

# Clap,

Le magazine santé des jeunes

Découvre  
la recette  
des champions



Quel  
médaillé  
es-tu ?



Organise  
tes propres  
olympiades



# En forme olympique !



**n° 36**  
Juin, juillet  
août 2022  
trimestriel 0,38 €

En 2024, Paris accueillera les 33ème Jeux Olympiques modernes. Un événement historique ! Il sera question de performances mais aussi de respect, d'inclusion, de paix et de solidarité mondiale. Pour les personnes comme toi qui suivront les Jeux dans les stades ou à la télévision, ce sera aussi l'occasion de découvrir les bienfaits de l'activité physique sur la santé. Décidément, les Jeux Olympiques c'est bien plus que du sport !



Tu en entends parler tous les quatre ans, mais connais-tu vraiment les Jeux Olympiques ? Ils remontent à l'Antiquité et représentent bien plus qu'une simple rencontre sportive.

## C'est quoi les Jeux ?

Ferme les yeux et imagine des athlètes. Ils enduisent leur corps d'huile et de sable pour assouplir les muscles et gêner l'adversaire lors des combats. Les sportifs

les plus complets enchaînent cinq épreuves : course à pied, saut en longueur, lutte, lancer de disque et javelot. Dans l'hippodrome près du stade, les cavaliers montent sans selle. Te voilà en 776 avant J-C, lors des premiers Jeux organisés en Grèce en l'honneur de Zeus. Pour l'occasion, une trêve d'un mois a été proclamée pour que tous les athlètes puissent se rendre à Olympie. Seuls les femmes et les esclaves n'ont pas le droit de participer. Chaque vainqueur reçoit une couronne d'olivier. De retour chez lui, il est accueilli en héros. A l'époque, les Jeux sont si importants qu'ils sont utilisés comme calendrier. Une nouvelle Olympiade commence le 1er janvier précédent chacun des Jeux.

## Pierre de Coubertin, inventeur des Jeux modernes

En 393 après J-C, les Jeux grecs ont disparu à Olympie. 1500 ans plus tard, un Français nommé Pierre de Coubertin décide de les réorganiser. Sept fois champion de France de tir au pistolet, il est persuadé que des rencontres sportives peuvent favoriser la paix dans le monde. La première édition des Jeux Olympiques modernes a lieu en 1896, à Athènes. A partir de 1924, des Jeux seront aussi organisés en hiver.



## Quand les Jeux évoluent

L'évènement sportif a suivi l'évolution de la société. Les femmes ont dû attendre l'édition de 1900 pour avoir le droit de concourir mais uniquement pour le tennis ou le golf. Tous les quatre ans, de nouveaux sports entrent aussi dans la liste des disciplines olympiques. Le breakdance fera son apparition en 2024, à Paris. D'autres ont disparu, comme le saut sans élan ou le motonautisme. La devise « Plus haut, plus vite, plus fort » a également été complétée. En juillet 2021, le comité international olympique a souhaité y ajouter le mot « ensemble » pour montrer que le sport peut et doit encourager la solidarité mondiale.

# ... les Jeux Olympiques

## Des symboles qui ont du sens

La cérémonie d'ouverture de chacun des Jeux est un grand moment de fête... et de symboles ! Une flamme, allumée à Olympie est acheminée par des millions de relayeurs jusqu'à la ville qui accueille la compétition. Elle rappelle la flamme qui brûlait en Grèce en l'honneur de Zeus. Un athlète du pays hôte prononce aussi un serment dans lequel il s'engage, au nom de tous, à respecter les règles. Des drapeaux avec cinq anneaux entrelacés pour illustrer l'union des cinq continents flottent dans le ciel. Tu veux toi aussi profiter du pouvoir des Jeux ? L'Unesco propose un kit d'activités



destiné aux 8-12 ans du monde entier. Avec « Les valeurs du sport dans chaque classe », les enfants découvrent les bienfaits du respect, de l'équité et de l'inclusion pour être bien dans leur corps et dans leur tête. Il n'est même pas nécessaire de pratiquer une discipline olympique. Le simple fait de bouger en pratiquant une activité physique suffit !



## Accueillir les Jeux, et après ?

26 juillet 2024. A cette date, les chaînes de télévision du monde entier diffuseront la cérémonie d'ouverture des Jeux de Paris. Accueillir 10 500 athlètes de 200 pays n'est pas de tout repos. Il faut construire des stades, des piscines, des hôtels, des réseaux de transport... Les villes hôtes comptent sur le fait que ces infrastructures pourront être réutilisées. Elles espèrent aussi que l'organisation d'un événement mondial rendra les habitants fiers de leur pays, conscients des bienfaits du sport et motivés à bouger à leur tour. Après avoir remporté la Coupe du monde de foot en 2018, le nombre de footballeurs dans les clubs Français a explosé. Avec les Jeux, cela pourrait aussi être le cas dans d'autres disciplines comme l'athlétisme, l'escrime ou l'aviron. Et comme Paris 2024 a promis des Jeux durables, les organisateurs comptent aussi sensibiliser les spectateurs à l'écologie, pour la planète mais aussi pour leur santé !

## Chacun sa chance... ou presque !

Une fois les Jeux ouverts, tous les athlètes sont traités à égalité, peu importe le pays dont ils portent les couleurs. Certaines nations peu développées comme l'Ethiopie remportent régulièrement des médailles. Pour briller aux Jeux, encore faut-il avoir des lieux pour s'entraîner ! A Sydney, en 2000, un jeune Equato-Guinéen a nagé son premier 100 mètres. A l'époque, son pays ne comptait qu'une piscine d'une vingtaine de mètres dans un hôtel. Rien à voir avec les bassins olympiques de 50 mètres !

## Une compétition d'amateurs

Jusqu'en 1984, seuls les amateurs étaient autorisés aux Jeux Olympiques. Aujourd'hui, certains professionnels se qualifient aussi mais la plupart des athlètes ont un métier le reste de l'année. Certains sont pompier, banquier, boulanger ou enseignant. C'est ça la magie des Jeux : tout le monde peut devenir un héros ! Sans aller jusque là, les olympiades rappellent que le sport est une activité universelle dans laquelle tout le monde peut s'épanouir. Des Jeux paralympiques sont d'ailleurs organisés depuis 1960. Si tu es valide et que tu as un jour l'occasion d'essayer le rugby fauteuil ou la course à l'aveugle, tu comprendras que les athlètes paralympiques sont de grands champions !



# Actu santé



## Le clin d'oeil de Pataclope, les puff te bluffent

Les tubes sont plein de couleurs, disponibles dans de nombreux parfums et plutôt bon marché. Comme des bonbons. Sauf que les puff, ces cigarettes électroniques jetables qui débarquent en masse en France depuis quelques mois, sont loin d'être anodins. Le ministère de la Santé a même publié un communiqué pour alerter les jeunes sur le sujet. Conçus par les industriels pour attirer les ados, ces puff (bouffées en anglais) contiennent d'importantes quantités de nicotine, proche du maximum autorisé dans l'Union européenne. Malgré leur prix, largement inférieur à celui d'un paquet de cigarettes, ils peuvent rapidement rendre dépendants. Les autorités rappellent aussi aux fabricants qu'ils n'ont pas le droit de faire la publicité de leurs produits sur les réseaux sociaux. Quant aux commerçants, ils sont aussi fautifs car la vente de ce type de produits est interdite au moins de 18 ans. Les consommateurs devraient aussi se méfier du côté « recyclable » affiché sur les emballages. Jeter un produit toutes les 500 ou 600 bouffées n'a rien d'écologique !



## 95% des Français ne bougent pas assez

L'Agence nationale de sécurité sanitaire a publié un rapport alarmant en février dernier. Seuls 5% des Français ont une activité physique suffisante pour protéger leur santé. C'est très peu, surtout lorsque l'on sait que rester assis plus de 6 heures par jour et ne pas compenser par une activité physique régulière accroît le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète ou de cancers. Pour protéger son corps, l'Anses recommande de faire 30 minutes d'activités qui font travailler le cœur et les poumons comme monter les escaliers, courir ou faire du vélo cinq fois par semaine. Elle préconise de porter une charge lourde, faire de la natation ou de l'aérobic une à deux fois par semaine pour renforcer les muscles. Enfin, les Français devraient aussi assouplir leur corps en faisant des exercices de gymnastique, de yoga ou de danse deux à trois fois par semaine. Il n'y a plus qu'à suivre le programme !

# Changement de programme ...

## La petite histoire de Clap'santé



## Une cocotte pour être bien protégé

Tu connais ce jeu qui consiste à plier une feuille selon une technique précise, à écrire des messages dans les coins, à y glisser ses doigts et à

compter pour découvrir ce que la cocotte a à nous dire ? La Ligue en a préparé une pour toi. Il suffit d'aller sur [www.lig-up.net](http://www.lig-up.net), dans la rubrique « soleil », pour la télécharger et l'imprimer. Quelque chose nous dit que si tu l'emportes avec toi à la plage et que tu appliques ses conseils, tu devrais prendre soin de ta santé tout en profitant du soleil de l'été !

## Nouveau jeu de la Ligue : c'est toi le héros

Que ferais-tu si un alien affamé venait frapper à ta porte pour te réclamer à manger ? Voilà le point de départ du jeu-dont-vous-êtes-le-héros qui a occupé une partie des équipes de Clap'santé cet hiver. Pour récompenser tous les participants du concours scolaire, la Ligue a travaillé avec des professionnels des jeux de société. Le résultat tient sur 88 cartes qui t'amèneront dans une grande aventure. Centre commercial, bibliothèque, usine, ferme, cuisine... à chaque fois, c'est toi qui décides où tu vas pour mener à bien ta mission. Si tu ne fais pas partie des petits chanceux qui recevront le jeu avant les grandes vacances, rapproche-toi du comité de ton département. Ils auront peut-être un exemplaire à te faire découvrir !



# Comment s'inspirer des champions ?

Les sportifs qui vont aux Jeux ont un point commun : ils se sont tous préparés pour atteindre une forme olympique ! Tu peux toi aussi t'en inspirer. Après tout, on peut aussi être un champion dans la vie de tous les jours.

## De bonnes habitudes

Si tu écoutes des interviews de champions olympiques, tu verras qu'ils ont tous débuté le sport à ton âge ou avant. Faire de l'activité physique quand on est jeune permet d'être plus éveillé à l'école et de prévenir l'apparition de maladies comme l'obésité ou les cancers.

Il est recommandé de bouger 1h par jour pour rester en bonne santé. En plus, l'activité physique libère des hormones qui rendent heureux. Si le sujet t'intéresse, file lire le numéro 29 de Clap'santé qui explique ce mécanisme.

Il date de l'automne 2020 mais tu le trouveras gratuitement sur [www.lig-up.net](http://www.lig-up.net).



## Un mental en acier.

Certains sportifs excellents à l'entraînement échouent systématiquement au moment des compétitions importantes. A force de vouloir bien faire, ils perdent leurs moyens ! Les grands champions ont un corps super puissant et une tête hyper bien faite. A l'Insep, où se préparent les grands athlètes, des préparateurs mentaux accompagnent les sportifs avant leur compétition. Ils les aident à gérer le stress et à anticiper tout ce qui peut leur arriver. Tu veux t'en inspirer ? Télécharge le numéro 35 de Clap'santé. Il contient une infogr'afiche qui devrait t'aider si tu as tendance à paniquer.



## Le goût de l'effort

Tout le monde ne naît pas avec le même patrimoine génétique. Certains ont des prédispositions pour courir très vite, d'autres, pour avoir beaucoup de force dans les bras. Même s'ils ont eu de la chance à la naissance, tous les champions se sont entraînés fort pour développer leurs capacités. Ils cherchent toujours à se dépasser. Tu peux aussi t'en inspirer dans les situations qui ne te mettent pas en danger. Tu galères sur un exercice de maths ? Accroche-toi. Tu n'arrives pas à faire la roue ? Entraîne-toi encore et encore. Les efforts finissent toujours par payer !



## Bien manger, bien dormir.

Impossible de décrocher une médaille olympique si on fait la fête tous les soirs et qu'on ne se nourrit que de fast food et de sucreries. Avoir une alimentation équilibrée et un sommeil de qualité permet de rester en bonne santé. Les sportifs y font très attention, au point de se déplacer parfois avec un cuisinier qui leur prépare des petits plats qui apportent exactement ce dont leurs corps ont besoin. Pour toi, une alimentation variée, pleine de fruits et légumes de saison et des nuits de 9h à 12h suffiront !

## Une motivation à toute épreuve

La vie d'un sportif est faite de déceptions et de blessures. Les médaillés apprennent à faire avec et se focalisent toujours sur ce que l'avenir leur réserve. Penser au bonheur à venir est une super façon d'avancer, quels que soient les problèmes. Tu connais le navigateur argentin Santiago Lange ? Qualifié six fois pour les Jeux, il a perdu la moitié de ses poumons à cause d'un cancer en 2014 mais il s'est accroché pour se soigner. Il a même réussi à obtenir l'or aux Jeux de Rio, deux ans plus tard !

## Prendre soin de soi

Les sportifs cherchent à aller toujours plus haut et toujours plus loin, à condition de ne pas mettre leur santé en danger. Ils apprennent à écouter les signaux envoyés par leurs muscles, leurs tendons et leurs os pour éviter les blessures. Ils savent qu'ils ne peuvent compter que sur ce corps-là pour décrocher l'or. Tu dois adopter le même raisonnement. Ce corps qui te permet d'aller à l'école aujourd'hui est aussi celui qui te permettra de voyager, de faire des découvertes et d'avoir un super métier plus tard. Il faut en prendre soin !



## Un travail d'équipe

Il n'y a pas que des athlètes au village olympique. Il y a aussi des médecins, des kinésithérapeutes, des préparateurs techniques qui s'occupent du matériel utilisé par les sportifs comme les skis ou les raquettes de tennis. La victoire d'un athlète dans une épreuve individuelle est toujours une victoire collective pour son entourage. Si tu veux toi aussi accomplir de grandes choses, entoure toi d'une bonne équipe. Famille, amis, enseignants, entraîneurs... Peu importe tes objectifs, tu auras besoin d'eux !

## Du plaisir avant tout

Certains champions ont découvert leur discipline grâce à leurs parents qui étaient parfois champions avant eux. Mais ceux qui ont atteint le haut niveau ont tous développé une passion pour le sport qu'ils pratiquent. Si l'entraînement ressemble à une corvée, impossible de progresser pendant toutes les années nécessaires à la préparation des Jeux. Si tu veux être performant, tu peux t'en inspirer. Ecoute les conseils de ton entourage mais n'oublie pas que tout ce que tu entreprends, tu dois le faire pour toi ! Après tout, tu ne vis pas pour faire plaisir à tes parents, tes amis ou un entraîneur.



## L'infogr'afiche

## Organise tes propres olympiades !

Tu as prévu de retrouver des copains, des cousins ou d'autres membres de ta famille cet été ? Et si vous organisiez vos propres olympiades sur un ou plusieurs jours avec des disciplines sorties de votre imagination ? Il n'y a qu'à suivre le guide pour trouver l'inspiration !

## Epreuve artistique

Gymnastique rythmique, danse sur glace, natation synchronisée... Aux Jeux, les sportifs doivent parfois faire preuve de créativité pour obtenir la note maximale ! Essaie de t'en inspirer pour ton olympiade. Tu peux organiser une épreuve de danse ou opter pour une course déguisée et demander à un jury d'offrir un bonus aux costumes les plus réussis.



## Epreuve d'agilité ou de précision

Au biathlon, les sportifs doivent skier puis tirer à la carabine dans une cible. Pas besoin d'arme pour ton épreuve. Pour l'agilité, tu peux proposer une course d'obstacles avec un handicap. Demande aux participants de marcher avec un livre en équilibre sur leur tête ou une raquette sur laquelle ils feraient en permanence rebondir une balle de ping-pong par exemple. Pour la précision, tu peux aussi collecter des conserves vides et mettre en place un jeu de casse-boîte.



## Epreuve collective

## Epreuve collective

Handball, course de relais, aviron... Les Jeux valorisent les sports d'équipe. Pour composer les tiennes, fais piocher à l'aveugle des cailloux de deux couleurs différentes dans un sac en tissu. Vos équipes pourront ensuite s'affronter au tir à la corde par exemple. Si vous n'êtes pas nombreux, privilégie une épreuve en binôme ou un participant doit aider un autre à avancer masqué entre des obstacles. Les membres de l'équipe victorieuse remportent des points pour le classement individuel.



## Epreuve de vitesse

Aux Jeux Olympiques, l'épreuve du 100 mètres est une des plus attendues. Et il faut être attentif car elle se termine en moins de 10 secondes ! Pour t'entraîner à la rapidité, tu peux proposer à tes camarades d'olympiades d'organiser une course en sac, une épreuve de saute-mouton ou un parcours à vélo. Peu importe le moyen de se déplacer, l'essentiel c'est que l'épreuve soit chronométrée.



## Epreuve d'endurance

Pas besoin de demander aux participants de courir 42,195 km comme lors de l'épreuve du marathon qui clôture les Jeux. Tu peux leur demander de rester debout sur un poteau ou suspendu à une barre le plus longtemps possible. Le dernier qui tombe a gagné !



## Epreuve avec un animal

Aux Jeux, les épreuves d'équitation sont les seules qui sollicitent les animaux. Demande à ton chien, ton chat, ton hamster ou les escargots qui trainent dans ton jardin s'ils veulent bien participer à ton olympiade. Mais attention, interdiction de leur faire du mal ! Cela ne fait pas partie des valeurs olympiques. Tu peux aussi décider que ce sera toi le cheval et te lancer dans une épreuve qui mêle sauts d'obstacles et reproduction de pas de danse imposés.



## Epreuve de saut

Saut en hauteur, saut en longueur... Ceux là existent déjà ! Et pourquoi n'en inventerais-tu pas d'autres ? Une épreuve de saut à cloche pied, de saut de trampoline ou de corde à sauter ?



Et n'oublie pas le vainqueur ! A Olympie, les athlètes recevaient une couronne d'olivier. On compte sur toi pour fabriquer une récompense qui vous ressemble.



## Epreuve avec une balle

Basketball, tennis, rugby, handball... Les Jeux proposent des épreuves avec des balles de toutes les tailles. Pour poursuivre la tradition, imagine une nouvelle discipline avec le ballon de ton choix. Tu peux même inventer un sport un peu déjanté avec un ballon de baudruche et des raquettes de plage.



3

8

7

6

2

5

4

## Pour se détendre

### Relie les bonnes réponses

Pendant les Jeux, 400 épreuves se succèdent pendant 15 jours. Tu les connais ? Relie chaque question à la réponse qui lui correspond. Si tu as fait zéro faute, tu es vraiment un champion !

1 Quelle épreuve mêle dix activités sur deux jours ?	<input type="checkbox"/> a. le canoé kayak
2 Dans quelle discipline les athlètes doivent-ils passer des portes ?	<input type="checkbox"/> b. l'escrime
3 Dans quelle épreuve faut-il pédaler en l'air pour améliorer sa performance ?	<input type="checkbox"/> c. le décathlon
4 A quel sport se rattache la poursuite individuelle ?	<input type="checkbox"/> d. le saut en longueur
5 Dans quelle discipline les sportifs sont-ils reliés par un fil électrique à un compteur ?	<input type="checkbox"/> e. le cyclisme

Réponses : 1-c ; 2-a ; 3-d ; 4-e ; 5-b

### Corriger l'exposé.

Victor, Asma et Djibril préparent un exposé sur les Jeux Olympiques. Ils partagent un fichier en ligne où ils ont noté les idées qu'ils comptent présenter à la classe. La maîtresse y a aussi accès. Voilà ce qu'elle lit. Il semblerait que quelqu'un ait saboté le travail !

#### Aide-la à retrouver le coupable et corriger l'exposé.

« ● Nadia Comaneci est le sportif français le plus titré. Il a gagné 7 médailles aux Jeux dont 5 en or.

● Michael Phelps a obtenu pour la première fois de l'histoire olympique la note parfaite de 10.

● Le nageur américain Martin Fourcade est le sportif qui a récolté le plus de médailles aux Jeux. Il en a gagné 28 médailles dont 23 en or durant quatre olympiades. »

*Selon l'historique de modification du document, aucun mot n'a été ni ajouté, ni supprimé. Il y a eu trois copier-coller à 18h12, 18h13 et 18h14. Asma et Djibril ont reçu un mail de Victor à 18h15 pour annoncer que l'exposé était relu et vérifié. Les parents de Victor ont une mauvaise connexion internet. Les messages mettent toujours 4 minutes avant d'être envoyés.*

*Pour bien dormir, Djibril s'éloigne de l'ordinateur à partir de 18h. Cela tombe bien, il a deux sœurs, Sofia et Mélissa qui attendent toujours avec impatience qu'il leur laisse la place.*

*Il y a quatre ans, Sofia et Mélissa ont suivi les Jeux Olympiques de Pyeongchang. Elles ont chanté la Marseillaise quand Martin Fourcade a gagné même si elles préfèrent voir des filles gagner. Asma prend sa douche tous les soirs entre 18h10 et 18h20. Elle n'a pas d'ordinateur et ne travaille que sur le smartphone de son père qu'elle utilise aussi pour écouter son émission de radio préférée quand elle se lave.*

#### Réponses :

C'est Sofia et Mélissa qui ont modifié l'exposé pendant que Djibril faisait ses devoirs. Elles ont voulu accorder à Nadia Comaneci le titre de meilleur sportif des Jeux mais elles ont oublié de mettre le mot au féminin ! Martin Fourcade n'est ni Américain ni nageur. Il est champion de biathlon. Le sportif le plus titré des Jeux est Michael Phelps. Depuis sa dernière participation, aux Jeux de 2016, personne n'a réussi à le détrôner.

### Charade sportive

Réponse : star - ting (ding qui devient ting avec le T) - bloc = starting-block

- Mon premier est une étoile anglaise ou américaine.
- Mon second est le bruit d'une sonnette en T.
- Mon troisième peut être de glace, d'escalade ou servir à prendre des notes.
- Mon tout est un appareil sur lequel les coureurs calent leurs pieds au départ des sprints.



### Quel médaillé es-tu ?

Il n'y a pas que les médailles d'or, d'argent ou de bronze dans la vie. Une médaille peut aussi représenter ta relation au sport. Fais-le test pour découvrir la tienne !

#### 1. Le sport à l'école, pour toi, c'est :

- une corvée, tu préférerais t'en passer ♦
- une perte de temps, les autres sont mauvais \*
- génial, un bon moyen de se dépenser et rigoler #

#### 2. Tu pars en vacances à la mer avec ta famille :

- tu fais le tour de la plage pour constituer une équipe de beach-volley #
- tu débarques à la plage avec une pile de bandes dessinées ♦
- tu enchaînes les allers-retours entre la bouée et la plage. La natation est un sport super complet \*

#### 3. D'après toi, les gens qui ne font pas de sport sont :

- mous, tu ne supportes pas de rester assis \*
- tristes, le sport est un moyen de se faire des amis pour la vie #
- normaux, à quoi bon se fatiguer ainsi ? ♦

#### 4. Il pleut. Tu reçois un message de ton coach qui annonce que le match aura lieu dehors :

- tu penses qu'il s'est trompé de numéro. Jamais tu ne te serais embarqué dans ce genre de projet ♦
- tu baisses les bras. Ce match amical ne t'intéresse pas et tu ne voudrais pas risquer de tomber malade avant ta prochaine compétition de karaté \*
- tu enfiles ton meilleur coupe-vent, pas question d'abandonner tes coéquipiers ! #

Tu as une majorité de ♦

### Médaille de la recherche du sport parfait



Le sport ce n'est pas trop ton truc... enfin c'est ce que tu crois ! Avec 32 disciplines prévues aux Jeux Olympiques de Paris et près de 300 sports recensés dans le monde, il y en a forcément un qui te correspond. Profite de la rentrée pour participer à la journée organisée dans ta ville pour découvrir les activités proposées par les clubs près de chez toi. Tu trouveras peut-être une activité qui te permettra de te dépenser tout en prenant soin de ta santé !

Tu as une majorité de #

### Médaille du meilleur équipier



Gagner ensemble et perdre ensemble. Pour toi, le sport est avant tout un jeu qui permet de te détendre et de passer de bons moments entre copains. Sans forcément t'en rendre compte, tu prends soin de ta santé physique et mentale. Si un jour tes coéquipiers ne sont pas disponibles ou que vous veniez à vous disputer, ne fais pas une croix sur ce plaisir-là. Un footing en famille, une partie d'ultimate improvisée, un relai à la piscine... Les sports d'équipe ne se limitent pas aux jeux de ballon.

Tu as une majorité de \*

### Médaille du plus grand compétiteur



Pour toi, le sport est un moyen de briller grâce à toutes les médailles que tu espères remporter. En bougeant tout le temps, tu prends soin de ta santé à condition toutefois de ne pas te mettre trop de pression. Ton corps n'est pas une machine, il faut l'écouter pour ne pas se blesser. Essaie aussi de ne pas penser qu'à toi ! Même dans les épreuves individuelles, un bon sportif doit être fairplay et avoir toujours une pensée pour ses adversaires.



# Les Jeux cela ne rigole pas toujours

Être un champion olympique, c'est super. Ce n'est pas *Clap'santé* qui te dira le contraire ! Mais le sport de haut niveau a aussi ses risques et ses défauts. Voici quelques mots pour découvrir les maux des JO qui peuvent aussi te concerner.



**Blessures.** Un muscle déchiré, un bras cassé, une cheville foulée... Tous les sportifs ont déjà connu cela. C'est d'ailleurs pour cela qu'ils se rendent aux Jeux avec des médecins et des kinés capables de les soulager après chaque épreuve. Parfois, une blessure mal soignée peut mal tourner et signer l'arrêt total d'une carrière sportive. Raison de plus pour être à l'écoute de son corps et des professionnels de santé. Si on te dit de prendre quelques jours loin des gymnases et des terrains le temps de récupérer, il faut suivre les conseils pour éviter d'en être privés encore plus longtemps !

**Dopage.** Prendre des produits pour améliorer sa vitesse ou son endurance, c'est de la triche ! Les athlètes qui se dopent ne respectent pas le serment olympique prononcé à l'ouverture des Jeux. Ils risquent jusqu'à 4 ans de suspension. Ils mettent aussi leur santé en danger. Les produits dopants peuvent être néfastes pour le cœur, les muscles ou le cerveau. Certains favorisent aussi l'apparition des cancers du foie ou du côlon. Gagner oui, mais pas à n'importe quel prix ! Pour améliorer tes performances, mise plutôt sur le sommeil et une alimentation équilibrée.



**Défaite.** « L'essentiel n'est pas de gagner mais de participer » disait Pierre de Coubertin, père des Jeux modernes. Dans la réalité, certains sportifs qui se sont entraînés dur pendant quatre ans ont du mal à accepter d'être passés à côté de la médaille qu'ils espéraient. Au village olympique, il y a des larmes de joie et d'autres de grande tristesse. Tu connais cela ? Un mot d'ordre : relativiser.

**Emprise.** L'histoire des Jeux Olympiques est faite de belles histoires mais aussi de scandales. Certains entraîneurs ont parfois l'impression que les sportifs leur appartiennent au point de les violenter psychologiquement, physiquement ou sexuellement. Sport ou pas sport, n'oublie jamais que ton corps t'appartient. Si toi ou une de tes connaissances a besoin d'aide, retiens ce numéro : 119. Tu y trouveras des professionnels capables de t'aider si tu te sens en danger.



BRONISLAW DROZKA / PIMABAY



## A la Ligue, l'activité physique est aussi un moyen de soigner



Dans les comités de la Ligue, les malades du cancer peuvent pratiquer des activités physiques adaptées à leur état de santé. Rencontre avec Mélanie Eichelberger, enseignante en activité physique adaptée et salariée du comité de l'Ardèche.

Imagine des adultes qui jouent au badminton avec un ballon de baudruche. Ils n'ont pas perdu la raison. Ils ont un cancer et pratiquent une activité physique adaptée, plus connue sous le nom d'APA. « L'APA a un intérêt physique, psychologique et social », raconte Mélanie



Eichelberger, enseignante en APA et salariée du comité de l'Ardèche. L'activité physique adaptée aide les malades à se mettre en mouvement pour limiter la fatigue et la perte musculaire lors des traitements. Elle leur permet

de se rendre compte qu'ils peuvent encore bouger et jouer au foot avec leurs enfants ou petits-enfants par exemple. Participer à une séance d'1h à 1h30 d'APA avec une dizaine de participants est aussi un moyen pour les malades de rencontrer des personnes qui vivent la même chose qu'eux. « Souvent, on rigole beaucoup et le cancer passe complètement au second plan », ajoute Mélanie. Une fois guéris, certains demandent à rester inscrits aux séances d'APA. D'autres sont orientés par la Ligue vers des associations sportives qui proposent des activités qui pourraient leur plaire.



Pour devenir enseignants en APA, Mélanie et les six intervenants sollicités par le comité de l'Ardèche pour animer les différentes séances proposées chaque semaine depuis une douzaine d'années ont tous suivi un parcours spécial en face de sport. « L'APA ce n'est pas du sport, rappelle Mélanie. Il n'y a pas de compétition ou de règles strictes à respecter. Il faut surtout faire preuve d'écoute et d'adaptabilité pour que les séances conviennent à tous les participants en fonction de leur état de santé. »

Les enseignants ne sont pas médecins mais ils connaissent bien les pathologies. Ils peuvent aussi demander un avis médical pour être certains que les malades ne se fassent pas mal. Certains interviennent aussi à l'hôpital pour proposer des petits exercices aux patients alités ou leur offrir des séances de relaxation. L'APA est vraiment conçue pour être accessible à tous. « On peut commencer dès la pose de diagnostic, rappelle Mélanie. D'ailleurs, les médecins prescrivent souvent de l'activité physique comme thérapie non médicamenteuse. Plus vite l'activité est mise en place et plus vite il y a des effets. Mais quel que soit le moment où elle débute, il y aura toujours des bénéfices ! »



PHOTOS: DE ©

Ce qu'ils en pensent...



# ... des Jeux Olympiques et Paralympiques

Puisque tu arrives à la fin de ton magazine, tu dois savoir que les Jeux Olympiques concernent tout le monde, sportifs de haut niveau ou non ! La rédaction de *Clap'santé* est allée à la rencontre de Tom, Mathis et Chloé élèves de CE2 et Oscar, Margaux, Marie et Médina qui sont en classe de 6ème. Ils habitent tous près de Lyon.



## Qu'est-ce que tu préfères aux Jeux Olympiques ?

**Tom.** Le foot et le BMX freestyle.

**Oscar.** J'aime bien le handball, le snowboard et le ski.

**Marie.** Moi aussi je ne regarde que le ski.

**Margaux.** L'escalade parce qu'ils montent super vite et que je trouve ça impressionnant. J'aime bien les Jeux Olympiques de ski aussi parce que c'est un sport que j'apprécie.

**Mathis.** Le ping-pong et le roller.

**Chloé.** Le roller, l'équitation et le patin à glace.

**Médina.** J'aime beaucoup les Jeux Olympiques de gym parce que c'est mon sport et pour moi c'est un beau talent. Il m'arrive aussi de regarder la lutte et l'athlétisme.

## Comment as-tu découvert les Jeux Olympiques ?

**Mathis.** Avec un jeu vidéo qui s'appelle Mario et Sonic aux Jeux Olympiques.

**Médina.** A la télévision.

**Oscar.** C'est mon père qui les regarde et du coup j'ai regardé un peu avec lui.

**Margaux.** Moi aussi c'était mon papa qui regardait les Jeux à la télé.

**Marie.** Pareil pour moi. Au départ je ne regardais que les Jeux d'hiver parce que c'est ce que mon père préfère mais quand j'ai su que les Jeux existaient aussi en été j'ai demandé à regarder.

**Tom.** Grâce à la télévision. Je devais avoir trois ans quand j'ai vu mes premiers Jeux Olympiques.

**Chloé.** Avec un jeu vidéo prêté par mon frère.

## Si tu devais inventer une nouvelle discipline olympique laquelle serait-ce ?

**Margaux.** Moi j'organiserais des courses de roller avec des slaloms ou des obstacles.

**Médina.** Des courses de sac à patates.

**Mathis.** Du roller.

**Chloé.** Moi aussi ce serait du roller mais mélangé avec de la danse. J'ai aussi une idée pour les personnes handicapées. Pourquoi on ne leur proposerait pas de faire du patin à glace ? Il suffirait de bien les accrocher avec une ceinture et ils glisseraient sur la glace avec leur fauteuil.

**Tom.** On pourrait aussi mettre un skateboard sous un fauteuil roulant !

**Oscar.** Moi mon activité préférée c'est les jeux vidéos. Il existe des jeux où on peut bouger avec notre manette. En plus, je pense que ce serait facile à adapter aux handicapés.



## Selon toi, pourquoi sont-ils séparés des Jeux Olympiques classiques ?

**Margaux.** Je pense que c'est surtout pour que ce soit assez égal parce que si on met des handicapés contre des gens qui vont très bien, forcément les gens qui ne sont pas handicapés vont avoir de meilleurs résultats.

**Oscar.** Parce que les Jeux Olympiques classiques comme le ski, c'est plus difficile que sur une chaise roulante. Un sportif handicapé ne peut pas faire le même record que quelqu'un qui n'a pas de handicap.

**Tom.** Parce qu'aux Jeux Olympiques, il y a des gens qui ne sont pas handicapés et ils pourraient être plus forts.

**Mathis.** Je ne sais pas.

**Chloé.** Je pense aussi que c'est parce que les handicapés, s'ils sont en fauteuil roulant et qu'autour les gens sont pressés, ils peuvent les renverser et leur faire encore plus mal.

**Médina.** Moi je pense qu'il n'y a pas de honte à être handicapé et donc séparé des Jeux classiques. Un sportif est un sportif. Il y a les mêmes compétences pour les gens qui sont handicapés et ceux qui ne le sont pas.

## Que penses-tu des Jeux Paralympiques ?

**Marie.** Je pense que c'est bien parce que ça donne la chance aux handicapés de faire les Jeux Olympiques.

**Oscar.** Je ne sais pas trop, je les ai jamais regardés mais j'ai déjà vu un extrait de sport paralympique dans un film et je pense qu'ils se débrouillent pas mal !

**Margaux.** Moi j'ai déjà vu un match de tennis de personnes handicapées mais jamais aux Jeux Olympiques...

**Médina.** J'ai déjà vu une rencontre de handisport dans ma ville. Je trouve que c'est intelligent d'avoir inventé ça parce que les gens handicapés peuvent faire des choses comme les gens qui ne le sont pas.

**Tom.** C'est mieux pour les handicapés qui ne peuvent pas faire les Jeux Olympiques.

**Chloé.** Je trouve ça bien aussi. Comme ça les handicapés sont en bonne santé parce qu'ils font du sport. S'il n'y avait pas de Jeux Paralympiques, peut-être qu'ils ne feraient pas de sport et ils ne seraient pas en bonne santé.

Un grand merci à Elodie Prudhomme du comité de Lyon, à l'école des Brosses à Communay et au collège Jacques Prévert à St Symphorien d'Ozon.



## Le site lig-up.net

Tu aimes *Clap'santé* ? Mais as-tu déjà découvert son cousin numérique ? Lancé en 2018, le site a atteint sa vitesse de croisière. Il se divise en deux parties. Un volet a été conçu pour les enseignants et tous les adultes qui interviennent dans l'éducation des enfants. Ils y trouveront des ressources ou des idées d'activités pour sensibiliser les élèves à l'alimentation, l'activité physique, l'addiction, l'environnement, la pollution ou le soleil. L'autre volet a été pensé pour toi et ta famille. Tu veux jouer en apprenant des choses, faire des tests, regarder des vidéos éducatives ou lire des articles qui prolongent ton *Clap'santé* préféré ? Alors file sur [www.lig-up.net](http://www.lig-up.net)



## Nouveau concours : dessine ton sport imaginaire !

Tu as aimé les pages 8-9 de ce numéro qui te suggèrent de te creuser les méninges pour imaginer des olympiades avec des épreuves complètement zinzin ? Fais-nous profiter de tes meilleures idées ! Si tu avais la chance de pouvoir ajouter un sport imaginaire aux Jeux 2024 organisés à Paris, à quoi ressemblerait-il ? Décris-nous l'équipement nécessaire, les règles du jeu

et l'endroit où ton sport serait pratiqué. On veut tout savoir ! Les meilleures propositions seront récompensées après délibération du jury de *Clap'santé*.

Ecris-nous avant le 12 septembre :

**Ligue contre le cancer, magazine Clap'santé, 14, rue Corvisart - 75013 - PARIS.**

Tu peux aussi nous contacter sur notre adresse électronique : [magazine-clapsante@ligue-cancer.net](mailto:magazine-clapsante@ligue-cancer.net)



La Ligue contre le cancer est une ONG indépendante. Ses ressources proviennent uniquement de la générosité du public.

Si tes parents souhaitent soutenir ses actions, ils peuvent adresser un don à :

Ligue contre le cancer : 14, rue Corvisart 75013 PARIS ou sur Internet : [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

*Clap'santé*, le magazine santé des jeunes, est édité par la Ligue nationale contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 Paris.

Directeur de la publication : Daniel Nizri. Comité de direction : Michel Robaszekiewicz, Hervé Gautier, Albert Hirsch.

Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Chloé Lebeau. Journaliste : Claire Le Nestour.

Maquettiste : Jean-Pierre Neveu. Illustrateur : Pierre Bothereau.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Christophe Azorin, Emilie Berthier, Eleonore Boyer, Thierry Brulavoine, Ricardo Domingues, Mélanie Eichelberger, Alexandra Franc, Virginie Haffner, Sylviane Le Guen, Elodie Prudhomme.

N° ISSN : 2269-6938. Abonnement : tarif annuel : 1,52 € les 4 numéros. Tirage : 67 000 exemplaires.

Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : Juin, Juillet, Août 2022.

*Clap'santé*, le magazine santé des jeunes, est conforme à la loi n° 49-956 du 16 juillet 1949, modifiée par l'article 46 de la loi n° 2011-525 du 17 mai 2011

