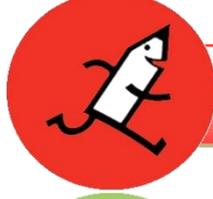
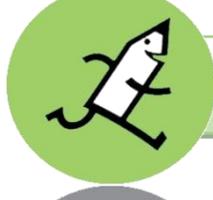




-  **JOUR 1**
-  **JOUR 2**
-  **JOUR 3**
-  **JOUR 4**
-  **JOUR 5**

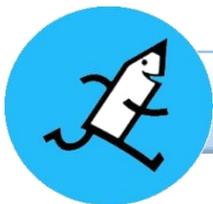
**SALLE
VIRTUELLE**

SOP
SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

**L'USEP 31
BOUGE LA SOP 2021**

ALLEZ ! ALLEZ ! #SOP2021
#TOUSVERSTOKYO

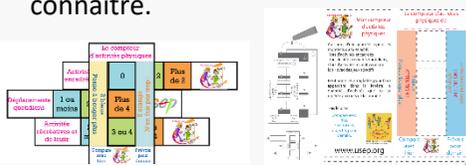




JOUR 1

SE CONNAÎTRE

Tout au long de la *Semaine Olympique et Paralympique*, utilise cette [réglette](#) pour mesurer ton activité physique et mieux te connaître.



PRATIQUER C1

La boccia

Inscrit aux Jeux Paralympiques depuis 1992, ce jeu de boules est particulièrement adapté pour les personnes en situation de handicap physique.



Fiche issue de la [mallette Sport et handicap](#).



© www.lesproductionsdugolem.com

PRATIQUER C2-C3

Le torball

Aussi appelé Goalball, ce jeu collectif est notamment adapté pour les personnes en situation de déficience visuelle.



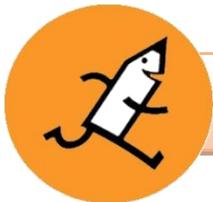
Fiche issue de la [mallette Sport et handicap](#).

DÉBATTRE

Pour lancer la SOP, participe à un débat associatif dans ta classe sur le thème des [valeurs Olympiques et Paralympiques](#).

Pour aller plus loin : [Les débats associatifs](#)





JOUR 2

CONTRIBUER

Le sport partagé, c'est quand des enfants différents, en situation de handicap ou pas, arrivent à jouer ensemble.

Soyez inspirés en créant votre propre [défi Sport partagé](#).

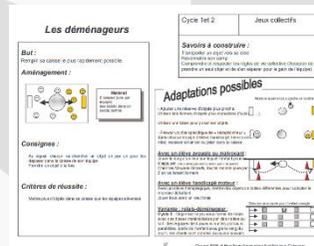
[Formulaire au format modifiable.](#)



PRATIQUER C1

Les déménageurs

Ce jeu collectif traditionnel, compatible avec la situation sanitaire, propose différentes adaptations selon les types de handicap.



© www.lesproductionsdugolem.com

PRATIQUER C2-C3

La thèque

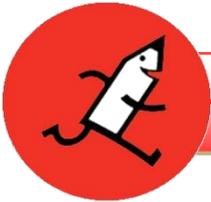
Ce jeu collectif traditionnel, compatible avec la situation sanitaire, propose différentes adaptations selon les types de handicap.



CONNAÎTRE

Teste tes connaissances sur les Jeux Olympiques et Paralympiques avec le [quiz des Incollables](#).





JOUR 3

CONNAÎTRE

Une [vidéo proposée par 1 Jour 1 question](#) qui te donnera des informations sur cet événement sportif. Après visionnage, tu pourras répondre aux questions de la [fiche d'activité](#).

C'EST QUOI LES JEUX
PARALYMPIQUES



PRATIQUER C1

Jean Petit Danse

Voici une danse traditionnelle bien connue en Occitanie « Jean Petit danse » et qui peut être adaptée au contexte COVID (ronde sans contact).



PRATIQUER C2-C3

Le cercle circassien

Une danse traditionnelle écossaise, [adaptable au contexte COVID](#). Dans cette activité, les enfants peuvent tenir des [rôles sociaux](#) (chorégraphe, maître de cérémonie...).



CONNAÎTRE

« [Handicap, plus d'obstacle](#) » est une application ludique qui te permet de réaliser un parcours vers le chemin de l'école, le musée ou le médecin dans une situation de handicap.





JOUR 4

CONNAÎTRE

Pars à la découverte de l'Olympisme et de ses disciplines à travers les [pictogrammes](#).

Cette fiche est extraite du Musée de l'Olympisme et des ressources éducatives de la [plateforme Génération 2024](#).



PRATIQUER C1

Les cibles

Activité d'orientation adaptée aux enfants dès la Petite Section, et qui ne nécessite pas une préparation importante.

D'autres ressources sur l'activité sont disponibles sur le mur collaboratif [« Bouger et apprendre avec l'USEP »](#)



© www.lesproductionsdugolem.com

PRATIQUER C2-C3

Le jeu du rapid'O

Activité d'orientation qui ne nécessite pas une préparation importante et qui peut permettre aux enfants de créer leur propre parcours.

D'autres ressources sont disponibles sur le mur collaboratif [« Bouger et apprendre avec l'USEP »](#)



PENSER

Pourquoi aime-t-on parfois faire des efforts ? Faire des efforts, est-ce toujours difficile ? Des questions qui ouvrent aux échanges à partir d'un [atelier Remue-Méninges](#) réalisé par l'USEP AuRA.





JOUR 5

SE CONNAÎTRE

Durant toute la *Semaine Olympique et Paralympique*, avec ta classe, tu as pratiqué plusieurs activités physiques et sportives... As-tu pris du plaisir dans ta pratique ?

Cette fiche est extraite du classeur Les Clés USEP de l'Éducation au Développement Durable.



PRATIQUER C1

Le manège

Course de durée permettant aux enfants de produire un effort continu par un déplacement continu. Cette fiche ANIM CROSS propose d'autres situations de course qui pourront être également exploitées pour participer à l'action nationale TOUS VERS TOKYO.

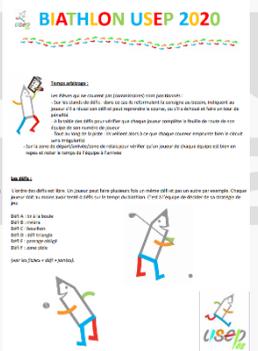


© www.lesproductionsdugolem.com

PRATIQUER C2-C3

Le biathlon

Épreuve qui propose un enchaînement entre une activité de course longue et plusieurs défis de lancers. Des adaptations dans le contexte sanitaire sont proposées dans cette fiche réalisée par l'USEP 62. Cette activité peut être choisie pour participer à l'action nationale TOUS VERS TOKYO.



CONTRIBUER

En 2021, les Jeux Olympiques et Paralympiques se dérouleront cet été à Tokyo. Encouragez les sportives et les sportifs de l'équipe de France Olympique et de France Paralympique.

- Poster d'encouragement
- Sportifs et sportives qualifiés pour les JOP
- Valeurs Olympiques présentées par les athlètes

