

DÉCOUVERTE

DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

**Le sport,
vecteur d'égalités
et d'inclusion**

Bon vent avec Clarisse Crémer et Pauline Ado



Dans ce dossier, Clarisse Crémer, navigatrice, et Pauline Ado, surfeuse, vous parlent de leur sport, de ce qu'il leur apporte et des difficultés rencontrées. À travers leurs interviews vidéo, elles partagent leurs expériences de sportives et leurs engagements.

LE SAIS-TU ?

Sur les 10 000 sportifs professionnels français, il y a moins de 10 % de femmes.

Le sport peut apporter une contribution positive à la société : il favorise le respect mutuel, la tolérance et la compréhension, en réunissant des hommes et des femmes, quels que soient leur âge, leur origine ethnique, leur handicap, leur religion et leur condition sociale.

Bien encadrées, les activités sportives peuvent ainsi être un moyen de lutter contre les discriminations, les préjugés et les stéréotypes. Si la contribution positive du sport à la société est universellement reconnue, les femmes et les jeunes filles restent moins nombreuses à pratiquer un sport, ce qui est préoccupant. La société n'exploite pas encore tout le potentiel du sport.

3 BONNE SANTÉ
ET BIEN-ÊTRE



5 ÉGALITÉ ENTRE
LES SEXES



Ce dossier vous montre comment certaines inégalités sont le résultat de nos représentations de la société, de notre façon d'accepter ou non nos différences. Il est donc important de discuter et d'échanger sur ces sujets avec vos proches, vos camarades pour développer votre esprit de tolérance et de solidarité et vous apporter des éléments d'information et de compréhension du monde qui vous entoure.

Ce dossier aborde également les enjeux liés à l'épanouissement humain par une qualité de vie agréable et saine, notamment grâce au sport, et par l'amélioration de la qualité de l'environnement (eau, air, sol).

Parce que, contre les inégalités, les discriminations et l'exclusion, l'information est une clé, plongez avec nous dans ce dossier.

LES DROITS DES FEMMES ACQUIS DE HAUTES LUTTES

LE SAIS-TU ?

La mixité dans les établissements scolaires publics n'est devenue obligatoire qu'en 1976.

Les combats pour acquérir ou défendre le droit des femmes sont nombreux et ont souvent été portés en France et dans le monde par des femmes courageuses, engagées et désireuses de plus d'égalités salariales, d'accès à l'emploi, du droit de vote, du droit à l'IVG...

Étapes des avancées notables pour les droits des femmes en France :

- 2021** La loi relative à la bioéthique élargit la PMA aux couples de femmes et aux femmes célibataires.
- 2012** La loi du 6 août redéfinit la notion de « harcèlement sexuel » et renforce les sanctions et prévoit des mesures de prévention contre le harcèlement en entreprise.
- 2006** La loi du 23 mars prévoit l'égalité salariale entre les hommes et les femmes et sanctionne les discriminations au travail.
- 2004** Création de la Haute Autorité de lutte contre les discriminations et pour l'égalité (lutte contre le racisme, intolérances sexistes, religieuses, homophonie, discrimination en raison d'un handicap...).
- 1983** La loi Roudy établit l'égalité professionnelle.
- 1982** Première journée nationale des droits de la femme et annonce de mesures (quota de 30 % de femmes aux élections municipales, égalité des sexes devant l'emploi, suppression de la notion de « chef de famille »...).
- 1975** La loi Veil autorise l'interruption volontaire de grossesse (IVG).
- 1967** La loi Neuwirth autorise et libéralise le droit à la contraception.
- 1965** La loi du 13 juillet 1965 permet aux femmes de gérer leurs biens propres, d'ouvrir un compte bancaire et d'exercer une activité professionnelle sans le consentement de leur mari.
- 1946** L'égalité des hommes et des femmes est inscrite dans la Constitution.
- 1944** Droit de vote et éligibilité aux femmes.
- 1880** Accès à l'instruction pour les femmes.
- 1791** Olympe de Gouges publie la Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne.



ZOOM SUR ALICE MAILLAT, PORTEUSE DE LA CAUSE FÉMININE DANS LE SPORT !

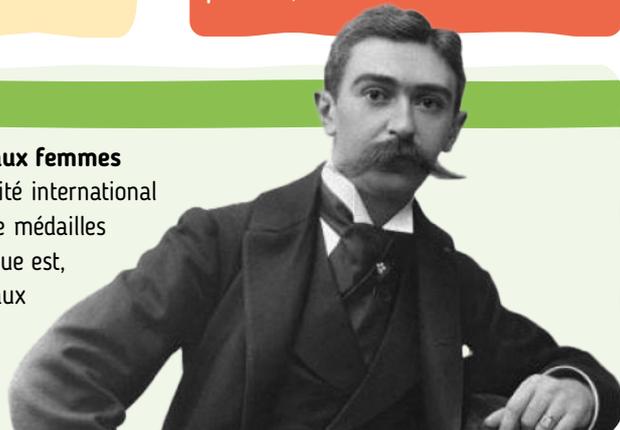
Grâce à Alice Maillat, le sport féminin a pu totalement s'émanciper en France et à l'international. En 1921, elle fonde la Fédération sportive féminine internationale (FSFI) et impose la pratique sportive féminine aux Jeux Olympiques, en diversifiant le nombre de disciplines destinées aux femmes. Elle parvient à organiser les premiers Jeux mondiaux féminins. Ils se déroulent sur une seule journée et attirent de nombreux spectateurs. Malgré ce succès, les femmes ne sont toujours pas représentées en athlétisme lors des Jeux Olympiques de 1924, alors qu'elles le sont dans d'autres disciplines comme le tennis ou la natation. Ce n'est qu'en 1928 qu'elle parvient à inscrire l'athlétisme féminin aux Jeux d'Amsterdam. C'est une première victoire !

1936 est une année clé pour l'avancée du sport féminin : l'athlétisme des hommes et des femmes fusionne. Les épreuves sont prises avec le même sérieux et se déroulent en même temps. C'est aussi en 1936 que la FSFI est fondée. Elle rassemble près d'une trentaine de pays lors des JO de Berlin. À la veille de la Seconde Guerre mondiale, le sport féminin commence à s'ancrer au niveau international, mais le changement des mentalités se fait encore attendre. Préjugés et sexisme restent encore présents, mais les choses avancent !

LE SAIS-TU ?

Pierre de Coubertin, un baron qui ne facilite pas l'ouverture du sport aux femmes

Au début du xx^e siècle, selon le baron Pierre de Coubertin, fondateur du Comité international olympique, le rôle de la femme dans le monde du sport se réduit à parer de médailles les hommes victorieux. Il affirme d'ailleurs : « Le seul véritable héros olympique est, à mes yeux, l'adulte mâle individuel. Quant à la participation des femmes aux Jeux, j'y demeure hostile. Aux Jeux Olympiques, leur rôle devrait être surtout, comme aux anciens tournois, de couronner les vainqueurs. Une olympiade femelle serait impratique, inintéressante, inesthétique et incorrecte. »





CLARISSE CRÉMER : LA CRÉATRICE DEVENUE AUSSI LA « MACHINE »

Née en 1989, Clarisse est une élève brillante. À l'âge de 15 ans, elle découvre la voile en participant à différentes régates.

C'est pas la femme qui prend la mer, mais la mer qui prend la femme... Ta, ta, ta...

À 25 ans, à bord de son voilier de 6,50 m, elle décide de participer à la mini-transat 2017 (La Rochelle-les Antilles), un passage obligé avant d'être une professionnelle de la course au large. Pour financer son projet, elle réalise des pastilles vidéo sous forme de sketches – « Clarisse sur l'Atlantique » – où elle partage avec humour ses aventures de navigatrice.

En 2019, elle prend le départ de la Solitaire du Figaro en tant que navigatrice professionnelle et affronte des loups de mer tels que Michel Desjoyeaux, Alain Gautier, Loïck Peyron... Elle termine à une honorable 29^e place. La « machine » montre ses dents derrière son beau sourire et fait passer le message qu'il faudra prochainement compter sur elle.

Faire sa place en tant que femme dans le monde de la voile.

En 2018, elle rejoint la Team Banque Populaire, ce qui lui donne des moyens et une formation aux côtés d'Armel Le Cléac'h pour enrichir sa stratégie de course et emmagasiner de l'expérience avant le challenge qui l'attend : le Vendée Globe, aux commandes de l'Imoca2 Banque populaire X. En 2020, elle se lance sans complexe dans cette course. Elle la termine en 87 jours 2 heures 24 minutes et 25 secondes, signant le record féminin de l'histoire du Vendée Globe.

Elle a fait sa place dans le monde de la voile. Comme elle le rappelle avec malice : « La voile est un sport mixte. » Clarisse a aussi le souci de transmettre, de donner envie aux jeunes générations, surtout aux filles, de s'engager dans leurs passions et pourquoi pas la pratique de la voile. Selon elle, les navigatrices déploient autant que les hommes des capacités sportives, physiques et mentales, mais une partie de la société et le secteur de la voile cultivent encore cet égoïsme qui ne laisse pas aux femmes la place qu'elles méritent.

EN MER COMME SUR TERRE, ELLE NE LÂCHE JAMAIS RIEN !

Clarisse s'engage !

Clarisse s'occupe d'associations pour accompagner les enfants malades. Elle est aussi l'ambassadrice de l'association **Lazare** qui anime et développe des colocations solidaires entre jeunes actifs et personnes sans-abri pour leur donner un toit et du lien social. Cet engagement porte sur des sujets sensibles : les inégalités en termes de différences de richesses et la précarité. « Toutes les misères et les inégalités méritent d'être défendues », clame-t-elle. Elle s'investit sans compter dans cette association pour l'aider à collecter des fonds et à faire connaître ses actions. Elle considère ces moments d'actions comme riches car elle apprend des autres.



POUR EN SAVOIR PLUS :
lienathan.fr/399imb



CLARISSE CRÉMÉR À L'ARRIVÉE DU VENDÉE GLOBE 2021.

Extraits

INTERVIEW DE CLARISSE CRÉMER



EN CLIQUANT SUR CES MINI-LIENS, RETROUVEZ DES VIDÉOS DE L'INTERVIEW DE CLARISSE CRÉMER

Partie 1 • Égalités dans le monde sportif et dans la société : liennathan.fr/tj349d

Partie 3 • Protéger les océans et les ressources marines : liennathan.fr/q87cb9

Partie 4 • Bien-être personnel : liennathan.fr/u762fr

La quête d'égalité est un puits sans fond. Comment inciter les jeunes à s'engager sur ce sujet ?

Il faut que les jeunes regardent autour d'eux, se rendent compte de ce qu'il se passe à l'échelle de leur classe, de leur sport, de leur engagement associatif... et qu'ils voient où ils peuvent faire des efforts en termes d'égalité, de genre, de couleur... car il y a énormément de sujets à défendre. [...]

Comment as-tu réussi à t'imposer dans le monde de la voile ?



J'ai fait le choix de la navigation en solitaire car je souhaitais être maîtresse et cheffe de bord de mon bateau. L'insertion dans un groupe n'allait plus se poser, je pourrais donc prendre les décisions seule et assumer mes échecs et mes réussites. J'ai fait ce choix de la voile en solitaire car j'avais du mal à faire ma place en équipage, à monter en grade. Dans mon sport, et encore plus en solitaire, une fois que l'on a fait ses preuves et réussi à mener son bateau d'un point A à un point B, on arrive à s'extirper de ce regard discriminant porté sur les femmes jugées moins fortes ou moins performantes et à faire la preuve par le résultat. Cela m'a aidée à faire ma place. Aujourd'hui, je suis d'abord considérée comme une navigatrice avant d'être considérée comme une femme !

Dans la voile, la parité hommes-femmes est-elle réelle ?

Il est important de rappeler que cela ne fait pas si longtemps que les femmes font du sport, qu'elles ont le droit de participer à un marathon... Alors, je suis peut-être optimiste, et même si c'est un travail de longue haleine, le regard sur les compétitions féminines évolue dans le bon sens. En revanche, le regard de la société et des médias met souvent en concurrence les compétitions masculines et féminines, ce qui porte préjudice au dernier arrivé : le sport féminin. [...]

Utilises-tu des équipements qui fonctionnent avec des sources d'énergie propre sur ton bateau ?

Oui. Tous les marins multiplient les sources d'énergie à bord de leurs bateaux. On a un moteur thermique mais, sur le Vendée Globe, par exemple, je n'ai dépensé que 150 litres de gasoil pour produire de l'énergie à bord. Par ailleurs, mon hydrogénérateur me permet de produire ma propre énergie. C'est comme une hydrolienne qui est plongée dans l'eau. [...] Il faut imaginer que 150 litres de gasoil équivalent à un aller-retour en voiture entre Lorient et Paris. Sur mes petits bateaux, j'avais aussi des panneaux solaires pour faire fonctionner des équipements de bord. Certains marins, pour leurs gros bateaux, utilisent aussi des éoliennes. En fait, nous testons énormément de nouveaux équipements et sommes très attentifs à notre consommation d'énergie. [...]

Dans une course en solitaire, comment gères-tu les problèmes d'alimentation ?

Même si je suis un peu une machine, je prends soin de moi car lors de ce type de course je dors peu et je ne

mange pas très bien. Pour me nourrir, j'emmène des plats lyophilisés. Ce sont des plats déshydratés que je réhydrate avec de l'eau bouillante. J'utilise surtout des plats sous vide car ils prennent peu de place et représentent moins de poids embarqué. Je chasse le poids pour optimiser ma performance. Pour la préparation du Vendée Globe, j'étais accompagnée par une diététicienne-nutritionniste qui m'a aidée à équilibrer mes repas en fonction des lieux où j'allais me trouver. [...]

Pour le Vendée Globe, comment avais-tu prévu tes vivres ?

Il est toujours difficile de prévoir avec exactitude. J'avais prévu 90 jours de nourriture. J'ai mis 87 jours pour faire ce tour du monde, donc tout s'est bien passé : je n'ai manqué de rien. [...]



Et pour ton hydratation, comment fais-tu ?

Impossible d'emporter des centaines de bidons d'eau pour optimiser le poids du bateau : j'ai donc un désalinisateur à bord. C'est une pompe qui fait passer l'eau de mer par une membrane qui filtre l'eau et les minéraux, enlève le sel pour que l'eau soit douce. L'eau n'a pas vraiment un goût très agréable, mais comme je fais du sport toute la journée, et que je transpire beaucoup tout au long de la course, je me force donc à boire.

À LA RENCONTRE DE PAULINE ADO



L'appel de l'Océan

Pauline, depuis son plus jeune âge, a du caractère. Dès 8 ans, elle se frotte à l'océan Atlantique sur la côte basque. L'Océan est capricieux, imprévisible, mais ce défi ne lui fait pas peur. Alors, depuis ses 10 ans et sa première victoire en compétition, elle va asseoir sa carrière sur une grande motivation, un entraînement régulier et une préparation minutieuse.

La Basque qui glisse sur l'eau

En junior, puis durant ses saisons en « Élite », la jeune Basque tutoie les sommets et gagne des titres nationaux et internationaux. Cela fait maintenant plus de quinze ans que Pauline est sur la crête de cette vague magique.

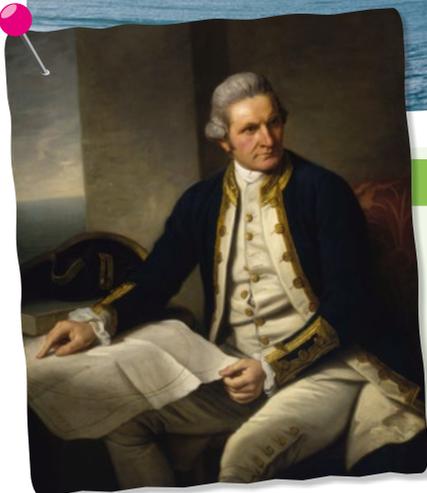
Elle participe aux premiers Jeux Olympiques pour le surf, à Tokyo, en 2021. Sa 9^e place a été riche d'espoirs et a confirmé, une fois de plus, qu'elle était bien au niveau des meilleurs.

Objectif JO de Paris 2024

Depuis quelques mois, il souffle une brise légère qui s'amplifie car les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 approchent à grands pas. Alors, durant ces quelques mois qui la séparent de cet événement qui se déroulera à Tahiti, à Teahupo'o, Pauline Ado va enchaîner compétitions, championnats et stages de préparation. Les places qualificatives sont chères, mais elle est une grande compétitrice !

L'AVENTURE N'EST PAS TERMINÉE !

LA VAGUE DE TEAHUPO'O À TAHITI.



LE SAIS-TU ?

James Cook aux îles Sandwich

Lors d'un de ses tours du monde, en 1778, James Cook, capitaine de la marine britannique, jette l'ancre dans les eaux d'un archipel qu'il appelle « les îles Sandwich », qui seront rebaptisées un peu plus tard « Hawaï ». L'explorateur y voit des surfeurs. Ébloui par le spectacle, il rêve d'en faire, lui aussi, mais son rang lui interdit pareille extravagance. Cela étant, il révèle cette pratique qui ne cessera par la suite de se développer à Hawaï et partout dans le monde.

Les engagements de Pauline Ado pour l'inclusion des handicapés

Pauline a le souci de transmettre et veut que son sport soit connu et pratiqué par tous. À ce titre, elle s'est engagée, entre autres, aux côtés de l'association Handi Surf qui aide les personnes handicapées dans la pratique du surf. Dans ce cadre, elle accompagne les jeunes handicapés dans l'eau, les rassure et les sécurise. L'objectif est de leur apporter de l'assistance en fonction de leurs besoins. Depuis sa création, en 2012, l'association s'est consacrée à « faire en sorte que le plus grand nombre de personnes en situation de handicap puisse surfer », et Pauline en est l'une des ambassadrices.

D'après Pauline, toute personne, quel que soit son handicap, est en capacité de surfer.



APPRENTISSAGE DU SURF À UN JEUNE HANDICAPÉ

Parfois, cela nécessite un matériel particulier comme des planches avec deux poignées, d'autres plus longues ou plus larges, pour apporter une plus grande stabilité. Dans d'autres cas, un accompagnement important est nécessaire et deux personnes doivent être présentes pour faire surfer ces personnes, mais rien n'est impossible. L'association a développé un réseau de clubs et d'écoles de surf accueillant des personnes en situation de handicap afin de permettre une pratique inclusive.

Extraits

INTERVIEW DE PAULINE ADO



EN CLIQUANT SUR CES MINI-LIENS, RETROUVEZ DES VIDÉO DE L'INTERVIEW DE PAULINE ADO

Partie 1 • Le surf et le développement durable : liennathan.fr/pv68c7?

Partie 2 • Sciences, technologie, matériaux et optimisation des performances : liennathan.fr/2yve88?

Partie 3 • Bien-être et ressources physiologiques : liennathan.fr/p37d9p?

Les surfeurs sont des amoureux de la nature. Et toi ?

Oui, tout à fait. J'aime la nature, et l'Océan en particulier. Mon terrain de jeu, ce sont les vagues. Je suis donc à l'écoute de ce que l'Océan me propose. J'ai une relation amoureuse et parfois compliquée avec lui car il lui arrive de me maltraiter parfois. Mais, globalement, mon style de vie est vraiment entièrement tourné vers la nature car c'est dans ma philosophie de vie.

Comment la pratique du surf te rend-elle plus libre ?

J'ai la chance de pratiquer un sport qui ne nécessite qu'une planche et l'Océan. Je peux en faire quand je suis disponible, lorsque j'en ai envie, quand j'en ressens le besoin et partout où l'Océan est présent. L'Océan est immense : il m'offre un terrain de jeu extrêmement vaste et changeant. C'est en ce sens que je me sens chanceuse et libre. [...]

Pourquoi es-tu engagée auprès de la Surfriider Foundation ?

Toutes les pollutions que je vois en milieu marin et sur les rivages m'attristent et m'interpellent. J'ai été en contact avec cette fondation, j'ai pu voir ses actions utiles et louables et j'ai décidé de devenir une de leurs ambassadrices. Si, grâce à ma notoriété, je peux atteindre un grand nombre de personnes pour les sensibiliser à ces causes, alors cela aura été utile.

Quelles sont les actions développées par cette fondation ?

La Surfriider Foundation développe une action phare : le nettoyage des plages. Au-delà de ce rôle utile de nettoyage, cette action entraîne une réflexion sur la nature des déchets collectés : ont-ils été traités ou non ? D'où peuvent-ils provenir ? Qu'est-ce que chacun aurait

fait ou non avec tel ou tel déchet ?... Ces questions d'ordre pédagogique sont partagées avec les enfants et les adultes car l'éducation à ce problème n'a pas de limite d'âge.

Fais-tu un travail spécifique de renforcement musculaire ?

Je fais une préparation physique depuis mes débuts dans le surf. Cela me permet de développer des capacités et aptitudes physiques, de tenir toute une saison, de prévenir les blessures. Je travaille à la fois mon endurance, mon explosivité au niveau des jambes car c'est ce qui va me permettre de générer de la vitesse sur la planche, mon équilibre car c'est primordial dans la pratique de mon sport, le gainage pour que le transfert entre haut et bas du corps se fasse le mieux possible et enfin la souplesse pour que les mouvements soient fluides et efficaces. Cela fait énormément de choses à travailler sur le plan physique pour se maintenir en forme et être performante sur l'ensemble de la saison.



Comment et quand sais-tu que c'est la bonne vague ?

Le timing pour prendre une vague est précis. J'attends que la vague soit assez levée pour qu'elle puisse me pousser, mais il ne faut pas qu'elle soit trop levée ou qu'elle ait commencé à déferler car dans ce cas le « take off » est trop complexe. Je sais quand c'est la bonne vague lorsqu'elle a une forme arrondie. J'ai un laps de temps court pour nager et me lancer car, une fois levée, elle a la puissance nécessaire qui me donne la possibilité de me lancer.

Quelles sont les évolutions technologiques qui touchent ton sport ?

Pour les combinaisons, on utilise essentiellement celles en néoprène, un dérivé de l'industrie pétrochimique. De nouvelles combinaisons conçues avec des matières recyclées comme la poudre de coquilles d'huître se développent et cela donne des résultats probants car cette matière est chaude, élastique et performante. Il y a également des offres de combinaisons en hévéa (latex végétal). Les planches sont faites en mousse, en fibre de verre et en résine. Ce sont des matériaux peu écologiques. On voit donc arriver des planches avec des matériaux recyclés, mais aussi des planches réalisées en bois. [...]

Comment prépares-tu ta planche pour une compétition ?

Chaque surfeur est très pointu et a des attentes spécifiques. Pour chaque type de vague et pour chaque surfeur, en fonction de sa morphologie, de ses qualités, de ses goûts, de sa quête de performance... chacun va choisir tel ou tel type de planche. Elles sont façonnées à la main par des *shapers* qui font des ajustements en fonction de tous les paramètres édictés. *Shaper* sa planche permet de comprendre ce que l'on surfe, comment ça marche. Cette démarche permet de faire des ajustements, de réfléchir sur sa propre façon de surfer et de comprendre comment la planche réagit sur l'eau. [...]



ACTIVITÉ 1 Éviter la sédentarité

L'IMPORTANCE D'ÊTRE ACTIF(VE)

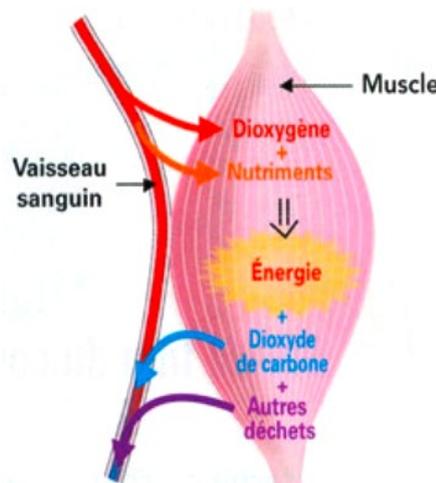
Bouger, c'est adopter un mode de vie actif en augmentant son activité physique et en réduisant le temps passé assis(e) ou allongé(e). Il est recommandé de faire 30 minutes d'activité physique dynamique par jour et, pour que ce soit encore plus bénéfique, il est aussi utile de faire des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BONNE SANTÉ

Lors d'un effort physique, le fonctionnement de l'organisme est modifié. Essoufflement, palpitations, fatigue sont les signes qui indiquent que l'ensemble de l'organisme est mis à contribution. Ce sont les muscles qui sont sollicités pour réaliser les mouvements indispensables à la pratique de toute activité sportive.

Au cours d'une activité physique, la fréquence cardiaque, la fréquence respiratoire et la température corporelle augmentent. Une sensation de faim et de soif peut aussi apparaître. Toutes ces modifications sont liées aux besoins des muscles et des autres organes.

Lors d'une activité physique soutenue, pour être à même de se contracter plus souvent et avec davantage de force qu'au repos, nos muscles doivent disposer d'apports accrus en dioxygène et en nutriments.



LE SAIS-TU ?

Qu'est-ce que l'IMC ?

L'indice de masse corporelle, appelé IMC, est calculé à partir de la taille et du poids de chaque personne selon la formule suivante :

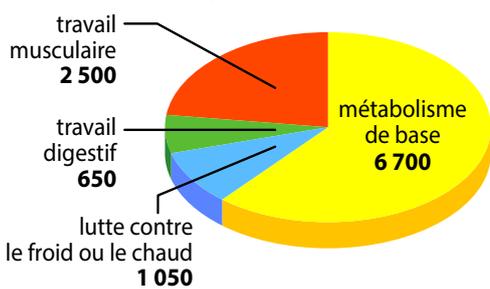
$IMC = \text{poids (en kg)} / \text{taille}^2 \text{ (en m)}$. Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), un IMC normal doit se situer entre 18,5 à 24,9. Des valeurs supérieures ou inférieures à la normale peuvent parfois entraîner des risques pour la santé.

Voici un tableau récapitulatif proposé par l'OMS pour savoir interpréter l'IMC :

IMC	Maigreur	Normal	Surpoids	Obésité
	18,5	25	30	
IMC (kg/m ²)	Classification selon l'OMS			
< 18,5	Insuffisance pondérale			
18,5 à 24,9	Corpulence normale			
25 à 29,9	Surpoids			
30 à 34,9	Obésité modérée ou classe I			
35 à 39,9	Obésité sévère ou classe II			
> 40	Obésité morbide ou classe III			

Classification de l'IMC selon l'OMS (Source : OMS).

Les besoins énergétiques d'une journée
(moyennes en kJ)



Besoins énergétiques journaliers d'un garçon de 13 ans.

QU'EST-CE QUE LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE ?

Les besoins énergétiques quotidiens d'un individu correspondent :

- à l'énergie nécessaire aux fonctions vitales : circulation, respiration, fonctions cérébrales, excréations... ;
- aux autres dépenses variables, souvent liées aux activités physiques.

La dépense énergétique s'évalue en kilojoules (kJ) ou en kilocalories (kcal) avec comme conversion : 1 cal = 4,18 J.

L'activité physique réduit le risque de surpoids et d'obésité, favorise une bonne forme physique et la santé cardiaque, et contribue au bien-être. Alors bougez !



Pour évaluer votre niveau d'activité physique, faites le test sur

lienathan.fr/96qs9r

Après analyse des documents de l'activité, répondez aux questions

n^{os} 8, 9 et 10 du quiz.

ACTIVITÉ 2 Les aliments, source d'énergie

CONTEXTE

Ce matin, deux enfants, Hugo et Lucas, commencent leur journée par un cours d'EPS. Durant le match de basket organisé, match qui dure une petite heure, tous les joueurs dépensent énormément d'énergie. Lucas conteste les choix de formation des équipes, les règles et est envoyé regarder ses camarades sur le banc. À quelques minutes de la fin du match, Hugo a un malaise.

DONNÉES ET PRÉSENTATION DE LUCAS ET HUGO

Informations concernant les deux frères jumeaux.
Lucas a été exclu dès le début du match car il ne respectait pas les règles du jeu.

Élève	Hugo	Lucas
Information		
Âge (année)	13	13
Taille (cm)	147	147
Masse (kg)	38	38,5
Activité pendant la séance	Basketball	Assis sur le banc de touche
Dépense énergétique (kilojoules par heure)	1 500	188



Si Hugo et Lucas ont le même âge, leur dépense énergétique durant le cours d'EPS semble distincte. De plus, pour leur petit déjeuner, ils ont fait des choix différents.

Le petit déjeuner pris ce matin par Lucas :

- Un bol de thé (350 mL) avec un morceau de sucre de 6 g.
- Deux biscuits secs (17 g).
- Un verre de jus d'orange (100 mL).
- Une pomme (138 g).
- Un yaourt à boire (180 g).

Hugo, qui n'avait pas faim, n'a consommé que deux biscuits.



LE SAIS-TU ?

Valeurs énergétiques d'un paquet de biscuits secs

	INFORMATIONS NUTRITIONNELLES		
	100 g	1 biscuit	% des AJR par biscuit
Énergie	400 kcal soit 1 840 kJ	36 kcal soit 151 kJ	2 %
Matières grasses	12 g	1 g	1 %
Glucides	73 g	6,1 g	2 %
Fibres alimentaires	3 g	0,3 g	-
Protéines	8 g	0,7 g	1 %
Sel	1,4 g	0,13 g	2 %

AJR : apports journaliers recommandés

En plus de l'eau, des sels minéraux et des vitamines, nos aliments sont constitués par des glucides (ou sucres), des protéides et des lipides (ou matières grasses). Ces constituants alimentaires fournissent de l'énergie à l'organisme, que ce dernier peut alors dépenser pour assurer ses différentes activités. L'énergie apportée par les aliments s'exprime en **kilocalories** (kcal) ou en **kilojoules** (kJ).

Si vous souhaitez connaître la qualité nutritive de tel ou tel aliment, consultez le site liennathan.fr/e6125p

Après lecture de l'activité et des documents, répondez aux questions n°s 11, 12 et 13 du quiz.

6^e | 5^e À LA DÉCOUVERTE

DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Page du Quiz à retourner pour PARTICIPER AU JEU !

PAGE 09

QUESTION 1

En quelle année, la mixité dans les établissements scolaires publics est-elle devenue obligatoire ?

- en 1946 en 1968 en 1976

QUESTION 2 : DEVINETTE

Mon 1^{er} est une voyelle.

Mon 2^e est le verbe *aller* à la 1^{re} personne du présent.

Mon 3^e est un pronom personnel.

Mon 4^e est la couleur du renard.

Mon 5^e introduit les paroles d'un dialogue.

Mon tout a été une ministre engagée pour la défense du droit des femmes.

QUESTION 3

Qui a fondé la Fédération Sportive Féminine Internationale ?

- Pierre de Coubertin
 Alice Maillat
 la ministre des Sports Edwige Avice en 1983



LES PREMIÈRES GLISSES DE SURF AUX ÎLES SANDWICH AU XVIII^e SIÈCLE

QUESTION 4

Qui a révélé l'existence de la pratique du surf en 1778 ?

- James Cook, un navigateur britannique
 le surfeur hawaïen Duke Kahanamoku
 Joël de Rosnay en 1957

QUESTION 5

Pour adapter la pratique du surf, il est parfois nécessaire :

- d'ajouter une dérive supplémentaire.
 de fixer deux poignées sur la planche de surf.
 d'élargir la taille de la planche de surf.
 d'ajouter une bordure sur la planche de surf.

QUESTION 6

En 1900, quels étaient les trois sports mixtes auxquels les femmes ont eu le droit de participer ?

- voile, croquet et équitation
 boxe, judo et escrime
 karaté, athlétisme et lutte

QUESTION 7

Lesquels de ces sportifs se sont engagés et élevés contre le racisme ou toute autre forme de discrimination dans leur sport ?

- Mohamed Ali (boxe)
 Tommie Smith (athlétisme)
 LeBron James (basket)
 Colin Kaepernick (football américain)
 Serena Williams (tennis)
 Marie-Josée Pérec (athlétisme)

QUESTION 8

Quels sont les apports dont nos muscles doivent disposer lors d'un effort soutenu ?

- de l'eau du sucre
 des nutriments et du dioxygène

QUESTION 9

Quels sont les besoins énergétiques quotidiens d'un enfant de 13 ans ?

- moins de 10 000 kJ
 entre 10 000 et 12 000 kJ
 plus de 40 000 kJ

QUESTION 10

Au cours d'une activité physique :

- la fréquence cardiaque, la fréquence respiratoire et la température corporelle augmentent.
 la fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire augmentent, mais la température corporelle diminue.
 la température corporelle et la fréquence cardiaque augmentent et la fréquence respiratoire diminue.

QUESTION 11

L'origine du malaise d'Hugo (activité 2) est dû :

- à une mauvaise alimentation au quotidien.
 à l'absence de prise de petit déjeuner.
 à une fatigue ponctuelle.
 à une carence en calcium.

QUESTION 12

Les lipides sont :

- les sucres. les matières grasses. les acides aminés.

QUESTION 13

L'énergie apportée par les aliments s'exprime :

- en kilocalories. en kilojoules.
 en grammes. en kilowatts.

6^e | 5^e À LA DÉCOUVERTE

DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

le Quiz

Page du Quiz à retourner pour PARTICIPER AU JEU !

PAGE 10

QUESTION 14

Quels sont les principes défendus par l'objectif 3 de développement durable de l'ONU ?

- donner les moyens de vivre une vie saine et promouvoir le bien-être de tous à tous les âges
- assurer l'accès universel et équitable à l'eau potable, à un coût abordable
- promouvoir l'avènement de sociétés pacifiques et inclusives, assurer l'accès de tous à la justice et mettre en place, à tous les niveaux, des institutions efficaces, responsables et ouvertes à tous

Regardez la vidéo de Pauline Ado avant de répondre aux questions 17 et 18 :

Partie 5 • Objectif Jeux Olympiques de Paris 2024 : liennathan.fr/6g2vt6

QUESTION 15

En quelle année le surf est-il devenu sport olympique ?

- en 2020 à Tokyo
- en 1992 à Barcelone
- en 2012 à Londres

QUESTION 16

Y aura-t-il une parité entre les hommes et les femmes qualifiés pour participer aux épreuves de surf dans le cadre des Jeux Olympiques de Paris 2024 ?

- Oui
- Non

Regardez les vidéo de Clarisse Crémer avant de répondre aux questions 19 et 20 :

Partie 3 • Protéger les océans et les ressources marines : liennathan.fr/7x7y5q

Partie 4 • Bien-être personnel : liennathan.fr/6jq76e

QUESTION 17

D'après Clarisse Crémer, pourquoi est-il important de protéger les terres ?

- pour pouvoir nourrir la planète
- pour les rendre constructibles
- pour réserver des surfaces constructibles car la montée des océans obligera à utiliser des terres disponibles
- car les océans sont le reflet de notre gestion de la nature

QUESTION 18

Dans une course en solitaire, comment dort Clarisse lorsqu'elle navigue près des côtes ?

- par tranche de 2 heures
- par tranche de 20 min
- elle ne dort pas

L'AFFICHE

Réalisez une affiche, accompagnée d'un slogan, pour inciter à plus d'égalités dans la pratique sportive.

Vous la transmettez au format numérique. Si vous avez réalisé cette affiche au crayon ou à la peinture, scannez-la ou prenez-la en photo pour nous la transmettre.

ÉNIGMES



En analysant les métadonnées des photos, identifiez la date (mois, jour et année) à laquelle ont été prises chacune des deux photos.

Vous pouvez utiliser le site : liennathan.fr/5q8mm3



EXIF DONNÉES

Résolution : 575 x 366
Jpeg process : Progressive
Jpeg quality : 85
Commentaires : CREATOR gd-jpegv1.0 5 (using IJG JPEG v62), quality = 85
=== IPTC data ===
Record vers : 2
Data created : 2019/10/26 00:00:00



EXIF DONNÉES

Fabrication de la caméra : Canon
Modèle de caméra : Canon EOS Kiss Digital
Date et heure : 2013/07/27 13:39:49
Résolution : 3072 x 2048
Il a utilisé Flash : No
Distance focale : 95.0 mm
Temps d'exposition : 0.0003 s (1/4000)
Ouverture : f/5.0
ISO équiv. : 200
Balance des blancs : Auto
Mode de mesure : average
Exposure Mode : manual
JPEG quality : 98

6^e | 5^e À LA DÉCOUVERTE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

À DÉCOUVRIR PROCHAINEMENT

Cent ans après les Jeux Olympiques de Paris 1924, les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 seront une vitrine sportive et un événement de portée mondiale. Ces Jeux seront aussi l'occasion de montrer un savoir-faire, une créativité et une capacité à faire rayonner Paris, ainsi que d'autres villes du pays comme Châteauroux, Nantes, Bordeaux, Lille, Marseille, Saint-Denis..., sans oublier Teahupo'o, à Tahiti, qui accueilleront certaines épreuves dans le cadre des jeux.

Les enjeux liés à l'organisation des Jeux sont très importants et pluriels : maîtriser les engagements et les objectifs financiers, économiques, sociaux, d'emploi, d'accessibilité universelle et de transition écologique.

En plus de l'héritage matériel, les équipements olympiques et paralympiques vont renforcer l'attractivité du territoire. Les Jeux ont l'ambition d'être un marqueur pour favoriser les bonnes pratiques, à commencer par la pratique sportive des jeunes et des personnes en situation de handicap.

Par ailleurs, pour la première fois de l'histoire des Jeux, ceux de Paris 2024 ont la double appellation « olympiques » et « paralympiques ». Tous les athlètes, handicapés ou valides, seront logés à la même enseigne, défilent sous la même bannière, auront la même cérémonie et bénéficieront des mêmes structures sportives et d'une attention médiatique identique.

C'est en nous appuyant sur les propos d'une sportive paralympique de haut niveau reconnue et à l'abnégation incroyable que ce dossier va vous faire découvrir comment le sport peut être vertueux pour lutter contre toute forme d'inégalité et d'exclusion, mais il peut aussi être vecteur de reconstruction physique et mentale.



« Viens sauter avec moi dans le bac à sable. »

NOS ÉQUIPES D'AUTEURS

- **Gwenola Launay :**
Professeure de Sciences de l'ingénieur.
Enseignante en classe de seconde, en SNT (Sciences numériques et technologie), en STI2D en section européenne et en lycée général en spécialité sciences de l'ingénieur.
- **Éric Bausson :**
Professeur certifié de sciences physiques et chimiques en collège et lycée.
Professeur ressources en sciences physiques et pour l'EDD (Éducation au développement durable).
- **Mickaël Ripamonti :**
Enseignant en SVT et Technologie en collège, responsable EDD. Maître auxiliaire, vacataire à l'Université et éducateur sportif.

Crédits photos

Page 1 : image sportif homme : © Athlete runner disabled amputee explosive start running. isolated on white background par sportpoint (Adobe Stock) / image sportif femme : © Woman running in a stadium par Jovo Jovanovic / Stocksy (Adobe Stock) / image de fond (piste) : © Female track and field race at athletics stadium. Professional female runners. Photo for athletics competition at summer olympic game Tokyo 2020. Par kovop58 (Adobe Stock) / Clarisse Crémer : © BPCE / Pauline Ado : © sw-ada.masurel
Page 2 : Alice Maillat : © France Info / Infographies : © Coredoc / Pierre de Coubertin : © CNOSE
Page 3 : Clarisse Crémer (portrait) : © Vincent Curutchet - BPCE / Clarisse Crémer à l'arrivée du Vendée Globe : © BPCE / Des sans-abris : © association Lazare
Page 4 : Clarisse Crémer (portrait) : © BPCE / Clarisse Crémer en manœuvre : © Martin Kéruszoré - BPCE 92 / Clarisse Crémer sur son trimaran : © BPCE
Page 5 : Pauline Ado : © AFP-Gaizka Iroz / Vague de Teahupo'o (Tahiti) : © Surfer Rule / Pauline Ado avec un enfant handicapé : © Handi Surf / James Cook : © Wikimedia.org
Page 6 : Pauline Ado en compétition : © Fédération française de surf / Pauline Ado sur sa planche de surf : © WSL - MAXPPP / Shapper : © DR
Page 7 : Infographie libre de droits / Schéma : © Lucas Cholewa
Page 8 : Enfants jouant au basket-ball © DR / Petit déjeuner complet © Wikimedia.org
Page 9 : Surfeurs des îles Sandwich : © Wikimedia.org
Page 10 : Clarisse Crémer : © BPCE / Pauline Ado : © Wikimedia.org - Xehetasun gehiago

Maquette : **Vincent Rioult**

Composition et mise en pages : **Lucas Cholewa (Nathan) et Alinéa**

Concept et coordination éditoriale :

Imaginemos - Jean Gomez