LES P'TITS CHAMPIONS

- La grande histoire du Relais de la Flamme
- Deviens incollable sur les Jeux !
- Le guide du supporter

À gauche et à droite : Typhaine Soldé et Kevin Mayer

Au centre : Clarisse Agbégnénou

Ton journal spécial Paris 2024 avec un super poster !

PARIS 2024 — PARIS 2024

C'EST PARTI POUR LES JEUX DE PARIS 2024 !

Le plus grand événement sportif du monde aura lieu cet été à Paris. On te dit tout pour que tu ne rates rien.

LES JEUX OLYMPIQUES
Du 26 juillet au 11 août

Athlètes attendus :	Pays représentés :
10 500	206

Ça se passe où ?
À Paris, en région parisienne, à Marseille pour les épreuves de voile, à Tahiti pour le surf, à Châteauroux pour le tir, à Lille pour le handball et les phases de poule du basket-ball et dans 7 villes de France (Paris, Nantes, Bordeaux, Marseille, Nice, Saint-Étienne, Lyon) pour des matchs de football.

Le drapeau
Il est blanc avec 5 anneaux de couleur qui représentent l'union des 5 continents et la fraternité entre les athlètes participant aux Jeux.

LES JEUX PARALYMPIQUES
Du 28 août au 8 septembre

Para athlètes attendus :	Pays représentés :
4 400	185

Ça se passe où ?
À Paris, en région parisienne et à Châteauroux pour les épreuves de Para tir sportif. Ce sont les premiers Jeux Paralympiques d'été organisés en France.

Le drapeau
Il est blanc avec 3 croissants de couleur appelés « agitos ». En latin, *agito* veut dire « je bouge ».

LE SAVAIS-TU ?
Pour limiter son impact sur le climat et l'environnement, Paris 2024 privilégie les **constructions existantes, encourage le tri des déchets** et propose une alimentation **plus végétale et locale**. De ton côté, n'hésite pas à utiliser une **gourde**, à prendre les **transports** pour te rendre sur les lieux de compétition et à **respecter la nature** et la biodiversité des sites.

L'EMBLÈME

Pour la première fois dans l'histoire des Jeux, l'emblème est le même pour les Jeux Olympiques et les Jeux Paralympiques.

Il représente une flamme. Mais si tu regardes attentivement, tu verras également un visage se dessiner avec une bouche et des cheveux : **c'est une référence à Marianne**, le symbole de la République française. La couleur aussi est importante : c'est la couleur or qui rappelle la médaille… d'or !

PARIS 2024 — PARIS 2024

LES PHRYGES

Elles, tu les as sans doute déjà vues, ce sont les Phryges, les mascottes de Paris 2024. Elles ont la forme du bonnet phrygien, un symbole de la Révolution française de 1789. L'une est petite et l'autre est grande avec une lame de course. Malgré leurs différences, elles ont un point commun : **elles sont très sportives !**

COMMENT PROFITER DES JEUX ?

Au Parc des Champions
Cette zone festive dans les jardins du Trocadéro à Paris sera gratuite.

Au stade
Si tu as la chance d'avoir un billet (regarde sur le site, il y a encore des places pour les 2 événements), pense à arriver assez tôt avant les épreuves.

Dans la rue
En région parisienne, place-toi près des parcours des marathons olympique et paralympique, des courses cyclistes ou du Relais de la Flamme pour vivre l'ambiance des Jeux.

À la télévision
Toutes les compétitions pourront être suivies en intégralité sur les chaînes France Télévisions. Et ce sera gratuit !

Dans les Clubs 2024
Sur tout le territoire français, 200 clubs permettront de se rassembler pour vivre en direct les exploits des sportifs et sportives. À Paris, le Club France, une immense fan zone, sera installé au parc de la Villette.

LA GRANDE HISTOIRE DU RELAIS DE LA FLAMME

Le Relais de la Flamme, c'est l'événement qui annonce l'arrivée des Jeux. La Flamme est relayée tout au long de son itinéraire par des porteurs, jusqu'à la cérémonie d'ouverture des Jeux. Suis la piste de la lumière !

Scanne ce QR code pour en savoir plus sur les 2 parcours de la Flamme

LA FLAMME OLYMPIQUE
Les Jeux Olympiques sont nés en Grèce, dans la ville d'**Olympie**, au VIIIe siècle avant notre ère. À cette époque, les Grecs considéraient le feu comme un **élément divin**. Une Flamme était allumée dans le sanctuaire d'Olympie grâce aux rayons du soleil et brûlait en permanence pendant les Jeux. Aujourd'hui encore, ce sont les prêtresses qui allument la Flamme avec les rayons du soleil. Cette Flamme embrase ensuite une torche qui passe de main en main au cours d'un **immense relais**. Direction la ville qui accueille les Jeux. **Et tous les 4 ans**, c'est le même rituel.

PARIS 2024 S'ENFLAMME
Le 16 avril prochain, la Flamme va s'allumer à nouveau à Olympie.

Ensuite, elle va rejoindre un célèbre bateau à voile construit au XIXe siècle : le ***Belem***. Elle va voguer sur la mer Méditerranée pour rejoindre **Marseille**.

Puis, la Flamme va faire un petit tour dans plusieurs départements français, avant de rejoindre **Brest** pour traverser l'Atlantique vers les départements d'outre-mer.

En outre-mer, la Flamme ira en **Guyane**, à **La Réunion**, en **Polynésie française**, en **Guadeloupe** et en **Martinique**.

Retour à **Nice** pour remonter vers l'Est et le Nord. La Flamme sera ensuite une première fois à **Paris** les 14 et 15 juillet.

Elle enchaînera avec une excursion dans des **départements voisins** et terminera sa course le 26 juillet à Paris pour allumer la vasque olympique lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux.

LA FLAMME PARALYMPIQUE
La Flamme Paralympique est allumée à **Stoke Mandeville**, une ville d'Angleterre près de Londres. C'est là qu'en 1948, le médecin allemand **Ludwig Guttmann** organisa, en parallèle des Jeux Olympiques de Londres, une compétition sportive pour **personnes en situation de handicap**. De là sont nés les Jeux Paralympiques.

CAP VERS LA FRANCE
Une fois allumée à Stoke Mandeville le **24 août**, la Flamme empruntera le tunnel sous la Manche pour arriver le jour suivant à Calais, en France.

Là, la Flamme se divisera en 12 Flammes qui s'allumeront partout en France. **Mille personnes** vont alors porter la Flamme dans **50 villes** du pays avec un message : **les Jeux sont de retour !**

Le 28 août, la Flamme allumera la vasque Paralympique lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux à Paris. **On a hâte !**

Un cherche et trouve géant t'attend à la page suivante.

LE CHERCHE ET TROUVE

Déplie le livret et retourne-le pour découvrir l'affiche officielle des Jeux de Paris 2024. Sauras-tu y retrouver tous ces éléments ?

- Les Phryges Olympique et Paralympique
- La porteuse de la Flamme
- Les médailles
- La Concorde
- Les grimpeurs (escalade)
- Les volleyeuses (volleyball assis)
- Les skaters (skateboard)
- La torche des Jeux
- Les jardins de Versailles
- Le dôme des Invalides
- Les tennismen (tennis fauteuil)
- Le Stade de France
- Les anneaux olympiques
- Les agitos paralympiques

Continue ta lecture au dos du jeu ! Rendez-vous page 6.

Édité par : Unique Heritage Media SAS, 141, boulevard Ney, 75018 Paris. **Actionnaire** : Unique Heritage Media SAS. **Directeur de la publication** : Emmanuel Mounier. **Dépôt légal** : février 2024. Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse. **Imprimeur** : Groupe Prenant, Vitry-sur-Seine. **Informations papier** : papier 100 % PEFC.

IMPRIM'VERT — LE TRI + FACILE — PEFC 10-31-1291 www.pefc-france.org

TOUS EN FORME

Pendant les Jeux, les athlètes et Para athlètes vont se dépasser. Cela va peut-être te donner envie de faire comme eux ! Ça tombe bien : bien bouger est aussi important que bien manger pour grandir. Voici pourquoi.

AU QUOTIDIEN
Si tu pratiques un sport en club, c'est super ! Sais-tu que tu peux également te dépenser presque sans t'en rendre compte ? Par exemple, **si tu choisis les escaliers plutôt que l'ascenseur, tu fais un peu d'activité physique. Si tu vas à l'école à pied ou à vélo, aussi**. En plus, ces moyens de transport sont bénéfiques à la fois pour ta santé et l'environnement !

OBJECTIF 60 MINUTES
Chaque jour, il est recommandé de pratiquer des activités où tu te dépenses. Les médecins conseillent **au moins 1 heure** par jour. À l'école, il y a la récré, les pauses actives, les cours D'EPS, les sorties… Tu passes au moins **30 minutes à bouger**. Le reste du temps, il y a de nombreuses façons de rester actif.

À QUOI ÇA SERT ?
Dès que tu bouges, ton corps se développe et **cela te donne de l'énergie**. Le sport peut également te procurer du plaisir et un sentiment de bien-être. En plus, à l'école, il permet d'apprendre plus vite car le cerveau est plus attentif* ! « Être en mouvement, c'est toujours gagnant ! »

Rapport de l'ANSES de 2016 sur l'activité physique et la sédentarité à retrouver sur : www.anses.fr/fr/content/plus-d'activité-physique-et-moins-de-sédentarité-pour-une-meilleure-santé.
* Selon l'OMS : www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.

DES REPAS DE CHAMPIONS

DANONE ONE PLANET. ONE HEALTH
Danone, Partenaire Officiel de Paris 2024 pour les produits laitiers frais et d'origine végétale

Pour fonctionner, ton corps a besoin d'énergie. Une énergie que tu obtiens en mangeant. Mais pas n'importe quoi.

LE TÉMOIGNAGE DE TYPHAINE SOLDÉ,
sportive de haut niveau, 21 ans, spécialiste du 200 m et du saut en longueur (catégorie T64) en Para athlétisme.
« En tant qu'athlète, je bois énormément d'eau. Près de 3 litres par jour. Pour ne pas être lourd quand tu fais de l'effort, pense à boire par petites gorgées. Dans mon régime, il y a très peu de matières grasses comme le beurre ou le fromage. En revanche, je m'autorise un repas très calorique, comme un fast-food, une fois par mois. » Inspire-toi des meilleurs et garde en tête que l'important c'est d'avoir une alimentation équilibrée, variée et adaptée à un mode de vie sain !

VERS LES SOMMETS
Une alimentation équilibrée est une des clés pour bien grandir. **Tes os grandissent comme toi** et il faut les aider à devenir de plus en plus solides tout en restant en bonne santé. Les produits laitiers comme **le yaourt, les fromages blancs ou le lait** contiennent des protéines et du calcium qui sont indispensables pour nos os.

5 SUR 5
Ce message, tu as déjà dû l'entendre. Il faut manger au moins **5 portions de fruits et de légumes par jour**. Mais ce n'est pas suffisant : c'est important de manger un peu de tout pour varier ton alimentation. Tous les jours, tu as besoin de manger des **céréales et des féculents (pain, riz, blé…)** qui vont t'apporter de l'énergie et t'empêcher d'avoir faim entre les repas. Pour les protéines, tu peux en trouver dans la viande, les œufs ou le poisson, à alterner avec des protéines végétales comme les légumes secs ou les produits céréaliers.

LE QUIZ GOURMAND

Réponds à ces questions en entourant la bonne réponse. Il y en a pour tous les goûts !

1 Combien de portions de fruits et légumes dois-tu manger tous les jours ?
A. 3 B. 4 C. 5 ou plus

2 Dans quel aliment trouve-t-on du calcium, un nutriment important pour les os ?
A. Une pomme
B. Un yaourt
C. Du poulet

3 Quelles activités dois-tu pratiquer pour être bien en forme ?
A. Bien manger et bien bouger
B. Bien regarder la télé et bien ronfler
C. Bien grignoter et bien digérer

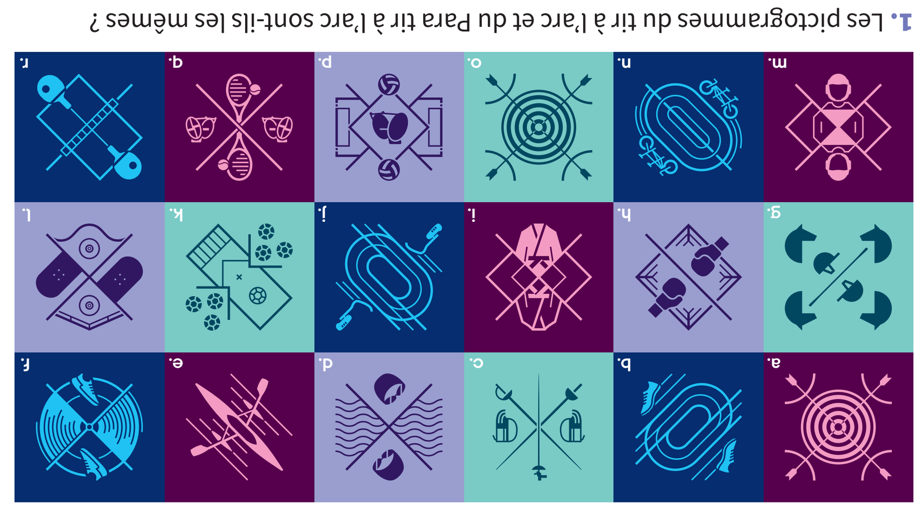
4 À quel groupe alimentaire les lentilles appartiennent-elles ?
A. Les fruits
B. Les légumineuses
C. Les produits laitiers

5 Combien de litres d'eau dois-tu boire chaque jour ?
A. Entre 0 et 1 litre
B. Entre 1,5 et 2 litres par jour
C. Plus de 5 litres

Réponses : **1.** C ; **2.** B (comme tous les produits laitiers, le yaourt contient du calcium nécessaire au maintien d'une dentition et d'une ossature normales), **3.** A ; **4.** B (les lentilles sont riches en protéines comme d'autres légumineuses : pois, haricots) ; **5.** B (n'attends pas d'avoir soif pour boire !).

LES DÉFIS DES JEUX

Tous ces pictogrammes représentent des disciplines qui seront présentes lors des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024. Réponds à chaque question du bas de la page en moins de 10 secondes. Si tu en es capable…



1. Les pictogrammes du tir à l'arc et du Para tir à l'arc sont-ils les mêmes ?
2. Montre le pictogramme du Para judo.
3. Trouve le pictogramme du skateboard.
4. Combien y a-t-il d'armes sur le pictogramme de l'escrime ?
5. Combien de fauteuils sont représentés sur le pictogramme du tennis fauteuil ?
6. Quelle est la différence entre le pictogramme de l'athlétisme et celui du Para athlétisme ?
7. Quel type de vélo est représenté sur le pictogramme du Para cyclisme sur piste ?
8. Montre le pictogramme du tennis de table.

Réponses : **1.** oui, ce sont les pictogrammes a et o ; **2.** pictogramme i ; **3.** pictogramme l ; **4.** 3, pictogramme c ; **5.** 2, pictogramme q ; **6.** Des chaussures pour l'athlétisme (pictogramme b), des lames de course pour le Para athlétisme (pictogramme j) ; **7.** Des tandems (pictogramme n) ; **8.** pictogramme r.

Déplie le livret dans son intégralité pour découvrir la suite. Direction page 10.

SPORTS À GOGO

32 sports pour les Jeux Olympiques, 22 sports pour les Jeux Paralympiques. Cet été, tu vas t'éclater avec les disciplines que tu connais et en découvrir de nouvelles. Pour te préparer, on te fait réviser en douceur.

Relie chaque sport à la bonne définition.

1 Aviron
2 Breaking
3 Escrime
4 Rugby à 7
5 Golf
6 Surf
7 Para badminton
8 Volleyball assis
9 Tennis fauteuil
10 Goalball
11 Boccia
12 Para triathlon

- **A.** Dans cette discipline, on peut frapper une balle après deux rebonds.
- **B.** Mélange de natation, de cyclisme et de course à pied.
- **C.** Sport paralympique qui se joue par équipe de 3.
- **D.** Ça glisse pour ces pratiquants.
- **E.** Sport d'équipe où l'on marque des essais.
- **F.** Dans ce sport, la balle peut atteindre une vitesse de plus de 300 km/h.
- **G.** Un sport d'équipe qui se pratique autour d'un filet.
- **H.** Une discipline de danse qui apparaîtra pour la première fois aux Jeux de Paris.
- **I.** Se joue avec une raquette et un volant.
- **J.** Se pratique à 1, 2, 4 ou 8 avec des rames.
- **K.** Le sport olympique qui a apporté le plus de médailles (128) à la France depuis la création des Jeux.
- **L.** Un sport de balles qui ressemble à la pétanque.

Réponses : 1.J ; 2.H ; 3.K ; 4.E ; 5.F ; 6.D ; 7.I ; 8.G ; 9.A ; 10.C ; 11.L ; 12.B.

OBJECTIF OR !
Pour les **Jeux Olympiques de Tokyo 2020**, les États-Unis ont remporté 113 médailles, devant la Chine (89) et le Japon (58). **La France s'est classée 8e** avec 33 médailles dont 10 d'or.

Pour les **Jeux Paralympiques**, la Chine avait terminé première avec 207 médailles, devant l'Angleterre (124) et les États-Unis (104), **la France était 14e** avec 55 récompenses.

LE GRAND VRAI OU FAUX DES RECORDS

Les Jeux sont l'occasion pour les athlètes de battre tous les records. Dans leur domaine, les animaux sont capables de performances impressionnantes.

Parmi ces résultats complètement fous, sauras-tu deviner ceux qui sont vrais… ou totalement faux ?

SAUT
Une grenouille peut sauter **4 m** en longueur. Vrai ou faux ?

Réponse : vrai. Cela correspond à environ 100 fois sa taille. Si tu avais les mêmes capacités, tu sauterais à plus de 100 m.

En athlétisme, le record du saut en longueur est à **4,50 m**. Vrai ou faux ?

Réponse : faux, le record du monde du saut en longueur est de 8,95. C'est l'Américain Mike Powell qui l'a réussi en 1991. Le record de Typhaine Soldé, ambassadrice de la Semaine Olympique et Paralympique est de 4,84 m. Impressionnants tous les deux.

LANCER
Une araignée est capable de lancer sa toile à **25 m** de distance ? Vrai ou faux ?

Réponse : vrai, c'est la *Caerostris darwini*. Mais quand elle lance sa toile, c'est le vent qui porte son fil. Son record ne sera pas homologué aux Jeux !

Le Para athlète indien Sumit Antil est capable de lancer un javelot à **73,29 m**. Vrai ou faux ?

Réponse : vrai. Cela correspond à un jet plus long que la moitié d'un terrain de foot ! Le record de Kevin Mayer, l'ambassadeur de la Semaine Olympique et Paralympique 2024, est de 73,09 m.

PUISSANCE
La fourmi tisserande est capable de soulever **10 fois** son poids. Vrai ou faux ?

Réponse : faux. Elle est beaucoup plus forte : elle peut porter 100 fois son poids. Comme si tu soulevais 2,5 tonnes.

La Française Marie-Josèphe Fegue est capable de porter un haltère de **140 kg**. Vrai ou faux ?

Réponse : vrai. Cela correspond environ à 2 fois son poids.

NATATION
L'espadon peut foncer à **120 km/h**. Vrai ou faux ?

Réponse : vrai. C'est le plus rapide des poissons.

Mélanie Henique, qui détient le record de France du 50 m nage libre, a nagé à une vitesse de **7,4 km/h**. Vrai ou faux ?

Réponse : vrai. C'est très rapide. Pour aller aussi vite qu'elle sur le bord du bassin, tu devrais courir.

COURSE
Le guépard peut courir à **200 km/h**. Vrai ou faux ?

Réponse : faux, c'est 110 km/h (et c'est déjà géant).

La sprinteuse française Christine Arron détient le record de France du 100 m depuis 1998 en 10 s 73. Elle a couru à **32 km/h**. Vrai ou faux ?

Réponse : vrai. C'est plus rapide que lorsque tu sprintes à vélo.

Tu as vu comme la nature est étonnante ? C'est l'un des grands défis de notre époque : **protéger la biodiversité et les habitats des animaux**. L'environnement, c'est aussi ton affaire.

LE GUIDE DU SUPPORTER DES JEUX

Pour motiver tous les participants aux Jeux, voici quelques règles à garder en tête.

ENCOURAGE TON ATHLÈTE
Si tu veux encourager des athlètes olympiques ou paralympiques en particulier, tu peux leur envoyer un dessin ou un message. Plus d'information sur : **generation.paris2024.org**

1. **Si tu as des billets**, prévois du temps supplémentaire pour te rendre à l'entrée des enceintes qui accueillent les compétitions.
2. **Dans le sac que tu emportes**, ne prends que le nécessaire. Tu seras contrôlé à l'entrée.
3. **Au stade ou devant la télé**, encourage toutes les performances.
4. **Respecte les décisions des arbitres et des juges**, même si elles sont défavorables aux athlètes que tu soutiens.
5. **Applaudis les beaux gestes des sportifs** et les témoignages de fair-play entre athlètes ou entre Para athlètes. Et fais silence pour les laisser se concentrer quand ils en ont besoin.
6. **Les Jeux** permettent d'accueillir le monde entier. Si tu te rends dans les fan zones, n'hésite pas à faire connaissance avec les supporters venus de l'étranger.
7. **Ne laisse aucun déchet dans le stade**, ni dans la rue, ni dans les fan zones. Pour être un super écosupporter, trie tes déchets, utilise une gourde et les fontaines à disposition et respecte la biodiversité des sites.

Source : www.paris2024.org/fr/faq/comment-puis-je-estimer-la-duree-de-mon-parcours-en-transport-en-commun-pour-me-rendre-sur-les-sites-de-competition/

26 JUILLET - 11 AOÛT 2024

JEUX DE LA XXXIIIe OLYMPIADE DE PARIS 2024

AUGUST 28th - SEPTEMBER 8th 2024

PARIS 2024 PARALYMPIC GAMES