

Dans le cadre du partenariat avec le Comité France Paralympique, nous vous proposons, à l'occasion de la Semaine Olympique et Paralympique, de vivre des temps forts USEPiens :

- **Des échanges et débats** : A partir de la projection de courtes vidéos en lien avec des pratiques sportives particulières dans le milieu du handisport et dans celui du sport adapté.
- **Un « Remue-méninges »** : « Différents comme tout le monde »
- **Des temps de pratiques sportives**

MENU

Hors d'oeuvre

Projection d'un petit court métrage (1 min) : Canadian Tire « Wheels »

<https://vimeo.com/301579983>

Plat principal

Choix d'une vidéo Handi sport et d'une vidéo Sport Adapté

Suggestion du chef

Une pratique par jour avec une séquence vidéo

Dessert

[Remue-méninges](#) : « Différents comme tout le monde »



Des questions possibles pour interroger les vidéos proposées au verso.

- Relève les mots et les expressions utilisés par les sportifs et les entraîneurs pour parler de leur pratique sportive ?
- Trouve les spécificités du sport paralympique par rapport à ce que tu connais des sports « traditionnels » ?
- Quelles situations de handicap as-tu identifié dans le reportage ?
- En quoi les sports et les sportifs de haut niveau t'inspirent et parlent de choses qui te concernent ?
- Que te reste-t-il de ce que tu viens de voir (un mot, une image, une idée...)?



BONUS - L'espoir bleu (52 min)

Immersion de plus d'un an et demi avec l'équipe de France de Parathriathlon, avant, pendant, après les premiers jeux Paralympiques de la discipline à Rio. Epopée d'une médaille historique pour le triple effort français. <https://vimeo.com/248602662>

Champion d'exception N°1 <https://vimeo.com/274959515>

1 - **Portrait** : Ski - Marie Brochet (3min 20)

Mots clés : études - excellence - progrès - engagement

2 - **Découverte** : ski fauteuil - Guillaume Tavernet (2min)

Mots clés : technique - entraînement - adaptations - loisir et compétition

3 - **Insolites** : images spectacles (1 min)

4 - **Inside** : Biathlon - Benjamin Daviet (3 min)

Mots clés : mental - endurance - préparation physique - adaptations

+ sport de glisse hiver

Champions d'exception N°2 <https://vimeo.com/274962692>

1 - **Inside** - Marathon fauteuil - Julien Casoli (2min 30)

Mots clés : sensation - athlétisme - cyclisme - persévérance - défi - endurance - participer

2 - **Portrait** : paratriathlon - Gladys Lemoussu (3 min)

Mots clés : projet réussite - médaille - motivation - effort - entraînement - acceptation de soi - volonté

3 - **Insolites** : images spectacles (1 min)

4 - **Découverte** : Rugby fauteuil - Equipe de France (3min 20)

Mots clés : sport collectif de combat - gagner - plaisir - contacts - stratégie

+ mixité

Champions d'exception n°3 <https://vimeo.com/274953932>

1 - **Inside** : Cécifoot - Equipe AVH Paris (4min 30)

Mot clés : perception - concentration - collectif - confiance - complémentarité - relation d'aide - déficience visuelle

2 - **Découverte** : Paracanoë - Cindy Monreau (1min)

Mots clés : spécificité de la pratique - valide / handisport - sensations - entrée aux JO - kayak / pirogue

3 - **Insolites** : Images spectacles (1 min)

4 - **Portrait** : Pongiste - Thomas Bouvais (3 min)

Mots clés : tactique - technique - adaptation - posture - carrière sportive / carrière professionnelle

+ nanisme

Champions d'exception n°4 <https://vimeo.com/282989843>

1 - **Portrait** : Nage avec palme - Thierry Corbalan (3 min 30)

Mots clés : expérience - motivation - performance - envie - nature - environnement - espace - plaisir - grand bleu

2 - **Inside** : Athlétisme - Valentin Bertrand / Dimitri Pavade(5min)

Mots clés : dépassement - défi - projet - performance - compétition - technique - analyse et mise en projet - émotion

3 - **Insolites** images spectacles (1 min)

4 - **Découverte** : Goalball - Equipe de France (2 min)

Mots clés : sérénité - confiance - collectif - silence - but

+ déficient visuel

Différents comme tout le monde

<https://www.youtube.com/watch?v=cM0LOEX42pg>

Athlétisme - Rodrigue Massianga (6 min)

Mots clés : estime de soi - motivation - performance - compétition - fierté - gagner / perdre - capacités - progression

+ autisme

Différents comme tout le monde

<https://www.youtube.com/watch?v=KY5gmXal8H4>

Basket - Lionel Kenmoé (6 min 40)

Mots clés : entourage - empathie - sportif adolescent - temps - échanges - coach technique tactique et protecteur - répétition - adaptation - compensation visuelle et kynestésique

+ jeune

Différents comme tout le monde

<https://www.youtube.com/watch?v=W9gPITIJAO>

Tennis de table - Richard Vallée (5 min)

Mots clés : passion - rêve - carrière - parcours sportif - camaraderie - mental coach : appui technique et soutien - entraînement - compétition - doublette

+ jeu en double

Différents comme tout le monde

<https://www.youtube.com/watch?v=s-MTwyAKhYI>

Natation - Sébastien Blondel (6 min)

Mots clés : sensations - ressenti - activité professionnelle - adaptation - entraînement - plaisir

+ ressentis