



OUVROUS GRAND
AND LES JEUX OUV
N GAMES WIDE OI
WIDE OPEN GAME
OUVROUS GRAND
AND LES JEUX OUV
N GAMES WIDE OI
WIDE OPEN GAME
OUVROUS GRAND

STARTING BLOCKS

OUVROUS GRAND LES JEUX !
Les célébrations de Paris 2024

L'HISTOIRE DES JEUX
1896-2024

INTERVIEWS

Typhaine Soldé - Maxime Grousset



PARIS À L'ÉPREUVE DES JEUX

2024 est enfin là et Paris va accueillir ses troisièmes Jeux Olympiques et ses premiers Jeux Paralympiques. L'aboutissement d'une histoire riche en rebondissements. Retour vers le passé !



© G.Garitan, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



© Graham Hogg, CC-BY-SA 2.0

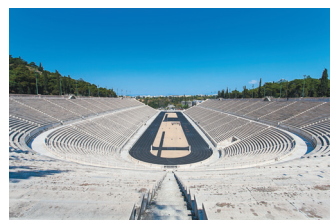


© Paris 2024/Solideo-Illumens-Dominique Perrault/Ingérop/Une Fabrique de la Ville/VITEC/Agence TER/UrbanEco/Jean-Paul Lamoureux

Le 16 avril, la Flamme Olympique va s'allumer à Olympie en Grèce.

Elle arrivera en France à Marseille le 8 mai, puis parcourra plusieurs départements français, dont les territoires d'outre-mer, avant d'embraser la vasque olympique à Paris le 26 juillet, marquant ainsi le début des Jeux Olympiques.

Le 24 août, c'est la Flamme Paralympique qui s'allumera à Stoke Mandeville au Royaume-Uni. Elle empruntera le tunnel sous la Manche pour arriver à Calais le 25 août 2024. À Calais, la Flamme se divisera en 12 Flammes qui traverseront l'Hexagone et remonteront vers Paris pour allumer la vasque paralympique le 28 août. De quoi mettre le public en feu !



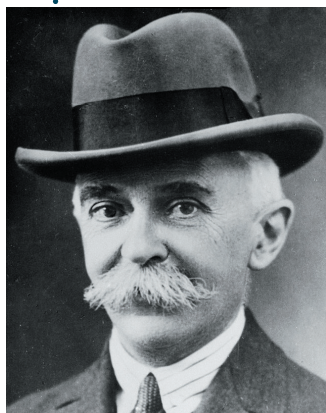
© Anastasios71/Shutterstock

1896

À l'initiative du baron Pierre de Coubertin, les Jeux Olympiques, **création de la Grèce antique**, sont remis au goût du jour. Logiquement, les premiers JO de l'ère moderne se tiennent à **Athènes**. Il est également décidé que les Jeux auront lieu tous les 4 ans.

1900

Le baron Coubertin permet à Paris d'obtenir la deuxième olympiade. Ces Jeux comportent **89 épreuves**, dont l'escrime ou l'athlétisme (il y a du saut en hauteur, mais sans élan), et aussi du croquet, du tir à la corde ou encore de la pelote basque. Aucune épreuve féminine n'est prévue.



© Auteur inconnu, CCO, via Wikimedia Commons

1924

Les Jeux reviennent à Paris et **109 épreuves** sont programmées. Une nouveauté va changer le cadre de cette compétition : le **premier village olympique**, là où logent les athlètes, est installé à **Colombes**, dans l'ouest de la capitale.

1960

Cette année-là, les Jeux ont lieu à **Rome**. Pour la première fois, **des épreuves paralympiques**, à l'initiative de sir Ludwig Guttman en 1948, sont organisées. En 2024, la France accueillera pour la première fois les Jeux Paralympiques d'été.



© textlad, CC BY-NC 2.0 DEED via Flickr

2005

Paris est candidate pour organiser les Jeux de 2012. Mais c'est finalement **Londres** qui est choisie.

2017

Nouvelle candidature et **Paris obtient ses troisièmes Jeux**. Un siècle plus tard, l'événement est de retour à Paris.

2019

Le 4 novembre de cette année, la **première pierre du village olympique et paralympique** est posée. Les Jeux deviennent concrets.



© Paris 2024/Raphael Lafargue

2024

Billets encore disponibles



Jeux Olympiques du 26 juillet au 11 août

206
pays représentés

10 500
athlètes

329
épreuves

10 M
de billets

185
pays représentés

4 400
Para athlètes

549
épreuves

+ 2,8 M
de billets

100 %
des épreuves seront diffusées gratuitement sur les chaînes de France Télévisions.

Jeux Paralympiques du 28 août au 8 septembre



La cérémonie des Jeux Paralympiques

1



La cérémonie des Jeux Olympiques



Le village olympique et paralympique

Le Parc des Champions place du Trocadéro

3



2

LES SITES DES JEUX 5 INNOVATIONS PERCUTANTES



La Marina olympique à Marseille



Le stade de Lyon

5

Pour accueillir les épreuves et les célébrations autour des Jeux, l'organisation a vu les choses en (très) grand. Suivez le guide !

1 DES CÉRÉMONIES D'OUVERTURE SENSATIONNELLES

Les Jeux en liberté ! Pour la première fois, les cérémonies qui inaugurent les Jeux Olympiques et les Jeux Paralympiques vont se dérouler en dehors d'un stade. **Le 26 juillet à 20 h 24, le défilé des athlètes partira du pont d'Austerlitz à Paris** pour rejoindre le pont d'Iéna, à l'ouest de la capitale. Des centaines de milliers de spectateurs sont attendus pour célébrer les athlètes au fil de l'eau. Le protocole se tiendra ensuite place du Trocadéro. Et les Jeux Paralympiques ne sont pas en reste puisque la cérémonie aura lieu **le 28 août sur les Champs-Élysées, puis sur la place de la Concorde**. Un écrin hyper prestigieux pour honorer les Para athlètes.

2 SE PRENDRE AUX JEUX

En plus d'assister aux performances dans les enceintes, il y a bien d'autres possibilités de profiter des Jeux. 200 lieux labellisés « Clubs 2024 » seront répartis sur le territoire pour diffuser les épreuves sur écran géant ou s'essayer à des disciplines. **À Paris, le Club France accueillera les fans dans le parc de la Villette. Toujours dans la capitale, place du Trocadéro, le Parc des Champions permettra d'applaudir les médaillés.** Enfin, pour la première fois, deux courses ouvertes au public seront organisées : un marathon olympique et un 10 km sur le tracé qu'emprunteront les athlètes.

3 UN PROJET SOLIDAIRE

Le village olympique et paralympique va accueillir les athlètes et Para athlètes pendant la durée des compétitions. Plusieurs bâtiments ont été construits sur 3 communes : Saint-Denis, Saint-Ouen-sur-Seine et L'Île-Saint-Denis. Après les Jeux, **ils seront transformés en logements pour les habitants.** Le meilleur des héritages.

4 DES JEUX PLUS PROCHES

Les épreuves vont se dérouler à Paris et en région parisienne, mais aussi bien au-delà. **Châteauroux** accueillera les épreuves olympiques et paralympiques de tir. Les Jeux se déploieront également à **Marseille** pour la voile, à **Tahiti** pour le surf, à **Lille** pour une partie des tournois de handball et de basketball et dans **7 villes de France pour le tournoi de football (Paris, Nantes, Bordeaux, Marseille, Nice, Saint-Étienne et Lyon).**

5 DES JEUX PLUS RESPONSABLES

Pour limiter son impact sur le climat et l'environnement, **Paris 2024 a pris l'engagement fort de réduire de moitié son empreinte carbone** par rapport aux éditions précédentes. Pour atteindre cette ambition, Paris 2024 agit à tous les niveaux : privilégier les infrastructures existantes ou temporaires pour réduire au maximum les constructions, favoriser l'énergie renouvelable, proposer une offre de restauration plus végétale et locale, encourager les bons gestes de tri et réduire les déchets... De ton côté, tu peux, toi aussi, participer à des Jeux plus écologiques en utilisant une gourde, en triant tes déchets et en respectant la biodiversité des sites.

Retrouve toutes les célébrations des Jeux ici !



ILS PRÉ-PARENT LES JEUX



À quelques semaines du début de la compétition, la Para athlète Typhaine Soldé et le nageur Maxime Grousset te racontent leur préparation. Une dernière ligne droite déterminante.

22 ans
2 disciplines : 200 m et saut en longueur en Para athlétisme T64 – sportifs amputés de membre(s) inférieur(s) appareillés
Palmarès : 9^e aux Jeux Paralympiques de Tokyo 2020

Comment te sens-tu à quelques mois des Jeux ?
Typhaine : L'hiver dernier, je me suis concentrée sur l'entraînement à Tours pour « faire de la caisse* ». Je me suis entraînée 9 fois par semaine pour devenir très endurante. Avec le printemps, les compétitions arrivent et mon entraînement va être moins intense pour arriver à l'été avec beaucoup de fraîcheur.

*Développer son endurance

Est-ce que tu sens la pression monter ?
T : En 2023, la France a organisé les championnats du monde de Para athlétisme. C'est une grande chance et un bon entraînement. Moi, j'ai été un peu perturbée par la présence de mes proches et des supporters. En tant que sportifs paralympiques, on n'a pas l'habitude d'en voir autant. Mais maintenant, je sais à quoi m'attendre. Je n'ai pas de stress.

Que vises-tu pour les Jeux ?
T : Déjà, je dois me qualifier. Mais ensuite, je veux me rapprocher le plus possible des médailles. Pour cela, je me suis procuré de nouvelles lames de sport. J'ai une prothèse pour la course et une spéciale pour le saut. Je prends plaisir à sentir comment elle me propulse comme un ressort. C'est très fun. Si elles me permettent de décrocher une médaille, ce sera un immense bonheur.

« Je me suis entraînée 9 fois par semaine pour devenir très endurante. »

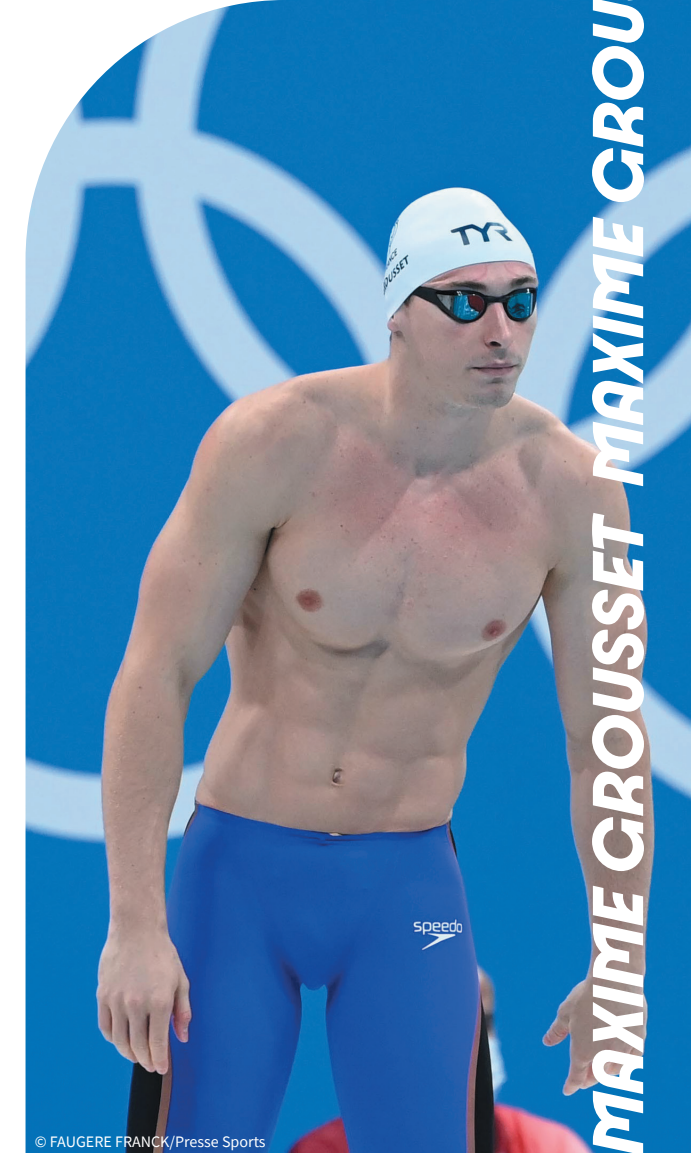
© Thomas Lovelock/OIS/IOC

25 ans
1 titre de champion du monde sur 100 m papillon en natation
Palmarès : 9 titres de champion de France

Les Jeux, c'est pour bientôt. Comment te sens-tu ?
Maxime : Super ! Pour la préparation des Jeux, je n'ai pas changé beaucoup de choses à mes habitudes. Je nage 2 séances par jour que je complète avec 3 temps de musculation par semaine. J'ai simplement monté mon niveau d'exigence d'un cran. Si je rêvasse à l'entraînement, je me reconcentre rapidement, même si je suis à bout.

Pourquoi aimes-tu autant la natation ?
M : Presque tous les jours, je vais chercher mes limites. À force de répéter les mêmes mouvements, je peux me faire mal. Mais je n'oublie jamais le plaisir de glisser dans l'eau. Au bout d'un moment, j'atteins une sorte de lâcher-prise. D'ailleurs, mes meilleures performances, je les ai obtenues dans des moments où mes mouvements étaient presque automatiques.

As-tu prévu une préparation mentale particulière pour ces Jeux ?
M : Non, pas spécialement. Pour développer la souplesse de mon corps, je fais appel à une professeure de yoga. Elle est très à l'écoute et je peux lui parler de comment je me sens mentalement. Je parle aussi de mon état d'esprit à ma copine, à mon entraîneur et à mon entourage. Ça a toujours bien marché ainsi. J'espère que ce sera le cas aussi cet été.



© FAUGERE FRANCK/Presse Sports

MAXIME GROUSSET



© PAQUOT BAPTISTE/Presse Sports

Parmi tous les exploits à venir, on en a choisi 4 que l'on va suivre de près :

Le retour de la Dream Team ?
En 1992, l'équipe américaine masculine de basket-ball emmenée par Michael Jordan et Magic Johnson avait été surnommée la Dream Team. 32 ans plus tard, c'est la star LeBron James qui a appelé tous les meilleurs joueurs de la NBA pour former une équipe légendaire. Les Bleus de Rudy Gobert et Victor Wembanyama auront fort à faire.

Les équipes de France féminine et masculine de handball ont été toutes les deux médaillées d'or en 2021. C'était déjà fort, mais reproduire la même performance à Paris 2024 relèverait de l'exploit.

Aucune nation mondiale n'a réussi un pareil doublé dans cette discipline.

À Tokyo en 2021, la Chine a terminé première au classement des médailles des Jeux Paralympiques. Elle avait notamment réussi des podiums parfaits en plaçant 3 athlètes chinois sur 4 épreuves de natation. Fera-t-elle mieux à Paris 2024 ?

Depuis 2017, le Para triathlète Alexis Hanquingant n'a jamais perdu un Para triathlon lors d'un grand championnat. Il sera le favori pour se succéder à lui-même puisqu'il a remporté le titre paralympique dans la catégorie PTS4 en 2021.

À CHACUN SON ASSIETTE

La santé rime aussi avec « mieux manger ».

Tour d'horizon des différents régimes.



Danone, Partenaire Officiel de Paris 2024 pour les produits laitiers frais et d'origine végétale



© Shutterstock

RÉGIME ÉQUILIBRÉ

En plus d'une **activité physique régulière**, il est important de manger un peu de tout : des fruits et légumes de saison tous les jours, des légumineuses (riches en protéines) au moins 2 fois par semaine, des féculents au moins une fois par jour, en privilégiant les produits complets, des produits laitiers 3 fois par jour. Pour les produits animaliers, alterner sur la semaine entre poisson, volaille, œufs et viande. On peut aussi craquer de temps en temps pour des produits plus riches en sucre, en graisse ou en sel, parce que **c'est important de se faire plaisir en mangeant**, mais cela doit rester occasionnel.

RÉGIME FLEXITARIEN

Le flexitarisme, c'est une alimentation **majoritairement composée de produits d'origine végétale** (fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, oléagineux, etc.). L'objectif d'une partie des personnes qui adoptent ce régime est de réduire les émissions de gaz à effet de serre en lien avec son alimentation et de limiter ainsi son impact sur le dérèglement climatique. Ce régime intègre de façon occasionnelle de la viande de qualité et/ou d'autres produits d'origine animale. **Le régime végétalien consiste à se passer entièrement de tout ce qui est issu d'animaux.** Il est important de se renseigner avant tout changement de régime alimentaire, n'hésite pas à demander conseil auprès des professionnels de santé.

RÉGIME SPORTIF

Pour la pratique intensive du sport, si tu t'adonnes à deux ou trois séances de sport par semaine par exemple, de petits ajustements sont aussi à prendre en compte, surtout les jours de compétition. **2 à 3 heures avant l'effort, un plat de pâtes avec une protéine, type viande blanche, et des légumes est recommandé.** Et quand on court après le temps, une banane ou des fruits secs avant l'entraînement permettent de tenir le coup. Pendant le sport, il faut remplacer ce qu'on évacue par la transpiration : **de l'eau uniquement, et bue par petites gorgées** (pas 1 litre d'un trait). Après le sport, un repas classique (donc équilibré !) peut se prendre 1 h après l'effort. Une eau riche en bicarbonate pourrait aider à limiter les courbatures. Objectif récupération !

ON BOUGE !

Venir au lycée en marchant ou en faisant du vélo permet de réveiller le corps, mais aussi le cerveau, qui est plus apte à recevoir des informations (des cours, par exemple). En plus, ces mobilités douces sont bénéfiques pour l'environnement ! L'activité physique (au moins 1 h par jour), elle, permet d'apprendre mieux et plus vite.

PLAISIRS NON COUPABLES

Envie de craquer pour une pause sucrée ? On varie les plaisirs, voici quelques idées :
Le jus de fruits peut être **remplacé par un fruit**.
On **alterne** le chocolat au lait et le chocolat noir.
Les chips peuvent être **troquées contre des noix, des amandes**.
On opte pour le gâteau ou les barres de céréales **faits maison**.

Édité par : Unique Heritage Media SAS, 141, boulevard Ney, 75018 Paris.

Actionnaire : Unique Heritage Media SAS.

Directeur de la publication : Emmanuel Mounier.

Dépôt légal : février 2024. Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

Imprimeur : Groupe Prenant- Vitry-sur-Seine. Informations papier : papier 100 % PEFC.



LE TRI
+ FACILE

