



36

HOURS TO SPARTA

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

PLANS DE COURS

36 HOURS TO SPARTA

(36 HEURES VERS SPARTE)

Plans de cours détaillés pour professeurs d'éducation physique et sportive

Introduction

Les maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, syndrome métabolique, ostéoporose, etc.), qui sont la cause principale de décès dans les sociétés occidentales, sont directement liées aux changements qui se sont produits dans le style de vie moderne des hommes au cours des dernières décennies. Les recherches montrent que les comportements liés à la santé prennent racine dans l'enfance et sont fortement influencés par la famille, les amis, les enseignants, l'école et les médias.

C'est pourquoi il est impératif d'essayer d'influencer les enfants et les jeunes à l'école, afin de les aider à changer leurs comportements quotidiens et leur santé. C'est la raison pour laquelle le programme éducatif qui accompagne le documentaire «36 heures jusqu'à Sparte» cherche à encourager les enfants et les jeunes à découvrir la valeur du sport, en changeant leurs attitudes, perceptions et conduite.

Les objectifs du projet visent à:

- aider les élèves à développer des compétences qui leur permettront d'organiser leur temps libre et de faire des choix qui protègent leur santé mentale et physique.
- accroître la participation des élèves dans les activités physiques (marche, course, cyclisme, natation, danse, etc.).
- améliorer leur confiance en soi et leur efficacité personnelle.

Aperçu du programme

Quantité de plans de cours: 5

Durée : 1 à 2 heures de classe pour chaque plan de cours

Conseil pour la mise en œuvre des activités proposées

- Les plans de cours sont destinés à des élèves de collège-lycée mais peuvent aussi s'adapter aux dernières deux années d'école primaire.
- À l'exception de la projection et discussion du film, les autres plans de cours peuvent être suivis dans n'importe quel ordre, selon le choix du professeur.
- Les informations supplémentaires fournies sont facultatives.

Plans de cours

Plan de cours 1	Projection et discussion du film « 36 heures jusqu'à Sparte »
Plan de cours 2	Capacité cardio-respiratoire et Santé
Plan de cours 3	Prépare ton propre plan d'entraînement !
Plan de cours 4	Nutrition et sport
Plan de cours 5	Éducation physique pour les personnes handicapées

Informations générales pour l'enseignant

Le film «**36 heures jusqu'à Sparte**» est une version de 26 minutes du documentaire long métrage Ultra : Le véritable marathon (Ultra: The Real Marathon), qui relate l'histoire de cinq personnes en Europe qui ont consacré leurs vies à la course d'ultrafond, le Spartathlon. Nous les suivons pendant toute une année de préparation, au cours de laquelle elles font face à d'énormes difficultés et surpassent les limites de leur corps et de leur esprit.

Le Spartathlon

Le Spartathlon est une course d'ultrafond qui retrace le parcours de Phidippides, un coureur messager athénien de la Grèce antique, envoyé à Sparte en - 490 pour demander des renforts dans la lutte contre les Perses. La bataille de Marathon, qui s'ensuivit, fut l'une des plus célèbres victoires grecques contre les Perses. Quelques 10 000 Grecs –Athéniens pour la plupart– ont affronté une armée de 20 000 Perses commandée par le roi Darius. Les Grecs surprennent leur ennemi et attaquent les Perses en descendant depuis les collines.

L'historien grec antique Hérodote raconte dans le VI^{ème} tome de ses Histoires, qu'avant de partir à la bataille, les généraux athéniens ont envoyé un coureur de fond (appelé «hémérodrome» ou « coureur messager») à Sparte, pour informer les Spartiates de la menace perse et demander leur aide. Le coureur couvrit les 240 km en moins de deux jours et, suite au refus des Spartiates de leur venir en aide, retourna à Athènes pour participer à la bataille de Marathon. Il semble que cette histoire soit plus ou moins vraie, non seulement parce qu'elle est relatée par Hérodote, mais parce que le héros était un « hémérodrome », ou coureur de fond, une activité professionnelle dans l'Antiquité.

Cet événement semble avoir inspiré John Foden, un capitaine britannique de groupe de la Royal Air Force (RAF) et coureur de fond, qui –au début des années quatre-vingt– décida de courir la distance entre Athènes et Sparte, avec quatre collègues, de la manière décrite par Hérodote. Leur but était de voir si l'homme moderne serait capable de couvrir la distance entre Athènes et

Sparte en moins de deux jours. Après avoir parcouru cette distance en 36 heures, Foden envisagea l'idée d'instaurer une course ultra-marathon. Ainsi, en septembre 1983, a eu lieu la première course internationale d'ultra fond Spartathlon. Depuis lors, des coureurs du monde entier se retrouvent à Athènes une fois par an pour participer au Sparthathlon et retracer les pas du légendaire Phidippides.

Brève analyse de l'état psychologique des personnages principaux du film

Pendant la course, les protagonistes du film passent par des états où s'alternent la peur, l'agonie, l'euphorie, l'indignation, un quasi effondrement psychologique, la frustration et la satisfaction. La joie fait place au délire et aux larmes de tristesse, qui se transforment en larmes de rédemption et de bonheur! Quand la fatigue et l'épuisement semblent avoir épuisé le corps, la confiance en soi est renforcée, de même que la passion et la détermination. Tel est le pouvoir de la volonté, la magie qui se cache au fond de l'âme humaine ! C'est en fait ça, la vie! En tous cas, c'est magnifique de voir quelqu'un persévérer pour réaliser son rêve, rempli de passion et de confiance en soi. Balázs et les autres protagonistes montrent, par leur engagement, l'énorme valeur et la beauté singulière du sport. Même ceux qui ne parviennent pas à atteindre la ligne d'arrivée gagnent notre respect de par leurs efforts.

Bénéfices du sport

La pratique systématique de l'exercice et la participation à des activités physiques (la marche, le cyclisme, la natation, etc.) ont un impact important sur nos vies. Hippocrate, qui a rédigé deux livres sur l'alimentation, nota qu'«il ne suffit pas aux hommes de bien manger, il faut aussi faire de l'exercice, car l'association des deux garantissent la bonne santé.» Le médecin romain Galien résuma les bienfaits de l'exercice: «La médecine et l'exercice physique sont deux branches de la même science : la science de la santé.»

En effet, le sport améliore notre estime de soi et forge notre personnalité, en plus d'autres bienfaits, tels que jouir d'une bonne santé, avoir un beau corps, etc.

PLAN DE COURS 1 Projection et discussion du film «**36 heures jusqu'à Sparte**»

Objectif : Aider les élèves à participer à la discussion portant sur les bienfaits de l'exercice mais aussi à exprimer leurs avis sur le film et leurs expériences personnelles.

Étape 1 : Projection du film (26 minutes)

Étape 2 : Discussion

Questions proposées :

- Combien d'entre vous ont entendu parler du Spartathlon? Qu'est-ce que c'est? Pourquoi si peu de sportifs parviennent à terminer la course?
- À votre avis, quelles sont les différences principales entre le Spartathlon et d'autres courses?

- Quelles histoires vous ont touchées davantage et pourquoi?
- Que ressentez-vous envers chacun des protagonistes?
- À votre avis, quels sont les bienfaits psychologiques de l'exercice pour les personnages du film?
- Les personnages se ressemblent-ils quelque part ? Pourquoi est-ce que chacun des sportifs participe au Spartathlon?
- Connaissez-vous des exemples de personnes qui ont changé leur vie grâce au sport? Sinon, pensez à des films.
- Concernant la question précédente, parlez de '*films de sport*' tels que «Hoop Dreams» (1994), «Joue-la comme Beckam» (2002), «Les chariots de feu» (1981)

Étape 3 : Jeu

Vous avez deux minutes pour trouver un ou une camarade de classe qui fait du sport et pour présenter son expérience positive au reste de la classe.

Étape 4 : Activité de groupe

Séparez la classe en petits groupes. Chaque groupe prépare une liste des bienfaits physiques et psychologiques du sport et la présente au reste de la classe.

Matériel : un tableau ou de longs morceaux de papier.

Bienfaits physiques	Bienfaits psychologiques

PLAN DE COURS 2 Capacité cardio-respiratoire et Santé

Objectifs

- Comprendre l'importance de l'endurance cardio-respiratoire (la capacité du corps à s'exercer pendant une période de temps prolongée)
- Apprendre à calculer la durée idéale de l'exercice, afin de pouvoir s'exercer seul(e).
- Apprendre à réaliser des tests d'endurance.

Étape 1 : Activité d'introduction - Discussion de groupe

- Qu'est-ce que l'exercice aérobique et le fitness?
- Quelles activités sont aérobiques?
- Quels sports exigent une capacité aérobique et de l'endurance?

Pour l'enseignant:

Le Spartathlon et le Marathon sont des courses dans lesquelles la performance du sportif s'améliore grâce à une augmentation de l'endurance cardio-respiratoire. L'endurance cardio-respiratoire ou la capacité aérobique, c'est la capacité du corps humain à utiliser l'oxygène afin de produire de l'énergie pendant une période prolongée de temps. Toutes les formes d'exercices qui exigent l'utilisation de la force musculaire à une faible intensité pendant une période prolongée de temps renforcent le système cardiovasculaire et augmentent l'endurance. Entre autres exercices aérobiques, citons la natation, la marche, la course, le cyclisme, les exercices de cordes, etc.

Impact des exercices aérobiques sur la santé

- Réduction du pourcentage de graisse corporelle due à la consommation de calories, réduction du risque d'obésité.
- L'exercice aérobique régulier augmente les taux de « bon » cholestérol (HDL), régule le taux de glycémie et diminue la pression artérielle. Ces réglages réduisent considérablement les risques de dyslipidémie, de diabète ou d'hypertension.
- Les gens qui ne font pas d'exercice courent deux fois plus de risques de développer une maladie cardiaque par rapport à ceux qui font de l'exercice. L'exercice aérobique améliore **la circulation, renforce le cœur** et réduit le risque de maladies cardiovasculaires.
- L'exercice régulier prolonge l'espérance de vie.

Étape 2 : Calculer la zone idéale d'exercice

Questions proposées :

- Savez-vous combien d'exercice aérobique est nécessaire afin que ce dernier soit bénéfique pour la santé?
- Comment savoir si l'on s'exerce à la bonne intensité?

Pour l'enseignant :

L'exercice aérobique peut avoir un impact important sur le cœur et les poumons s'il est réalisé à la bonne intensité pendant au moins 30 minutes, de 3 à 4 fois par semaine. Pour obtenir les meilleurs résultats, un adolescent doit faire de l'exercice à la bonne intensité 5 fois par semaine pendant au moins 60 minutes à chaque fois.

Afin de calculer l'intensité idéale de l'exercice, il faut apprendre à mesurer les pulsations cardiaques.

Comment trouver la zone idéale d'exercice?

- On peut, par exemple, prendre son propre pouls pendant l'activité physique pour découvrir l'intensité idéale de l'exercice. Pour ce faire, il faut d'abord connaître notre fréquence cardiaque maximale, c'est-à-dire la limite de ce que notre appareil cardiovasculaire peut gérer pendant l'activité physique.
- Prenez d'abord votre pouls au repos en comptant les battements de votre cœur pendant une minute. Quelques minutes avant le coucher du soir, allongez-vous et détendez-vous pendant 2-3 minutes. Placez votre index et votre majeur délicatement sur la surface interne de votre poignet, ou sur le côté du cou, juste sous la mâchoire. Prenez votre pouls pendant 15 secondes et multipliez ce résultat par 4, par exemple : 19 battements x 4 = 76 (si c'est la première fois, il vaut mieux compter pendant une minute entière).
- Calculez alors votre fréquence cardiaque maximum en soustrayant votre âge à 220 (par exemple : 220 - 14 = 206).
- Calculez alors votre réserve de fréquence cardiaque en soustrayant votre pouls au repos à votre fréquence cardiaque maximum (par exemple : 206 - 76 = 130 battements. Ceci est votre réserve de fréquence cardiaque. 60 % de ce nombre correspond à 78 battements. 85 % de ce nombre correspond à 110 battements. En additionnant ces deux nombres au pouls au repos nous trouvons les variations minimale et maximale de notre fréquence cardiaque pendant l'exercice aérobique :
 - Minimum : 76 + 78 = 154 battements par min.
 - Maximum : 76 + 110 = 186 battements par min.

Ces valeurs définissent la zone idéale d'exercice pour chaque personne, autrement dit quand **cette personne fait de l'exercice aérobique, ses battements de cœur doivent se situer entre 154 et 186 battements par minute**. Essayez de prendre votre pouls et comparez vos résultats à ceux de vos camarades de classe.

Étape 3 : Évaluation de l'endurance cardio-respiratoire

Vous pouvez estimer le niveau de votre endurance à l'aide de simples tests faciles à réaliser dans la cour de récréation ou dans la salle de sport. Exemples de tests :

1. Test des pas
2. Test des 1600 m.
3. Test de course navette sur 20 m.

Essayez ces tests avec tes camarades de classe, dans la classe ou bien dans la cour de récréation, sous la surveillance de votre professeur. Bonne chance !

Vous pouvez trouver les instructions de ces tests sur les sites suivants :

<https://www.brianmac.co.uk/havard.htm>

http://www.sparkpeople.com/resource/fitness_articles.asp?id=1115

<http://www.topendsports.com/testing/children.htm>

Bonne chance !

PLAN DE COURS 3 Prépare ton propre plan d'entraînement !

Objectifs

- Aider les élèves à organiser leur temps libre de manière constructive
- Encourager la participation des élèves dans les activités physiques (marche, course, cyclisme, natation, danse, etc.) selon leurs préférences, capacités et limites d'endurance
- Améliorer leur confiance en soi et leur efficacité personnelle en définissant et en atteignant des objectifs personnels

Étape 1 : Prépare ton propre plan d'exercice

Utilise le tableau ci-dessous pour établir ton programme personnel d'exercice.

ACTIVITÉ	DURÉE	COMBIEN DE FOIS PAR SEMAINE	1 ^{ère} SEMAINE	2 ^{ème} SEMAINE	3 ^{ème} SEMAINE	4 ^{ème} SEMAINE	TOTAL PAR MOIS
1. Course	3 kilomètres	3 fois par semaine	3 fois par semaine	3 fois par semaine	2 fois par semaine	2 fois par semaine	10 fois
2							
3							
4							
5							

Instructions pour la préparation de ton plan personnel

- Dans la première colonne, note les activités que tu souhaites réaliser à partir de demain (par exemple : saut à la corde, jogging, vélo, etc.)
- Dans la deuxième colonne, note la durée de cette activité (par exemple, 15 minutes par jour), ou la distance à couvrir (par exemple, course de 3 km). Dans la troisième colonne, note combien de fois par semaine (par exemple, 3 fois par semaine). Dans les colonnes suivantes, note ce que tu as vraiment réussi à faire la semaine dernière en comparaison avec tes objectifs. Dans la dernière colonne, additionne tous les

entraînements du mois. À la fin du mois, décide si tu es satisfait(e) des résultats ou pas. Si tu ne l'es pas, planifie mieux le mois suivant.

IMPORTANT : Les objectifs doivent être établis toutes les semaines. Sinon, tu les oublieras et ne réussiras pas à les atteindre.

ASTUCE 1 : Lorsque que tu t'exerces seul(e), avec tes amis ou ta famille, souviens-toi de :

- Commencer par des exercices d'échauffement.
- Augmenter progressivement la durée et l'intensité de l'exercice.
- Finir ton programme par des exercices plus calmes (par exemple, des étirements ou une course relâchée).

ASTUCE 2 : Tu peux utiliser des applications en ligne pour augmenter ton activité physique (Google Fit, Runtastic, Endomondo etc., qui sont disponibles sur un ordinateur, un téléphone portable ou une tablette). Grâce à ces applications, tu peux :

- Choisir des objectifs de condition physique.
- Suivre ton évolution et noter les activités que tu réalises quotidiennement ainsi que leur durée.
- Comparer ton activité au fil du temps pour voir ton évolution.

PLAN DE COURS 4 Nutrition et sport

Objectifs

- Aider les élèves à comprendre le rôle et l'importance de la nutrition par rapport à la santé et au sport.
- Connaître les cinq groupes d'aliments.
- Se familiariser avec le concept d'une nutrition équilibrée et avec la pyramide nutritionnelle.
- Travailler ensemble pour promouvoir une alimentation saine.
- Parler de la bonne alimentation.

Étape 1 :

Discussion sur les aliments et l'énergie

Pour l'enseignant :

Revenez sur les scènes du film « **36 heures jusqu'à Sparte** » qui montrent la nourriture consommée par les coureurs pendant la course et lancez la discussion sur l'importance de la nutrition. Vous pouvez le faire avec une question très simple :

- Pourquoi est-ce que nous mangeons ? La nourriture nous donne l'énergie pour vivre, courir, jouer, s'entraîner, tout comme les voitures ont besoin de carburant pour circuler. Les sportifs ont d'autres raisons de choisir l'alimentation saine. Ils ont besoin de bons aliments pour avoir plus d'énergie afin de s'entraîner et de participer à des courses.

Le professeur explique alors que l'alimentation saine est nécessaire pour préserver la santé des adolescents car les besoins nutritionnels du corps à cet âge-là sont particulièrement importants en raison de la croissance rapide. Parmi les changements que subissent les adolescents, citons la prise de poids et de taille ainsi que l'augmentation de la masse et de la densité osseuse. En fait, les adolescents gagnent près de 20 % de leur taille adulte et 50 % de leur poids adulte au cours de l'adolescence. Les aliments dont les sportifs et les adolescents normaux ont besoin sont les mêmes :

Énergie	La force motrice provient des glucides.
Croissance	Les protéines jouent un rôle clé dans le développement des os.
Catalyseurs	Les vitamines ne produisent pas d'énergie mais elles sont nécessaires pour préserver les fonctions corporelles.
Force	Le fer contribue au bon fonctionnement de l'appareil circulatoire.

Complétez avec les aliments que vous croyez riches en :

Glucides

Protéines

Vitamines

Fer

Étape 2 : Un régime équilibré

Pour l'enseignant :

Les bons choix alimentaires sont importants pour avoir un corps et un esprit sains. Le terme régime équilibré s'applique à la variété d'aliments consommés (consommation d'aliments de tous les groupes et différents aliments de chaque groupe), à la fréquence des repas, à une quantité saine de repas chaque jour, à la qualité (la sélection des aliments les plus nutritifs de chaque groupe), ainsi qu'à l'organisation de repas équilibrés, à la quantité (portion consommée) et aux conditions, c'est-à-dire l'ambiance adéquate pour les repas.

Cette section doit inclure une présentation faite par le professeur sur :

- Les cinq groupes d'aliments
- La pyramide alimentaire
- Un régime équilibré

Vous pouvez trouver davantage de renseignements sur les directives nutritionnelles pour adultes, bébés, enfants et adolescents sur les sites suivants:

- Directives nationales Grèce <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?Page=english-menu>
- Directives nationales Royaume-Uni <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/united-kingdom/en/>
- <http://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=school-aged-child-nutrition--90-PO2280>
- http://raisingchildren.net.au/articles/healthy_food_school-aged_children.html

Activités proposées

- Créez des posters, des illustrations et des messages sur les comportements sains et placez-les dans les zones communes de l'école.
- Élaborez un questionnaire sur les habitudes alimentaires des élèves, la consommation à la cantine de l'école, etc.
- Visitez la cantine de l'école et interrogez le gérant.
- Planifiez, organisez et préparez :
 - Un petit-déjeuner à l'école.
 - Une collation ou un goûter.
 - Des jus de fruits frais après les activités de sport.
- Instaurez un jour pour manger des fruits.
- Organiser un événement à l'école, avec la coopération des parents, des autorités locales et d'experts pour présenter les résultats du questionnaire et discuter de la nutrition.

Dix étapes pour une alimentation saine pour enfants et adolescents

REPAS

Au quotidien: Consommez au moins 3 repas complets et au moins une collation par jour. Buvez beaucoup d'eau.

FRUITS ET LÉGUMES

Fruits et légumes variés tous les jours.

PRODUITS LAITIERS

Lait, yaourt ou fromage tous les jours.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Activité physique quotidienne.

CÉRÉALES

Céréales variées tous les jours. Préférez les céréales complètes.

SEL ET SUCRE

Limitez l'apport en sel et sucre.

VIANDE

Viande rouge et/ou blanche maigre 2-3 fois par semaine. Évitez les viandes traitées. L'huile d'olive comme seule matière grasse ajoutée.

HUILE

L'huile d'olive comme seule matière grasse ajoutée.

LÉGUMES SECS

Légumes secs au moins une fois par semaine.

ŒUFS

4-7 œufs par semaine.

POISSON

Poisson et fruits de mer 2-3 fois par semaine. Poisson gras au moins une

COMMENT NOUS MANGEONS

Mangez en famille aussi souvent que possible. Éteignez le téléviseur.

CUISINE

Cuisinez à la maison des aliments sains et sûrs. Sélectionnez des produits de saison.

PLAN DE COURS 5 Éducation physique pour les personnes handicapées

OBJECTIFS

- Informer les élèves sur les Jeux paralympiques et découvrir les sports paralympiques.
- Comprendre la valeur de l'effort et les droits au sport des personnes handicapées.
- Se familiariser avec les problèmes relevant des handicaps.
- Développer de l'empathie et comprendre que les personnes handicapées peuvent participer et jouer un rôle dans des sports exigeant un haut niveau technique et physique.

Étape 1 :

Distribuez et lisez « L'homme en mouvement » (Man in Motion) de Rick Hansen.

De 1985 à 1987, Hansen a voyagé autour du monde en fauteuil roulant. En effet, l'aventure de Hansen a commencé 12 ans plus tôt, en 1973, quand, à l'âge de 15 ans, il a souffert d'une lésion de la moelle épinière et est devenu paraplégique à la suite d'un accident de voiture.

Hansen était un grand sportif. Quand il apprit qu'il ne pourrait plus bouger, il s'est préparé pour de nouveaux défis. Il est devenu la première personne handicapée de l'université de British Columbia, au Canada, à obtenir un diplôme en Éducation physique. Il a participé à des tournois de volleyball et de basketball dans son fauteuil roulant et a participé à 19 marathons. Le but de Hansen, cependant, était de traverser le monde dans son fauteuil roulant afin de collecter des fonds pour les sports en fauteuil roulant et pour la recherche consacrée aux lésions de la moelle épinière. Il voulait également changer la perception populaire des sportifs handicapés. Pendant son voyage, Hansen a traversé 34 pays et 4 continents. Il a escaladé cinq montagnes, a traversé des endroits inondés et a fait l'expérience de températures extrêmement hautes et basses. A peu près cent fois, un des pneus de son fauteuil roulant a crevé et il a été victime de vol quatre fois. Il a aussi vécu des moments merveilleux au cours de son voyage, et est devenu un héros pour de nombreuses personnes. Les enfants couraient à côté de lui et lui apportaient des fleurs. Il a réussi à convaincre des gens du monde entier que les personnes en fauteuil roulant peuvent faire beaucoup de choses, y compris le sport. La course en fauteuil roulant, par exemple, est devenu un sport olympique depuis 1992.

Apprenez comment enseigner à vos élèves l'importance de l'accessibilité ici :

<https://www.rickhansen.com/Notre-travail/Programme-scolaire/Mat%C3%A9riel-p%C3%A9dagogique>

Source : Livre "Become a Champion of Life", International Olympic and Athletic Education Foundation (2004), p. 75.

Étape 3 : Comprendre et discuter

- Qu'est-ce que ces histoires vous ont fait ressentir ?
- Rick Hansen a prouvé que les personnes handicapées sont comme toutes les autres personnes. Elles peuvent participer aux sports et aux activités physiques à leur façon. Quels obstacles empêchent ces gens de participer aux activités physiques ?

- Si vous avez un ami, une connaissance ou un membre de votre famille qui a souffert d'un handicap, quels sont les défis que vous croyez qu'ils ont dû affronter dans la vie quotidienne ? Comment pouvez-vous les aider ?
- Est-ce que votre école est adaptée en termes d'**accessibilité** ? Et votre communauté locale ? Que changeriez-vous à l'école pour faciliter l'accès des personnes handicapées aux installations ?

.....

Pour l'enseignant :

Le programme d'éducation physique adapté est un programme d'études d'éducation physique soigneusement conçu pour les élèves handicapés. Le but de ce programme est d'impliquer tous les élèves dans le cours d'éducation physique et sportive, sans exceptions. Tout comme les enfants au développement normal, les enfants handicapés ont besoin d'acceptation sociale et de respect par rapport à ce qu'ils peuvent faire, et non pas pour ce qu'ils ne peuvent pas faire. Le but ultime du programme, parallèlement à l'amélioration des capacités physiques et motrices, consiste en l'intégration sociale et éducative des élèves handicapés dans la salle de classe.

Étape 4 : En savoir plus sur les sports paralympiques

- Séparez la classe en différentes équipes pour rechercher des informations sur les sports paralympiques : la boccia, le goalball, l'haltérophilie et le rugby en fauteuil roulant. Présentez-les à la classe.
- Avec l'aide de votre professeur d'EPS, essayez de jouer à certains sports paralympiques ! Vous pouvez, par exemple, essayer de courir avec un bandeau sur les yeux, avec l'aide d'un camarade, ou mettre un ballon de basket dans un sac en plastique et jouer au goalball. Enfin, en plaçant un filet de volleyball ou même une corde à une hauteur faible, vous pouvez ressentir l'expérience des sportifs assis quand ils jouent au volleyball.
- Invitez un(e) sportif/-ve handicapé(e) à l'école et organisez un entretien en classe. Idéalement, vous pouvez combiner cette invitation avec une démonstration de jeux paralympiques, avec l'aide de votre municipalité, d'un club de sport pour personnes handicapées ou de la Fédération nationale de sport pour handicapés.

Pour l'enseignant :

Les premières courses paralympiques ont eu lieu à Rome en 1960. Depuis, elles ont lieu tous les quatre ans et représentent l'évènement sportif de plus haut niveau pour les sportifs handicapés. Depuis les Jeux paralympiques de Séoul (1988), les Jeux paralympiques ont lieu dans la même ville et dans les mêmes installations que les Jeux olympiques. Aujourd'hui, les Jeux paralympiques comprennent 22 sports : 18 sont les mêmes que dans les Jeux olympiques et 4 sont des sports exclusivement paralympiques (la boccia, le goalball, la force athlétique et le rugby en fauteuil roulant). Les records des Jeux paralympiques sont comparables aux records des sportifs olympiques (par exemple dans la course de 100 m) et dans certains cas, comme dans celui de la force athlétique, les records paralympiques dépassent ceux des sportifs non-handicapés.

Le slogan « Spirit in Motion » (Esprit en mouvement), adopté par le mouvement paralympique pendant les Jeux olympiques d'Athènes en 2004, montre qu'au-delà des capacités mentales et physiques, ce qui caractérise l'existence humaine, c'est l'esprit et la volonté de chaque personne de devenir meilleure.

BIBLIOGRAPHIE

- Biddle S., Sallis J.F. & Cavill N. (1999) *Young and Active? Young People and Health-enhancing Physical Activity: Evidence and mplications*. London: Health Education Authority.
- Laitinen J., Ek E. & Sovio U. (2002) "Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behaviour." *Prev Med* 34: 29-39.
- Mikkila V., Rasanen L., Raitakari O.T., Marniemi J., Pietinen P., Ronnema T. & Viikari J. (2007) "Major dietary patterns and cardiovascular risk factors from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study." *British Journal of Nutrition* 98 (1): 218-225.
- Mikkila V., Rasanen L., Raitakari O.T., Pietinen P. & Viikari J. (2005) "Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study." *British Journal of Nutrition* 93 (6): 923-931.
- NIH <http://grants.nih.gov/grants/guide/pa-files/PA-06-415.html>.
- Raitakari O.T., Porkka K.V., Taimela S., Telama R., Rasanen L. & Viikari J.S. (1994a) "Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults." *American Journal of Epidemiology* 140 (3): 95-205.
- Raitakari O.T., Porkka K.V.K., Ronnema T. & Akerblom H.K. (1994b) "Clustering of risk factors for coronary heart disease in children and adolescents: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study." *Acta Paediatrica* 83: 935-940.
- Sallis J.F. & Owen N. (1999) *Physical Activity and Behavioral Medicine*. London: Sage Publications.
- Winnick J. (1995) *Adapted Physical Education and Sport*. USA: Human Kinetics.

REMERCIEMENTS

- Le programme éducatif « **36 heures jusqu'à Sparte** » a été conçu par ANEMON PRODUCTIONS, grâce à une donation exclusive de la FONDATION STAVROS NIARCHOS.

Conception du plan de cours d'histoire : CONSTANTINA ADRIANOPOULOU (doctorat en Histoire); plan de cours d'éducation physique et sportive : ANTONIS CHRISTODOULOS (doctorat en EPS); Section sur la nutrition éditée par : ANTONIA MATALA (professeure d'anthropologie de la nutrition)

Directrice de projet : DANA E ANEZAKI ; Productrice exécutive : ELEKTRA PEPPA ; Producteurs : REA APOSTOLIDES & GIOURI AVEROFF

En collaboration avec l'Institut pour la médecine de prévention, de l'environnement et du lieu de travail Prolepsis (pour les sujets de nutrition) et l'Université Charokopeion.

- « **36 heures jusqu'à Sparte** » est une version de 26 minutes du long métrage documentaire « Ultra : Le véritable marathon » (Ultra: The Real Marathon) | Réalisateur BALAZS SIMONYI | Producteurs exécutifs BALAZS SIMONYI & LASZLO JOZSA | Production par HBO EASTERN EUROPE & SPEAKEASY | Co-production par ANEMON PRODUCTIONS

LE PROGRAMME ÉDUCATIF « 36 heures jusqu'à Sparte » A ÉTÉ CONÇU GRÂCE À
UNE DONATION EXCLUSIVE DE

