

Semaine olympique et paralympique

À l'école Sainte-Sophie



Qui sommes-nous ?



- Établissement privé situé au Kirchberg
- Nous accueillons des élèves de la maternelle au collège
- et du fondamental jusqu'au lycée (5G)



SOP

**SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE**



PROJET MENÉ PAR HUGO PINTO & MÉLANIE SCHAMBERT
PARTICIPATION DE L'ENSEMBLE DE L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE
ET GRÂCE AU SOUTIEN DE LA DIRECTION
MERCÌ À NOS PARTENAIRES FINANCIERS

Volume horaire et public concerné:

- 186 élèves répartis en 11 groupes
- du 17 au 19 avril 2024
- 242 leçons
- au sein de l'établissement

8h05-8h55	Cérémonie d'ouverture Chapelle	Champion/championne (film) S.114 Brice Baret	Entretiens ton vélo Jean-Christophe L. garage parking Brice Baret
8h55-9h45	Rencontre avec une gymnaste olympique Ekaterina Szabo Salle des fêtes	Création d'une fresque NIGGEMANN S.201 Claudia Lex	Rencontre avec Christine Majerus S012 Charline
9h45-10h35	Rencontre avec une gymnaste olympique Ekaterina Szabo Salle des fêtes	AGENCE LUXEMBOURGEOISE ANTI DOPAGE S.119 Brice Baret	Break-dance M'barkha SS2 Elina Lang
PAUSE			
10h55-11h40	Nutrition du sportif Thomas A. S.205	Expériences scientifiques dopage Virginie Vincent Labo 1	Atelier paralympique - pratique Thomas B. SS4
11h40-12h30	Flashmob Cristelle P.- Mikaela P - Marielle M-H S.217	Fabrique ta flamme olympique S.114 Brice Baret	Tournoi sportif Michaeli SS5
12h30-13h15	Flashmob Cristelle P.- Mikaela P - Marielle M-H S.217	Fabrique ta flamme olympique S.114 Brice Baret	Rencontre avec Steven Da costa et son entraîneur Salle des fêtes David Degouis
PAUSE			
14h-14h45	Rencontre avec athlète Massimo Saputo SS5		Rencontre avec Steven Da costa et son entraîneur Salle des fêtes
14h45-15h30	Encourage un athlète S.114		Cérémonie de fermeture Chapelle Surveillant

Objectifs pédagogiques :

- S'ouvrir culturellement à l'olympisme
- Découvrir un parcours de sportif de haut niveau
- Découvrir et pratiquer des AP sportives olympiques et paralympiques
- Sensibilisation et prévention sur le dopage
- Adopter le goût du sport, l'envie de pratiquer pour une vie plus saine
- Découverte de l'histoire des JO
- Apprendre à mener une vie saine (nutrition, sommeil, hydratation,..)

Objectifs transversaux :

- Sensibiliser à l'inclusion des personnes à mobilité réduite
- Vivre et découvrir des jeux paralympiques
- S'investir dans un projet collectif commun
- Transmettre des valeurs telles que : courage, détermination, travail, ...

Objectifs sportifs :

- Apprendre à se dépasser tout en respectant les autres
- Réaliser des performances
- Vivre des expériences physiques nouvelles et adaptées

Ateliers proposés :

Création d'une fresque commune



Flashmob

Ateliers proposés :

Conférence et sensibilisation au dopage (ALAD)

Olympiades



Ateliers proposés :

**Intervention de Thomas André,
préparateur physique (sommeil, nutrition,
hydratation du sportif)**

Luxembourg Paralympic Committee



Ateliers proposés :

ZOOM avec Christine Majerus



**Gymnastique et conférence avec
Ecaterina Szabo**

Ateliers proposés :

**Pratique de jeux paralympiques
(goalball, boccia, volley assis)**

Tournoi sportif



Ateliers proposés :

Exposition histoire des JO (CASDEN)



Pratique de sports (gymnastique, break'dance)

Ateliers proposés :

Rencontre avec Steeven Da costa



Atelier scientifique sur le dopage



Ateliers proposés :

Apprendre à entretenir son vélo

Fabriquer ta flamme



Sainte-Sophie et ses athlètes

- Katrin Kohl
- Massimo Saputo
- Steeven Da Costa
- Ecaterina Szabo
- Christine Majerus

Nos athlètes



Budget :

- Aux environs de 5000€

Prévoir un budget :

Athlètes : 500 à 2000€

Intervenants conférenciers ou AP : entre 40 à 90€

Matériel : à définir



NOS PARTENAIRES



ECOLESAINTESOPHIE - SAINTESOPHIE.LU



Les moments forts de ces journées :

- Cérémonies d'ouverture et de fermeture
- Hymne nationale chantée par LAUREEN THINNES STOULIG (cantatrice officielle de l'Armée du Grand Est)
- Création d'une fresque commune
- Découverte et initiation à des sports paralympiques
- Présence d'athlètes olympiques et paralympiques
- Collecte de bouchons pour une association participant à l'achat d'équipements pour personnes à mobilité réduite.





**Merci pour
votre attention**



Mélanie Schambert

