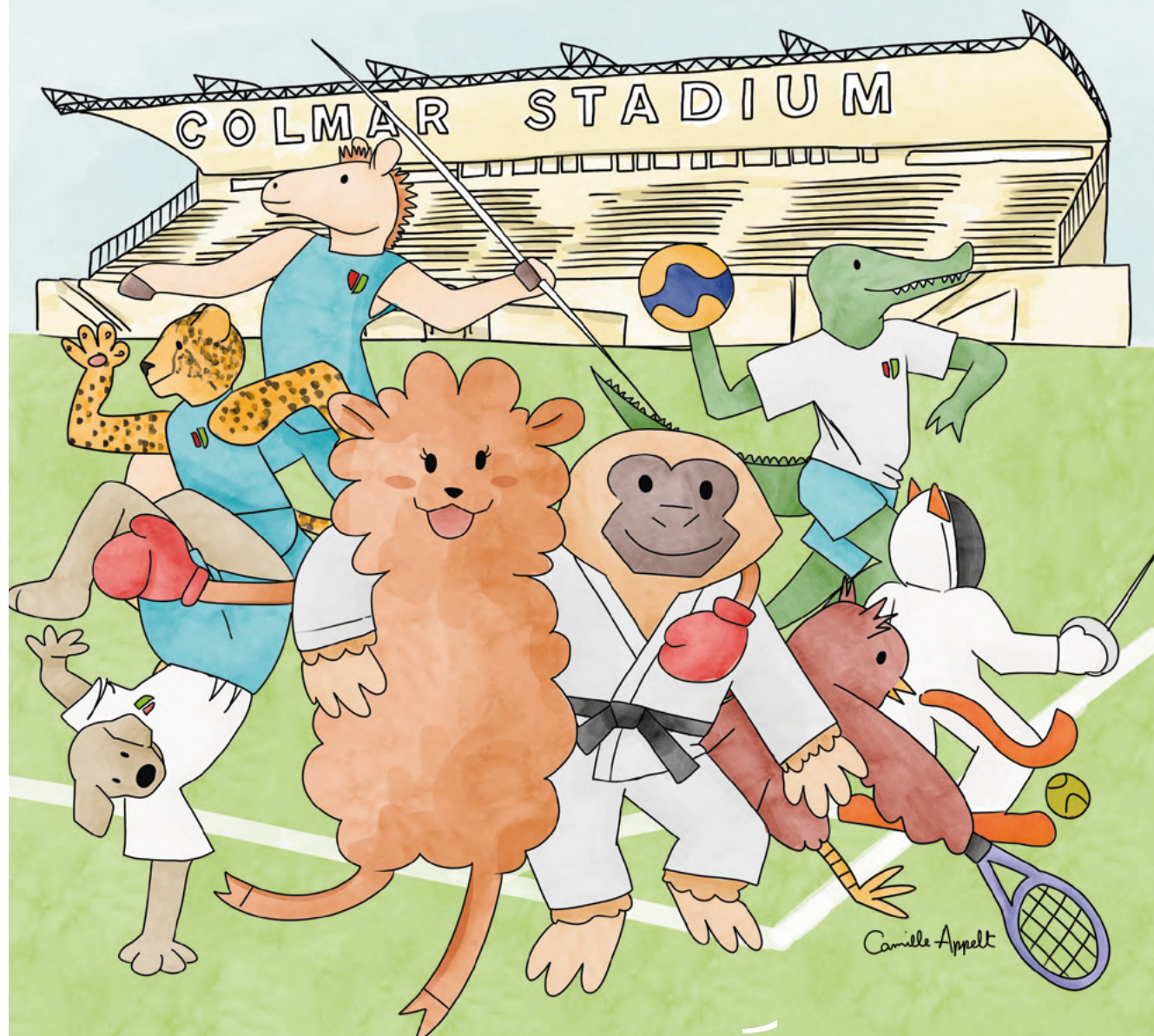


LE POINT COLMARIEN

LE MAGAZINE DE LA VILLE DE COLMAR



LE HORS-SÉRIE
DES 6-10 ANS

Spécial
JO!

#2 JUILLET-AOÛT 2024



SOMMAIRE



Les pages du Conseil municipal des enfants

Les sportifs préférés

04-05

Quiz

Quiz sportif pour les enfants

06

Jeu du labyrinthe

Le labyrinthe des JO

07

Que faire à Colmar pour ne pas s'ennuyer cet été ?

14-15

Être en forme

Se dépenser grâce à des exercices fun !

13

Bien manger

Le petit-déjeuner des champions !

12

Comment dit-on...

Révisé l'anglais, l'allemand et l'alsacien

10-11

Bande dessinée

Les Jeux Olympiques à Colmar

08-09



INFORMATIONS PRATIQUES

Mairie de Colmar

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30
Permanence le vendredi jusqu'à 19h (pour l'état civil)

Antenne ouest (annexe)

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

LE POINT COLMARIEN – HORS-SÉRIE JEUNESSE

Mairie de Colmar – direction de la communication

1 place de la mairie - BP 50528 - 68021 Colmar cedex
Standard de la Mairie : 03 89 20 68 68
ISSN 0767-9041

Directeur de la publication : Eric Straumann

Rédacteur en chef : Lucie Hamon

Rédacteur en chef adjoint : Caroline Masson,
caroline.masson@colmar.fr

Rédaction : Clotilde Percheminier, Ambre Caussé,
le Conseil municipal des enfants

Maquette : 3ma group

Impression : Freppel Imprimeur - Wintzenheim

Tirage : 4 000 exemplaires

Distribution : direction de la communication

ÉDITO

2 questions au Maire

Quel est votre sport préféré ?

La bicyclette ! Vous avez peut-être pu l'observer, je me déplace très souvent à vélo à travers Colmar. Se déplacer à vélo, c'est faire de l'activité physique (presque) sans y penser, c'est l'opportunité de redécouvrir des lieux et des paysages d'une autre manière, le nez au vent, tout en préservant la planète. J'apprécie également assister aux rencontres et événements organisés par nos nombreux clubs sportifs colmariens, qui représentent une belle diversité de disciplines.

Quelle discipline allez-vous suivre pendant les JO ?

Colmar n'a pas seulement eu l'honneur d'accueillir le passage de la flamme olympique au mois de juin, elle va aussi être présente aux Jeux Olympiques de Paris 2024 à travers la participation de sportifs venant de notre ville ! Je suivrai donc avec attention les épreuves d'escalade dans lesquelles le talentueux sportif colmarien Bassa Mawem va concourir. Je lui souhaite bonne chance et espère pouvoir l'accueillir médaillé à son retour en Alsace.

Très bel été à tous les jeunes Colmariens !

Eric Straumann
Maire de Colmar

Camille Appelt



TES SPORTIFS PRÉFÉRÉS !

Dossier réalisé en collaboration avec
le Conseil municipal des enfants

KYLIAN MBAPPÉ

Âge : 25 ans, né le 20 décembre 1998 à Paris

Nationalité : Français

Sport : football

Kylian Mbappé est un footballeur français qui a joué au poste d'attaquant au Paris Saint-Germain (PSG) pendant 7 ans, de 2017 à 2024.

Kylian commence sa carrière professionnelle en 2015 au club de l'AS Monaco. Il intègre l'équipe de France en 2017 à l'âge de 18 ans, pour la Coupe du monde de 2018.

Il est l'un des meilleurs joueurs du monde et adoré par les jeunes. Connu pour ses dribbles et sa très grande vitesse, il fait partie des sportifs les plus populaires en France. C'est l'un des joueurs les plus payés au monde, il fait aussi plusieurs publicités.



MICHAEL JORDAN

Âge : 61 ans, né le 17 février 1963 à Brooklyn (États-Unis)

Nationalité : Américain

Sport : basket-ball

Michael Jordan est un joueur de basket américain qui a évolué au sein de la National Basketball Association (NBA). Sa carrière a commencé en 1984, et il a pris sa retraite en 2003. Il a joué dans deux équipes américaines, les "Washington Wizards" et les "Chicago Bulls". Michael Jordan est également célèbre pour les produits auxquels il prête son image, comme les baskets "Air Jordan" de Nike. Ce sportif est connu mondialement et par toutes les générations. Il est le plus grand joueur de tous les temps, c'est le roi du basket. Les jeunes l'aiment beaucoup.





RAFAEL NADAL PARERA

Âge : 37 ans, né le 3 juin 1986 sur l'île de Majorque (Espagne)

Nationalité : Espagnol

Sport : tennis

Enfant, Rafael Nadal pratique différents sports, comme le football, le basket-ball, mais c'est le tennis qu'il préfère. Il dispute en 2022 son premier tournoi important à Majorque. En 2004, il est sélectionné pour la première fois avec l'équipe d'Espagne à la Coupe Davis. En 2008, il gagne les tournois de Roland-Garros et de Wimbledon. Il sera médaille d'or olympique, finira 2^e à la Coupe Davis et devient joueur numéro 1 mondial.

Rafael Nadal est l'un des meilleurs joueurs de tennis sur terre battue, de toute l'histoire du tennis. Il détient de beaux records. C'est aussi l'un des meilleurs joueurs de simple de tous les temps avec Roger Federer et Novak Djokovic.

BÉATRICE HESS

Âge : 62 ans, née le 10 novembre 1961 à Colmar

Nationalité : Française

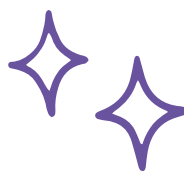
Sport : natation

Béatrice Hess est une ancienne nageuse handisport qui a évolué au plus haut niveau de 1984 à 2004 lors de 5 Jeux Paralympiques. Elle a gagné 26 médailles : 20 en or, 5 en argent et 1 en bronze.

Elle commence la natation en club à la base nautique de Colmar-Houssen à 20 ans et devient rapidement l'espoir du club. Elle participe à sa première compétition internationale en 1982 et remporte ses premières médailles. C'est ainsi qu'elle continua sa carrière aux Jeux Paralympiques. Elle a prouvé qu'elle aussi pouvait faire rêver les gens, même en situation de handicap. Aujourd'hui, Béatrice Hess met en avant le sport dans l'éducation : même si on a des difficultés à l'école, le sport est un moyen de se démarquer.

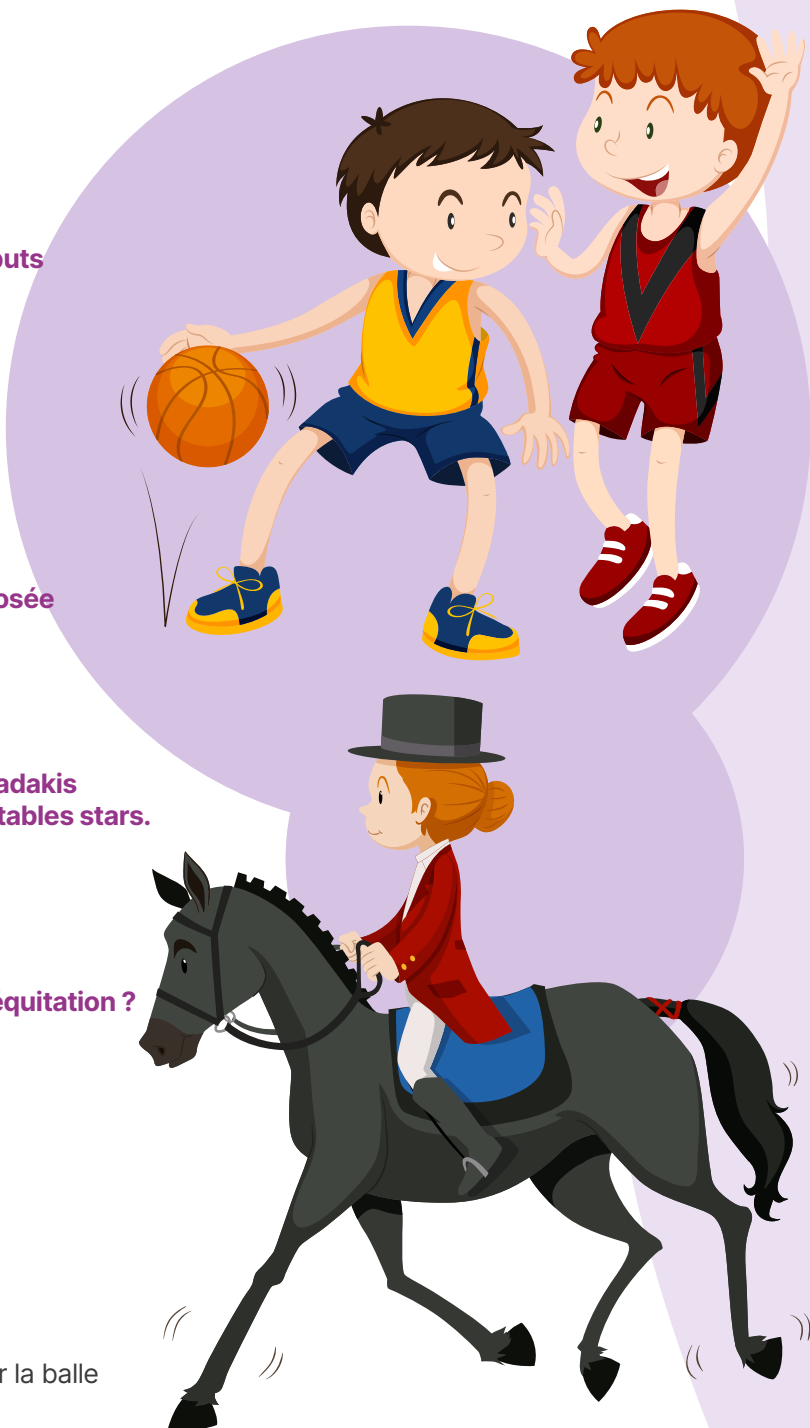


TU T'Y CONNAIS EN SPORT ?



Petite révision de tes connaissances avant le début des Jeux Olympiques !

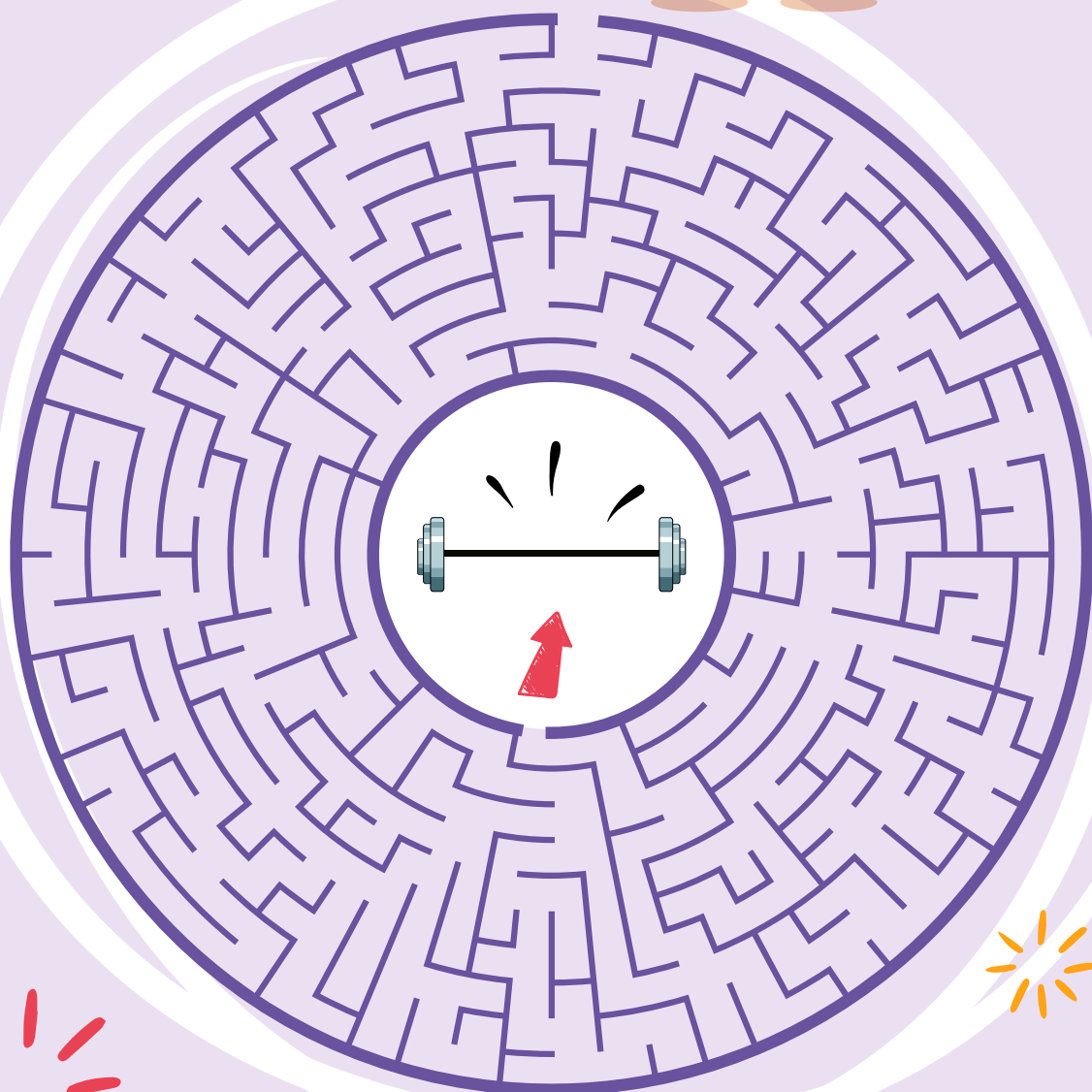
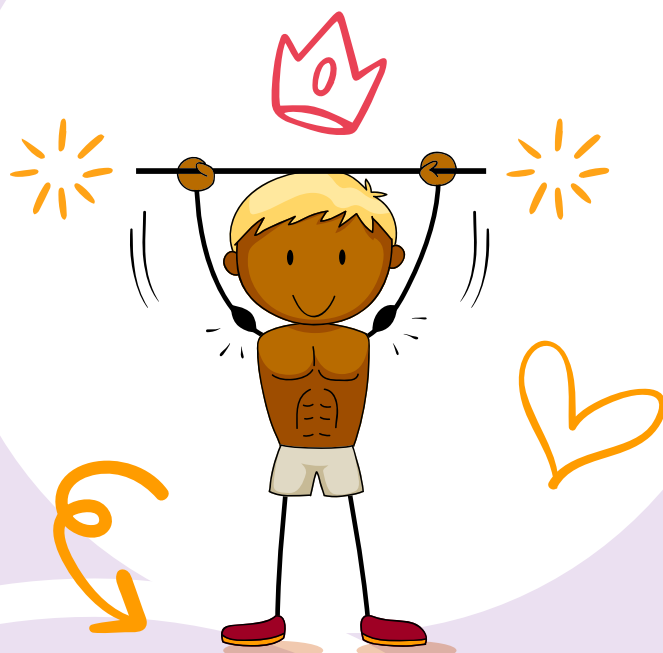
- 1 **Quel footballeur a mis le plus de buts en équipe de France ?**
 - a) Kylian Mbappé
 - b) Olivier Giroud
 - c) Zinédine Zidane
- 2 **Et chez les filles ?**
 - a) Eugénie Le Sommer
 - b) Wendie Renard
 - c) Gaëtane Thiney
- 3 **De combien de joueurs est composée une équipe de basket-ball ?**
 - a) 5
 - b) 7
 - c) 11
- 4 **Dans leur domaine, Gabriella Papadakis et Guillaume Cizeron sont de véritables stars. Quel sport pratiquent-ils ?**
 - a) Le tir à l'arc
 - b) La natation
 - c) Le patinage artistique
- 5 **Avec quel animal pratique-t-on l'équitation ?**
 - a) Le mouton
 - b) Le hérisson
 - c) Le cheval
- 6 **Au Tour de France, qui porte le maillot blanc à pois rouges ?**
 - a) Le premier du classement
 - b) Le meilleur grimpeur
 - c) Le meilleur sprinteur
- 7 **Vrai ou faux ?**
Au rugby, il est interdit de toucher la balle avec les mains.
- 8 **Vrai ou faux ?**
Il y a des épreuves de skateboard aux Jeux Olympiques.

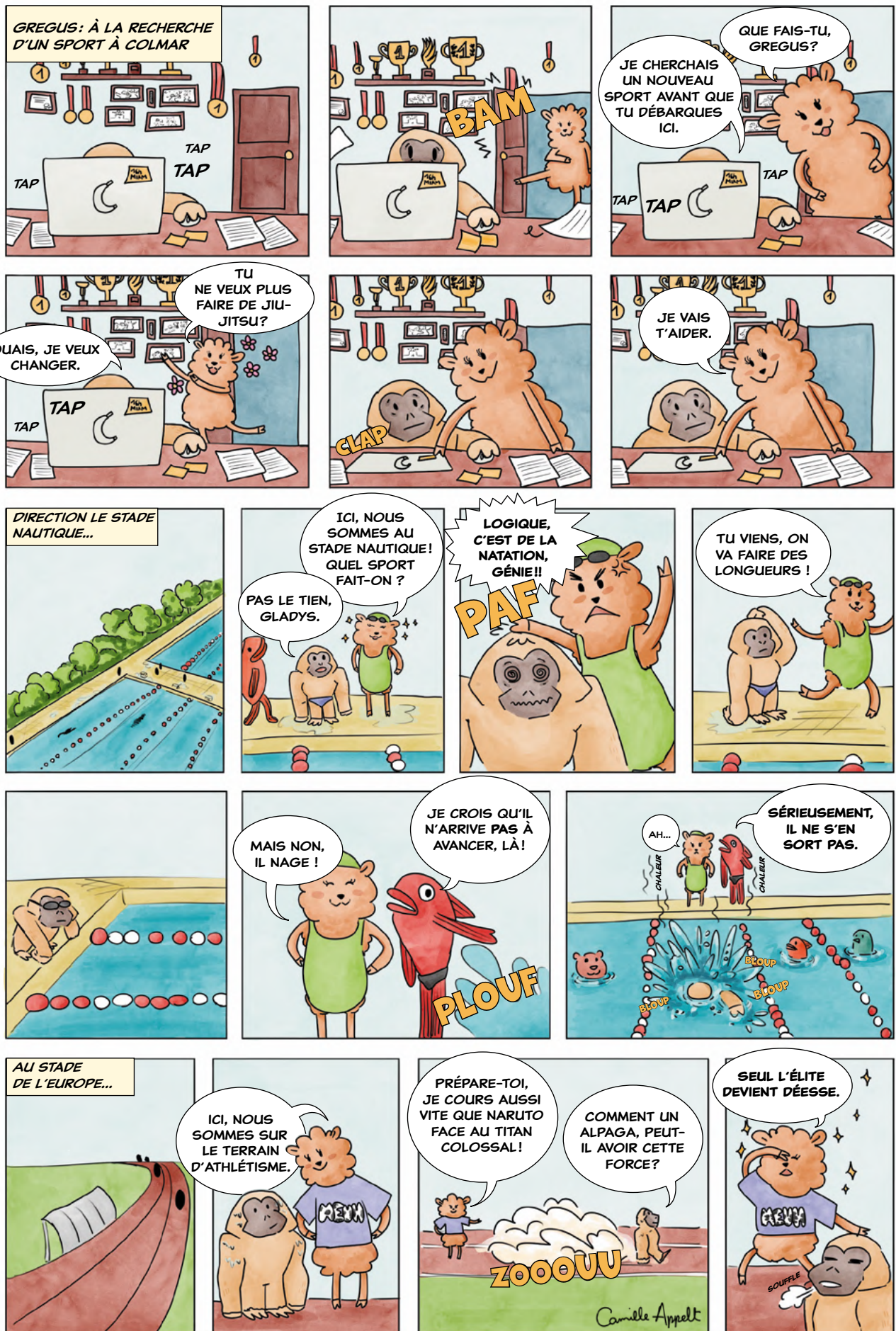


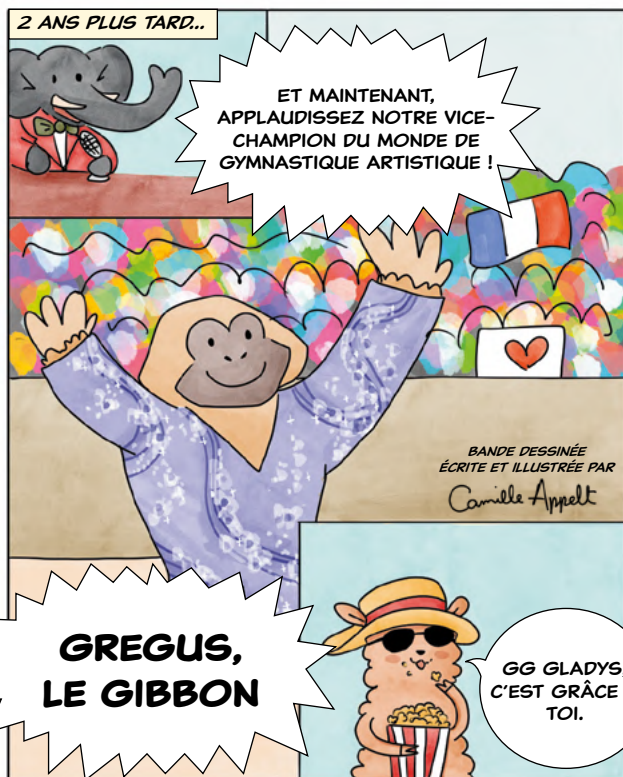
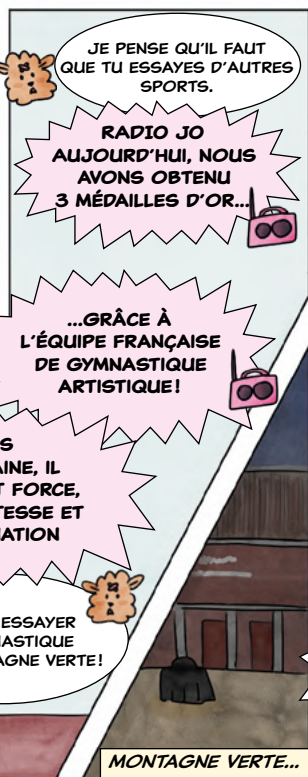
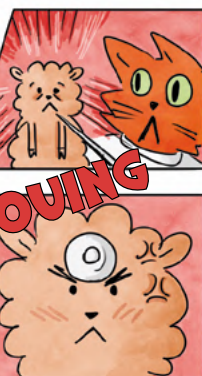
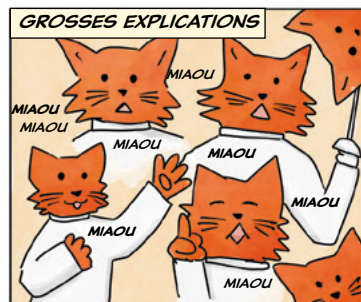
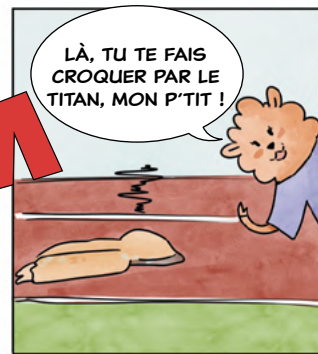
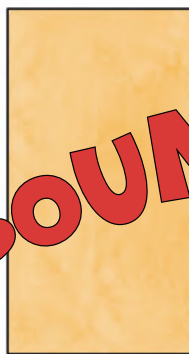
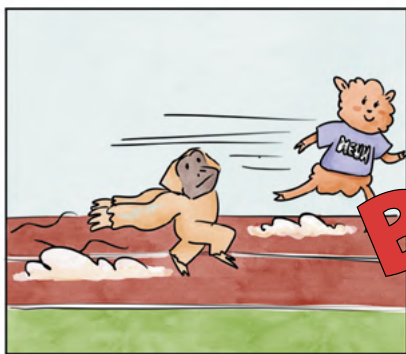
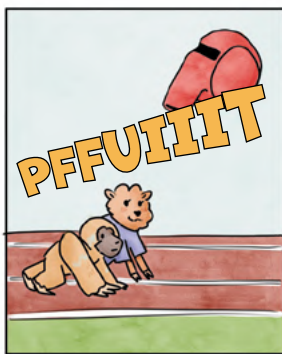
Réponses : 1b, 2a, 3a, 4c, 5c, 6b
 7 : Faux ! Les joueurs peuvent tirer avec le pied pour envoyer la balle en avant.
 8 : Vrai ! Le skateboard a fait son entrée aux JO en 2020 en tant que sport additionnel.

LE LABYRINTHE DES JO

Aide Max, le champion d'haltérophilie,
à retrouver ses haltères







COMMENT DIT-ON «JEUX OLYMPIQUES» EN...



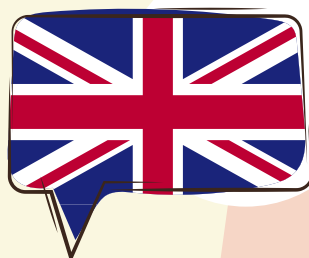
FRANÇAIS

Les Jeux Olympiques



ALLEMAND

Die Olympischen Spiele



ANGLAIS

The Olympic Games



ALSACIEN

Die Olympe'sche Spiele



Anglais

- Hi Gladys !
- Hello Gregus, how are you ?
- Great and you ?
- Very good, what kind of sport do you practise ?
- I do fencing and you ?
- I'm a handball player.

Français

- Salut !
- Salut, comment ça va ?
- Super et toi ?
- Trop bien, tu fais quoi comme sport ?
- De l'escrime et toi ?
- Moi je joue au handball.

Allemand

- Das Schwimmen (la natation)
- Der Tennisball (la balle de tennis)
- Die Turnschuhe (les baskets)
- Das Fahrrad (le vélo)

Alsacien

- **Buschur** Bonjour
- **Geht's ?** Ca va ?
- **Ich heiss...** Je m'appelle
- **Ich mache Rollerschuh** Je fais du roller
- **Komm tanz !** Viens danser
- **E scheener Dàg !** Bonne journée



LE PETIT-DÉJEUNER DES CHAMPIONS !



C'est LE repas le plus important de la journée. Pour nourrir tes biscottes et te dépenser sans compter, pense à bien manger le matin, et de manière équilibrée. Voici quelques idées !



2

Une bonne compote pomme-fraise, pomme-banane...

... pomme-kiwi, ou pomme tout court ! C'est comme tu veux, en fait ! Du moment que tu manges des fruits, c'est l'essentiel. Les fruits t'apporteront des vitamines, des minéraux et des fibres... Le carburant idéal pour passer une journée en forme !



4

Du pain ou des biscottes

Les bonnes tartines grillées du matin, ça fait rêver, non ? Tu peux les agrémenter d'un peu de beurre ou de confiture.



5

Bonus : Des œufs pour les protéines

Œufs durs, œufs à la coque... Grâce à leur apport en protéines, tu seras gonflé à bloc ! Pour la cuisson, demande à un adulte !



1

Un grand verre d'eau !

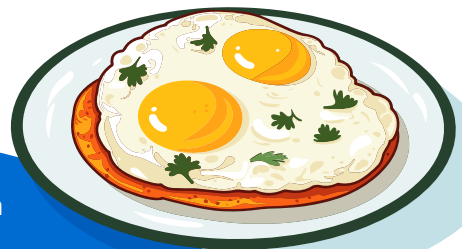
Bon, d'accord, on ne dirait pas comme ça... Mais un verre d'eau le matin va t'hydrater et te donner de l'énergie.



3

Un yaourt pour des os solides

Tu peux aussi opter pour du fromage blanc légèrement sucré, un verre de lait... Les produits laitiers vont te fournir du calcium (et te faire grandir !)



En bref...

- C'est en mangeant le matin que tu seras en forme pour la journée. Alors ne loupe surtout pas ce repas.
- Voici les essentiels : des produits laitiers (yaourt, lait, etc.), des fruits (compote, fruits entiers, etc.), des céréales (pain, muesli, etc.), une boisson (eau, jus de fruit, etc.).

LE SPORT, C'EST FUN !

Les éducateurs sportifs de la Ville de Colmar te proposent des exercices de gym à faire à la maison, seul ou à plusieurs !

Équilibre des verres : dispose des gobelets en plastique retournés dans un espace donné. Avance sans les renverser, en faisant bien attention à chaque pas...

Lancer précis : dispose des objets incassables (balle en mousse, balle de ping-pong, pomme de pin ou pince à linge) dans un saladier. Pour avancer, tu dois réussir à lancer trois objets dans un seau déposé à 2m devant toi ! Et ainsi de suite...

Sauts à pieds joints : trace une ligne au sol à la craie. Saute à pieds joints par-dessus la ligne, de gauche à droite.

Faire la course avec les copains

La course des canards : tout le monde s'accroupit et se déplace sans se relever, le plus vite possible, jusqu'à la ligne d'arrivée !

La course des éléphants : tout le monde marche sur les mains avec les jambes tendues (ou légèrement fléchies) jusqu'à la ligne d'arrivée !

Les défis à faire entre frères et sœurs (ou entre amis !)

Tenir le mur : celui ou celle qui reste le plus longtemps possible en position "chaise" (dos contre le mur et jambes pliées) gagne le défi !

Le sprint des couleurs : celui ou celle qui ramène le plus vite possible un objet de couleur bleue gagne le défi ! Ensuite, tu peux choisir une autre couleur.

R comme rapide : celui ou celle qui ramène le plus vite possible un objet qui commence par la lettre R gagne le défi ! Ensuite, tu peux le faire avec une autre lettre de l'alphabet.

Bonus

Défi avec un adulte

L'adulte se met en planche (s'allonger face au sol et s'appuyer avec les mains écartées de la largeur des épaules et sur la pointe des pieds). Tu devras passer 5 fois en dessous et 5 fois au-dessus !



DÉCOUVRE LE PROGRAMME DE TON ÉTÉ À COLMAR !



Guinguette pour les enfants

Les enfants aussi peuvent célébrer la Fête nationale ! Rendez-vous dans les allées du Champ-de-Mars, autour de la fontaine Bruat, pour participer en famille à la miniguinguette où de nombreuses animations te seront proposées.

Au programme : spectacle, jeux, maquillage, street art, bulles et ballons ! Sans oublier le goûter avec des food trucks sucrés.

Viens t'amuser, on t'y attend avec grand plaisir !

Y aller : samedi 13 juillet, de 14h à 18h, Champ-de-Mars – Fontaine Bruat.



Colmar plage

Tu ne pars pas en vacances ou tu veux tout simplement te rafraîchir : tu es le bienvenu à la base nautique de Colmar-Houssen (ou Colmar plage) !

Avec une plage où tu peux te baigner, un plateau sportif (foot de plage, beach volley, teqball), un aquaparc avec des toboggans, une forêt avec des jeux, la location de pédalos, et pleins d'autres activités, Colmar plage à tout d'une grande pour te divertir avec ta famille et tes amis.

Y aller : de 10h à 19h tous les jours en juillet-août, et jusqu'à 20h les vendredis et samedis – de 12h à 19h durant le mois de juin et de septembre (selon la météo).

Aires de jeux

Profite de l'été à Colmar grâce aux différentes aires de jeux présentes aux 4 coins de la ville. Avec des installations comme des toboggans, des maisonnettes, des fauteuils à ressort, des balançoires... tu peux venir jouer et t'amuser toute la journée.

Lieux : Champ-de-Mars, parc Saint-François-Xavier, parc de la Montagne verte, parc Méquillet, et bien d'autres.





Animations été

Cet été, du 8 juillet au 30 août 2024, des stages variés d'activités sportives et culturelles te sont proposés par des dizaines d'associations : **des disciplines sportives classiques aux activités en plein air, en passant par les loisirs artistiques et manuels.**

Au programme : canoë-kayak, karaté, batterie, athlétisme, basket-ball, dessin de mangas, équitation, initiation à la radio, magie, bricolage et plein d'autres.

Une occasion unique de vivre un été animé et enrichissant !

Les inscriptions sont ouvertes tout l'été sur :

agglom-colmar.fr/animations-ete pour les jeunes nés entre le 1^{er} janvier 2006 et le 31 décembre 2019.

La rentrée des sports

Viens nous retrouver pour la rentrée des sports, l'occasion de découvrir les sports qui te sont proposés à Colmar !

Un village sportif sera mis en place avec des démonstrations de différentes disciplines tout au long de la journée. Tu pourras toi-même essayer les sports de ton choix pour bien sélectionner l'activité qui te convient le mieux pour cette nouvelle année scolaire. La Ville et les associations seront à tes côtés pour te conseiller et te guider. Alors chausse tes baskets et rejoins-nous !

Y aller : samedi 7 septembre, de 10h à 19h – Montagne verte.

Le passage de la Flamme Olympique

Ne manque pas l'événement sportif de l'année : le passage de la Flamme Olympique à Colmar ! Le parcours de la Flamme Olympique, symbole d'unité, de paix et de sportivité, marque à chaque édition le début des Jeux Olympiques. Cette année, l'événement se déroule à Paris !

Colmar, labellisée Terre de jeux 2024, accueillera la Flamme Olympique comme il se doit. Un parcours passant par les monuments historiques de la ville a été imaginé, accompagné par différentes animations : démonstrations de sports « urbains » place Rapp (skateboard, BMX, breakdance...), activités ludiques et sportives pour toute la famille place des Six-Montagnes-Noires, et exposition olympique à la CeA.

Viens supporter les porteurs de la flamme et profiter des animations !



Cinéma de plein air

Nous te donnons rendez-vous pour une séance de cinéma sous les étoiles ! Nous te proposons de regarder le film d'animation « Les Trolls », de petites créatures colorées toujours heureuses. Viens découvrir leur aventure et chanter avec eux !

Il y aura des transats et des chaises pour t'installer confortablement avec ta famille. Pense à apporter une petite couverture pour ne pas avoir froid pendant la projection.

Y aller : samedi 24 août, à 21h – Plaine Pasteur (à côté du kiosque), avenue de l'Europe.



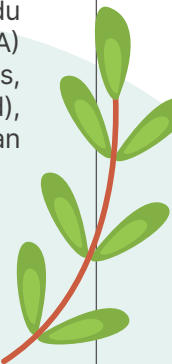
Le savais-tu ? Les Jeux Olympiques sont un événement sportif international regroupant des milliers d'athlètes qui participent à des compétitions de différentes disciplines telles que l'escalade, le basketball...

Infos pratiques

Y aller : mercredi 26 juin, de 11h à 12h – départ du siège de la Collectivité européenne d'Alsace (CeA)

Où voir la flamme : Rue Turenne, Champ-de-Mars, rue des Têtes, place de la Cathédrale (côté sud), rue des Écoles, Avenue d'Alsace... Retrouve le plan détaillé sur colmar.fr

Animations : place Rapp, place des Six-Montagnes-Noires, CeA



Champ-de-Mars • Fontaine Bruat

La guinguette des enfants



13 juillet de 14h à 18h

Spectacle • Jeux • Maquillage • Bulles
Fresque participative • Food trucks sucrés