

SOP

SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

FAIS-LE TOI-MÊME

LES ATELIERS RÉEMPLOI

DEUXIÈME ÉDITION



SOM MAIRE

3 Introduction

CÉCIFOOT

7 Le cécifoot c'est quoi ?

8 Tuto **#1 : Masque occultant** (Niveau 1)

9 Tuto **#2 : Masque occultant** (Niveau 2)

10 Tuto **#3 : Ballon sonore**

PARA ATHLÉTISME – COURSE GUIDÉE

11 La course guidée c'est quoi ?

12 Tuto **#4 : Élastique** (Niveau 1)

13 Tuto **#5 : Élastique** (Niveau 2)

BOCCIA

14 La boccia c'est quoi ?

15 Tuto **#6 : Jeu de balles**

16 Tuto **#7 : Casque pointeur**

17 Tuto **#8 : Rampe**



INTRO DUCTION

Faire bouger la Génération 2024 tout en sensibilisant à la réduction des déchets grâce à des cartons, des t-shirts usés ou une nappe démodée ? C'est le défi que Paris 2024 lance aux écoles grâce aux ateliers « Fais-le toi-même » !

« Fais-le toi-même » est un kit pédagogique proposé par Paris 2024 pour sensibiliser les élèves des cycles 2 et 3 au réemploi et au recyclage, en les encourageant à faire du sport et en mobilisant leur créativité. Vous y retrouverez des ateliers à faire en classe pour des petits équipements sportifs, que vos élèves puissent fabriquer, à partir de matériaux destinés à être jetés.

Cet outil, mis à disposition dans le cadre de la Semaine Olympique et Paralympique 2023, s'inscrit dans la volonté de Paris 2024 d'aborder le thème de l'inclusion afin de faire découvrir les Para sports et l'univers des Jeux Paralympiques, notamment auprès des plus jeunes.

Ce kit est composé de 8 fiches ateliers ainsi que d'un fascicule pour vous accompagner dans leur mise en place au sein de votre classe.

→ INFORMATIONS GÉNÉRALES ET COMPLÉMENTAIRES À LA BONNE UTILISATION DES FICHES

Où trouver les matériaux ?

Des pistes de réflexion pour optimiser la recherche sur son territoire :

1 Au sein même des écoles et établissements scolaires.

Identifier et recenser les différents matériaux récupérables auprès :

- Du restaurant scolaire (boîte de conserve, sac de congélation, bouteilles de 5L, etc.)
- De l'administration (carton, matériel scolaire usé, cagette etc.)

Mobiliser les élèves et leurs parents pour récupérer :

- Des déchets du quotidien (rouleau d'essuie tout, boîte de conserve, etc.)
- Des draps usés, paire de collants troués, t-shirts abîmés, etc.
- Des déchets qui peuvent être spécifiques à la profession des parents (chambre à air, cagettes, chutes de menuiserie, etc.)

2 Les lycées professionnels

Ces établissements utilisent des matériaux dans le cadre de leur pratique professionnelle, ils génèrent de fait des déchets de production. Ceux-ci (chutes de bois, palette, tissu...) peuvent devenir une ressource pour la fabrication des équipements sportifs.

3 Les artisans, commerçants et entreprises locales

Frite de piscine, chambre à air, sable, tissu, ruban, perle, papier peint, lino, toile cirée, peinture sont autant de matériaux qu'il est possible de trouver auprès d'artisans (menuisier, maçon, etc.), de commerçants (fleuriste, magasin de tissu, bricolage, etc.) et d'entreprises (supermarché, transport, etc.).

4 Les associations du réemploi

Il n'est pas autorisé de faire de la récupération directe en déchetterie. Néanmoins, il est possible d'obtenir qu'occasionnellement les agents mettent de côté des matériaux pour un projet scolaire : sable, manche à balai, tuyau d'arrosage, carton, fond de peinture acrylique, palette, chute de bois, etc.

Les associations de réemploi (ressourcerie, recyclerie, Emmaüs, etc.) récupèrent, trient et revendent des objets et matériaux de seconde main. Cela peut être le début d'une collaboration plus large et durable pour mener des activités manuelles toute l'année, à partir de matériaux de réemploi.



→ INFORMATIONS GÉNÉRALES ET COMPLÉMENTAIRES À LA BONNE UTILISATION DES FICHES

Qui mobiliser pour un accompagnement ?

Comment identifier les acteurs locaux.

Chaque territoire a ses spécificités. Globalement il est possible de solliciter différentes structures de votre territoire. Celles-ci souhaitent le plus souvent établir un contact entre son public et l'extérieur et pourquoi pas nouer des collaborations à plus long terme.

La liste des associations locales est disponible dans chaque mairie ou sur internet ou auprès de l'agent de développement local.

Quelques exemples de structures impliquées dans la vie locale :

- Les centres sociaux et les Groupes d'Entraide Mutuelle : leurs missions sont, entre autres, de créer du lien entre les personnes adhérentes et non-adhérentes et de favoriser l'échange et la créativité.
- Les étudiants en STAPS, SAP (service à la personne).
- Les associations locales, les ressourceries et les recycleries : elles peuvent proposer un accompagnement sous forme d'atelier (gratuit ou payant), de location ou de prêt d'outils.

Comment utiliser des matériaux récupérés ?

Les problématiques liées à l'identification et la transformation des matériaux.

Le réemploi permet une grande souplesse quant au choix des matériaux. Cela peut paraître compliqué de devoir trouver certains d'entre eux qui ne font pas partie du quotidien.

Tout d'abord, il est pertinent de comprendre les propriétés du matériau recherché et sa fonction dans la fabrication. Cela permet d'ouvrir un champ de possibilités plutôt que de se focaliser sur une indication.

Ex : une chambre à air est préconisée dans plusieurs fiches.

Est-ce la matière caoutchouc qui est nécessaire ou la longueur du matériel ?

- Si c'est la matière caoutchouc grâce à sa propriété à la fois résistante et élastique, il est possible de remplacer la chambre à air par n'importe quel élastique résistant. Les élastiques de sport peuvent être une alternative.
- Si c'est la longueur, il est possible de remplacer la chambre à air par une paire de collants, des chutes de tissus etc.

Ensuite, remplacer un matériau par un autre peut avoir une incidence sur la technique d'assemblage ou sur le résultat obtenu.

Comment utiliser des outils en milieu scolaire ?

La préparation de l'espace de travail, se familiariser avec les outils, l'utilisation.

L'outil en lui-même et son utilisation peuvent parfois être dangereux. Permettre aux élèves la manipulation d'outils, les responsabilise. Il faut donc leur apprendre les bons gestes afin de sécuriser l'usage de ces outils.

Pour réduire les risques :

- Organiser l'espace en séparant les outils sensibles, de la zone principale de travail.
- Dédier un espace par outil avec ses propres règles incite à les respecter.

Ex : pour manipuler la boîte métallique, il faut mettre des gants.

- Tester la résistance des matériaux aux outils, en amont des fabrications.

Ex : La chambre à air se coupe plus ou moins bien avec des ciseaux suivant son épaisseur et sa densité.



→ INFORMATIONS GÉNÉRALES ET COMPLÉMENTAIRES À LA BONNE UTILISATION DES FICHES

Comment aller plus loin ?

Créer une matériauthèque, une outilhèque, etc. au sein de l'établissement scolaire : un véritable outil d'expérimentation à forte valeur ajoutée environnementale.

Pourquoi ne pas créer un espace dédié aux matériaux récupérés tout au long de l'année, destinés aux activités manuelles ?

Selon l'espace disponible, cela peut être un placard, un cagibi, une pièce entière, voire un abri de jardin en extérieur (fabriqué par les élèves en matériaux récupérés, pourquoi pas ?), cela deviendra la Matériauthèque.

- 1 Recenser les besoins en matériel pour mener à bien vos activités pour une année scolaire au sein d'un niveau (CP, par exemple).
- 2 Recenser les matières et matériaux et leur quantité potentiellement disponible (au sein de l'établissement, artisans, commerçants, parents d'élèves, etc.)
- 3 Comparer et évaluer la proportion de matériaux récupérés qui pourrait compléter ou remplacer l'achat de matériaux neufs.
- 4 Évaluer les outils nécessaires à la transformation des matériaux. Un appel au don ou au prêt d'outils est une première étape, un complément peut être apporté par l'achat d'outils de seconde main reconditionnés.
- 5 C'est parti ! Lancer la récupération auprès des personnes et lieux ressources.



LE CÉCIFOOT C'EST QUOI ?

Céci vient de la **cécité** qui signifie l'absence de vision et **foot** de **football**.

Le cécifoot est un football à 5 pratiqué par des athlètes déficients visuels (malvoyants ou non-voyants).

Les règles se basent sur celles du football en salle mais le sport est aménagé et adapté pour tenir compte des spécificités du handicap, par exemple :

- Tous les joueurs portent un **masque occultant** afin d'égaliser les situations de handicap entre tous
- La balle émet un son en roulant, ce qui permet de la localiser et de la jouer. Dans ce jeu, le son se substitue aux informations visuelles. (**Ballon sonore**)

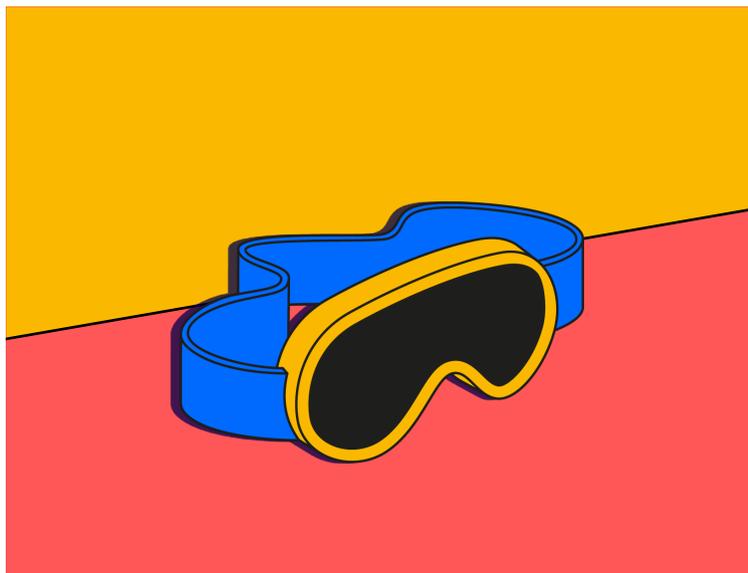
Les tutos suivants 1, 2 et 3 vous permettent d'avoir un kit parfait pour découvrir cette pratique !

Plus d'informations sur les règles du cécifoot :

[<<lien à venir>>](#)



↑ Jeux paralympiques de Tokyo 2020 : Cécifoot



Matériel

- Lunettes (piscine ou ski) ou masque
- Peinture noire acrylique+ pinceaux
- Colle blanche vinylique
- Gobelet (pour mélange)



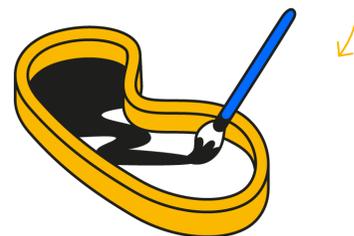
Objectif

Réaliser des masques occultants pour initier au cécifoot, utilisable pour d'autres activités qui se pratiquent par les déficients visuels.

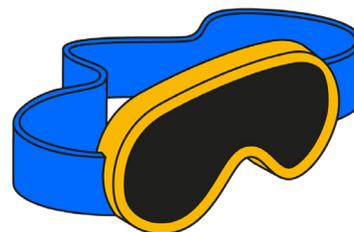
À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

- 1 Mélanger la peinture acrylique et la colle (2/3 peinture pour 1/3 colle).
- 2 Peindre l'extérieur du ou des verres.

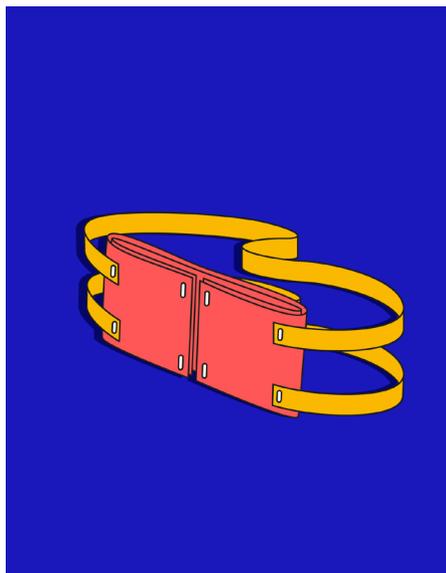


- 3 Faire au moins 2 couches avec un temps de séchage entre les couches



Usage

- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité



Matériel

- Tee-shirt, drap, tissu, etc.
- Aiguille + fil ou agrafeuse de bureau & agrafes
- Ciseaux
- Règle ou mètre ruban



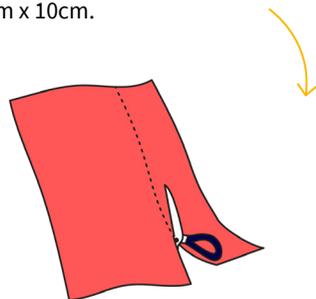
Objectif

Réaliser des masques occultants en tissu pour initier au cécifoot, utilisable pour d'autres activités qui se pratiquent par les déficients visuels.

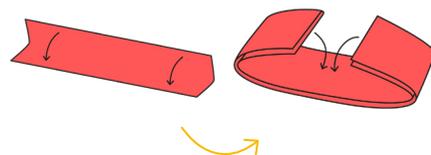
À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

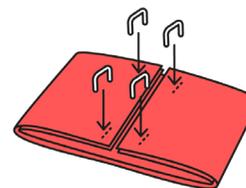
- 1 Découper une bande de tissu de 1m x 10cm.



- 2 Replier la bande une fois en deux par le milieu puis encore en deux toujours par le milieu (on obtient un bandeau de 25cm avec 4 épaisseurs).

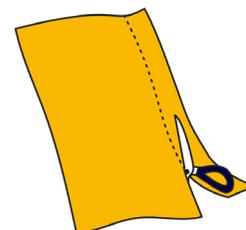


- 3 Coudre ouagrafer le bandeau de sorte qu'il ne s'ouvre plus.

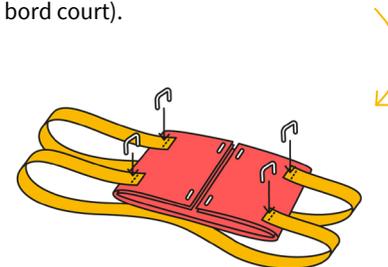


Attaches

- 4 Découper deux bandes de tissu de 3cm x 45cm.



- 5 Coudre ouagrafer une des extrémités de chaque attache avec l'un des bords courts du bandeau (une attache par bord court).





Matériel

- 2 boîtes métalliques (genre petites boîtes de thon ou de sardines) de forme et taille identiques
- Petits cailloux ou perles en plastique
- Gants
- 1 ballon de foot usagé (crevé)
- Scotch renforcé ou adhésif tissé
- ciseaux
- Couteau pointu ou cutter
- Papier journal



Objectif

Fabriquer un ballon sonore pour jouer au cécifoot.

À partir de 6 ans

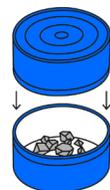
À vos marques, prêts, partez !

NB : tant que la fabrication de la boîte sonore n'est pas terminée, il est conseillé de porter des gants.

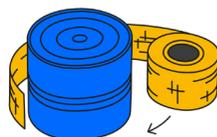
- 1 Dans une des boîtes, placer quelques petits cailloux.



- 2 Poser l'autre boîte en couvercle.



- 3 Scotch fermement l'ensemble.



- 4 Inciser le ballon à l'opposé de la valve avec le couteau ou le cutter (cette action est à réaliser par ou avec un adulte)



- 5 Introduire les ciseaux dans le trou et faire une ouverture en croix de 10 x 10cm.

- 6 Avec les feuilles de journal, faire des boules pas trop serrées (1 feuille par boule). Le papier journal permet de redonner au ballon sa forme et sa tenue, en maintenant au centre la boîte sonore.

NB : pour la suite, il est conseillé de travailler en binôme, l'un.e maintenant l'ouverture pendant que l'autre garnit.

- 7 Introduire les boules de papier dans le ballon en tapissant la paroi intérieure. Garnir à moitié le ballon.



- 8 Placer la boîte sonore dans le ballon (idéalement, au centre).



- 9 Finir de remplir le ballon avec les boules de papier.

- 10 Scotcher l'ouverture.



Usage

- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité

LA COURSE GUIDÉE C'EST QUOI ?

En Para athlétisme, les déficients visuels peuvent être accompagnés d'un guide pour pouvoir s'orienter pendant une course.

Le Para athlète et son guide ne doivent jamais lâcher le lien (ici un **élastique**) qui les unis pendant toute la course sous peine de se faire éliminer.

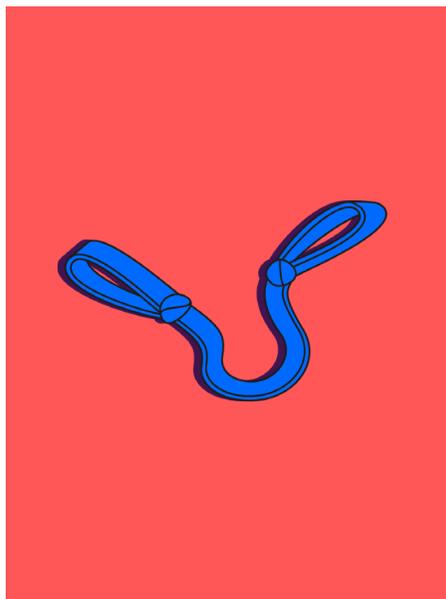
Sur la piste d'athlétisme, ils ont donc 2 couloirs : un pour le Para athlète et un pour son guide.

Les tutos 1, 2, 4 et 5 permettent d'avoir un kit parfait pour découvrir cette pratique !

→ [Plus d'informations sur le Para athlétisme](#)



↑ Journée paralympique 2022 : initiation au Para athlétisme



Matériel

- Chambre à air de vélo adulte
- Ciseaux
- Règle ou mètre ruban



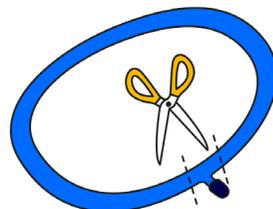
Objectif

Réaliser des élastiques pour initier à la course guidée (Para athlétisme).

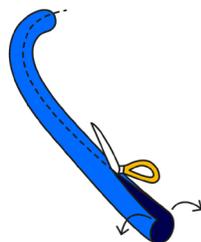
À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

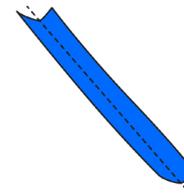
- 1 Couper la chambre à air de part et d'autre de la valve pour ôter cette dernière.



- 2 Ouvrir la chambre à air sur toute sa longueur.

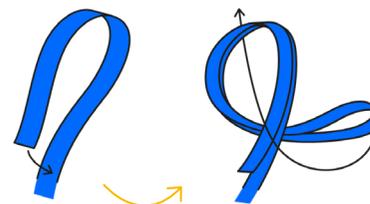


- 3 La couper en deux dans le sens de la longueur (on obtient deux bandes longues)

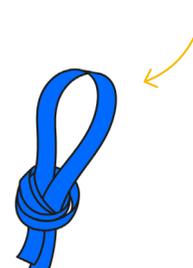


Pour chaque bande :

- 4 Replier une des extrémités sur elle-même et faire un nœud en laissant une boucle (poignée)

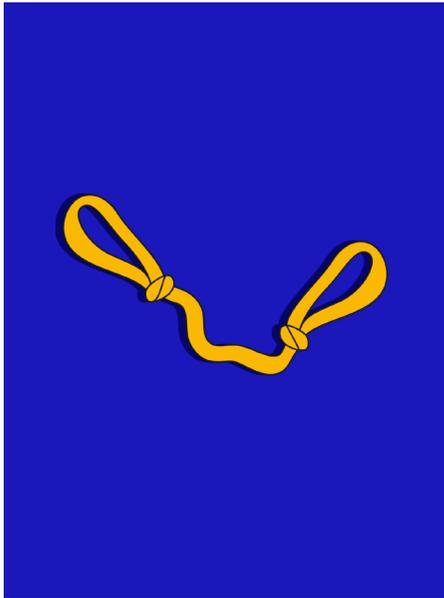


- 5 Faire pareil de l'autre côté en s'assurant qu'il y a environ 50cm entre les deux nœuds.



Usage

- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité



Matériel

- Collant opaque (taille adulte)
- Ciseaux
- Règle ou mètre ruban
- Tissu léger



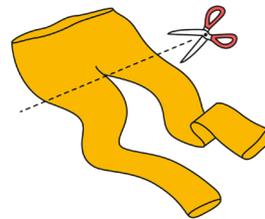
Objectif

Réaliser des élastiques pour initier à la course guidée, une épreuve de Para athlétisme.

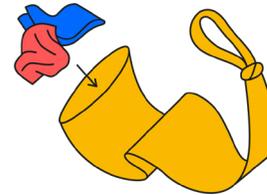
À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

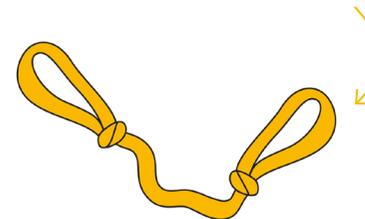
- 1 Couper le collant en haut de la cuisse de chaque jambe de manière à ôter la partie haute du collant.



- 2 Prendre une des jambes et nouer le pied pour former une poignée.
- 3 Glisser dans la jambe des morceaux de tissu pour obtenir un petit boudin homogène ayant environ le diamètre d'une pièce de 2€ (pas moins) et de 50cm de long.



- 4 Replier et nouer la partie sans tissu pour former une seconde poignée.



Usage

- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité

LA BOCCIA C'EST QUOI ?

Boccia, signifie « boule » en italien.

La boccia est un sport de stratégie, qui s'apparente à la pétanque avec un certain nombre d'adaptations. Elle se joue avec 6 balles blanches, 6 rouges et 1 blanche en cuir (le cochonnet).

En plus du **jeu de balles** la boccia peut nécessiter, selon le handicap des Para athlètes :

- **Une rampe** sert à faire rouler les boules pour atteindre la cible
- **Un pointeur** sert à déclencher le lancer
- L'aide d'un assistant peut être nécessaire pour les handicaps les plus importants

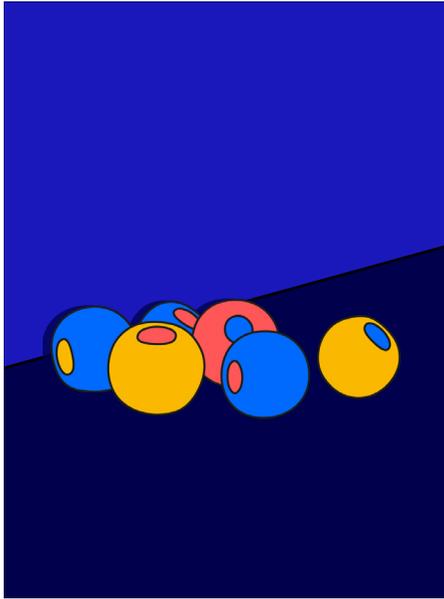
Les tutos 6, 7 et 8 permettent d'avoir un kit parfait pour découvrir cette pratique !

Plus d'informations sur la boccia :

<<lien à venir>>



↑ Journée paralympique 2022 : démonstration de boccia



Matériel

- Ballons de baudruche gonflable
- Farine ou sable
- Scotch
- Ciseaux
- Sacs congélation 25 x 30cm (1,5l environ)
- Balance



Objectif

Fabriquer des boules, façon balles de jonglage, permettant de jouer à la boccia.

À partir de 6 ans

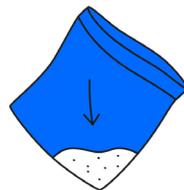
À vos marques, prêts, partez !

- 1 Dans un sac congélation, verser 280g de farine (au plus)

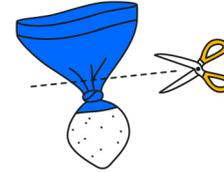


- 2 Tasser la farine dans un coin du sac en chassant l'air, de manière à obtenir une boule compacte.

- 3 Faire un nœud ou scotcher.

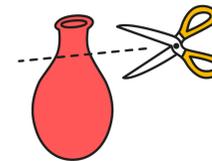


- 4 Découper le surplus de sac.



- 5 Prendre un ballon de baudruche et le gonfler légèrement pour décoller le plastique.

- 6 Couper l'ouverture pour ne garder que le renflement du ballon.

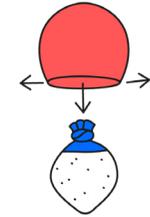


NB : pour la suite, il est conseillé de travailler en binôme.

- 7 Écarter délicatement les bords du ballon et recouvrir le sac de farine en commençant par le nœud. Attention à ne pas déchirer le sac ou les ballons.

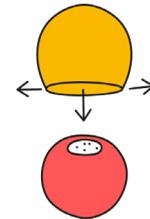
- 8 Prendre un second ballon et recouvrir à présent l'ouverture du premier en procédant comme précédemment.

- 9 Bien modeler la boule pour lui donner une forme de sphère.



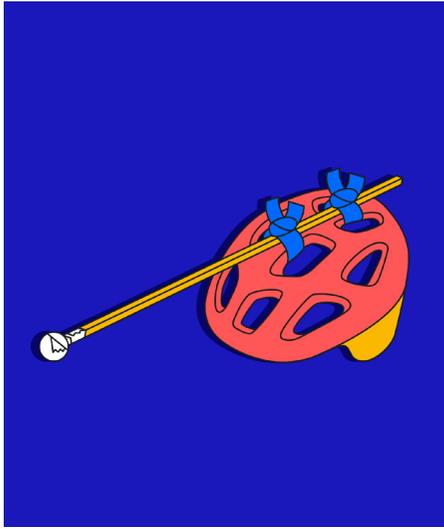
- 10 Répéter le processus pour chaque boule.

- 11 Pour un jeu complet, il faut 6 boules d'une couleur, 6 d'une autre et 1 d'une troisième. Il est conseillé de trier les ballons préalablement pour garder ceux choisis pour la couche extérieure.



Usage

- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité



Matériel

- 1 casque de vélo enfant **ajouré**
- Chambre à air (vélo adulte)
- 1 tige rigide de 50cm de long et de diamètre 1cm (section d'arceau de tente, baguette de bois, règle carrée, etc.)
- 1 balle de ping-pong
- Scotch de bureau
- Ciseaux



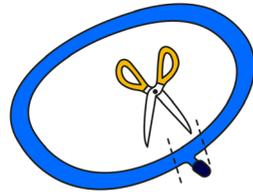
Objectif

Fabriquer un casque pousoir permettant de jouer à la boccia.

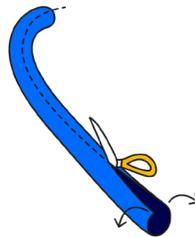
À partir de 6 ans

À vos marques, prêts, partez !

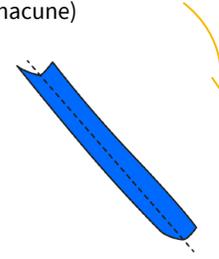
- 1 Couper la chambre à air de part et d'autre de la valve pour ôter cette dernière.



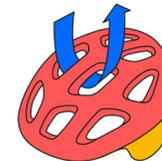
- 2 Couper une bande de 30cm environ.
- 3 Ouvrir la bande coupée sur toute sa longueur.



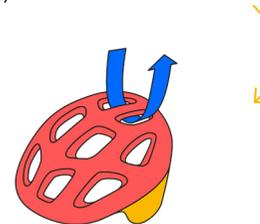
- 4 La couper en deux dans le sens de la longueur (on obtient deux bandes de 30cm chacune)



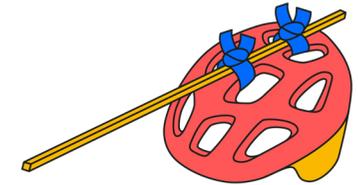
- 5 Glisser une des bandes de chambre à air travers un des trous du dessus de casque, passer à l'intérieur de celui-ci et ressortir dans le trou opposé.



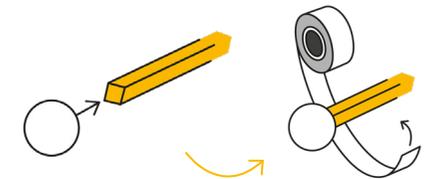
- 6 Recommencer l'opération avec l'autre bande (on obtient deux liens à nouer par le dessus).



- 7 Placer la tige sur le casque pour qu'elle dépasse sur l'avant et nouer les liens de chambre à air par-dessus en commençant par celui sur l'arrière de casque.

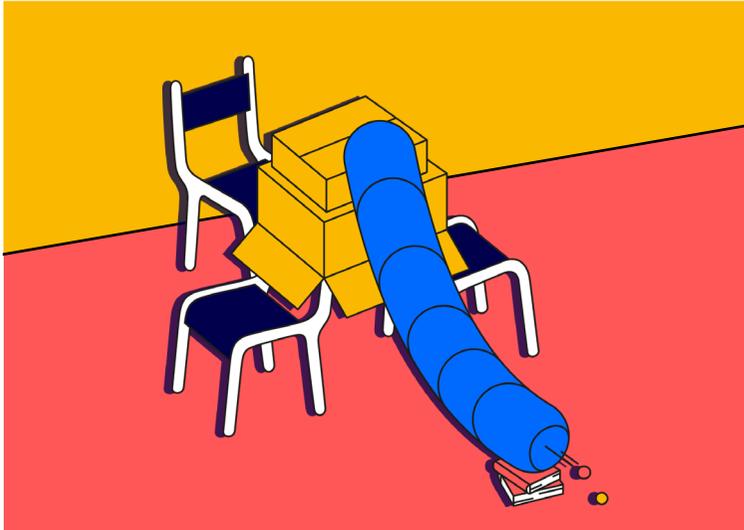


- 8 Placer la balle au bout de la tige (sur le devant) et la fixer à l'aide du scotch



Usage

- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité



Matériel

- De 10 à 15 bouteilles en plastique de 5l identiques
- 3 chaises identiques
- Adhésif tissé
- Ciseaux
- 1 cutter ou 1 paire de ciseaux pointus
- 2 grands cartons ou 2 grandes caquettes (largeur intérieure \geq largeur du dossier de chaises)
- Quelques vieux livres différentes épaisseurs (ou autre, équivalent)



Objectif

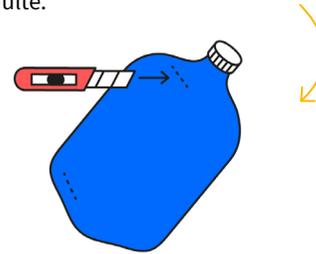
Fabriquer une rampe pour le jeu de bocchia ou autre jeu d'adresse.

À partir de 6 ans

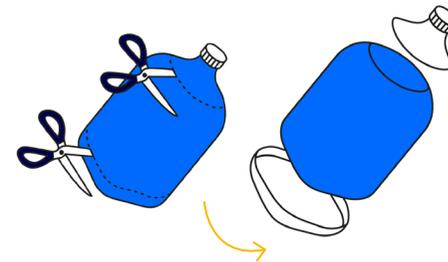
À vos marques, prêts, partez !

Pour chaque bouteille :

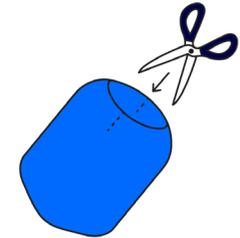
- 1 Avec le cutter ou un ciseau pointu, faire une entaille à quelques centimètres du fond et une autre à la base du col. Cette partie devrait être réalisée avec ou par un adulte.



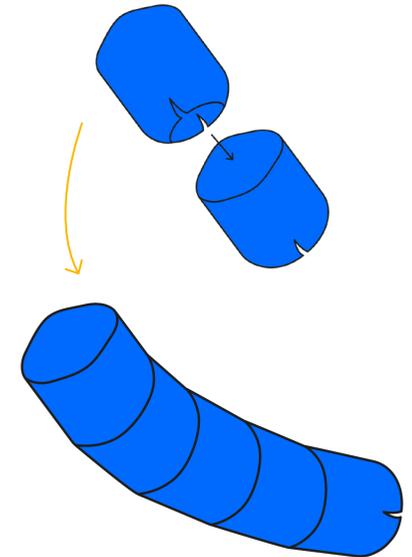
- 2 Avec les ciseaux, découper le col et le fond pour récupérer le tube.



- 3 En haut du tube (côté col) faire 2 entailles en opposé pour faciliter les emboîtements à venir.

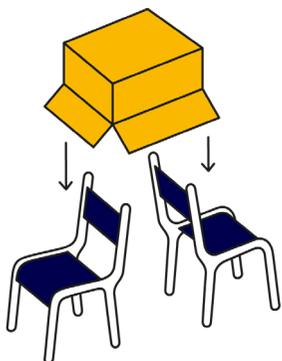


- 4 Une fois les tubes préparés, les imbriquer les uns dans les autres (le col de l'un dans le fond de l'autre).

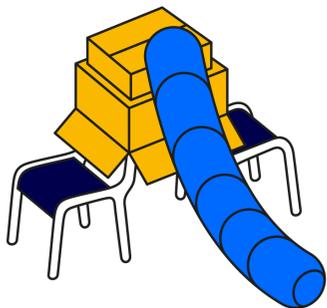


Suite

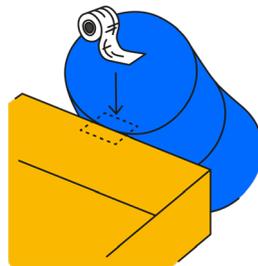
- Prendre les 2 chaises et les poser en opposé, dossiers l'un contre l'autre.
- Mettre 1 carton/cagette par-dessus les dossiers (dans la largeur du carton) et poser l'autre par-dessus (pour ajuster la hauteur de la rampe)



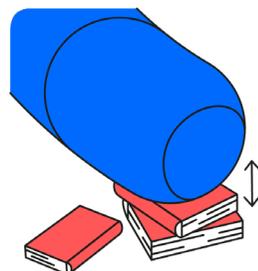
- Dans la largeur, positionner la rampe, un côté touchant le sol, l'autre affleurant au raz du carton.



- Scotcher le bord affleurant de la rampe au carton.



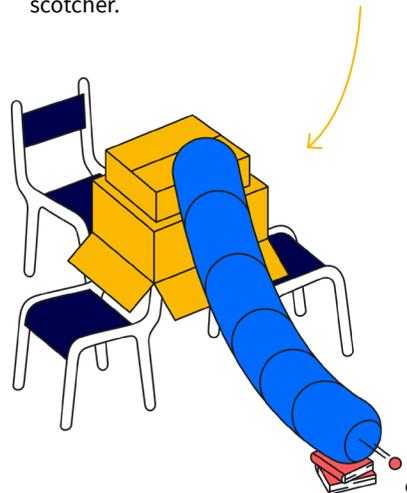
- Placer un ou plusieurs des livres empilés pour ajuster la hauteur à la base de la rampe.



- À l'opposé de la rampe, de l'autre côté du carton/cagette, positionner la troisième chaise sur laquelle le « lanceur » prendra place pour jouer.

Réglages

- Lors de l'assemblage, vous pouvez emboîter une douzaine de tubes et voir à l'usage si vous souhaitez raccourcir ou allonger.
- Vous pouvez scotcher les tubes entre eux dès l'assemblage, ou les positionner sans scotch et leur donner la courbure et l'orientation souhaitées avant de scotcher.



Usage

- Intérieur et extérieur
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité


POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE RECYCLER LA RAMPE UNE FOIS QU'ELLE N'EST PLUS UTILE ?

En France, les bouteilles en plastique sont recyclables, et doivent être jetées dans la poubelle jaune. Le plastique qui les compose, nommé PET, est très utile et pourra être réutilisé en nouvelles bouteilles, en stylo ou en matières textiles. Recycler ses bouteilles permet de réduire la consommation de nouvelles ressources pour fabriquer des produits, et de limiter nos émissions de gaz à effet de serre. Et il est urgent de s'améliorer : aujourd'hui en France, seulement 59%¹ des bouteilles en plastiques et 24%² de nos déchets plastiques sont recyclés, c'est bien trop peu !

Sources : 1 : Citeo, 2022 / 2 : PlasticsEurope, 2020.



SOP

SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

