou un ciseau pointu, faire une entaille à quelques centimètres du fond et une autre à la base du col. Cette partie devrait être réalisée avec ou par un adulte.



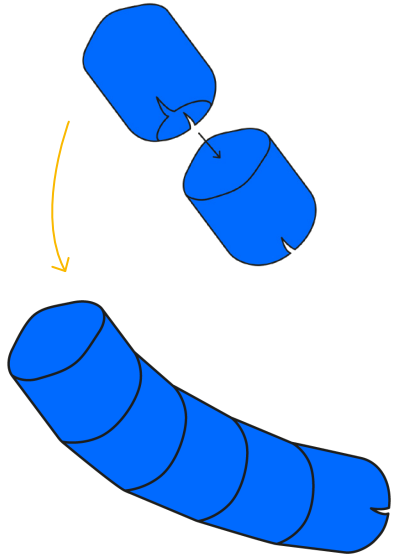
2. Avec les ciseaux, découper le col et le fond pour récupérer le tube.



3. En haut du tube (côté col) faire 2 entailles en opposé pour faciliter les emboîtements à venir.



4. Une fois les tubes préparés, les imbriquer les uns dans les autres (le col de l'un dans le fond de l'autre).



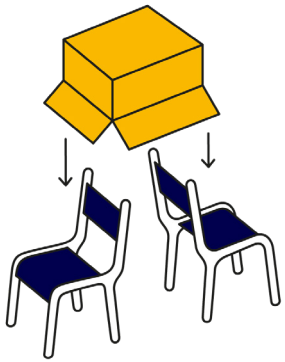
TUTO #8

RAMPE

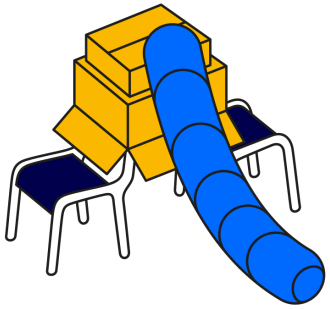
Suite

5 Prendre les 2 chaises et les poser en opposé, dossiers l'un contre l'autre.

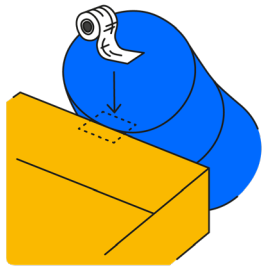
6 Mettre 1 carton/cagette par-dessus les dossiers (dans la largeur du carton) et poser l'autre par-dessus (pour ajuster la hauteur de la rampe)



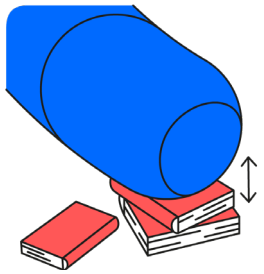
7 Dans la largeur, positionner la rampe, un côté touchant le sol, l'autre affleurant au raz du carton.



8 Scotcher le bord affleurant de la rampe au carton.



9 Placer un ou plusieurs des livres empilés pour ajuster la hauteur à la base de la rampe.

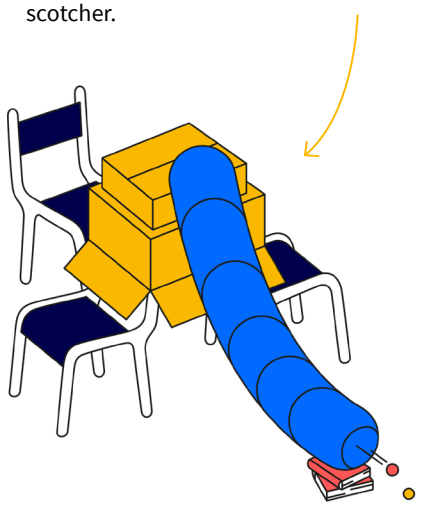


10 À l'opposé de la rampe, de l'autre côté du carton/cagette, positionner la troisième chaise sur laquelle le « lanceur » prendra place pour jouer.

Réglages

1 Lors de l'assemblage, vous pouvez emboîter une douzaine de tubes et voir à l'usage si vous souhaitez raccourcir ou allonger.

2 Vous pouvez scotcher les tubes entre eux dès l'assemblage, ou les positionner sans scotch et leur donner la courbure et l'orientation souhaitées avant de scotcher.



Usage

- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité

POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE RECYCLER LA RAMPE UNE FOIS QU'ELLE N'EST PLUS UTILE ?

En France, les bouteilles en plastique sont recyclables, et doivent être jetées dans la poubelle jaune. Le plastique qui les compose, nommé PET, est très utile et pourra être réutilisé en nouvelles bouteilles, en stylo ou en matières textiles. Recycler ses bouteilles permet de réduire la consommation de nouvelles ressources pour fabriquer des produits, et de limiter nos émissions de gaz à effet de serre. Et il est urgent de s'améliorer : aujourd'hui en France, seulement 59%[1] des bouteilles en plastiques et 24%[2] de nos déchets plastiques sont recyclés, c'est bien trop peu !

Sources : 1 : Citeo, 2022 / 2 : PlasticsEurope, 2020.

SOP

SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

PARIS 2024

PARIS 2024