

SEMAINE DES APEL DU 20 AU 24 MARS 2023

POUR LES PRIMAIRES



Proposé par la Mention Complémentaire AG2S
Lycée Saint Jacques de Compostelle 43000 Le Puy-en-Velay



POUR LES PRIMAIRES

INTRODUCTION

L'objectif de la semaine "Bien dans son corps, bien dans sa tête" proposé par l'APEL, est de sensibiliser les élèves en les incitant à bouger, à limiter les comportements à risque et ainsi améliorer leur santé au quotidien.

En effet, en 40 ans les français ont perdu 25% de leur capacité respiratoire à cause d'un mode de vie beaucoup trop sédentaire et le risque de maladies cardio vasculaires n'a cessé d'augmenter. Pour enrayer ces pathologies, une seule solution : bouger !

Bouger doit cependant rimer avec plaisir c'est pourquoi la classe de mention Complémentaire AG2S (Animation Gestion de projet dans le Secteur Sportif) du lycée Saint Jacques de Compostelle vous propose un programme sur la semaine qui permettra aux élèves de s'informer, de prendre plaisir à bouger et de faire du sport sans se rendre compte

Merci de participer avec nous à cette semaine !

N'hésitez pas nous à nous faire part de vos retours et commentaires sur les activités proposées par mail.

A l'adresse suivante : sjc43ag2s@gmail.com

Sportez vous bien !

SEMAINE DES APEL

DU 20 AU 24 MARS 2023

LUNDI

- Présentation de la semaine des Apel
- Vidéo du sport
- Entraînement : jeu du soleil
- Mode de déplacement (vélo, marche à pieds, etc...)

MARDI

- Vidéo nutrition
- Proposition des recettes et goûters équilibrés
- Jeux : ballon prisonnier, poule-renard-vipère, etc...

MERCREDI

- 30 min à 1 h d'activité sportive
- Mode de déplacement (vélo, marche à pieds, etc...)

JEUDI

- Vidéo du sommeil
- Entraînement : jeu du voleur
- Proposition d'une lecture au sommeil

VENDREDI

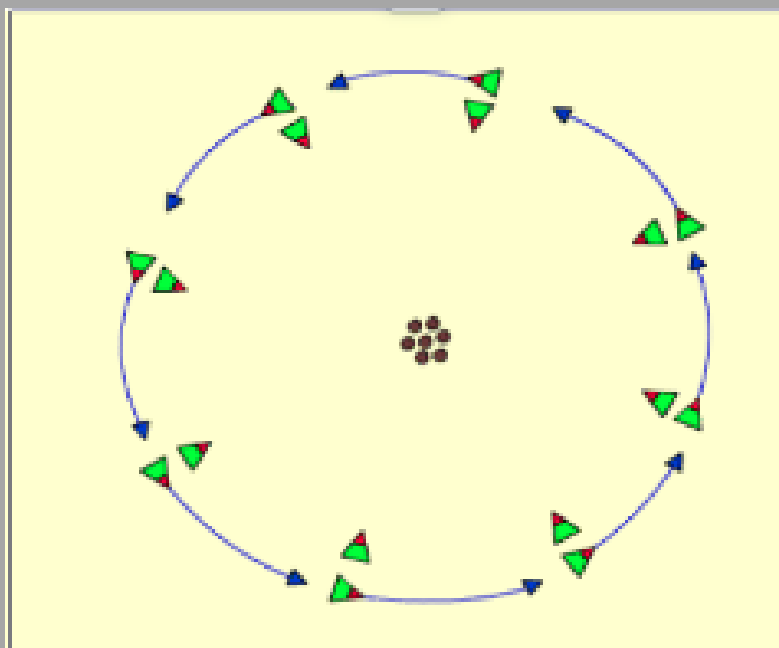
- Entraînement : jeu du filet et jeu de la rivière aux cerceaux

LUNDI

SPORT

- Rituel à faire tous les jours de cette semaine à l'école : "Danse con calma" (lien : <https://www.youtube.com/watch?v=tVGpVMuIvE>, sur youtube). À faire aussi à la maison pour s'entraîner et être au top à la fin de la semaine
- Présentation et Explications de la Semaine des Apel
- Présentation de l'Affiche : « en quoi consiste cette semaine ? »
- Vidéo à diffuser aux élèves : Pourquoi est-ce important de faire du sport ? lien : <https://www.youtube.com/watch?v=Wb06TyFQ8BQ> (youtube : 1 jour, 1 question)
- Proposition d' activité : "jeu du soleil" (voir annexe 1)
- Discussion avec les enfants sur les modes des modes de déplacement favorisant le mouvement pour aller à l'école (marche à pied, vélo, trottinette, etc...)

JEU DU SOLEIL



Les joueurs sont placés par deux pour former un grand cercle. Un nombre d'objets (ballon, bouteille d'eau, etc...) qui sont identiques sont placés au milieu du cercle. Mais, deux objets manquent part rapport au nombre d'équipes.

Au signal, tous les joueurs situés à l'extérieur du cercle se mettent à courir (il faut penser à indiquer la direction). Quand les coureurs ont effectué un tour complet et arrivent à leur équipier, ils doivent se glisser entre leurs jambes puis aller récupérer, au centre, un objet. Les équipes qui n'obtiennent pas d'objet "sont récompensés" d'un gage (saut, monter de genoux ou talons fesses sur place)

Variantes :

- Changer le mode de déplacement (cloche pied (droite ou gauche) en grenouille...)
- Changer les partenaires

MARDI

ALIMENTATION

- "Danse con calma" (lien : <https://www.youtube.com/watch?v=tVGpVMuIvE>)
- Vidéo à diffuser : Pourquoi faut-il avoir une bonne alimentation ?
lien : <https://www.youtube.com/watch?v=czVAvuY8BkM> (youtube : 1 jour 1 question)
- Proposition de goûters plus équilibrés (fruits, gâteaux faits maisons, etc...) que les élèves doivent réaliser à la maison avec leurs parents pour la fin de la semaine, à amener le jeudi ou vendredi pour le goûter. Voir annexes A, B et C
- Proposition de jeux d'activités à l'école (poule-renard-vipère, ballon prisonnier, etc...) voir Annexe 2

GÂTEAU AUX POMMES FACILE

INGRÉDIENTS :

1 CUILLÈRE À SOUPE JUS DE CITRON
180 GRAMMES DE SUCRE EN POUDRE
125 GRAMMES DE BEURRE RAMOLI
4 POMMES
1 PINCÉE DE SEL
3 OEUFS
10 GRAMMES DE FARINE TAMISÉE
1/2 SACHET LEVURE CHIMIQUE
170 GRAMMES DE FARINE

- 1- Casser les œufs en séparant le jaunes du blanc dans un saladier, fouetter le beurre avec le sucre et l'extrait de vanille jusqu'à obtention d'une pommade.
- 2- Préchauffer le four à 180°C (th.6). Incorporez les jaunes d'œufs un à un, puis tamiser ensemble la farine et la levure et incorporer..
- 3- Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel, puis les incorporez progressivement au mélange jaune/sucre/beurre.
- 4- Peler et épépiner les pommes, les couper en cubes et les citronner pour les empêcher de noircir. Incorporer les pommes à la pâte. Beurrer et fariner un moule, puis verser la pâte. Enfournier pour 45 min
- 5- A la sortie du four, saupoudrer de sucre cristallisé.

annexe B

GÂTEAU AU YAOURT

INGRÉDIENTS :

120 GRAMMES DE YAOURT (1 POT)

240 GRAMMES DE SUCRE EN POUDRE (2 POTS)

50 GRAMMES D'HUILE (1/2 POT)

3 OEUFS

150 GRAMMES DE FARINE TAMISÉ (1 POT)

Dans un saladier :

1- Mélanger le sucre, le yaourt et les œufs.

2- Ajouter l'huile puis mélanger le tout.

3- Rajouter petit à petit le sachet de levure et une pincée de sel jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

4- Préchauffer pendant à 180°C.

5- Verser dans un moule adapté beurré

6- Enfourner pendant 25 min.

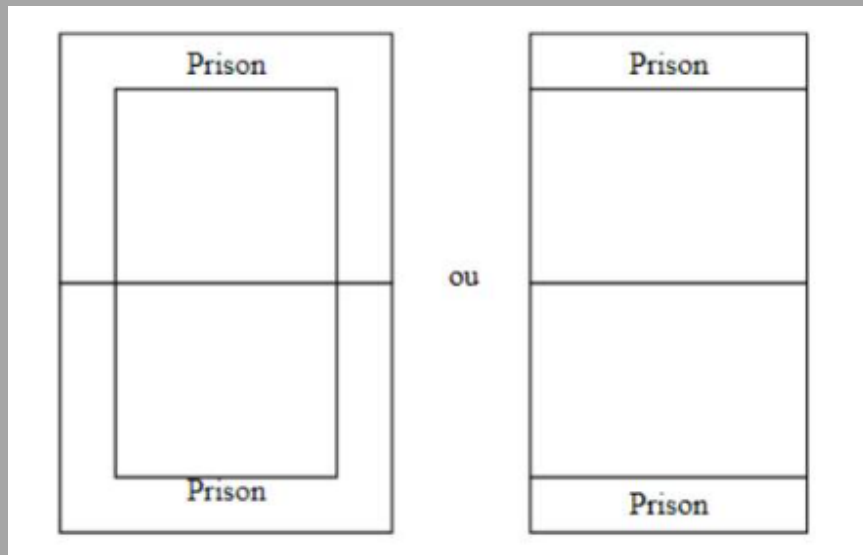
COOKIES AU PAIN SEC ET PÉPITES DE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS :

150 GRAMMES DE PAIN SEC
90 GRAMMES DE PÉPITES DE CHOCOLAT
60 GRAMMES DE NOIX, (PÉCAN, AMANDES, ETC)
45 GRAMMES DE SUCRE EN POUDRE
45 GRAMMES DE SUCRE ROUX
1 OEUF
120 GRAMMES DE BEURRE, DOUX OU DEMI-SEL
1 C. À CAFÉ RASE DE LEVURE CHIMIQUE

- 1- Mettre le pain sec coupé en dés dans le bol du mixeur
- 2- Mixer 30 sec. Vous devez obtenir une poudre très fine.
- 3- Ajouter tous les ingrédients, puis mélangez 30 sec
- 4- Formez des petites boules en serrant bien la pâte entre vos mains.
- 5- Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, et les aplatir légèrement.
- 6- Faire cuire environ 15 minutes à 160°C.

BALLON PRISONNIER



Organisation :

- deux camps de même dimension
- deux équipes de 5 ou 6 joueurs maximum (si trop de joueurs, faire plusieurs terrains)
- un petit ballon (pas trop dur)

But du jeu :

éliminer tous les joueurs adverses en les touchant avec la balle

Règles :

si A bloque la balle, il peut immédiatement relancer sur ses adversaires. (idem, si la balle roule ou a rebondi une ou plusieurs fois).

si A est touché par un adversaire, il devient prisonnier et va en prison pour être délivré, A doit toucher un adversaire.

Pour gagner, il faut :

Prendre de vitesse l'adversaire et le toucher quand il ne peut plus bloquer (en frappant avec précision).

- en faisant passer rapidement le ballon au dessus du camp adverse
- en faisant circuler le balle entre prisonniers.

Avoir un nombre adapté de prisonniers pour pouvoir éliminer les adversaires.

POULE-RENARD-VIPÈRE

Poules, Renards, Vipères

Les vipères attrapent les renards. Les renards attrapent les poules. Les poules attrapent les vipères

POULES

VIPÈRES

Au début du jeu chaque équipe est dans son camp. Au top la chasse est lancée.



Les vipères prisonnières forment une chaîne. Pour se faire délivrer une vipère doit venir taper dans la main de la dernière prisonnière. Toute la chaîne est alors délivrée.



Les poules attrapent les vipères et les conduisent dans leur camp.



Les renards attrapent les poules et les conduisent dans leur camp.

RENARDS

A un temps donné l'équipe qui a le plus de prisonniers remporte le jeu.

Rq : un joueur qui amène un adversaire dans son camp ne peut pas être touché !

MERCREDI

- "Danse con calma" (lien : <https://www.youtube.com/watch?v=tVGpVMuIvE>)
- Pratiquer de 30 min à 1 h d'activité sportive (exemples : judo, piscine, hand, foot, basket, marche en famille, etc...)
- Continuer à adopter des modes de déplacement favorisant le mouvement en dehors de l'école (marche à pieds, vélo, trottinette, etc...)
- Lien à transmettre aux élèves dans l'agenda : consulter MangerBouger.fr

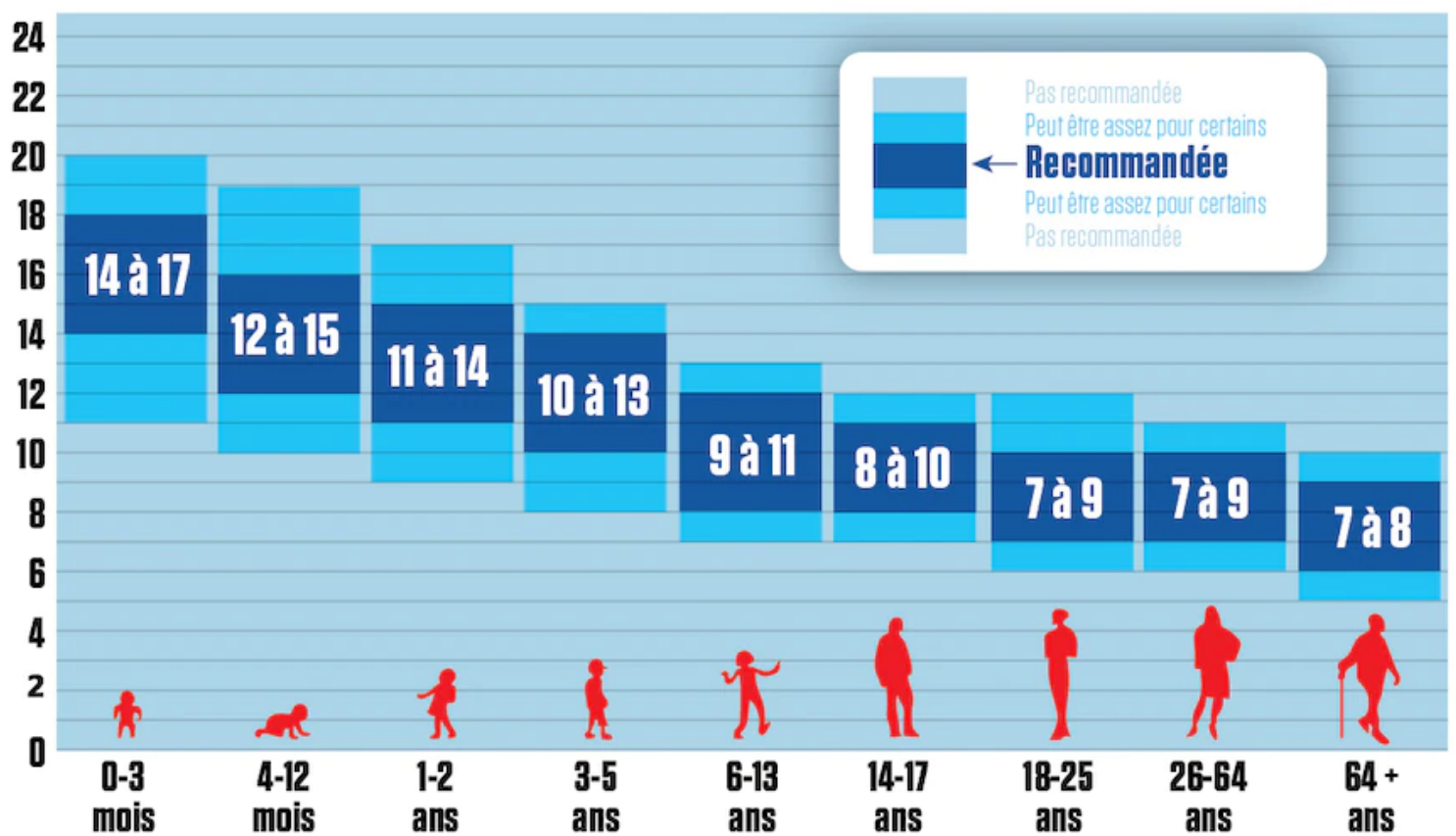
JEUDI

SOMMEIL

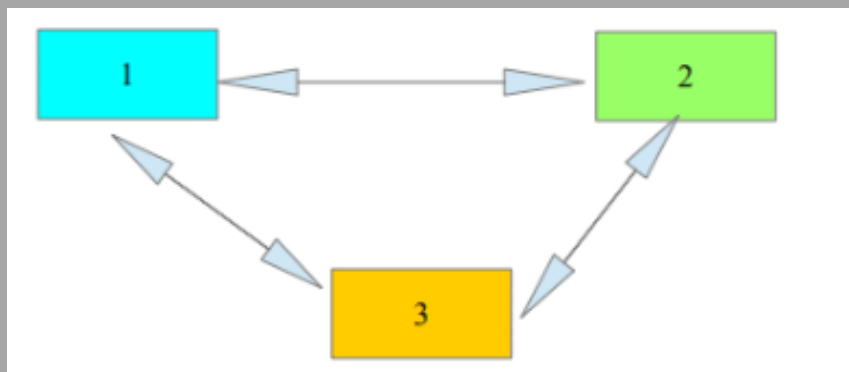
- "Danse con calma" (lien : <https://www.youtube.com/watch?v=tVGpVMuIvE>)
- Vidéo à diffuser : Pourquoi le sommeil est important ? lien : <https://www.youtube.com/watch?v=4yggy1N3jQ8> (youtube : 1 jour, 1 question sur le sommeil)
- Activité du voleur Annexe 3
- Proposer au coucher une lecture (histoire racontée par les parents ou lue soi-même). Proposer histoire par rapport au sport. (Exemple : annexe "Petit cœur au pays de winner's land")
- Voir graphique sur la durée du sommeil pour savoir combien de temps il faut dormir selon l'âge. Mesurer son temps de sommeil (relever l'heure au se coucher et de réveil)

LA DURÉE DE SOMMEIL

Nombre d'heures **La durée du sommeil recommandée**



JEU DU VOLEUR



Les enfants sont répartis en 3 équipes. Chaque enfant a en sa possession un objet qui est le même pour tous (ballon, bouteille d'eau, etc...).

Chaque équipe est positionnée dans son camp et les objets sont posés dans leur camp.

Au signal, les enfants doivent aller voler, dans un des deux camps adverses, un objet à la fois et le rapporter dans leur camp, puis repartir le plus vite possible. A la fin du jeu, l'équipe qui a le plus d'objets dans son camp, gagne.

- Durée du jeu : 1 min

- Variantes : changement du mode de déplacement, cloche pied (droite, gauche), pieds joints.

VENDREDI

- "Danse con calma" (lien : <https://www.youtube.com/watch?v=tVGpVMuIvE>)
- Pratiquer le jeu du filet (annexe 4)
- Pratiquer le jeu de la rivière aux cerceaux (annexe 5)

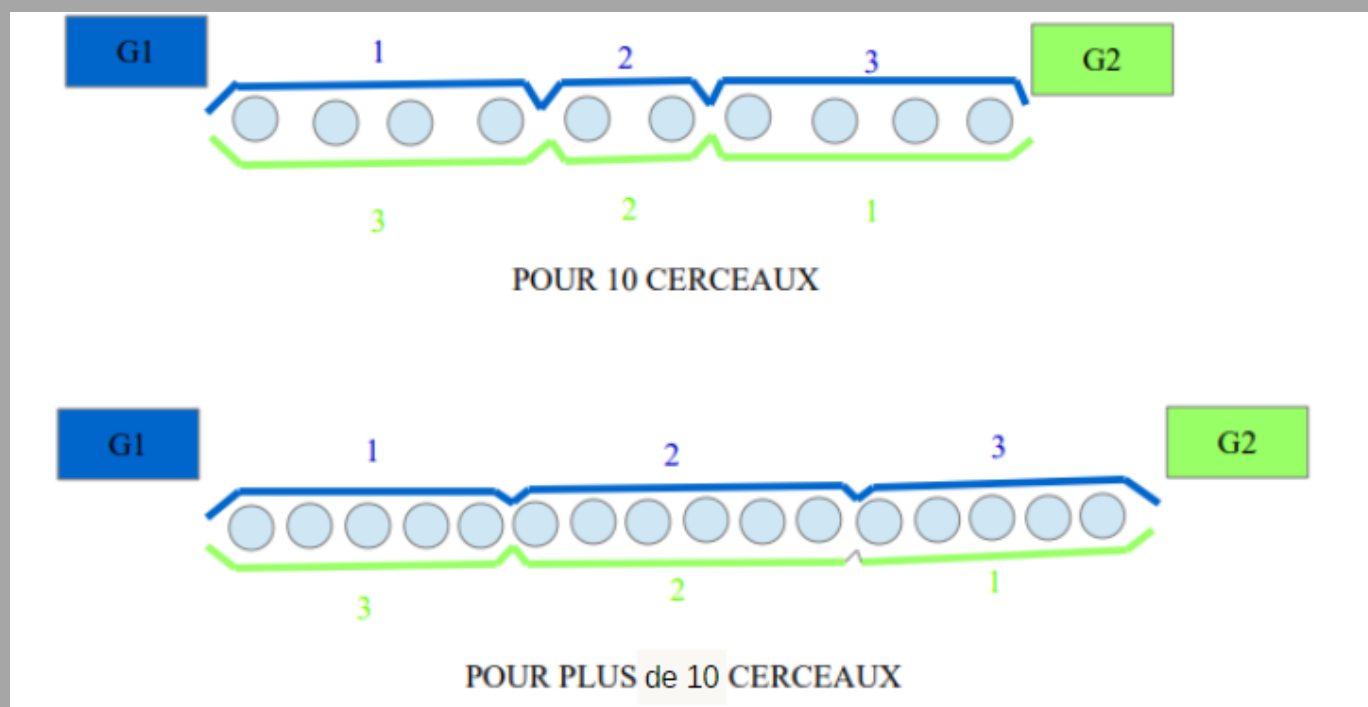
Ce jeu est un quizz qui permettra de savoir ce que les élèves ont retenu de la semaine "Bien dans son corps et bien dans sa tête."

JEU DU FILET



On désigne 4 à 8 joueurs (surnommés les poissons) selon le nombre d'enfants. Les autres se positionnent à l'écart des joueurs en se mettant en rond et en se tenant tous la main (cela forme le filet de pêche). Ils doivent se mettre d'accord sur un nombre entre 11 et 20. Une fois que les deux équipes sont prêtes, c'est parti ! Les enfants qui se tiennent la main, tendent les bras et s'écartent. Les poissons partent, le but est de passer un maximum de fois au centre du filet. Quand le premier poisson est passé, le filet se met à compter (1, 2, 3 ... jusqu'au nombre qu'ils ont choisi). Quand ils arrivent au nombre choisi, les joueurs du filet baissent les bras. Les poissons, qui sont encore dans la ronde, sont alors éliminés. S'il reste plus de 2 poissons en vie, alors les éliminés intègrent la ronde et les poissons retournent s'isoler. Le filet se remet d'accord sur un nombre entre 11 et 20 et c'est reparti. Dès qu'il reste 2 poissons ou moins, les rôles changent.

JEU DE LA RIVIÈRE AUX CERCEAUX



Les enfants sont répartis en deux équipes, chaque groupe à l'extrémité des cerceaux alignés. Le nombre de cerceaux est pair (minimum 10).

Le premier enfant de chaque équipe part à la rencontre de l'autre en passant par tous les cerceaux à pieds joints. Quand les deux enfants se retrouvent face à face, ils doivent effectuer un "pierre, papier, ciseau". Le gagnant devra répondre à une question posée par l'arbitre (questions au verso). Si la réponse est correcte, l'équipe remporte un ou plusieurs points. Les points sont attribués selon le cerceau où se trouve l'enfant (voir schéma ci-dessus). Les deux joueurs se replacent derrière leur équipe, puis de nouveaux joueurs se lancent. L'équipe qui a le plus de points a gagné.

Variantes : changer le mode de déplacement (cloche pied (droite ou gauche))

QUIZZ SUR LE SPORT

1- Combien de muscles possède-t-on ?

A- 600

B- 500

C- 300

2- Est-ce que le sport est important ?

A- Oui

B- Non

3- Comment s'appelle la potion du plaisir faite par le cerveau ?

A- L'Endorphine

B- Le Polynectar

C- La Potion d'Extimulo

4- A quoi sert la potion du plaisir fabriquée par le cerveau ?

A- Oublier les souvenir et le passé

B- Oublier la colère et les chagrins

C- Oublier l'orthographe et la conjugaison

5- Qu'arrive-t-il aux muscles quand on fait du sport ?

A- Ils diminuent de volume

B- Ils deviennent plus souples et plus forts

C- Ils deviennent plus mous

6- Combien de temps les médecins conseillent de faire de sport par jour ?

A- 3 h

B- 6 h

C- 1 h

QUIZZ SUR L'ALIMENTATION

1- De quoi se nourrissait l'homme préhistorique ?

A- Baies, Viande et Racines

B- Glace, Gâteaux, Crêpes

C- Pâtes, Riz, Semoule

2- Depuis combien de temps mange-t-on plus de produits industriels ?

A- 150 ans

B- 100 ans

C- 50 ans

3- Est ce que nous pouvons mettre du sucre dans des produits salés ?

A- Oui

B- Non

4- Que se passe-t-il si on mange trop ?

A- On devient léger

B- On devient gros

C- On devient fort

5- Est ce dangereux d'être trop gros ?

A- Oui

B- Non

6- Pourquoi mettons-nous beaucoup de sucre et de gras dans certains aliments ?

A- Parce le gras et le sucre sont très bon pour la santé

B- Parce que notre corps adore le sucre et le gras

QUIZZ SUR LE SOMMEIL

1- Que permet le sommeil profond ?

A- De réparer son corps

B- De rêver

C- De mieux chanter

2- Qu'est ce qui favorise un sommeil lent et long ?

A- Le bruit

B- L'écoute de la musique

C- Un effort physique

3- Est ce que notre corps continue à travailler quand on dort ?

A- Oui

B- Non

4- A quoi sert un bon rêve ?

A- Être triste

B- Être de bonne humeur

C- Être fou

5- Est ce que, pendant le rêve paradoxal, on ne rêve pas beaucoup ?

A- Oui

B- Non

6- A quoi sert un bon sommeil ?

A- De pas grandir

B- De moins grandir

C- De mieux grandir

annexe histoire

Il était une fois, un endroit appelé «Winners's land ».

Dans ce pays, vivait un peuple de Géants, très robustes, qui avaient pris l'habitude d'organiser des Jeux Sportifs afin, non seulement de passer leur temps, mais aussi de faire craindre leur force extraordinaire aux autres peuples de la région.

Seuls les géants étaient autorisés à participer aux Jeux.

En effet, ceux-ci pensaient que, seuls, les membres de leur race étaient capables de réaliser les épreuves imposées, dans lesquelles la force physique était à l'honneur.

Quelques délégations des autres peuplades avaient bien essayé de convaincre les Géants d'ouvrir leurs jeux à tous ; mais le Conseil des Géants leur avait ri au nez. Le Conseil s'appuyait sur la loi de leur ancêtres qui proclamait que « seuls, les membres mâles de la tribu des Géants sont autorisés à organiser et concourir aux Jeux Sportifs ».

Face à la loi et surtout à la force des Géants, les autres peuples durent, donc se contenter d'aller assister aux Jeux et d'accepter les Géants comme les «champions sportifs» de leur pays.

Frustrés de ne pas pouvoir accéder aux Jeux, les autres peuples décidèrent d'organiser, à leur tour, des épreuves dans les divers domaines dont ils étaient les spécialistes. On vit, donc, naître des Championnats de la Culture, des Sciences, de l'Agriculture, de l'Artisanat, etc...

C'est ainsi que ce pays fut baptisé « Winners's land » ou « le pays des gagnants », car on y passait son temps à essayer d'y gagner des épreuves diverses.

Il se passa ainsi des décennies sans que rien de spécial ne dérange la routine de ce pays assez particulier.

Pourtant, l'arrivée d'un nouveau né fut un événement singulier qui bouleversa pour toujours la vie de ce pays.

C'est l'histoire que je vais vous conter ici.

Un beau matin, un nouveau né vint au monde dans le pays des Géants. Il était le 7ème fils du roi des Géants... Celui ci se faisait une fierté d'avoir un nouvel héritier.

Hélas, lorsqu'il vint au monde, le roi fut fort déçu... son 7^{ème} fils était minuscule, pas plus grand qu'une main de géant... à tel point que les médecins pensaient qu'il ne vivrait pas longtemps.

En effet, pour des raisons qui sont encore inconnues, il arrivait parfois ce genre de naissance particulière, dans la famille des Géants. Souvent l'enfant ne survivait que quelques jours...

Pourtant ce frêle bambin s'accrocha à la vie. Il reçut par sa mère le doux nom de «Petit Cœur». En effet, pour celle ci, son fils était petit par la taille mais grand par son cœur car il souriait tout le temps.

Son Père, quant à lui, ne le regardait pas de la même manière... Pour lui, cet enfant était un avorton et donc une honte pour sa famille !!! " Comment lui le roi, fier et fort, serait-il vu par les semblables ? Quand ils apprennent cela ses ennemis ne le manqueraient pas c'est sûr !!! "

Cette pensée lui étant intolérable, il décida, donc, que cet enfant devait mourir. Mais les pleurs de son épouse, le convainquirent de simplement faire en sorte que cet enfant soit élevé dans l'ombre de la cour.

En grand secret, Petit Cœur fut envoyé dans une tribu d'êtres réputés comme sages et savants, car il avait promis à sa femme que son fils vivrait, recevrait une bonne éducation et ne manquerait de rien en grandissant.

Le temps passa, Petit Cœur devint un jeune homme un peu chétif mais assez sage et brillant intellectuellement.

Profitant de cette bonne renommée, la reine réussit à faire en sorte que son fils soit rappelé, par son père, comme conseiller à la cour des Géants.

Quand on présenta ce garçon comme le 7^{ème} fils du roi, beaucoup de se moquèrent de lui, en particulier ses frères aînés qui le traitèrent d'avorton...

Mais Petit Cœur ne dit rien, se contentant de faire son travail.

Peu à peu, il fut apprécié par ses frères pour sa joie constante et ses judicieux conseils. C'est ainsi que les 7 frères prirent l'habitude de parler d'un peu de tout et de rien.

Toutefois, malgré cette apparente camaraderie, Petit Cœur ne se sentait pas complètement heureux. En effet, dès que venait l'heure de l'entraînement pour les Jeux, il voyait partir ses frères avec les autres Géants, plus forts physiquement les uns que les autres.

Aussitôt, il se sentait délaissé et son complexe d'infériorité prenait le dessus. Dans sa tête, il se sentait comme un nabot, tandis que ses frères étaient si grands, si forts, si admirés...

Ses frères aînés avaient passé des années pour devenir des sportifs de haut niveau et ainsi faire plaisir à leur père, le roi. Ils semblaient n'accorder de la valeur réelle qu'à ceux qui avaient un corps bien musclé et une force égale à la leur..

Pourtant, lui, leur frère il aurait bien voulu les accompagner au stade.

Un jour, qu'il se sentait en confiance, Petit Coeur décida de leur parler de sa volonté de participer aux Jeux avec eux.

Interloqués, ceux ci lui répondirent alors, avec une voix embarrassée: « Es-tu sérieux ? Tu es notre frère d'accord et nous aimons parler avec toi mais nous ne pouvons pas nous permettre de participer aux Jeux avec toi... Nous sommes désolé, mais t'es tu regardé ? Tu es trop petit et pas assez fort... ».

Piqué au vif, il leur répondit « Si vous me laissez participer, je vous prouverai qu'un nain comme moi peut être aussi bon, sinon mieux, que tous vos valeureux amis et adversaires ».

Devant cette réponse, les frères aînés se mirent à rire.

Petit Cœur, frustré, arriva à sa demeure et il planifia aussitôt son entraînement. Il s'endormit, tourmenté par l'attitude de ses aînés et avec la ferme intention de leur prouver sa valeur.

Lorsque l'aurore pointa et que le chant des oiseaux se fit entendre, il se leva. Ils se prépara un petit déjeuner copieux fait de fruits et de céréales, puis se mit en route.

Il se rendit dans le parc afin de s'entraîner à la course, mais après quelques minutes, il dû s'arrêter pour reprendre son souffle. Toutefois, il ne se laissa pas décourager et se remit à courir. Au bout d'un moment, il sentit une pointe au niveau de ses côtes et dû s'arrêter à nouveau pour reprendre ses forces. Dégoûté par ses piètres résultats, il décida d'essayer d'accroître ses forces en faisant une série de pompages. Il se mit en position, fit un, deux, cinq, puis dix pompages. Puis il s'écroula... Il essaya encore et encore pendant une longue heure mais au lieu de se sentir plus fort, il eut l'impression de s'être affaibli.

Alors, il décida de s'arrêter un peu et de se reposer.

L'après midi, Petit Cœur décida de s'entraîner aux épreuves cyclistes et au lancer de poids, mais il ne trouva pas de vélo à sa taille ni de poids assez légers pour qu'il puisse les soulever... Donc, il dû abandonner et décida de se concentrer sur les épreuves de natation...

Il se rendit au lac, mais après quelques essais en croul, il sentit une énorme fatigue, manqua d'air et coula à pic. Il ne dû son salut qu'à l'aide d'un géant qui l'avait vu s'enfoncer...

Les frères aînés essayèrent de le convaincre de renoncer, mais il était impossible de lui faire comprendre quoi que ce soit.

Le lendemain, il reprit son entraînement en vue du marathon mais au bout de quelques heures, il ne sut plus respirer.

Pourtant, il ne se découragea pas. Il se reposa un peu et retourna à la piscine l'après midi afin de s'améliorer.

Les jours qui suivirent, on vit encore le 7ème fils du roi en train de s'entraîner pour courir le marathon et arriver à nager d'une rive à l'autre du lac.

Enfin, arriva le jour des Jeux.

Comme tous les sportifs, Petit Cœur entra dans le stade et se présenta face à la tribune du roi des Géants, son père afin de le saluer.

Un impressionnant silence se fit, chaque spectateur retint son souffle. Quand le roi vit son 7ème fils, il fut très étonné car il pensait que ce qu'on lui avait dit à propos de l'entraînement sportif de son benjamin était une plaisanterie.

Le roi, courroucé, lui dit : « Que fais tu donc ici, toi, l'avorton ? »

Nullement impressionné par la remarque de son père, Petit Cœur lui répondit : « Oh mon roi, comme c'est la coutume, je viens ici me présenter à la foule et vous saluer avant de commencer les Jeux ».

Le roi l'apostropha violemment en lui disant : « Les Jeux sportifs en sont pas une plaisanterie !!! Ces Jeux ont été créé pour les Géants et non pas pour les avortons !

Tu n'as pas le droit d'y participer et cela pour ton propre bien et ta santé !! »

Alors Petit Cœur sourit et répliqua : « Oh mon roi, s'il est vrai que je suis un avorton, je suis aussi votre fils en conséquence, en tant que membre du peuple des Géants, j'ai le droit de participer aux Jeux, cela est écrit dans la loi ».

Face à cet argument, le roi et toute l'assemblée sportive des Géants ne purent rien dire... et furent soufflés par l'audace de Petit Cœur.

Les frères aînés de celui-ci tentèrent de le raisonner une dernière fois mais ce fut en vain, Petit Cœur resta têtu.

Alors le roi des Géants salua son fils et ouvrit les Jeux par le marathon.

Tous les coureurs se mirent en rangée le long d'une petite ligne blanche.

Les athlètes attendirent le signal de départ du juge. Lorsque celui-ci fut donné, les coureurs démarrèrent si vite que Petit Cœur se retrouva seul à l'arrière. Alors, une pensée lucide lui traversa l'esprit : « la course serait plus difficile qu'il en le pensait ».

Grâce à une série d'efforts, il réussit à rester à la hauteur du dernier concurrent .

Lorsqu'il atteignit la ligne d'arrivée, il essaya de dépasser ce dernier concurrent, mais il échoua.

Après cette première défaite, Petit Cœur, fut un peu gêné de sa performance, mais devant ses frères, il déclara « Je suis seulement à trois heures du gagnant de la course... Ce n'est pas mal ». Et il ajouta avec humour « et puis maintenant je suis vraiment un athlète car j'ai comme vous quelques cloches aux pieds »...

Les jours qui suivirent, Petit Cœur pu se reposer en assistant aux autres épreuves sportives.

Enfin arriva le cinquième et dernier jour des Jeux.
Autour du lac, il y avait énorme foule car tous avaient entendu parler de Petit Cœur
et voulaient découvrir cet étrange phénomène.

L'épreuve consistait à faire cinq aller retour entre les berges du lac ; ce qui était
beaucoup pour un avorton !!!

De nouveau, les frères essayèrent de l'arrêter, car depuis le marathon, il avait
beaucoup de difficultés à bouger ses jambes et risquait de couler, mais celui ci
s'obstina.

La course commença, et il se mit à nager de toutes ses forces .Pour se motiver, il
s'imagina que des crocodiles étaient dissimulés dans l'eau et risquaient de le
manger s'il n'allait pas vite assez.

Malgré cela, Petit Cœur fini dernier, comme pour le marathon, mais il se sentait
heureux.

Pour lui, il était un champion comme ses frères car il avait réussi à dépasser ses
limites. La vie ne lui avait pas donné une taille de géant ni un corps fort athlétique,
mais elle lui a donné une force de cœur assez importante pour aller jusqu'au bout
de son épreuve.

Alors sous les yeux le roi des Géants, ébahi, les autres sportifs et les spectateurs se
levèrent. Ils firent une haie d'honneur tandis que Petit Cœur était porté en
triomphe par ses frères. Personne n'avait jamais vu un tel courage et une telle
volonté de réaliser une activité sportive.

Petit Cœur, l'avorton était devenu un champion.

Il reçut une belle couronne de laurier et fut applaudi pour ses mérites. Il avait
réussi à prouver à ses frères et surtout à son père et à tous ceux qui admirent les
vainqueurs que ce n'est pas seulement la victoire qui compte, mais la participation
et le dépassement de d.