

# Journée Olympique

Grandir  
avec  
le  
Sport

## La Journée Olympique

C'est quoi ?

## Les sports Olympiques

Connais-tu les grands athlètes français et les sports pratiqués aux Jeux Olympiques ?

## L'Olympisme

Quels sont les symboles et valeurs des Jeux Olympiques ?

## Le sport et la santé

Sais-tu pourquoi et comment il faut faire du sport ?

FRANCE

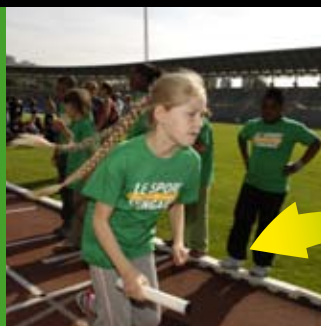


Comité National Olympique  
et Sportif Français



### EN CHIFFRES

1 018 enfants - 120 bénévoles  
17 écoles de Paris, 44 classes  
du CP au CM2.  
Plus de 400 km parcourus  
à la course.  
Une dizaine de grands athlètes  
présents.



### EN MOUVEMENT

Une course de relais s'est  
déroulée sur la piste du stade  
Charléty. Les participants  
ont également pu découvrir  
les différentes disciplines  
de l'athlétisme.



### EN VERT

Placée sous le signe du  
développement durable,  
la Journée Olympique 2006  
a servi à faire connaître les  
gestes utiles pour protéger  
l'environnement.



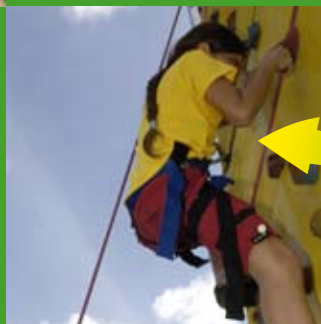
### EN QUIZ

Un quiz interactif a été  
organisé sur l'histoire du sport  
et des JO. Un autre stand  
était consacré aux bienfaits  
du sport sur la santé et à des  
conseils d'hygiène et de vie.



### EN ROUE LIBRE

Haribo, partenaire du  
Mouvement Olympique, avait  
installé un parcours sur lequel  
les enfants, conseillés par des  
animateurs, pouvaient apprendre  
des règles de sécurité et passer  
leur permis vélo.



### EN HAUTEUR

Les enfants ont profité  
d'une initiation à l'escalade  
sur un mur monté par  
la Fédération Française  
de la Montagne et  
de l'Escalade au pied  
du stade Charléty.



### EN RÉGIONS

6 régions et 5 départements  
ont organisé une Journée  
Olympique et accueilli  
plusieurs milliers d'enfants  
qui ont pu faire du sport et  
apprendre les gestes utiles  
pour protéger la nature.



### DANS LE MONDE

Partout dans le monde,  
la Journée Olympique a été  
l'occasion de rendez-vous  
sportifs avec, par exemple, 900  
coureurs de 4 à 85 ans réunis à  
Tachkent en Ouzbékistan, et plus  
de 3 000 à Hong-Kong (Chine).



# LA JOURNÉE OLYMPIQUE !

est une manifestation créée par le Comité International Olympique (CIO) pour célébrer sa création à l'initiative du Baron Pierre de Coubertin, le 23 juin 1894, à Paris.

**C'est en 1948 que le CIO décida de créer la Journée Olympique.** Depuis cette année, la Journée Olympique est organisée dans tous les pays du monde autour de la date du 23 juin avec de nombreux événements sportifs. Le CIO a décidé que la course était l'activité principale pour cette Journée Olympique dont le but est d'encourager à la pratique sportive. En effet, courir est une activité facile à organiser et accessible à tous, même aux pays les plus pauvres. Tout le monde doit pouvoir participer à cette fête du sport !



**McDonald's** est partenaire du CIO et de la Journée Olympique depuis 1984.

Témoignage de son engagement en faveur de la promotion du sport auprès des enfants, McDonald's est devenu partenaire mondial exclusif de l'évènement. En plus des aires de jeux présentes dans la plupart des restaurants et du programme court « C'est quoi ton sport », McDonald's, en partenariat avec le CNOSF, lance cet été le « McDo Sports Tour » avec pour objectif de faire découvrir à tous quatre sports Olympiques : le tennis, le basket, l'escrime et le tir à l'arc.





### **LAURA FLESSEL ESCRIME**

Double championne Olympique à l'épée en 1996 à Atlanta, Laura obtient deux médailles de bronze en 2000 à Sydney puis l'argent à Athènes en 2004. Fine lame, Laura est aussi quatre fois championne du monde.



### **DAVID DOUILLET JUDO**

Médaille de bronze aux JO de Barcelone en 1992, David devient champion Olympique à Atlanta en 1996, un titre qu'il conservera quatre ans plus tard à Sydney. Il est également quadruple champion du monde !

### **LAURE MANAUDOU NATATION**

À Athènes, en 2004, Laure fait la collection complète des médailles Olympiques en obtenant l'or en 400 m nage libre, l'argent au 800 m nage libre et le bronze en 100 m dos. Depuis, les médailles s'accroissent...



### **JACKSON RICHARDSON HANDBALL**

Avec l'équipe de France, Jackson Richardson remporte la médaille de bronze des JO de Barcelone en 1992. Sacré meilleur joueur du monde en 1995, Jackson a représenté plus de 400 fois la France, un record !



### **AMÉLIE MAURESMO TENNIS**

Médaillée d'argent aux JO d'Athènes en 2004, Amélie a notamment remporté une Fed Cup avec l'équipe de France en 2003 et deux titres du Grand Chelem, Wimbledon et Melbourne (2006).



### **PASCAL GENTIL TAEKWONDO**

Pascal a remporté deux médailles de bronze Olympiques, à Sydney en 2000, et à Athènes en 2004. Triple champion d'Europe et star de la télévision, c'est un vrai gentil.

### **MARIE-JOSÉ PÉREC ATHLÉTISME**

Seule française triple championne Olympique, « la Gazelle » a enlevé l'or sur 400 m aux JO de 1992. Quatre ans plus tard, elle devient double championne Olympique du 400 et 200 m. Unique !



### **PHILIPPE CANDELORO PATINAGE ARTISTIQUE**

Grand inventeur de figures, « D'Artagnan » fut médaillé de bronze à Lillehammer en 1994. Il perpétua la tradition des grands patineurs français en remportant à nouveau le bronze aux Jeux Olympiques de Nagano en 1998.



*Nos grands champions français*

# LES SPORTS OLYMPIQUES !

Le programme actuel des JO comprend 35 sports et près de 400 épreuves. Découvrez les sports d'été et ceux d'hiver.

## Sports d'été :

**Athlétisme** (sauts, lancers, courses)

**Aviron**

**Badminton**

**Baseball**

**Basket-ball**

**Boxe**

**Canoë-kayak**

**Cyclisme** (sur route, BMX, sur piste et VTT)

**Équitation** (saut d'obstacles, concours complet, dressage)

**Escrime** (épée, fleuret, sabre)

**Football**

**Gymnastique**

**Haltérophilie**



(arraché et épaulé-jeté)

**Handball**

**Hockey**

**Judo**

**Lutte** (libre et greco-romaine)

**Natation** (les 4 nages, la natation synchronisée, le plongeon, le water-polo)

**Pentathlon moderne**

(tir, escrime, natation, équitation, course à pied)

**Softball**

**Taekwondo**

**Tennis**

**Tennis de table**

**Tir** (carabine et pistolet)

**Tir à l'arc**

**Triathlon** (natation, cyclisme, course à pied)

**Voile** (bateaux et planche à voile)

**Volley-ball** (et Beach-volley)

## Sports d'hiver :

**Biathlon** (tir et ski de fond)

**Bobsleigh**

**Curling**

**Hockey sur glace**

**Luge**

**Patinage** (artistique, de vitesse et short-track)

**Ski** : ski de fond, ski alpin, combiné nordique (saut et ski de fond)



**Les médailles françaises.** Depuis les premiers Jeux Olympiques d'Athènes en 1896, la France a remporté 593 médailles lors des Jeux Olympiques d'été, dont 185 en or, et 81 en hiver, dont 25 en or. Les sports qui ont rapporté le plus de médailles Olympiques à la France sont l'escrime (111 médailles), le cyclisme (77), l'athlétisme (58), le ski (68), l'équitation (35), le judo (33), puis la natation et le tir (32), la voile, l'aviron et le canoë-kayak (29).







## LES ANNEAUX

Au centre du drapeau Olympique, les cinq anneaux représentent les cinq continents du monde unis par l'Olympisme. Les couleurs ont été choisies de telle sorte que tous les pays puissent y retrouver une couleur de leur drapeau national.



## LA FLAMME

Allumée par les rayons du soleil sur le site des Jeux antiques à Olympie, en Grèce, la flamme Olympique est transmise par relais jusqu'à la ville organisatrice des Jeux. Lors de la cérémonie d'ouverture, le dernier porteur de la torche allume une vasque qui reste enflammée toute la durée des Jeux.

## LE SERMENT

Prononcé pour la première fois en 1920 aux Jeux d'Anvers, le serment Olympique commence par: «*Au nom de tous les concurrents, je promets que nous prendrons part à ces Jeux Olympiques en respectant et suivant les règles*».



Une devise: *citius, altius, fortius... plus vite, plus haut, plus fort !*



## L'EXCELLENCE

Les athlètes qui participent aux JO sont les meilleurs de leur sport. Devenir champion Olympique est un rêve! Des mois et des années d'entraînement pour se dépasser et accéder à la plus haute marche du podium. Les champions Olympiques sont des exemples pour tous.



## L'AMITIÉ

Le sport, c'est d'abord une rencontre, une bonne occasion d'être ensemble et de se faire des amis. Les Jeux Olympiques permettent aux peuples et aux cultures de se retrouver, d'échanger et d'apprendre à se connaître les uns les autres.



## LE RESPECT

On ne peut pas faire de sport sans respecter les règles et l'arbitre qui permettent au jeu de se dérouler sans triche ni violence. Il faut aussi respecter l'adversaire sans qui le sport n'a pas d'intérêt et n'est même pas possible. Et parce que le sport c'est d'abord se construire, il faut se respecter soi.

# LE SPORT ET LA SANTÉ

## Mes réflexes de jeune sportif...



### Pourquoi je fais du sport ?

Avec le sport, je me sens bien dans ma peau, et ça se voit. Je me fais plein d'amis au club : on partage la même passion et on se lance des défis qui nous font progresser. Quand je réussis à faire un beau geste, ça fait vraiment plaisir. En plus, grâce au sport, je comprends et j'apprends plein de choses. J'évite de grossir et je prépare mon corps d'adulte. J'adore le sport !



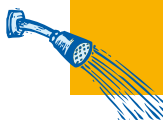
### Pourquoi je me couche tôt ?

Dormir, mes parents disent que c'est important pour moi. Je suis de meilleure humeur et plus en forme pour travailler, jouer et faire du sport. Ma maîtresse m'a expliqué que la nuit mon corps grandit et se soigne de la fatigue, et aussi que mon cerveau range dans ma mémoire ce que j'ai appris la journée. Du coup, je me couche tôt et dors entre 9 et 10 heures par nuit.



### Pourquoi je mange équilibré ?

Avant, je n'écoutais personne et je mangeais n'importe quand et n'importe quoi ! Mon entraîneur m'a dit de prendre quatre repas par jour et d'éviter le grignotage. Je prends donc un bon petit déjeuner avec des produits laitiers et des céréales, un repas équilibré le midi, un petit goûter, et, le soir, un dîner avec ma famille. J'essaie de manger au moins cinq fruits ou légumes par jour !

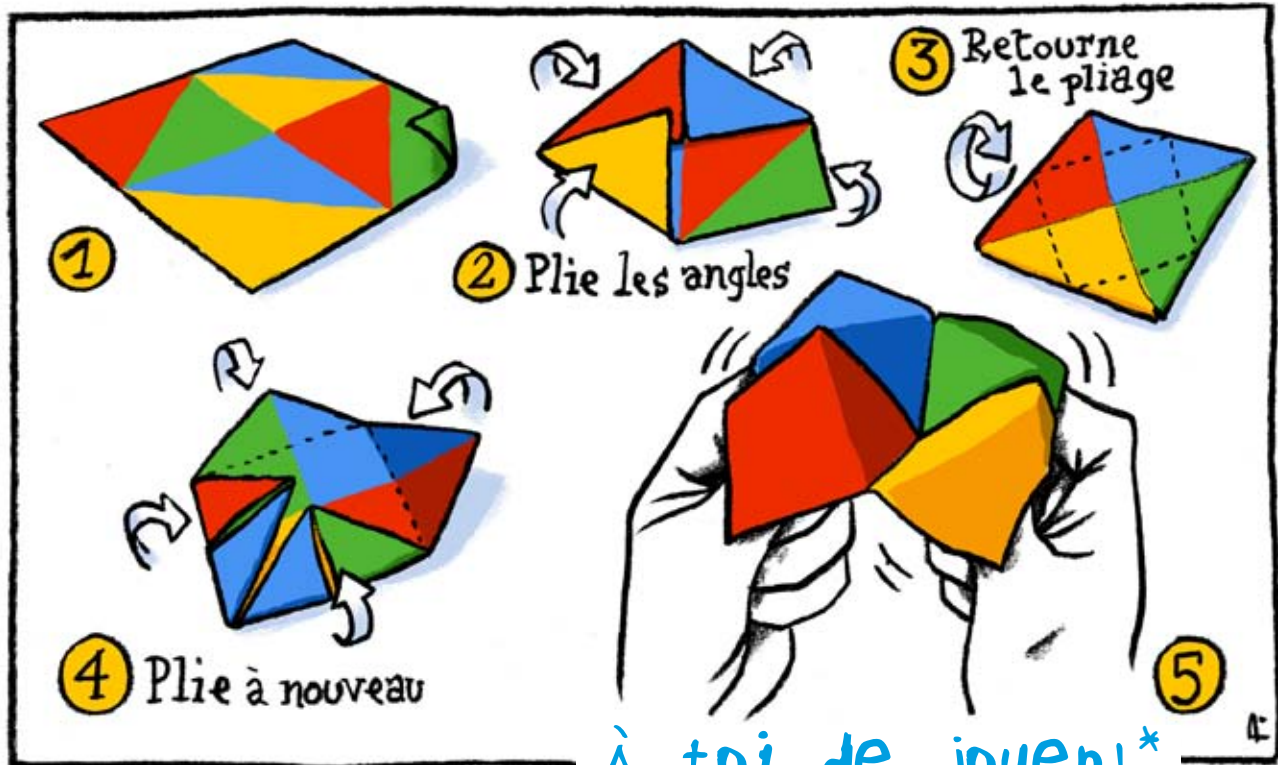


### Pourquoi je dois être propre ?

Tous les jours, avant de manger et après avoir été aux toilettes, je me lave les mains. C'est hygiénique car elles transportent plein de microbes. Un autre truc : après le sport, je me douche, je me lave les cheveux, et je mets des vêtements propres. Ma grande sœur m'a dit que comme ça, j'évite d'attraper froid avec des habits humides. Et en plus, je sens bon !

# 8 questions pour les champions!

Trouve les réponses dans ton magazine!



\* Propose à ton camarade de choisir un chiffre et une couleur. Pose-lui la question.