

La Semaine Olympique et Paralympique (SOP)

est un événement annuel organisé dans les établissements scolaires et universitaires.

Elle vise à faire découvrir une diversité de sports et à transmettre les valeurs de l'Olympisme et du Paralympisme.

C'est une occasion de se dépasser, de s'engager et de réfléchir au rôle du sport dans la société.

SOP
SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

Cette année, la SOP a une marraine et un parrain :

Manon Apithy-Brunet



29 ans

escrime
(sabre en individuel
et par équipe)

Jeux Olympiques



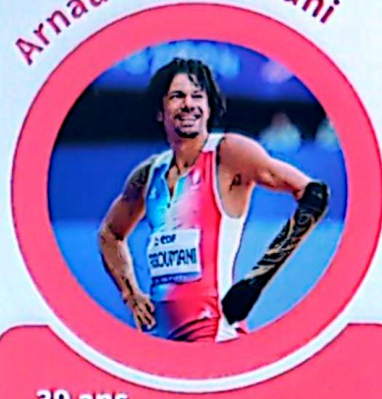
Championnats du monde



Championnats d'Europe



Arnaud Assoumani



39 ans

para athlétisme
(saut en longueur
et triple saut)

Jeux Paralympiques



Championnats du monde



Championnats d'Europe



Arnaud, qu'est-ce qui t'a donné envie de pratiquer l'athlétisme ?

Arnaud : J'ai découvert mon sport à l'âge de 5 ans lorsque je regardais l'athlétisme à la télévision. Pour la première fois, j'ai été touché par le saut en longueur. C'était en 1991 à Tokyo, Carl Lewis contre Mike Powell. Mike Powell bat le record du monde avec 8m95. Ce dont je me rappelle, à ce moment-là, enfant, c'est l'esthétisme et l'impression que les athlètes volaient.

Manon, comment décris-tu l'escrime ?

Manon : C'est un mélange de stratégie, de vitesse et de précision. Avec le sabre, on peut toucher avec la pointe ou le

tranchant, mais uniquement sur la zone au-dessus de la ceinture. Chaque assaut est comme une danse : il faut réfléchir vite et bien. Et en équipe, c'est encore plus intense avec des relais jusqu'à 45 points.

Vos moments les plus marquants des Jeux de Paris 2024 ?

Arnaud : Pour la première fois en France, ces Jeux Paralympiques ont été placés au même niveau que les Jeux Olympiques. Les stades étaient pleins et l'émotion était incroyable : joie, larmes, communion avec le public...

Manon : La cérémonie d'ouverture, sans hésiter. La tour Eiffel illuminée, les frissons dans le dos...
Vivre une compétition avec un public

aussi présent, c'est incroyable. Ils étaient là dans les victoires, mais aussi pour nous soutenir dans les moments plus difficiles.

Un message pour les jeunes qui rêvent de participer aux Jeux ?

Manon : Rêvez grand et allez-y à fond. Que vous y arriviez ou non, le chemin en vaut la peine.

Arnaud : Je dirais qu'il ne faut jamais se mettre de barrières. Nous avons tous des singularités, et 80 % des handicaps sont invisibles. Il existe toujours un sport adapté à nos besoins, quelles que soient nos différences. Alors soyez ambitieux et persévérants.

Les Jeux de Paris 2024 continuent !

Avec Paris 2024, la France a vécu bien plus qu'un événement sportif. Ces Jeux ont été l'occasion de transformer les territoires, tout en répondant à des défis environnementaux, sociaux et économiques. Décryptage d'un héritage qui redessine l'avenir du sport en France.

Des infrastructures réinventées pour les habitants

La Seine-Saint-Denis, territoire au cœur du projet olympique et paralympique, a bénéficié d'investissements sans précédent. Après avoir accueilli les épreuves de water-polo, de plongeon et de natation artistique, le Centre Aquatique Olympique deviendra un complexe multisports accessible à tous dès mai 2025. Le Village des athlètes, quant à lui, sera transformé en un quartier résidentiel durable de 2 800 logements. Ces équipements, pensés pour durer, répondent à un double enjeu : réduire les inégalités d'accès aux infrastructures sportives et offrir des espaces modernes et écologiques.

25%

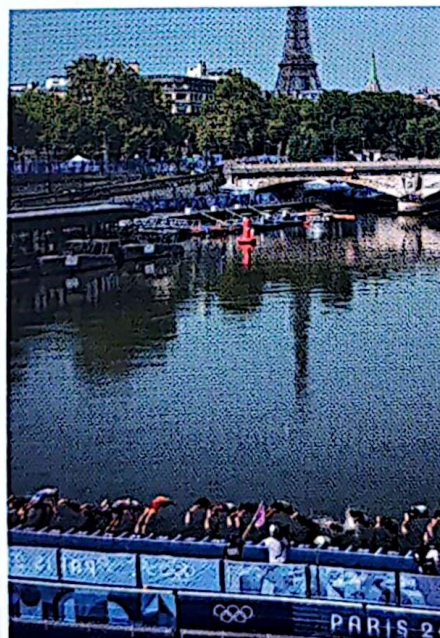
**PART DE LOGEMENTS SOCIAUX
PARMI LES LOGEMENTS
RÉHABILITÉS DU VILLAGE
DES ATHLÈTES**

La Seine baignable, un symbole réinventé

Parmi les révolutions de Paris 2024, la réhabilitation de la Seine reste un emblème fort du renouveau urbain de la capitale. Longtemps perçue comme utopique, la baignade dans le fleuve sera possible dès 2025 et accessible au grand public grâce à la modernisation des systèmes d'assainissement et la construction de bassins de stockage des eaux pluviales.

50 000 m³

**VOLUME DU BASSIN
D'AUSTERLITZ, CONSTRUIT POUR
STOCKER LES EAUX PLUVIALES
ET USÉES ET PERMETTRE
LA BAINABILITÉ DE LA SEINE**



Un modèle écoresponsable à suivre

Paris 2024 a fixé de nouveaux standards en matière d'écoresponsabilité. En divisant par deux les émissions de carbone par rapport aux Jeux précédents, cet événement a mis en avant des solutions innovantes : usage de matériaux bas carbone, réemploi des déchets de construction et priorité aux mobilités douces. Ces initiatives laissent une empreinte durable, offrant en héritage un modèle inspirant pour les futures compétitions internationales.

95%

**PART DES INFRASTRUCTURES
UTILISÉES POUR LES JEUX QUI
EXISTAIENT DÉJÀ OU ONT ÉTÉ
RÉAMÉNAGÉES**

Revis les meilleurs moments des Jeux de Paris 2024 !

49 millions

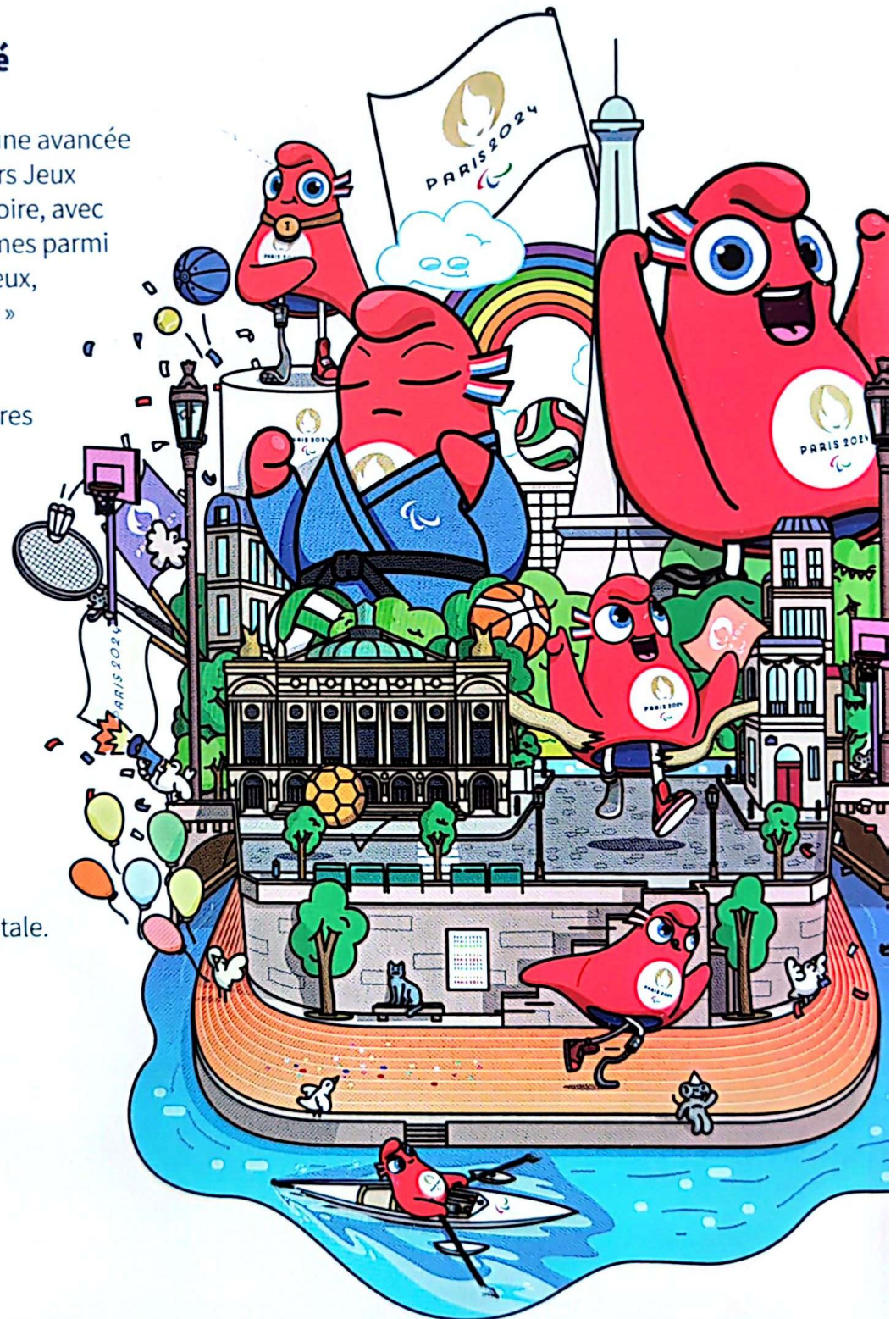
NOMBRE DE FRANÇAIS
AYANT REGARDÉ LES
JEUX PARALYMPIQUES

Promouvoir une société plus inclusive

Les Jeux ont été marqués par une avancée majeure : ils ont été les premiers Jeux Olympiques paritaires de l'histoire, avec autant de femmes que d'hommes parmi les athlètes. À l'occasion des Jeux, le programme « Sport et Parité » a incité plus de 70 collectivités à donner le nom de femmes inspirantes à leurs infrastructures sportives. Les Jeux Paralympiques ont, quant à eux, contribué à changer le regard sur le handicap, notamment grâce à une couverture en direct des 22 paraspports, une première ! La création de 3 000 clubs inclusifs et l'accessibilité renforcée des installations ont également rendu la pratique sportive possible pour tous, même si le chemin reste encore long pour garantir une inclusion totale.

19

NOMBRE DE DISCIPLINES
OLYMPIQUES QUI ONT
COMPTÉ EXACTEMENT
AUTANT D'ATHLÈTES
HOMMES QUE FEMMES



Mettons-nous en mouvement !

Selon les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), il est conseillé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour pour améliorer sa santé et son bien-être.

Intégrer le sport dans une routine quotidienne n'exige pas forcément d'équipement ni d'abonnement.

Voici quelques exemples d'exercices !

Le stade

est un terrain de jeu et d'entraînement en plein air, accessible à tous !

Voici quelques idées d'entraînements (si tu le peux) :

- **Course de vitesse :**

Après un temps d'échauffement, chronomètre-toi sur 100 mètres et essaie de battre ton record.

- **Montées de gradins :**

Utilise les escaliers pour faire des montées rapides, en courant ou en marchant, puis redescends tranquillement pour récupérer.

- **Tours de piste (ou exercice fractionné) :**

Fais un footing en variant rythme rapide et récupération.

