© Paris 2024/Boby

PARIS 2024 | PARIS 2024

- L'esprit des Jeux
- Tout sur les cérémonies d'ouverture
- Les Jeux de 1924 à 2024
- Les athlètes à suivre

TOP DÉPART

Toute l'actu des Jeux de Paris 2024 réunie dans un livret-poster

L'esprit des Jeux

Le plus grand événement mondial débarque en France. Les Jeux de Paris 2024 promettent d'être une immense fête du sport. Et bien au-delà.

LE SENS DU PARTAGE

Les Jeux Olympiques auront lieu **du 26 juillet au 11 août** à Paris, en région parisienne, mais aussi à Marseille pour la voile, Châteauroux pour le tir et Lille pour des épreuves de basketball et de handball. Sept villes de l'Hexagone vont également accueillir des matchs de football et Tahiti organisera les épreuves de surf.

Pour les Jeux Paralympiques, les épreuves auront lieu à Paris, mais aussi à Versailles, Nanterre, Clichy-sous-Bois, Châteauroux… **Rendez-vous du 28 août au 8 septembre.**

DES JEUX PLUS RESPONSABLES

Afin de limiter l'impact sur l'environnement, **Paris 2024 n'a construit qu'un seul site sportif** pour les besoins des Jeux : un centre aquatique qui accueillera ensuite le grand public. À noter que Paris 2024 a **réduit au maximum ses constructions** et a privilégié **l'énergie renouvelable**. Et ce n'est pas tout : l'événement proposera **plus de végétal** dans les assiettes et encouragera les **bons gestes de tri**. À ton niveau, deviens un écosupporter en utilisant **une gourde** et en respectant la biodiversité des sites.

L'ESPRIT DE DÉCOUVERTE

Les Jeux, c'est du sport : **329 épreuves olympiques et 549 épreuves paralympiques** sont programmées. De quoi te faire vivre d'immenses sensations avec les sports que tu adores ou ceux que tu vas découvrir. Connais-tu déjà le goalball, un sport de balle spectaculaire pour les personnes déficientes visuelles ? Et le basketball 3x3 qui se joue sur un demi-terrain ?

Pour t'échauffer les neurones vers Paris 2024, résous ce calcul sportif !

3 + 5 + 11 + 16 + 4 400 + 10 500 − 3 935 = _____

***3**, comme le nombre de symboles sur le drapeau paralympique appelés « agitos ».*

***5**, le nombre d'anneaux présents sur le drapeau olympique.*

***11 jours**, la durée des Jeux Paralympiques.*

***16 jours**, la durée des Jeux Olympiques.*

***4 400**, le nombre d'athlètes paralympiques venus de 185 pays.*

***10 500**, le nombre d'athlètes attendus pour les Jeux Olympiques représentant 206 pays.*

Réponse : 11 000, c'est le nombre de relayeurs de la Flamme Olympique et de la Flamme Paralympique.

© Alexander Hassenstein/ Getty Images

Le décathlonien Kevin Mayer

UNE DÉLÉGATION FRANÇAISE AU TOP

À l'approche des Jeux de Paris 2024, les athlètes et Para athlètes de l'équipe de France se préparent pour se surpasser. Parmi eux, **les ambassadeurs de la Semaine Olympique et Paralympique** : le décathlonien **Kevin Mayer** et l'athlète paralympique spécialiste du 200 m et du saut en longueur **Typhaine Soldé**. D'autres sportifs sont déjà qualifiés : **Dany Dann** en breaking, **Bertone** et **Bassa Mawem** en escalade, **Charles-Antoine Kouakou** et **Nantenin Keita** en Para athlétisme, **Estelle Mossely** en boxe, **Laurent Chardard** en Para natation, **Jonathan Hivernat** en rugby fauteuil, **Amandine Buchard** en judo, **Yvan Wouandji Kepmegni** en football à 5… Tous sont motivés comme jamais !

Le grand frisson

C'est le premier temps fort des Jeux. Les cérémonies d'ouverture vont lancer Paris 2024 avec panache. On te dit tout pour ne rien manquer.

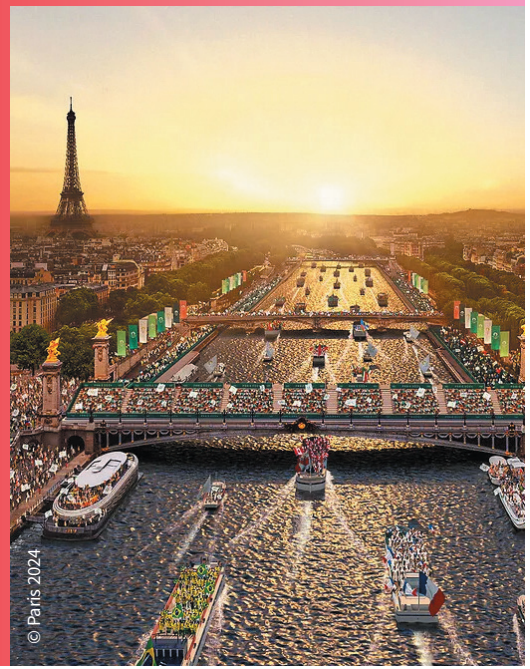
LES JEUX OLYMPIQUES

RENDEZ-VOUS LE 26 JUILLET À… 20 h 24

C'est à cette heure symbolique que sera donné le départ d'une cérémonie qui s'annonce unique. En effet, pour la première fois de l'histoire des Jeux, **elle n'aura pas lieu dans un stade, mais en pleine ville**. Et même sur l'eau !

La **Seine**, le fleuve qui traverse Paris, va devenir la scène d'un **grand spectacle**. Cent six bateaux vont accueillir les athlètes de toutes les délégations pour traverser Paris depuis le pont d'Austerlitz, à l'est, jusqu'au pont d'Iéna, à l'ouest. Le long des 6 km du tracé, des **centaines de milliers de spectateurs sont attendus**.

Les places les plus proches de la Seine seront payantes, mais il sera possible d'assister gratuitement au défilé depuis les quais en hauteur.



Une fois arrivées au pont d'Iéna, les délégations vont suivre les cérémonies officielles depuis la **place du Trocadéro**. C'est là que la **Flamme Olympique** arrivera pour allumer une vasque qui brûlera pendant toute la durée des Jeux.

LES PORTE-DRAPEAUX

Pour les Jeux Olympiques de Tokyo en 2021, ce sont **la judoka Clarisse Agbégnénou et le gymnaste Samir Aït Saïd** qui ont été les porte-drapeaux de la délégation française Olympique. Pour les Jeux Paralympiques, ce sont **la judoka Sandrine Martinet et le joueur de tennis fauteuil Stéphane Houdet** qui ont eu ce privilège. Le rôle des porte-drapeaux est de tenir le drapeau français en tête de la délégation pendant les défilés. Pour les Jeux de Paris 2024, la sélection n'a pas encore été annoncée. Patience…

MESSAGE CODÉ

Remplace chaque lettre de ce message par celle qui la précède dans l'alphabet et tu découvriras le slogan des Jeux de Paris 2024 :

PVWSPOT HSBOE MFT KFVY !

Réponse : Ouvrons grand les Jeux !

LES JEUX PARALYMPIQUES

UN SHOW DÉJÀ INOUBLIABLE

Le 28 août à 20 heures, la cérémonie d'ouverture des Jeux Paralympiques aura lieu d'abord sur les **Champs-Élysées**, où les délégations venues de 185 pays du monde descendront la célèbre avenue. Ensuite, les célébrations auront lieu sur la **place de la Concorde**, près de l'obélisque.

Là encore, ce sera une grande première. Plusieurs dizaines de milliers de spectateurs sont attendus pour lancer les 11 jours de compétitions. Un grand spectacle est prévu (même s'il est encore tenu secret) et va s'achever avec l'arrivée de la Flamme Paralympique. Grandiose.

Un cherche et trouve géant t'attend à la page suivante.

Bouger, à quoi ça sert ?

On te le répète souvent, mais voici pourquoi être actif est important.

L'INFO

Les médecins sont formels : une étude a montré que **les collégiens de 2022 sont beaucoup plus essoufflés que les collégiens de 1987***. On en connaît la cause : ils restent immobiles de plus en plus longtemps, notamment à cause des écrans.

LA PARADE

Ton corps est programmé pour bouger. Quand tu t'actives, les muscles libèrent de l'énergie qui va renforcer les os, les poumons, le cœur… **Il est donc recommandé de pratiquer une activité physique au moins 1 heure par jour.** C'est parti !

TOUS TRIATHLÈTES

Pour retrouver tes amis, aller au collège ou au ciné, **prends ton vélo ou pars à pied**. Le bénéfice est double : tu bouges plus et tu pollues moins ! Et le week-end, tu peux aussi prévoir une sortie à la piscine. Ta fin de semaine devient alors un vrai (para)triathlon.

ACTIVITÉ PHYSIQUE INVISIBLE

Dès que tu t'actives, ton corps se met en mouvement et dépense de l'énergie. Même ranger ta chambre est bénéfique. Et quand tu marches, n'hésite pas à faire comme si tu étais en retard. Trente minutes de marche à cette allure équivalent à une séance de sport !

© Naoki Nishimura/AFLO/Presse Sports

*Source : Étude « Inverser les courbes » de 2022 menée par le collectif Pour une France en forme.

Mieux manger : c'est bon ? c'est bof ?

É-qui-li-brée ! Aucun mystère dans l'alimentation : il faut manger de tout pour rester en forme. Parmi les propositions suivantes, sauras-tu dire si elles sont compatibles avec le bien-manger ?

DANONE
ONE PLANET. ONE HEALTH
Danone, Partenaire Officiel de Paris 2024 pour les produits laitiers frais et d'origine végétale

	C'est bon ?	C'est bof ?
1. Prendre 3 produits laitiers par jour.	☐	☐
2. Manger 5 fruits et légumes par jour.	☐	☐
3. En cas de creux, manger une poignée de fruits à coque (noix, noisettes, amandes…).	☐	☐
4. Manger vite réduit la sensation de faim après le repas.	☐	☐
5. Manger des féculents à chaque repas.	☐	☐
6. Manger de la viande ou du poisson trois fois par jour.	☐	☐

Réponses : 1. bon (il est recommandé de manger 3 produits laitiers par jour : yaourts, fromages blancs, fromages, lait…) ; **2.** bon (c'est un message que tu as déjà entendu, non ?) ; **3.** bon (ils sont une bonne solution en cas de petit creux, mais attention à ne pas en abuser) ; **4.** bof (c'est l'inverse, en prenant ton temps, tu réduis la sensation de faim) ; **5.** bon (les féculents ce sont le pain, les pâtes, le riz… Ils permettent d'avoir de l'énergie pendant longtemps) ; **6.** bof (pas besoin d'en manger 3 fois par jour. Tu peux manger de la viande, du poisson, des œufs en alternant avec des produits céréaliers et des légumineuses qui sont aussi source de protéines !).

Sports à la une

22 sports paralympiques et 32 sports olympiques vont enflammer les Jeux. Entre les anciens et les nouveaux, il y en aura pour toutes les passions.

LE CLUB DES FIDÈLES

Aux **Jeux Olympiques**, il existe un club des 9. **L'athlétisme, le cyclisme, l'escrime, la gymnastique, l'haltérophilie, la lutte, la natation, le tennis et le tir** ont un point commun : ils sont présents sans discontinuer depuis la première Olympiade de l'ère moderne, en 1896.

Pour les Jeux Paralympiques, ils sont 6 sports à être systématiquement présents depuis 1960, année de la première édition à Rome : **Para athlétisme, basket fauteuil, escrime fauteuil, Para natation, Para tennis de table et Para tir à l'arc.**

L'archère Audrey Adiceom

© France Olympique, CC BY-NC-ND 2.0 DEED, via Flickr

LES PETITS NOUVEAUX

Les Jeux Paralympiques n'accueilleront pas de nouveaux sports cette année (mais le programme sera très copieux, rassure-toi). En revanche, les Jeux Olympiques enregistrent **l'arrivée du skateboard, du breaking, de l'escalade et du surf**. Des disciplines plus récentes pour attirer de nouveaux fans. Les épreuves d'escalade auront lieu au Bourget, au nord de Paris, et le skateboard et le breaking, dans un stade éphémère en pleine ville, place de la Concorde. Quant au surf, c'est à Tahiti, sur le site mythique de Teahupo'o, que les meilleurs ont rendez-vous.

LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES PARALYMPIQUES

Pour préserver l'équité, les athlètes paralympiques sont répartis en différentes catégories selon leur handicap. Tu vas voir, c'est assez simple. **Le système de classification est souvent composé d'une lettre** qui désigne le sport (exemple : T pour « track », qui désigne la piste d'athlétisme, ou S pour « swimming », qui veut dire « natation »). S'y ajoute un **chiffre** qui renvoie au degré de handicap. **Le plus souvent, plus le chiffre est grand, moins le handicap est fort.** Par exemple, S1 est la catégorie des nageurs qui sont atteints d'un handicap majeur des membres inférieurs, supérieurs et du tronc.

L'athlète paralympique Marie-Amélie Le Fur

© Bizzi Augusto/Presse Sports

SPORTS CODÉS

On t'a déjà parlé de nombreux sports, mais sauras-tu trouver les suivants en remettant les lettres dans le bon ordre ?

DJOU Indice : ippon	**PADBARA-MINNOT** Indice : il faut un bon volant	**RIT** Indice : viser le centre
	SINTEN Indice : raquette	
RYGBU FEUITAUL Indice : sport collectif		**ILOVE** Indice : c'est mieux quand il y a du vent
BEXO Indice : sport aux poings	**ÉTONITAQUI** Indice : nécessite une selle	

Réponses : judo, Para badminton, tir, tennis, rugby fauteuil, voile, boxe, équitation.

Déplie le livret dans son intégralité pour découvrir la suite. Direction page 10.

Le jeu des différences

Après ceux de 1900 et de 1924, Paris accueille les Jeux pour la troisième fois. Même lieu, mais grandes différences. On t'explique avec des cartes.

En 1924, le stade olympique était à Colombes, au nord-ouest de Paris. On jouait au football dans un stade du quartier Bergeyre, à l'est de Paris (il n'existe plus).

La piscine était située au nord-est de la ville. L'Américain Johnny Weissmuller y remporta 3 médailles d'or.

Plusieurs épreuves comme l'escrime se sont tenues au **Vélodrome d'Hiver**, détruit depuis.

17 sports étaient au programme dont le tir de chasse qui se déroulait à Versailles et la pelote basque à la porte de Billancourt. 3 089 athlètes (dont 135 femmes) venus de 44 pays y ont participé.

En 1924, il n'y avait **pas d'épreuves paralympiques**.

LES ÉPREUVES SE SONT DÉROULÉES DU 4 MAI AU 27 JUILLET 1924, SOIT PRÈS DE 3 MOIS DE COMPÉTITIONS.

Retrouve la carte détaillée en scannant ce code.

Le village olympique et paralympique est à cheval sur 3 communes : Saint-Denis, Saint-Ouen-sur-Seine et l'Île-Saint-Denis. En 1924, c'était à Colombes et c'était le tout premier dans l'histoire des Jeux.

Le stade olympique et paralympique est à Saint-Denis, tout comme le nouveau centre aquatique.

Des lieux mythiques vont servir de décor aux épreuves : **tour Eiffel, place de la Concorde, Grand Palais…**

Des épreuves olympiques seront disputées en dehors de la région parisienne, comme la voile à **Marseille** ou le basketball et le handball à **Lille**.

Les tournois olympiques et paralympiques de tennis et de tennis fauteuil se dérouleront sur les terrains de **Roland-Garros**.

Les compétitions paralympiques se concentreront sur **Paris** et ses alentours, à l'exception du Para tir sportif qui aura lieu à **Châteauroux**.

LES JEUX OLYMPIQUES VONT SE TENIR SUR 16 JOURS, LES JEUX PARALYMPIQUES SUR 11 JOURS.

Retrouve la carte détaillée en scannant ce code.

Typhaine et Cyréna : la route vers les étoiles

À 22 ans et 23 ans, Typhaine Soldé et Cyréna Samba-Mayela espèrent connaître le frisson des Jeux. Elles te racontent leur préparation pour y participer. Aucun détail n'est oublié, du sport à l'alimentation.

© Thomas Lovelock/OIS/IOC

TYPHAINE SOLDÉ
22 ANS

Disciplines : 200 m et saut en longueur en Para athlétisme

Catégorie : T64 (sportifs amputés de membre inférieur et qui portent une prothèse)

9e aux Jeux Paralympiques de Tokyo 2020

Q : Comment as-tu préparé les Jeux Paralympiques ?

Typhaine : J'ai changé plein de petits détails. Je me suis notamment procuré de nouvelles lames de sport. J'ai une prothèse pour la course et une spéciale pour le saut. Je me suis adaptée à chacune pour obtenir les meilleures performances. J'ai aussi suivi un régime strict. Je consomme des protéines et je cuisine sans matière grasse. Et puis, beaucoup d'eau : près de 3 litres par jour.

Q : Quel est ton objectif pour les Jeux ?

T : Après une grosse préparation physique l'hiver dernier, j'ai comme objectif de me qualifier pour les Jeux. Si j'y arrive, je veux me reconcentrer tout de suite sur les Jeux. Car mon objectif est de me rapprocher le plus possible des médailles. Et si j'en décroche une, ce sera un immense bonheur.

© Boué Sébastien/Presse Sports

CYRÉNA SAMBA-MAYELA
23 ANS

Discipline : 100 m haies en athlétisme

4 fois championne de France

Q : Parle-nous de ta préparation pour les Jeux Olympiques ?

Cyréna : J'ai tout changé. J'ai changé d'entraîneur et de lieu d'entraînement. L'hiver dernier, je suis allée aux États-Unis pour préparer les Jeux. Mon nouveau coach m'a aussi organisé un programme avec beaucoup de courses avant les Jeux Olympiques. D'habitude, je cours huit 100 m haies dans la saison, mais cette année ce sera plutôt quinze.

Q : Est-ce que tu t'attends à davantage de pression ?

C : Oui, c'est sûr qu'il ne faut pas négliger le fait que l'on va disputer les Jeux en France devant notre public. Je me dis qu'il va me pousser à être meilleure et que je vais me servir de cet élan. Si j'ai tout changé dans ma préparation, c'est pour vivre ce moment à fond. Mon objectif est clair : je veux gagner !

LE SAIS-TU ?
Selon ton activité, ton corps consomme plus ou moins d'énergie.

Repère des dépenses énergétiques moyennes (par heure)

1 heure de handball ou de judo

1 heure de foot, de tennis ou de tennis fauteuil

Danser

Faire la cuisine

Faire ses devoirs, jouer à la console

Source : www.lequipe.fr/Coaching/Archives/Actualites/Top-10-des-sports-bruleur-de-calories/743839

Objectif records !

Les Jeux de Paris 2024 vont être l'occasion de battre des marques déjà remarquables. Voici quelques-unes des performances très attendues.

L'**escrime** est la discipline qui a rapporté le plus de médailles à la France depuis les Jeux de 1896. L'objectif annoncé par la Fédération pour Paris 2024 est de **8 récompenses**. Ce serait le meilleur résultat sur une Olympiade.

L'équipe iranienne de **volleyball assis** va tenter de décrocher un **troisième titre paralympique d'affilée**. Du jamais vu ! Elle compte dans ses rangs Morteza Mehrzad, l'homme le plus grand d'Iran.

Très attendu, le **judoka** Teddy Riner a la possibilité de **devenir le judoka le plus titré de l'histoire olympique**. S'il remporte l'épreuve individuelle, il aura 3 médailles d'or individuelles et une médaille d'or à l'épreuve par équipe (à Tokyo 2020).

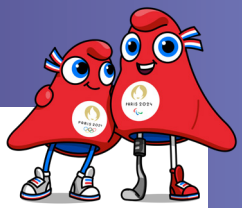
L'escrimeur Romain Cannone

Le Suisse Marcel Hug est un sportif paralympique spécialiste des **courses en fauteuil**. Il a déjà obtenu 6 titres paralympiques et il possède le record du monde du marathon en 1 h 17. Une performance qu'il espère pouvoir améliorer cet été.

ENCOURAGE TON ATHLÈTE

Si tu veux encourager des athlètes olympiques ou paralympiques en particulier, tu peux leur envoyer un dessin ou une lettre. Plus d'information sur : **generation.paris2024.org**

Le cherche et trouve



Sauras-tu retrouver tous ces éléments sur l'affiche officielle des Jeux de Paris 2024, qui se trouve au dos de ce livret ? Ouvre l'œil !

Les Phryges Olympique et Paralympique

La plongeuse (plongeon)

Les B-Boys (breaking)

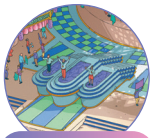
Les agitos paralympiques

Le Stade de France

Les lutteurs (lutte)

Les anneaux olympiques

Les supporters



Le podium

La torche des Jeux

La cage de football

L'épreuve d'escrime fauteuil

La banderole Paris 2024

Les porte-drapeaux

Continue ta lecture au dos du jeu !
Rendez-vous page 6.

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.

IMPRIM'VERT®

LE TRI + FACILE

BAC DE TRI

PEFC 10-31-1291 www.pefc-france.org