



TOP DÉPART

DES JEUX PLUS ÉCORESPONSABLES POUR PARIS

Les Jeux sont le plus grand événement sportif au monde. Face au défi climatique, ils doivent se transformer et s'adapter. C'est pourquoi Paris 2024 a une grande ambition environnementale. Pour t'en rendre compte, place les nombres suivants aux bons endroits dans les phrases ci-dessous :

2 / 10 500 / 2024 / 4 400 / 95 / 100

1. athlètes olympiques et athlètes paralympiques seront accueillis lors des Jeux de Paris .
2. Les Jeux de Paris 2024 émettront fois moins de gaz à effet de serre que les précédentes éditions, grâce à % d'infrastructures déjà existantes ou temporaires.
3. % des stades, gymnases, piscines qui accueilleront les Jeux seront alimentés par des énergies renouvelables pendant l'événement.

Réponses : 1 / 10500 athlètes / 4400 para athlètes / 2024 ; 2 / 2 fois moins / 95 % ; 3 / 100 %.



LE SAIS-TU ?

Presque tous les sites sportifs qui serviront aux Jeux existent déjà ou seront temporaires ! En limitant au maximum les constructions, **on évite la pollution** qu'elles provoquent.

Pour réduire l'impact environnemental, **80 % des sites seront situés dans un rayon de 10 km autour du village des athlètes.**

La nourriture servie aux athlètes et au public sera préparée avec **une majorité d'aliments produits en France de manière responsable.**



DES SITES ICONIQUES

Ces quatre grands lieux existent déjà et vont accueillir certaines épreuves des Jeux de Paris 2024. Remplace chaque lettre par celle qui la précède dans l'alphabet et tu sauras quelles disciplines y seront disputées.



Arena Bercy

Cbtlfucbmm, cbtlfu gbuufujm, hznobtujruf
bsujtujruf, usbnqpmjof



Grand Palais

Ftdsjnf, ubflxpoep, qbsb ubflxpoep,
ftdsjnf gbuufujm



Stade Roland-Garros

Cpyf, ufoojt, ufoojt gbuufujm,
wpmmfz-cbmm bttjt



Arena Paris Sud

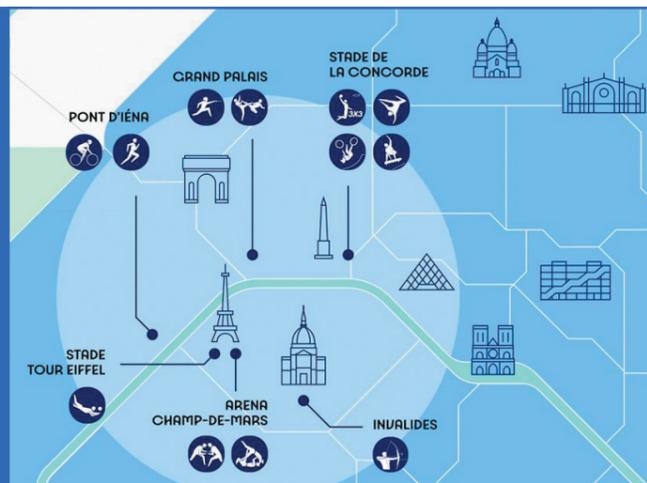
Cbtlfucbmm, ibmufspqijmjf, ufoojt ef ubcmf, wpmmfz-
cbmm, cpddjb, qbsb ufoojt ef ubcmf, hpbmcbmm

Réponses : 1 : basketball (phases finales), basket fauteuil, gymnastique artistique, trampolines, taekwondo, para taekwondo, escrime fauteuil ; 3 : boxe, tennis, tennis fauteuil, volley-ball assis ; 4 : basketball (phases préliminaires), haltérophilie, tennis de table, volley-ball, boccia, para tennis de table, goalball.

Tous droits réservés © Paris 2024

MAGNIFIER PARIS

La dernière fois que la capitale française a accueilli les Jeux Olympiques, c'était en 1924. Et certains lieux sont toujours debout bien sûr. Alors, pour mettre en avant le beau patrimoine parisien, quelques zones des Jeux vont être construites temporairement près de grands sites historiques. En 2024, ce sera la première fois que la France accueille les Jeux Paralympiques.



Tous droits réservés © Paris 2024

CUISINE TES BARRES DE CÉRÉALES

Pour te dépasser en sport, tu as besoin d'une nourriture saine et responsable. Que faire de bananes trop mûres ou noircies ? Voici une délicieuse recette à préparer à la maison avec un adulte !



1

Écrase une banane et mélange avec une cuillère à soupe de miel.



2

Puis ajoute un verre de muesli et mélange pour obtenir une pâte.



3

Étale sur une plaque recouverte de papier cuisson et laisse cuire 30 minutes à 180°C.



4

Quand la pâte est refroidie, découpe-la en barres.



5

Emporte-les dans une boîte à goûter réutilisable.

*Mets la peau dans un composteur.

BON APPÉTIT !



POUR RESTER EN FORME

En plus d'une bonne alimentation, l'activité physique est essentielle : sauter, courir, lancer, danser... Il est recommandé de bouger 60 minutes par jour pour rester en bonne forme. Et il y a plein de façons de se défouler : marcher vite comme si tu étais en retard pour prendre le bus, danser dans ta chambre, ça compte aussi, reprendre ta vieille corde à sauter, ça compte encore !

ILS SE BOUGENT POUR LA PLANÈTE

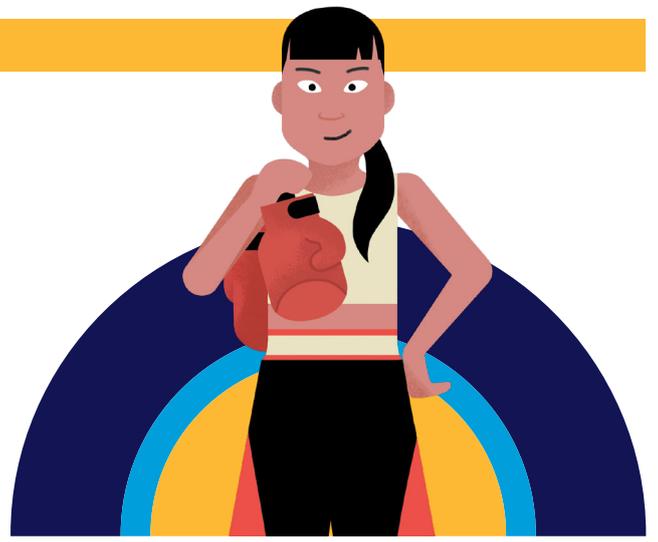
Le plogging, un drôle de sport né en Suède, consiste en un mélange de course à pied et de ramassage de déchets. Il fait du bien au corps et à la tête, avec la sensation agréable de réaliser une bonne action. Toi aussi, organise une séance dans ton collège !



© Shutterstock

BIEN ÉQUIPÉ POUR DURER

En sport, le soin du matériel est essentiel. C'est bon pour tes performances. Et pour la planète. Associe la bonne action avec la bonne situation pour recréer des gestes antigaspi cohérents.



1. Tes rollers ne sont plus à ta taille...

A. Tu peux la rapporter en magasin pour qu'elle soit réparée.



2. Tu as cassé ta planche de surf...

B. Tu peux les donner ou les vendre. Ça leur procure une deuxième vie.



3. Tu as besoin d'un nouveau tee-shirt de sport...

C. Tu peux les prêter à tes copains. Cela s'appelle mutualiser.



4. Tu as plusieurs boîtes de balles de tennis...

D. Pas besoin d'en acheter dix. Ne prends que le nécessaire.

Réponses : 1/B ; 2/A ; 3/D ; 4/C.

TRIATHLON & PARA TRIATHLON LA PREUVE PAR 3 !

Ce sport de plein air rassemble 3 disciplines : natation, cyclisme et course à pied. Il nécessite un peu de matériel. À toi de rayer les équipements superflus.



Réponses : raquette; ballon de volley; javelot.

À L'EAU !

Les participants du triathlon et du para triathlon de Paris 2024 s'élanceront dans la Seine. Le fleuve sera nettoyé avant l'épreuve pour permettre son bon déroulement.