

# FIL ROUGE PERISCOLAIRE 2023 - 2024

## LES JEUX OLYMPIQUES D'ETE 2024

### OLYMPISME

**Objectif :** Découverte de l'origine de l'olympisme et de ses valeurs (l'excellence, l'amitié et le respect)

- > Etudier la charte olympique qui est le document fondamental qui régit le mouvement olympique. Elle définit les valeurs, les principes de l'olympisme.
- > Découvrir les drapeaux des pays, et les hymnes nationaux.
- > Se documenter sur les histoires inspirantes des athlètes olympiques.

### ACTIVITES SPORTIVES

**Objectif :** Améliorer la condition physique, acquérir de nouvelles compétences, se surpasser.

- > Mise en place des «JO villeruptien » pour tous les enfants du périscolaire.
- > Intervention des associations sportives de la ville de Villerupt.
- > Ateliers sportifs, proposés par l'éducateur de la ville (Art du cirque, badminton)
- > Mini olympiades en juin 2024 (création d'équipes mixtes avec les enfants du périscolaire)

### BIEN-ETRE

**Objectif :** Démontrer que la diététique est importante au quotidien lorsque l'on pratique une activité sportive.

- > Atelier avec une diététicienne pour apprendre ou réapprendre à bien s'alimenter autour d'un petit déjeuner. Echanges sur des sujets tels que la gestion du poids, l'amélioration de l'éducation autour d'une alimentation saine et équilibrée.
- > Une alimentation appropriée joue un rôle essentiel dans la performance sportive, la récupération.

