



L'Actu-Fleury

Le journal d'information du Rondeau-Montfleury



L'actu

La naissance des JO

... au Rondeau !



L'édito

À l'aube des jeux olympiques de Paris en 2024, et cela malgré les nombreux bouleversements, des milliers de sportifs se préparent, s'entraînent à s'affronter lors des olympiades.

On ne connaît souvent qu'une seule face des jeux, celle qui est la plus médiatisée, celle sur les sites de compétitions.

Mais il y a toujours une étape avant ce grand concours, celle de la préparation, celle de l'organisation. Et cette dernière est souvent méconnue du public non spécialisé.

C'est cette étape que les différents rédacteurs vont vous faire découvrir, chacun à leur manière, soit en se plongeant dans l'univers de la préparation physique d'un athlète soit en interviewant une des organisatrices des jeux olympiques (dont vous serez les participants).

Car oui, il y aura des jeux au Rondeau. Des épreuves d'écriture à celles de biathlon, tout le monde participera, quels que soient ses capacités, sa classe ou son âge. L'important est bien de participer mais pas de gagner !

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Augustin



Directeur de publication: M. Braillon

Rédactrice en chef: Mme Morin

Interviews : Jossua Coulombeix

Chroniques :

Actualités : Anna-Chiara Lardy **Cinéma:** Noé Daval, Mathis Lopez **Ecologie :** Noé Daval **Edito :** Augustin Girard

Livres : Félix Salet **Métiers :** Victor Besse, Rémi Hosatte **Nutrition :** Léo Le Maître

Paralympiques : Timéo Maume, Albéric Fournier **Pays :** Apolline Renesme, Izia Vassor **Sports :** Félix Salet

Boîte à questions : Louise Boivin, Lou Damon

BD : Clementina Prudkovskaya

Les jeux olympiques modernes sont nés chez nous, au Rondeau-Montfleury !

En l'année bissextile de 1832, les élèves ont proposé à leurs professeurs que ce 29 février soit une journée consacrée au sport pour mettre en pratique la célèbre citation « un esprit sain dans un corps sain ».

Les professeurs acceptèrent et les élèves organisèrent des épreuves de course à pied, de lancer de disque, de course aux sacs... Lors des toutes premières olympiades, les vainqueurs reçurent une feuille de chêne. A partir de 1878 une médaille d'honneur fut attribuée à l'athlète le plus courageux et le plus méritant.

Parmi les élèves, Henri Didon participa aux JO du Rondeau. Il côtoya Pierre de Coubertin (fondateur des Jeux Olympiques) et lui souffla la fameuse devise : *Citius, Altius, Fortius* (plus vite plus haut plus fort)

Depuis tous les quatre ans, au Rondeau se fêtèrent les JO.

Ils ne disparaîtront qu'en 1960.

Anna-Chiara



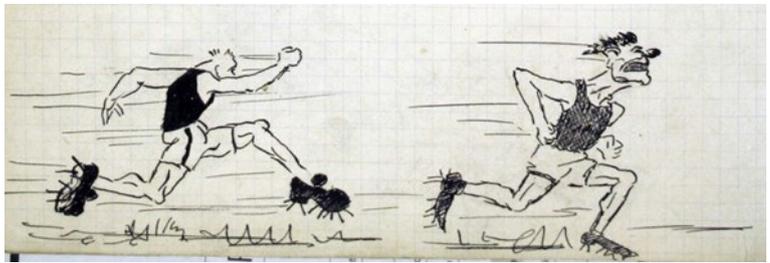
Au sommaire de ce numéro:

- **Actualités :** les JO du Rondeau p. 1
- **Interview :** Mme Monti p. 2
- **Métiers :** les coaches sportifs p. 2
- **Nutrition :** le régime sportif p. 3
- **Sports :** la flamme olympique p. 3
- **BD :** l'origine des JO p. 3
- **Livre :** *Grands records* p. 3
- **Ecologie :** les bâtiments des JO p. 4
- **Pays :** la Grèce p. 4
- **Cinéma :** *Astérix aux JO* p. 4
- **Paralympiques :** F. Jouanny p. 4
- **Boîte à questions** p. 4



Interview

Interview de Madame Monti



Les JO du Rondeau approchent comme ceux de Paris !

1- Comment se déroulera la semaine olympique ?

La semaine olympique commencera le lundi 3 juin avec la cérémonie d'ouverture pendant laquelle il y aura des discours et la chorégraphie des JO. Ensuite, les 6^e défilent et la journée olympique des 6^e commencera (pour les non sportifs il y a cours 😊). À midi, il y aura le pique-nique des pays où chaque pays apportera une de ses spécialités. Puis, les épreuves reprendront. Le cycle défilé, épreuves, déjeuner, épreuves se poursuivra jusqu'à la fin de la semaine. Vendredi de 16h à 17h, il y aura la cérémonie de clôture et la remise des médailles.

2- À ce propos est-ce que ce sera vraiment des médailles ?

On verra bien, ce sera la surprise !

3- Qui seront les arbitres ?

Les arbitres seront les professeurs dont la classe participe aux épreuves, aidés par les élèves qui auraient dû avoir EPS à ce moment-là.

Jossua



Les métiers

Entraîneur sportif et préparateur mental

Les athlètes sont coachés toute l'année sur le plan physique et mental par des professionnels qui sont chargés de les amener à leur meilleur niveau.

L'entraîneur sportif élabore des programmes et exercices d'entraînement progressifs et variés pour améliorer la condition physique de l'athlète.

Le préparateur physique développe la force, l'endurance, la vitesse, les qualités physiologiques, mais aussi la maîtrise du rythme cardio-vasculaire et la récupération des sportifs de haut niveau. Il intervient sur la dimension physique et technique du sport.

L'analyste vidéo fournit des données statistiques et réalise des montages vidéo de rencontres sportives ou de sessions d'entraînement pour aider le staff technique dans ses choix tactiques.

Le préparateur mental accompagne les compétiteurs à devenir plus fort mentalement, à supporter des efforts physiques plus longs et plus intenses, à mieux gérer leurs performances, à identifier et surpasser leurs blocages. Il intervient sur le plan psychologique.

Rémi et Victor

Sources : <https://www.cidj.com/orientation-metiers/secteurs-a-decouvrir/special-jo-2024-le-top-10-des-metiers-de-la-performance-sportive>



Nutrition

Le régime alimentaire des sportifs

Les sportifs ont un régime particulier. Ils doivent manger sainement pour garder la ligne ; ils doivent limiter les graisses, consommer des protéines maigres, choisir des glucides lents, avoir une bonne hydratation, etc...

Les repas sont aussi différents selon les compétitions :

Pour les entraînements habituels ils doivent manger $\frac{1}{4}$ de protéines, $\frac{1}{4}$ de glucides, $\frac{1}{2}$ de légumes variés

Et pour les grands entraînements ou avant une compétition, ils mangent $\frac{1}{4}$ de protéines, $\frac{1}{2}$ de glucides, $\frac{1}{4}$ de légumes variés

Les légumes leur apportent des vitamines et des antioxydants.

Les glucides vont permettre de composer des réserves de glycogène, notamment au niveau musculaire dans le but de pouvoir fournir de l'énergie.

Et enfin les protéines leurs permettent de maintenir ou développer leur masse musculaire.



Léo



Sports

La flamme olympique

La flamme olympique est un des symboles les plus connus des célèbres jeux qui auront lieu cette été à Paris. Cette tradition nous vient de la Grèce antique. Au sanctuaire d'Olympie qui accueillait les jeux olympiques antiques, une flamme brûlait toute la durée des jeux sur l'autel de l'Héraion, temple d'Héra.

La flamme va faire un parcours. Elle est partie d'Olympie en Grèce et arrivera à Paris.

Pendant deux mois et demi, la flamme traversera toutes les régions et mettra en valeur les lieux exceptionnels qui ont fait l'Histoire de France.

Les porteurs de la flamme olympique se relayeront jusqu'à Paris. Il y a 11000 relayeurs qui porteront la flamme chacun 4 minutes sur environ 200 mètres. La flamme olympique arrivera à Marseille le mercredi 8 mai 2024. Elle passera en Auvergne-Rhône-Alpe à : Vichy, St Etienne, Chamonix...

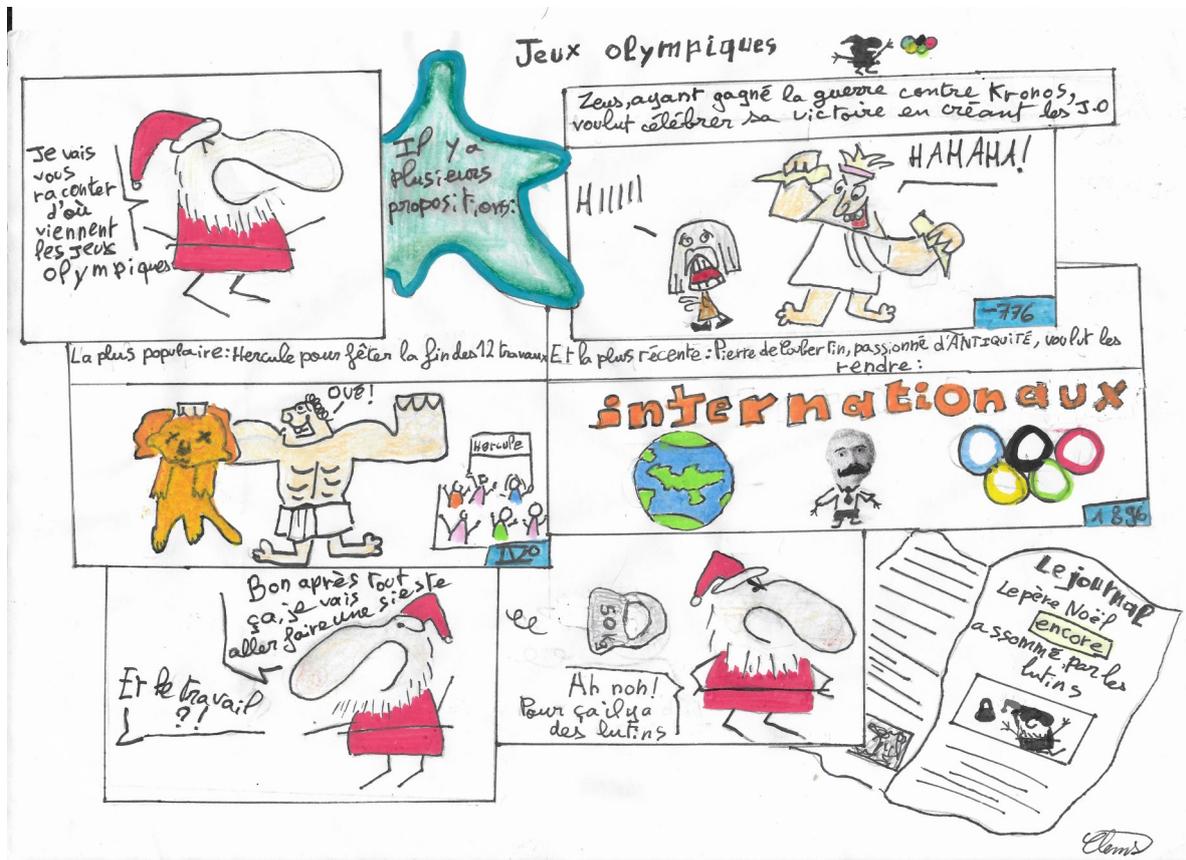
Elle arrivera à Paris le 26 juillet 2024.

Mes sources : Wikipédia, Notre temps

Félix



La BD du mois



Clementina



Livres

Grands records et petites anecdotes des JO

Vous savez tous que cette année, la plus grande compétition mondiale aura lieu à Paris en France !

Je vais donc vous présenter un livre sur ce thème : *Grands records et petites anecdotes des JO*

C'est un documentaire sur tous les sports pratiqués aux jeux olympiques. Il y a aussi les grands champions et leurs records.

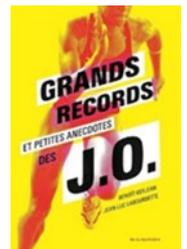
À première vue, on dirait aussi un livre ennuyeux mais en réalité, il est super.

On choisit un sport qui nous intéresse dans le sommaire et on va à la page indiquée. Les articles sont courts et précis. On n'est pas obligé de le lire en tournant les pages les unes après les autres. On peut le feuilleter.

La date est indiquée à côté de chaque exploit. Attention certains records ont pu être battus depuis car le livre a été édité en 2016.

Je vous recommande d'essayer. Bonne lecture !

Félix





Ecologie

Les bâtiments des JO



Les JO sont en France et c'est un grand événement, mais saviez-vous qu'une partie des épreuves et des entraînements se fait dans des bâtiments rénovés ?

C'est le cas de la piscine Georges Vallerey qui va servir de site d'entraînement lors des JO.

Cette piscine fut le théâtre de l'exploit de Johnny Weissmuller qui l'a inscrite dans la légende du sport.

La charpente en bois a été changée et le bois de l'ancienne a été réutilisé pour les meubles d'intérieur. Les lumières seront des LED pour réduire la consommation d'énergie. En plus, son aspect écologique n'est pas au détriment de sa beauté.

Noé



Les pays:



La Grèce

Si vous aimez l'Antiquité et les beaux paysages, nous vous conseillons d'aller en Grèce.

Tout d'abord, parce que dans l'Antiquité, tous les quatre ans, avaient lieu les Jeux olympiques. Ils se déroulaient à Olympie où vous pourrez encore admirer de très beaux vestiges comme le temple d'Héra.

Pour les beaux paysages, la Grèce est remplie de petites îles comme celle de Mykonos où vous trouverez de jolis quartiers de pêcheurs avec des vues magnifiques le long de la côte.

Apolline et Izia



Cinéma

Astérix aux Jeux olympiques

Ce film est sorti en 2008. On y retrouve les acteurs Eli Semoun, Clovis Cornillac et Benoît Poelvoorde.



Pour remporter les Jeux olympiques et permettre au jeune Alafolix d'épouser la Princesse Irina, Astérix et Obélix devront affronter le machiavélique Brutus, fils de César, au cours d'une Olympiade.

Il y a plein de références aux Jeux olympiques passés, le tout mis dans l'univers d'Astérix.

C'est vraiment très drôle !

Mathis et Noé



Paralympiques

Florian Jouanny

Florian Jouanny est un athlète paralympique champion de France qui a gagné une médaille d'or aux Jeux Olympiques de Tokyo.

Il a eu un accident de ski qui l'a touché aux cervicales, en 2011, le rendant tétraplégique. Il perdit l'usage de ses jambes et de son tronc mais conserva un peu de mobilité des bras et des mains.

Il se dirigea alors vers le cyclisme handisport qui est du vélo adapté : il possède trois roues et est tracté par la roue avant à l'aide d'un système utilisant l'énergie des bras ! Florian se prépare aux Jeux de Paris 2024.



Albéric et Timéo



La boîte à questions

-> D'où viennent les JO ?

L'histoire des Jeux remonte à l'Antiquité et prend ses racines en Grèce dans le Péloponnèse, il y a environ 3000 ans. Des concours sportifs organisés à Olympie avaient lieu tous les quatre ans et ont pris le nom de Jeux Olympiques.

-> D'où vient le logo des JO ?

Les cinq anneaux entrelacés représentent les cinq continents unis par l'olympisme. Quant aux six couleurs (en incluant le blanc en arrière-plan), elles représentent toutes les nations. En effet, au moins l'une de ces couleurs était présente dans le drapeau de chaque pays, lors de la création du drapeau.

-> Les paralympiques, c'est QUOI ?

Les paralympiques c'est compétition similaire aux Jeux olympiques, pour des athlètes en situation de handicap (→ handisport).

C'est une compétition de sport internationale où les athlètes participants ont un handicap. Elle a lieu tous les deux ans, dans la foulée des Jeux olympiques. Certaines épreuves sont adaptées aux handicapés physiques, comme le basket en fauteuil ou le volley assis.

Et un quiz sur les anecdotes des JO : <https://loptimisme.com/snax/quiz/quiz-10-anecdotes-sur-les-jeux-olympiques/>

Ou tapez dans la barre de recherche : Quiz JO anecdotes et c'est le premier site (l'optimisme).

Lou et Louise