



# 2024 JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES LIURET





2024

ОЛИМПИЙСКИ И  
ПАРАЛИМПИЙСКИ ИГРИ  
БРОШУРА



## Les valeurs de l'olympisme et du paralympisme

**EXCELLENCE**

**RESPECT**

**AMITIÉ**

**DÉTERMINATION**

**COURAGE**

**INSPIRATION**

**ÉGALITÉ**

## Ценностите на олимпизма и параолимпизма

**ВЪРХОВИ**  
**ПОСТИЖЕНИЯ**  
**УВАЖЕНИЕ**  
**ПРИЯТЕЛСТВО**  
**РЕШИТЕЛНОСТ**  
**СМЕЛОСТ**  
**ВДЪХНОВЕНИЕ**  
**РАВЕНСТВО**

# **Livret réalisé par les élèves des écoles labellisées “LabelFrancEducation - LFE”**

1. lycée Ludmil Stoyanov de Blagoevgrad
2. lycée Ivan Vazov de Plovdiv
3. lycée Simeon Radev de Pernik
4. lycée Joliot-Curie de Varna
5. lycée Alphonse de Lamartine de Sofia
6. lycée Yoan Ekzarh de Varna
7. lycée Antoine de Saint Exupéry de Plovdiv
8. lycée Gueorgui Rakovski de Bourgas

## **Брошурата е съставена от ученици от българските училища, носители на знака LabelFrancEducation**

1. ЕГ „Акад. Людмил Стоянов“ Благоевград
2. ЕГ "Иван Вазов" Пловдив
3. ГПЧЕ "Симеон Радев" Перник
4. 4 ЕГ "Фредерик Жолио - Кюри" Варна
5. 9 ФЕГ „Алфонс дьо Ламартин“ София
6. ГПЧЕ "Йоан Екзарх" Варна
7. ФЕГ "Антоан дьо Сент-Екзюпери" Пловдив
8. ПГРЕ „Георги С. Раковски“ Бургас

---

# SOMMAIRE

Mots d'introduction	07
Informations pratiques en France	15
Histoire et origine des Jeux olympiques	17
La Bulgarie et les Jeux olympiques modernes	19
Les champions olympiques et paralympiques bulgares	23
Rencontres avec les athlètes / Entretiens	35
Les nouveaux sports olympiques à l'honneur	47
A la découverte des sports paralympiques	56
A vous de jouer !	66



---

# СЪДЪРЖАНИЕ

ВСТЪПИТЕЛНИ ДУМИ	07
ПРАКТИЧЕСКА ИНФОРМАЦИЯ	15
ИСТОРИЯ И ПРОИЗХОД НА ОЛИМПИЙСКИТЕ ИГРИ	17
БЪЛГАРИЯ И СЪВРЕМЕННИТЕ ОЛИМПИЙСКИ ИГРИ	19
БЪЛГАРСКИТЕ ОЛИМПИЙСКИ И ПАРАОЛИМПИЙСКИ ШАМПИОНИ	23
СРЕЩА СЪС СПОРТИСТИ / ИНТЕРВЮТА	35
ФОКУС ВЪРХУ НОВИТЕ ОЛИМПИЙСКИ СПОРТОВЕ	47
ЗАПОЗНАВАНЕ С ПАРАОЛИМПИЙСКИТЕ СПОРТОВЕ	56
СЕГА Е ВАШ РЕД!	66



# MOT D'INTRODUCTION DE L'AMBASSADEUR DE FRANCE EN BULGARIE

**Joël MEYER**

Ambassadeur de France en Bulgarie



Je souhaite féliciter tous les jeunes qui ont participé à la rédaction de ce livret olympique et paralympique, ouvrage collectif qui fait se rassembler les deux langues qui nous sont chères, français et bulgare. Huit établissements scolaires ont contribué à ce projet, établissements qui symbolisent l'excellence de l'enseignement du français en Bulgarie et la vivacité de la francophonie bulgare.

Ce livret nous fait regarder droit vers les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 et incarne l'importance de l'olympisme en Bulgarie. Olympisme représenté par des athlètes au parcours remarquable, comme ceux que cet ouvrage nous présente, et qui s'inscrit dans une très longue tradition bulgare de participation aux Jeux.

Ce livret se veut un pont entre nos pays, nos langues et nos cultures autour des valeurs communes que sont celles de l'olympisme et du paralympisme : amitié, respect, excellence, détermination, courage, inspiration et égalité. Et j'ajouterais « parité » avec pour la première fois de l'histoire, des Jeux entièrement paritaires en nombre d'athlètes hommes et femmes.

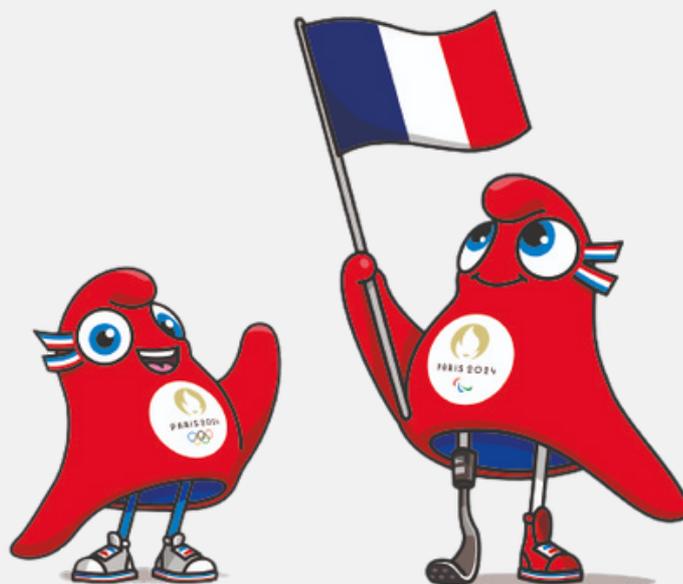
# MOT D'INTRODUCTION DE L'AMBASSADEUR DE FRANCE EN BULGARIE

J'espère que les pages qui suivent vous permettront de découvrir davantage sur l'histoire des Jeux ainsi et les grands champions olympiques bulgares d'hier et d'aujourd'hui, mais aussi de préparer au mieux votre séjour en France pour profiter de cet événement exceptionnel et historique !

Nous vous attendons !

Tous ensemble, ouvrons grand les Jeux !

**Joël Meyer**



# ВСТЪПИТЕЛНИ ДУМИ ОБРЪЩЕНИЕ НА ПОСЛАНИКА НА ФРАНЦИЯ В БЪЛГАРИЯ

Жоел Мейер

Посланик на Франция в България



Бих искал да поздравя всички млади хора, които участваха в изготвянето на тази олимпийска и параолимпийска книжка - колективен труд, който обединява двата скъпи за нас езика, френския и българския. Осем училища дадоха своя принос за осъществяването на този проект - училища, които символизират високите постижения на обучението по френски език в България и жизнеността на българската френскоезична общност.

Тази книжка ни кара да обърнем поглед към Олимпийските и Параолимпийските игри в Париж през 2024 г. като едновременно с това изразява значението на олимпизма в България. Олимпизъм, носещ духа на спортисти със забележителни постижения, като представените в тази книжка, вписан в дългата българска традиция на участие в Игрите.

Тази книжка цели да бъде мост между нашите страни, езици и култури, изграден върху общите ценности на олимпизма и параолимпизма: приятелство, уважение, високи постижения, решителност, смелост, вдъхновение и равенство. И бих добавил „равнопоставеност“, тъй като за първи път в историята Игрите ще посрещнат равен брой спортисти мъже и жени.

# ВСТЪПИТЕЛНИ ДУМИ ОБРЪЩЕНИЕ НА ПОСЛАНИКА НА ФРАНЦИЯ В БЪЛГАРИЯ

Надявам се, че следващите страници ще ви позволят да научите повече за историята на Игрите и за великите български олимпийски шампиони от вчера и днес, както и че ще ви помогнат да подготвите по най-добрия начин престоя си във Франция, за да се насладите на едно изключително и с историческо значение събитие!

Очакваме ви с нетърпение!

Нека заедно да открием Игрите!



**Жоел Мейер**

# MOT D'INTRODUCTION DE LA PRÉSIDENTE DU CNO



**Stefka KOSTADINOVA**  
Présidente du  
Comité Olympique Bulgare



Chers amis,  
Chers jeunes athlètes olympiques,

L'idée et votre action dans le cadre de ce projet, qui présente et vise la promotion des idées de l'Olympisme, me touchent particulièrement. Je salue de tout cœur les efforts que vous déployez pour promouvoir l'histoire du mouvement olympique bulgare, les grands moments du sport bulgare et ses champions, ainsi que la prochaine édition de l'événement sportif le plus important et le plus vaste de la planète – les Jeux de Paris cet été.

Au nom du Comité olympique bulgare et en mon nom propre, je vous félicite pour cette merveilleuse idée et la mise en œuvre minutieuse de cette édition. Je suis convaincue qu'elle sera passionnante et utile pour tous ceux qui sont fascinés par les principes et les idéaux olympiques que Pierre de Coubertin et ses compagnons de route nous ont légués il y a plus d'un siècle.

# MOT D'INTRODUCTION DE LA PRÉSIDENTE DU CNO

Ils sont particulièrement pertinents aujourd'hui, face à une situation géopolitique extrêmement complexe, où les Jeux olympiques ont pour vocation d'unir les peuples du monde, de les rassembler pour des rencontres pacifiques et généreuses, de jeter des ponts en tendant les bras au nom de la compréhension et de la prospérité au sein de l'humanité.

Je vous remercie pour tous ces efforts, pour les parcelles de votre coeur que vous avez mises dans l'élaboration de cette précieuse brochure.

Je vous souhaite santé, force et chance, à vous, ainsi qu'à vos enseignants et vos proches.

Et formulons ensemble le souhait de voir une multitude de victoires bulgares dans la capitale de la France cet été.

Bonne chance aux Jeux olympiques de Paris 2024 !

**Stefka KOSTADINOVA**



# ВСТЪПИТЕЛНИ ДУМИ НА ПРЕДСЕДАТЕЛЯ НА БОК



**Стефка КОСТАДИНОВА**  
ПРЕДСЕДАТЕЛ НА БОК

Скъпи приятели,  
Скъпи млади олимпийци,

Трогната съм от идеята и от дейността ви по този проект, който презентира и прокламира идеите на олимпизма в България. Приветствам от сърце усилията ви за популяризиране историята на българското олимпийско движение, великите мигове и шампиони на родния спорт, както и предстоящия най-значим и мащабен спортен форум на планетата – игрите в Париж това лято.

От името на Българския олимпийски комитет и лично от мое име приемете поздравления за прекрасната идея и прецизната реализация на това издание. Убедена съм, че то ще бъде интересно и полезно за всички, пленени от олимпийските принципи и идеали, завещани ни преди повече от век от Пиер дьо Кубертен и неговите съратници.



# ВСТЪПИТЕЛНИ ДУМИ НА ПРЕДСЕДАТЕЛЯ НА БОК

Те са особена актуални сега, в днешната изключително сложна геополитическа обстановка, в която олимпийските игри са призвани да обединяват хората по света, да ги събират заедно за мирни и благородни срещи, да създават мостове с подадени за разбирателство и просперитет на човечеството ръце.

Наред с посланията, това издание има силно познавателна и образователна мисия с представянето на възприеманите като модели за подражание от младите олимпийски герои, с информацията за новостите в програмата и актуалните приоритети в развитието на олимпийските игри.

Благодаря ви за всички тези усилия, за частиците от сърцата ви, които сте вложили в създаването на тази ценна брошура. Желая здраве, сила и късмет на вас, на вашите преподаватели и близки.

И нека заедно си пожелаем много български победи във френската столица това лято.

На добър час на олимпийските игри Париж 2024!

**Стефка КОСТАДИНОВА**



# OUVRONS GRAND LES JEUX !

## PARIS – INFORMATIONS PRATIQUES



### KIT PARIS 2024

Une contribution de l'Institut français de Grèce



Regardez



# ШИРОКО ОТВОРЕНИ ИГРИ!

## ПАРИЖ – ПРАКТИЧЕСКА ИНФОРМАЦИЯ



### КОМПЛЕКТ ПАРИЖ 2024

Със съдействието на Френския институт в Гърция



Вижте



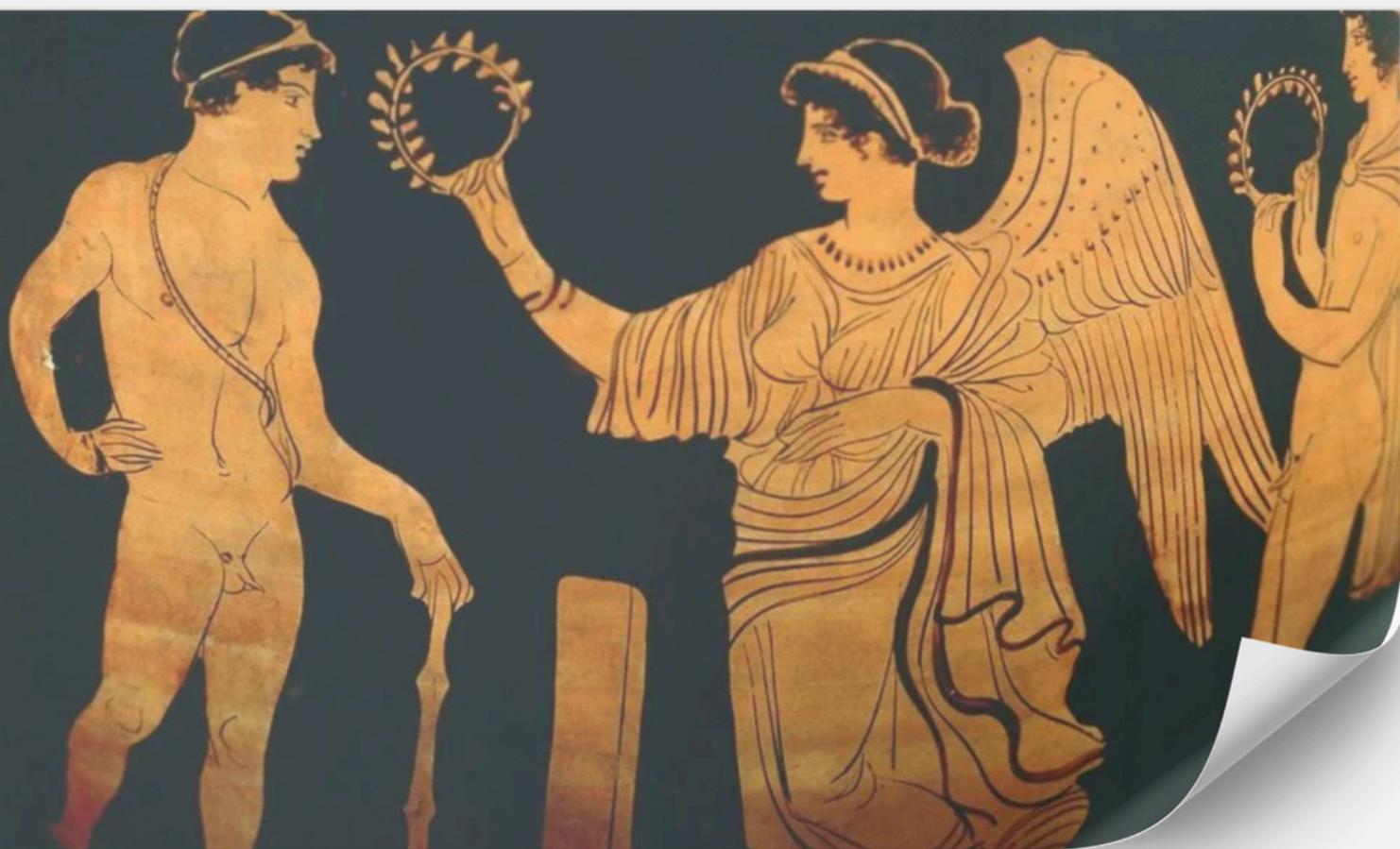
# HISTOIRE ET ORIGINE DES JEUX OLYMPIQUES

L'histoire des Jeux remonte à l'Antiquité et prend ses racines en Grèce dans le Péloponnèse, il y a environ 3000 ans. Des concours sportifs organisés à Olympie avaient lieu tous les quatre ans et ont pris le nom de Jeux Olympiques.

On ne sait pas précisément quand ils ont commencé, mais la date de 776 av. J.-C. est souvent citée dans les sources écrites. Les raisons exactes de la naissance des Jeux restent aujourd'hui inconnues car l'histoire se mêle à la mythologie.

La période de quatre années séparant les éditions de ces Jeux Antiques était nommée "Olympiade" et servait à l'époque de système de datation : le temps ne se comptait pas en années, mais en Olympiades.

En 1894, Pierre de Coubertin lance son projet de rénovation des Jeux Olympiques et en 1896 a lieu la célébration des 1ers Jeux de l'ère moderne, à Athènes.



# ИСТОРИЯ И ПРОИЗХОД НА ОЛИМПИЙСКИТЕ ИГРИ

Историята на игрите започва през древността, като началото им се полага преди около 3000 години на гръцкия полуостров Пелопонес. Спортните надпревари, организирани в Олимпия, се провеждат на всеки четири години и започват да се наричат Олимпийски игри.

Не е известно кога точно са започнали да се провеждат, но в писмените източници често се споменава като дата 776 г. пр. Хр. Конкретните причини за появата на игрите остават неизвестни и до днес, тъй като историята се преплита с митологията.

Четиригодишният период между две издания на тези древни игри се нарича „олимпиада“ и в онази епоха се използва като система за датиране: времето се е брояло в олимпиади, а не в години.

През 1894 г. Пиер дьо Кубертен лансира своя проект за обновяване на олимпийските игри и така през 1896 г. в Атина се провеждат първите игри от съвременната епоха.



# LA BULGARIE ET LES JEUX OLYMPIQUES MODERNES

La Bulgarie participe pour la première fois aux Jeux olympiques d'été à Athènes en Grèce en 1896. Le représentant du pays, Charles Champaud est un gymnaste suisse. Il participe à trois disciplines (barres parallèles, cheval d'arçons et saut de cheval) et occupe la cinquième place.

Entre 1900 et 1920 la Bulgarie ne participe pas aux Jeux olympiques d'été.

Le comité olympique national de Bulgarie est créé en 1923 et, depuis l'édition de 1924, la Bulgarie envoie une délégation à tous les Jeux olympiques d'été sauf en 1932 (durant la Grande dépression), 1948 (après la Seconde Guerre mondiale) et 1984 (conséquence du boycott du Bloc de l'Est).

La Bulgarie a son premier champion aux Jeux olympiques d'été en 1952 à Helsinki, en Finlande. C'est Boris Nikolov qui remporte la médaille de bronze en boxe (75 kg). Les deux sports pourvoyeurs de médailles pour la Bulgarie sont la lutte (jusqu'à 2024, 71 médailles gagnées, dont 16 d'or, 32 d'argent et 23 de bronze) et l'haltérophilie (jusqu'à 2024, 37 médailles, dont 2 d'or, 17 d'argent et 8 de bronze). La première médaille en lutte est gagnée en 1956 à Melbourne et la première en haltérophilie en 1972 à Munich.

Une autre discipline sportive dans laquelle la Bulgarie remporte beaucoup de médailles est l'athlétisme avec 19 médailles gagnées au total jusqu'à 2024, dont 5 d'or, 8 d'argent et 6 de bronze.



L'année 1980 est une année phare pour la Bulgarie. Le pays occupe la troisième place au classement général des Jeux olympiques d'été à Moscou avec 41 médailles gagnées dont 8 d'or : une en boxe, une en canoë, une en gymnastique acrobatique, deux en haltérophilie et trois en lutte (une en lutte gréco-romaine et deux en lutte libre), 16 d'argent et 17 de bronze.

La Bulgarie participe à toutes les éditions des Jeux olympiques d'hiver depuis 1936. La première médaille est remportée en 1980 à Lake Placid, aux Etats-Unis, où Ivan Lebanov remporte la médaille de bronze en ski de fond.

La première médaille d'or gagnée aux Jeux olympiques d'hiver est en 1998 à Nagano en biathlon 15 km.

La Bulgarie débute sur la scène paralympique des Jeux d'été en 1988 à Séoul où trois athlètes femmes remportent deux médailles d'or et une d'argent.

Jusqu'à 2024, la Bulgarie gagne au total 214 médailles aux Jeux olympiques d'été, 6 médailles aux Jeux olympiques d'hiver et 17 médailles aux Jeux paralympiques d'été.

La Bulgarie participera aux Jeux olympiques de 2024 à Paris. Il s'agit de sa 22e participation à des Jeux olympiques d'été.



# БЪЛГАРИЯ И СЪВРЕМЕННИТЕ ОЛИМПИСКИ ИГРИ

България участва за първи път в Летните олимпийски игри през 1896 в Атина, Гърция. Представителят на страната, Шарл Шампо, е швейцарски гимнастик. Той се представя в три дисциплини - успоредни лостове, кон и прескок, като се класира на пето място.

В периода между 1900 и 1920 България не участва в Летните Олимпийските игри.

Българският национален олимпийски комитет е създаден през 1923 и от 1924 нататък изпраща винаги българска делегация на Летните олимпийски игри с изключение на тези през 1932 (в периода на Голямата депресия), 1948 (след Втората световна война) и 1984 (в следствие на бойкота върху Източния блок). За пръв път България има медалист на Летните олимпийски игри през 1952 в Хелзинки, Финландия, където Борис Николов печели бронзов медал в дисциплината бокс (75 кг).

Двата спорта, в които България печели най-много медали, са борбата (71 спечелени медала до 2024, от които 16 златни, 32 сребърни и 23 бронзови) и вдигането на тежести (37 спечелени медала до 2024, от които 2 златни, 17 сребърни и 8 бронзови). Първият спечелен медал по борба е през 1956 в Мелбърн, а по вдигане на тежести през 1972 в Мюнхен.

На трето място по успех се нарежда леката атлетика с 19 спечелени медала, от които 5 златни, 8 сребърни и 6 бронзови.



1980 е знакова година за България. Страната заема трето място в общото класиране на Летните олимпийските игри в Москва с общо 41 медала, от които 8 златни (бокс, кану-каяк, спортна гимнастика, два при вдигане на тежести и три в борба (един в класически и два в свободен стил), 16 сребърни и 17 бронзови.

България участва във всички издания на Зимните олимпийски игри. Първото участие на страната е през 1980 в Лейк Плесид, САЩ, където Иван Лебанов печели бронзов медал в ски бягане.

Първият спечелен златен медал за България на Зимните олимпийски игри е през 1998 в Нагано, Япония в дисциплината биатлон (15 км).

България дебютира на параолимпийската сцена на летните игри през 1988 в Сеул, където три жени печелят два златни и един сребърен медал.

До 2024 година България печели общо 214 медала на Летните олимпийски игри, 6 на Зимните и 17 на Летните параолимпийски игри.

България ще участва на Летните олимпийски игри през 2024 в Париж. Това ще бъде 22 участие на страната в игрите.



# LES CHAMPIONS OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES BULGARES

## Norayr Nurikyan

Norayr Nurikyan est un grand champion olympique (poids et haltères), le seul bulgare étant double champion olympique haltérophile.

Il est né le 26 juin 1948 – Lion, le signe astrologique dont la mission est d`avoir de la gloire. Peu de temps avant les Jeux olympiques à Munich 1972, Norayr vient d`avoir ses 24 ans. Il n`est pas parmi les favoris (on prévoit pour lui la 6ème ou 7ème place) mais au dernier moment il devance le géorgien Chanidzé et remporte la 1ère place du classement. Sliven, sa ville natale, triomphe ! La Bulgarie, son pays natal, triomphe ! L`Arménie, le pays de ses ancêtres, triomphe ! Quatre ans plus tard, en 1976, il remporte un second titre olympique à Montréal.

Il remportera au total 55 médailles, dont 27 médailles d`or, et beaucoup d`autres prix d`Etat ainsi que l`ordre national du mérite Stara planina. Après sa carrière sportive active il devient entraîneur de l`équipe nationale, secrétaire général de la Fédération bulgare Poids et haltères, vice-président de la Fédération internationale Poids et haltères. Norayr Nurikyan a inspiré et entraîné beaucoup de sportifs, ayant un apport exceptionnel au développement du sport en Bulgarie et dans le monde entier.

Un grand merci au journaliste sportif Plamen Nikolov pour sa contribution à cet article.



# БЪЛГАРСКИТЕ ОЛИМПИЙСКИ И ПАРАОЛИМПИЙСКИ ШАМПИОНИ

## Нораир Нурикян

Нораир Нурикян е голям олимпийски шампион по вдигане на тежести, единственият български щангист с две олимпийски титли.

Роден на 26 юни 1948 – Лъв /зодия, чиято мисия е да има слава/. Малко преди олимпийските игри в Мюнхен 1972 е навършил 24 години. Не е сред фаворитите /отреждат му 6 или 7 място/. Печели в последния момент, измествайки грузинеца Шанидзе. Ликува Сливен, родният му град! Ликува България, родната му страна! Ликува Армения, страната на дедите му! 4 години по-късно през 1976 г. следва втора олимпийска титла в Монреал.

Ще спечели общо 55 медала, от които 27 златни и много високи държавни отличия, включително орден „Стара планина“ първа степен.

След прекратяването на активната си спортна кариера става треньор на националния отбор, генерален секретар на Българската федерация по вдигане на тежести, както и вицепрезидент на Международната федерация по вдигане на тежести.

Вдъхновил и обучил много млади спортисти, с изключителен принос за развитието на спорта в България и в света.

С голяма благодарност към спортния журналист Пламен Николов.



# LES CHAMPIONS OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES BULGARES

## Polina Spasova Djourova

Polina Spasova Djourova est une nageuse bulgare, née le 25.06.1972 à Sofia. Son père, Spas Djourov, est champion national de décathlon, participant aux Jeux olympiques de Mexico en 1968.

Polina entre pour la première fois dans une piscine à l'âge de 5 ans. Elle pratique l'athlétisme, mais un grave accident de voiture met fin à sa carrière sportive prometteuse. Elle fête ses 14 ans à l'hôpital, souffrant de graves lésions musculo-squelettiques. La natation revient dans sa vie l'aidant à reprendre à marcher. M. Ilia Lalov, actuellement président de la Fédération paralympique bulgare, lui suggère de se préparer pour les Jeux paralympiques d'Atlanta de 1996, où elle remporte une médaille d'argent au 100 m dos et devient 7ème au 100 m brasse. Huit ans plus tard, elle participe aux Jeux paralympiques d'Athènes en 2004, où elle devient 9ème au 100 m nage libre.

Sa carrière sportive terminée, Polina Djourova se produit également comme entraîneur adjoint de natation et prend part à de nombreux projets visant à enseigner la natation aux enfants et aux jeunes handicapés afin d'améliorer la qualité de leur vie, leur intégration éducative et sociale ainsi que leur épanouissement personnel.



# БЪЛГАРСКИТЕ ОЛИМПИЙСКИ И ПАРАОЛИМПИЙСКИ ШАМПИОНИ

## Полина Спасова Джурова

Полина Спасова Джурова е българска състезателка по плуване, родена на 25.06.1972 в гр.София. Баща ѝ, Спас Джуров, е републикански шампион в десетобоя, участник в олимпиадата в Мексико през 1968 г.

Полина влиза за първи път в басейна, когато е на 5г. Занимава се активно с лека атлетика, но тежка автомобилна катастрофа слага край на обещаващата ѝ спортна кариера . Четиринайсетия си рожден ден посреща в болница, с тежко увреждане на опорно-двигателния апарат. Плуването отново става част от живота ѝ и ѝ помага да проходи. Илия Лалов, понастоящем президент на Българска паралимпийска федерация, ѝ предлага да се подготви за параолимпиадата в Атланта през 1996 г., където завоюва сребърен медал в дисциплината 100 м гръб и седмо място на 100 м бруст. След 8 години участва на параолимпиадата в Атина 2004, където става девета на 100 м свободен стил.

След края на спортната си кариера, Полина Джурова работи като помощник треньор по плуване и се включва в много проекти, които целят обучение по плуване на деца и младежи с увреждания, с цел подобряване качеството им на живот, образователна и социалната им интеграция и личностното им развитие.



# LES CHAMPIONS OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES BULGARES

## Stéla Enéva

Stéla Enéva est une para-athlète bulgare, spécialisée dans les disciplines de lancer du disque et de lancer du poids. Sa carrière sportive débute à Varna, où elle fonde un club de sports – « Atlante », dédié aux gens à mobilité réduite.

Elle est nommée Citoyenne honoraire de Varna pour ses mérites sportifs.

A l'heure actuelle, Stéla Enéva prépare sa participation à ses quatrièmes Jeux olympiques à Paris en 2024.

« En l'an 2000, j'ai commencé à m'occuper de sport à titre professionnel et au cours des années j'ai acquis une technique performante au lancer de disque et au lancer de poids. J'ai surmonté toutes les difficultés et j'ai eu la chance de participer à de nombreuses compétitions. »

Ses participations aux Jeux paralympiques :

- 2004 à Athènes : lancer du disque, lancer du poids et lancer du javelot.
- 2008 à Pékin : médaille d'argent au lancer de disque.
- 2012 à Londres : 2 médailles d'argent au lancer de disque et au lancer de poids.

En plus de ses titres européens, Stéla Enéva a également été deux fois championne du monde au lancer de disque et au lancer de poids en 2006 à Assen, aux Pays-Bas.



# БЪЛГАРСКИТЕ ОЛИМПИЙСКИ И ПАРАОЛИМПИЙСКИ ШАМПИОНИ

## Стела Енева

Стела Енева е българска лекоатлетка с увреждания, специализирала се в дисциплините хвърляне на диск и тласкане на гюле. Започва спортната си кариера във Варна, където основава спортен клуб „Атлант“, насочен специално към хората с ограничена подвижност.

Тя е обявена за почетна гражданка на Варна заради спортните си постижения.

Понастоящем Стела Енева се подготвя за олимпиадата в Париж през 2024 г., като това ще е нейното четвърто участие в олимпийски игри.

„Започнах да се занимавам професионално със спорт през 2000 г. и с годините развих отлична техника в хвърлянето на диск и тласкането на гюле. Преодолях всички трудности и имах възможността да участвам в множество състезания“

Участия в параолимпийски игри:

- Атина 2004: хвърляне на диск, тласкане на гюле и хвърляне на копие.
- Пекин 2008: сребърен медал в хвърлянето на диск.
- Лондон 2012: 2 сребърни медала в хвърлянето на диск и тласкането на гюле.

Освен че е носителка на европейски титли, Стела Енева е също така и двукратна световна шампионка в хвърлянето на диск и тласкането на гюле от първенството в Асен, Нидерландия, през 2006 г.



# LES CHAMPIONS OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES BULGARES

## Stefka Kostadinova

Stefka Kostadinova est une athlète bulgare, championne olympique, détentrice du record du monde du saut en hauteur. Elle est née à Plovdiv en 1965. Son talent sportif a été remarqué à l'école lorsqu'elle saute 190 m en classe de 10<sup>ème</sup>. Le 30 août 1987, aux championnats du monde d'athlétisme de Rome, Stefka Kostadinova bat un record du monde en sautant 209 cm. Son record est resté invaincu depuis 36 ans ! Elle devient championne olympique lors des Jeux olympiques d'été de 1996 à Atlanta, aux États-Unis. Elle est lauréate de nombreuses médailles des compétitions les plus prestigieuses au monde. L'athlète bulgare a franchi la barre de 2 m ou plus 197 fois dans sa carrière. Depuis 2005, Stefka Kostadinova est Présidente du Comité olympique bulgare.



# БЪЛГАРСКИТЕ ОЛИМПИЙСКИ И ПАРАОЛИМПИЙСКИ ШАМПИОНИ

## Стефка Костадинова

Стефка Костадинова е българска спортистка, състезателка по лека атлетика, олимпийска шампионка и световна рекордьорка в дисциплината скок на височина. Тя е родена през 1965г. в Пловдив, като още в училище се забелязва талантът ѝ (в 10 клас скача 190м). На 30 август 1987г. на Световното първенство в Рим, Стефка Костадинова поставя световен рекорд, скачайки 209см. Рекордът ѝ остава неподобрен от 36 години! През 1996г. тя печели отново Олимпийска титла на игрите в Атланта, САЩ. Носителка е на много други медали от най-престижните състезания в света. Атлетката е преодоляла височината 2м или повече 197 пъти в своята кариера. От 2005г. насам Стефка Костадинова е председател на Българския олимпийски комитет.



# LES CHAMPIONS OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES BULGARES

## Sérafim Barzakov

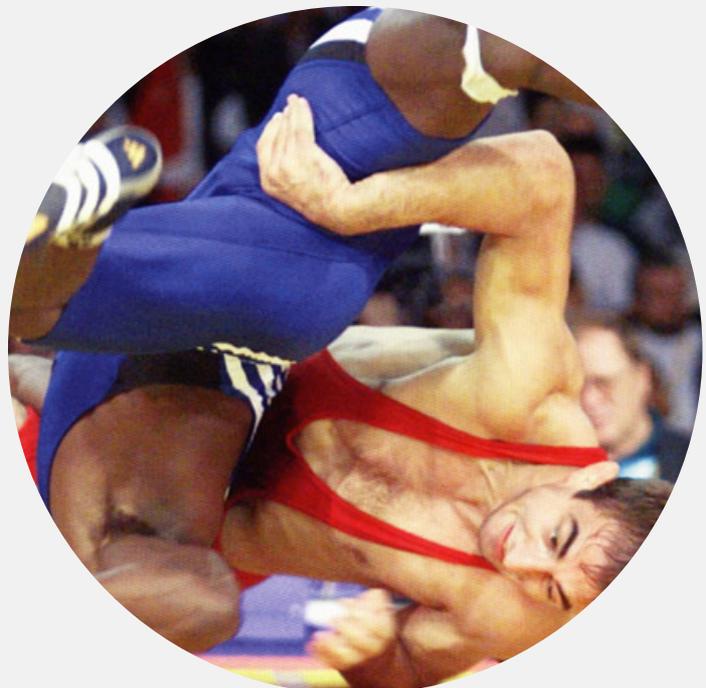
Sérafim Barzakov, champion olympique bulgare en lutte libre, est né le 22 juillet 1975 à Kolarovo, municipalité de Petrich (sud-ouest de Bulgarie). Son intérêt pour le sport a commencé dès un très jeune âge avec son premier entraîneur, le fameux Dimitar Alexov.

Nombreux sont ses victoires et palmarès : 12ème place en 1996 aux Jeux olympiques d'été à Atlanta, 8ème place en 2004 à Athènes, 11ème à Pékin pour arriver au point culminant de sa carrière à Sydney en 2000 où Sérafim gagne la médaille d'argent.

A part ses victoires olympiques, le lutteur est le premier triple vainqueur de la ceinture d'or "Dan Kolov" de 1995 à 2001. Il gagne 4 médailles dont deux d'or au Championnat du monde de lutte entre 1998 et 2005 et 10 médailles dont 4 d'or au Championnat européen de lutte.

Une fois sa carrière sportive terminée, il travailla activement comme entraîneur personnel pour les jeunes et a fait naître des champions. Bilyana Dudova en est un exemple (quadruple championne de lutte pour la Bulgarie).

En guise de reconnaissance, une nouvelle salle de sport à Petrich a été inaugurée et porte le nom de Sérafim Barzakov - le champion de Bulgarie.



# БЪЛГАРСКИТЕ ОЛИМПИЙСКИ И ПАРАОЛИМПИЙСКИ ШАМПИОНИ

## Серафим Бързаков

Серафим Бързаков, български олимпийски шампион по свободна борба, е роден на 22 юли 1975 г. в Коларово, община Петрич (югозападна България). Интересът му към спорта се заражда още в ранна възраст при първия му треньор, известния Димитър Алексов. Има много победи и постижения: 12-то място през 1996 г. на летните олимпийски игри в Атланта, 8-мо място през 2004 г. в Атина, 11-то място в Пекин, за да достигне върха на кариерата си в Сидни през 2000 г., където Серафим спечели паричния медал Освен олимпийските си победи, борецът е първият трикратен носител на златния пояс "Дан Колов" от 1995 до 2001 г. Той спечели 4 медала, включително два златни на Световното първенство по борба между 1998 и 2005 г. и 10 медала, включително 4 златни на Европейско първенство по борба. След края на спортната си кариера той активно работи като личен треньор на младежи и успява да превърне обикновените деца в шампиони. Пример за това е Биляна Дудова (четирикратна шампионка на България по борба). В знак на признание се открива нова спортна зала в Петрич, която носи името на шампиона на България Серафим Бързаков.



# LES CHAMPIONS OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES BULGARES

## Ruzhdi Ruzhdi

Ruzhdi Ruzhdi est né le 14 avril 1991 à Kubrat, en Bulgarie. À l'âge de 17 ans, il a eu un grave accident qui lui a causé une fracture de la colonne vertébrale et une paralysie. En octobre 2015, Ruzhdi Ruzhdi a remporté une médaille or aux Championnats du monde de para-athlétisme à Doha, au Qatar. Dans l'épreuve du lancer de poids, catégorie F55, il a remporté la première place avec un résultat de 11,81 mètres, ce qui constitue un nouveau record du championnat.

En juin 2016, lors du concours européen paralympique à Grosseto (Italie), Ruzhdi a remporté la médaille d'or au lancer de disque dans la catégorie F56 avec un résultat de 39,33 mètres. Ruzhdi a remporté un deuxième titre européen avec son résultat de lancer de poids de 12,04 mètres, améliorant ainsi le précédent record du monde du Tchèque Martin Nemetz de 11,85 mètres.

Aux Jeux paralympiques de Rio, Ruzhdi a remporté une médaille d'or pour la Bulgarie au lancer de poids dans la catégorie F55, améliorant ainsi son propre record du monde de Grosseto avec un résultat de 12,33 mètres.

En 2021, Ruzhdi a remporté l'argent au lancer du poids dans la catégorie F55 aux Jeux olympiques de Tokyo. Ruzhdi est déjà cinq fois champion du monde (Kobe 2024, Paris 2023 avec un record du monde, Dubaï 2019, Londres 2017, Doha 2015,) ; quintuple champion d'Europe (Bydgosz 2021, Berlin 2018, Grosseto 2016, Swansea 2014, Stadskanaal 2012).

Il détient également le record du monde actuel de 12,68 m.



# БЪЛГАРСКИТЕ ОЛИМПИЙСКИ И ПАРАОЛИМПИЙСКИ ШАМПИОНИ

## Ружди Ружди

Ружди Ружди е роден на 14 април 1991 в град Кубрат, България. На 17-годишна възраст катастрофира тежко, в резултат на което има счупен гръбначен прешлен и парализа. През октомври 2015 г. Ружди Ружди печели златен медал на Световното първенство по лека атлетика за спортисти с увреждания в Доха, Катар. В дисциплината тласкане на гюле, категория F55, той печели първото място с резултат от 11,81 метра, което е нов шампионатен рекорд.

През юни 2016 г. на Европейското състезание за хора с увреждания в Гросето (Италия) Ружди печели златен медал на хвърляне на диск в категория F56 с резултат от 39,33. Ружди печели втора европейска титла с резултата си в тласкането на гюле от 12,04 метра, с което подобрява дотогавашния световен рекорд на чеха Мартин Немец от 11,85 метра.

На Параолимпийските игри в Рио, Ружди печели за България златен медал в тласкането на гюле в категория F55, подобрявайки собствения си световен рекорд от Гросето с резултат от 12,33 метра.

През 2021 година Ружди успява да завоюва сребро в тласкането на гюле в категория F55 на Олимпиадата в Токио. Ружди вече пет пъти е световен шампион (Кобе 2024, Париж 2023 със световен рекорд, Дубай 2019, Лондон 2017, Доха 2015,); петкратен европейски шампион (Бидгош 2021, Берлин 2018, Гросето 2016, Суонси 2014, Стадсканаал 2012).

Ружди държи и настоящия световен рекорд от 12.68 м.



# RENCONTRE AVEC LES ATHLÈTES

## Les élèves du lycée Ivan Vazov de Plovdiv rencontrent Aleksandra Nacheva

En 2017, à 15 ans, Aleksandra Nacheva devient vice-championne du monde du triple saut aux Championnats du monde cadets de Nairobi. En 2018, à Tampere, elle remporte le titre mondial aux Championnats du monde juniors et la même année elle est médaillée d'or aux Jeux olympiques de la jeunesse à Buenos Aires.

### Qu'est-ce qui t'a poussée à faire ce sport ?

C'est l'athlétisme lui-même qui m'a découverte à un jeune âge, grâce à notre vice-championne Iva Prandjeva, mère de ma meilleure amie.

### Combien de temps consacres-tu au sport au quotidien ?

Nous devons être dévoués toute la journée, tout le mois, toute la période d'entraînement. Nous les athlètes, prenons le temps de nous entraîner, mais également de récupérer et de manger correctement.

### Tu as participé aux Jeux olympiques de la jeunesse de 2018 à Buenos Aires, peux-tu nous parler de cette expérience ?

Tout y est une préparation aux grands Jeux olympiques, ce qui est utile aux petits athlètes comme je l'étais à l'époque. De grandes émotions.

### Quelle est la plus belle, la plus précieuse de tes victoires ?

En 2018, après ma défaite aux Championnats d'Europe, j'ai participé aux Championnats du monde sans aucune attente, juste pour voir ce que c'était. J'ai atteint la finale et j'ai obtenu un résultat inespéré, qui reste un record mondial pour mon âge. Je suis devenue championne du monde et j'ai entendu pour la première fois l'hymne de mon pays à ce championnat.



**Crois-tu que ta carrière sportive pourrait devenir professionnelle ?**

Mes parents m'ont appris que le sport est une question de temps et qu'il faut avoir un plan B. Passionnée par la diététique, la nutrition et l'alimentation en général, j'ai choisi cette voie après le lycée bilingue et, cette année, je vais obtenir une licence à l'Université de technologies alimentaires de Plovdiv. Puis je prévois deux masters - l'un en diététique et l'autre en « conditioning » à l'Académie nationale de sport.

**Vu tes ambitions, je pense que tout est possible si tu y mets du zèle.**

Pendant une période très grave de convalescence après deux opérations du genou, je me suis fait tatouer le mot zèle. De le voir écrit sur mon corps me redonne de l'élan.

**Quel sera ton conseil pour ceux qui sont dans la même situation ?**

Se concentrer sur leur objectif à long terme et continuer à le poursuivre, car tout est possible.



# СРЕЩА СЪС СПОРТИСТИ

## Ученици от ЕГ "Иван Вазов" в Пловдив се срещат с Александра Начева

През 2017г., на 15г., Александра Начева става световна вицешампионка на троен скок на Световния шампионат за младежи в Найроби. През 2018, в Тампере, печели световна титла, а същата година се окичва със злато на Младежките ОИ в Буенос Айрес.

### Какво те подтикна да се занимаваш с този спорт?

Самата атлетика ме откри, още като малка, покрай световната ни вицешампионка Ива Пранджева, майка на най-добрата ми приятелка.

### Колко време посвещаващ на спорта в ежедневието си?

Ние трябва да бъдем всеотдайни през целия ден, целия месец, цялата подготовка. Ние, спортистите, отделяме време не само на тренировката, трябва да се възстановяваме и да се храним правилно.

### Участвала си на Младежките олимпийски игри през 2018 в Буенос Айрес, би ли ни разказала за това изживяване?

Там всичко е подготовка за голямата олимпиада, което е в полза на малките атлети, каквато бях аз тогава. Емоциите са големи.

### Коя е най-красивата и най-ценна за теб победа?

Същата година, след загубата ми на Европейското, отидох на Световното първенство без никакви очаквания, да видя какво е. Така се случи, че влязох на финала и постигнах неочакван за мен резултат, който все още си остава световен рекорд за моята възраст. Станах световна шампионка и за пръв път чух химна на държавата си.



**Смяташ ли, че спортната ти кариера може да се превърне в професионална?**

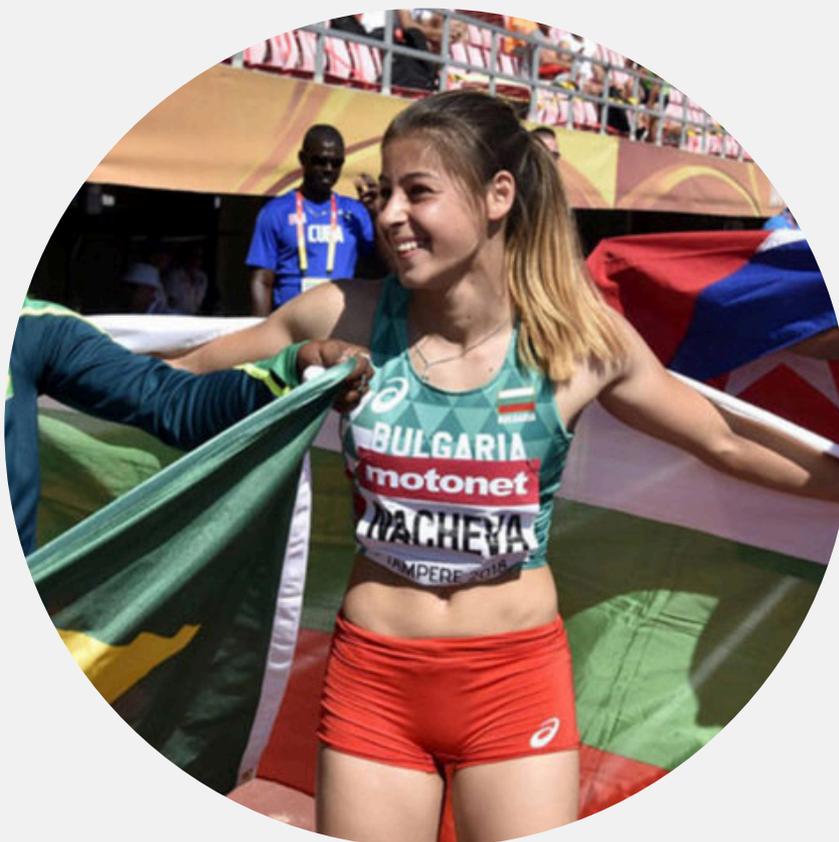
Моите родители винаги са ме учили, че спортът е до време и че ми трябва план Б. Запалих се по диетологията, нутрициологията и храненето като цяло. Реших, че ще следвам това и тази година ще завърша бакалавър в УХТ в Пловдив. Планирам две магистратури, една по диетология, а другата - в НСА, кондиционна подготовка.

**Предвид амбициите ти, смятам, че всичко е постижимо, ако имаш достатъчно хъс.**

Единствената ми татуировка е думата "хъс". Направих я в тежък за мен момент, след две операции на коляното. Идеята ми беше да мога винаги да я виждам. Дава ми едно вътрешно нахъсване.

**Какво би посъветвала тези, които са в твоето положение?**

Да се фокусират върху дългосрочната си цел и да не спират да я преследват, защото всичко е възможно.



# RENCONTRE AVEC LES ATHLÈTES

## Les élèves du lycée Simeon Radev de Pernik rencontrent Hristyan Stoyanov

L'athlète paralympique (800 m et 1500 m) Hristyan Stoyanov est l'incarnation de la devise paralympique "Esprit en mouvement", double champion du monde (2019 à Dubaï et 2023 à Paris), médaillé d'argent aux Jeux paralympiques de 2021 à Tokyo et beaucoup d'autres victoires.

Il participera aux Jeux paralympiques de 2024 à Paris.

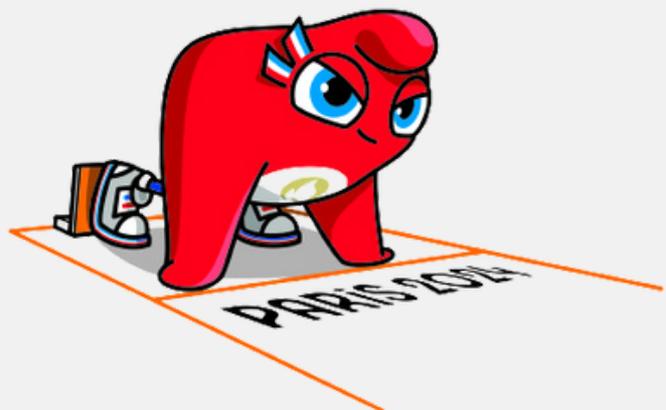
Hristyan Stoyanov a été élu meilleur sportif en situation de handicap de l'année 2023 en Bulgarie.

### **Vous n'avez que 25 ans et vous avez tant de succès sportifs. Quelle est la plus belle victoire pour vous ?**

La plus belle victoire est la plus difficile. Je pense que la plus importante victoire pour moi n'est pas encore remportée.

### **Le fait que vous soyez en situation de handicap a contribué ou a apporté des obstacles à votre grande carrière sportive ? Il vous a rendu plus fort, plus combattif ?**

Le fait que je sois en situation de handicap m'a ouvert certaines opportunités mais en a limité d'autres. Le choix est soit de devenir victime des circonstances, soit de réussir. Dans mon cas, cela m'aide parce que moi, je le veux.



**Vous êtes le visage de la campagne "Santé sans tabac". C'est le sport qui vous a aidé à ne pas vous désespérer et à être loin des cigarettes, de l'alcool, de la drogue ?**

Le sport, ce n'est pas un moyen magique de fuir la réalité. Le plus important est le choix que nous devrions faire. Les mauvaises habitudes, les mauvais choix et la mauvaise influence seront toujours autour de nous...

**Quel message voudriez-vous envoyer aux jeunes gens ?**

Montrer aux adultes que les jeunes peuvent être beaucoup plus et que "c'est notre temps".

**Vous êtes étudiant à l'Université de Sofia - Relations publiques. Quelle est la place de cette spécialité dans votre avenir ?**

Les Relations publiques sont une spécialité qui doit suivre les tendances contemporaines en marketing et en communication. Malheureusement, en ce moment l'enseignement n'est pas au meilleur niveau.

**Votre signe du zodiaque est Lion et sa mission est d'avoir de la gloire. Croyez-vous en la bonne étoile ou aux efforts, à l'entraînement ?**

Je ne crois qu'à ce que je fais, au fruit de mon travail. On n'a rien sans effort. On doit construire pour mériter l'estime...



# СРЕЩА СЪС СПОРТИСТИ

## Ученици от ГПЧЕ "Симеон Радев" в Перник се срещат с Християн Стоянов

Атлетът параолимпиец /800 м и 1500 м/ Християн Стоянов е олицетворение на параолимпийския девиз „Духът в движение“. Два пъти световен шампион /Дубай 2019 и Париж 2023/и сребърен медалист от Параолимпийските игри в Токио 2021, както и много други победи. Предстои участие в параолимпийските игри в Париж 2024.

Избран за спортист №1 за 2023 година при спортистите с увреждания в България.

**Вие сте само на 25 години, а имате толкова спортни успехи. Коя е най-хубавата победа за Вас?**

Най-хубавата победа е винаги най-трудно постигнатата. Смятам, че все още не съм я спечелил.

**Това, че имате проблем с дясната ръка, Ви е помогнало или попречило за голямата Ви спортна кариера? Може би Ви е направило по-силен, по-борбен?**

Това, че имам увреждане, определено ми е отворило допълнителни възможности и сложило ограничения за други. Важно е дали избираш да бъдеш жертва на обстоятелствата или избираш да си този, който успява. В моя случай ми помага, защото аз така желая.

**Вие сте лице на кампанията „Здраве без цигари“. Смятате ли, че именно спортът Ви е помогнал да не се отчайвате и да стоите далеч от цигари, алкохол, наркотици като някои други млади хора?**

Спортът не е магическо средство за бягане от реалността. Важни са изборите, които правим. Вредни навици, лоши избори и отрицателно влияние винаги ще има около нас!



**Какво послание бихте искали да предадете на младите хора?**

Да покажат на възрастните, които не вярват в тях, че могат да бъдат много повече от това, което са били те и че сега е нашето време...

**Вие следвате в СУ Връзки с обществеността. Как виждате тази специалност в бъдещето Ви?**

Връзки с обществеността е специалност, която непрекъснато се обновява и трябва да следва съвременните маркетингови и комуникационни модели. За жалост, в момента СУ не предлага адекватно и съвременно обучение по тази специалност.

**Вие сте зодия Лъв, а мисията на тази зодия е да има слава. Вярвате ли в щастливата си звезда или всичко се дължи на много тренировки и труд?**

Вярвам единствено в това, което правя и това, за което се трудя. Нищо не идва даром, всичко се гради и заслужава...



# RENCONTRE AVEC LES ATHLÈTES

## Les élèves du lycée Yoan Ekzarh de Varna rencontrent Simona Dyankova

Simona Dyankova est gymnaste. Elle était la capitaine de l'équipe de gymnastique rythmique bulgare aux Jeux Olympiques de Tokyo où la Bulgarie a remporté la médaille d'or, en 2021.

### Quand et comment votre carrière sportive a-t-elle débutée ?

Je me suis initiée à la gymnastique rythmique quand j'avais à peine 6 ans, dans ma ville natale de Varna. Un jour, j'étais en train de regarder à la télé une compétition de gymnastique et maman m'a demandé si je voulais m'inscrire. C'est comme ça que je me suis retrouvée dans la salle du club « Le Charme » de Varna !

### Comment étiez-vous reçues aux Jeux olympiques à Tokyo ?

Les Japonais nous ont organisé un accueil incroyable avant les Jeux. Nous avons réalisé nos camps préparatoires et pendant cette période nous avons sympathisé avec beaucoup de gens, on s'est familiarisé avec leur culture et leurs us et coutumes.

Au moment des compétitions, la situation était identique : ils nous attendaient de nouveau, s'étant réveillés à quatre heures du matin, tous devant notre hôtel, chantant l'hymne bulgare, habillés dans les couleurs de notre drapeau. Malheureusement, nous étions tous masqués et on n'avait pas le droit de s'embrasser.

Au moment de notre installation au village olympique, nous étions plein d'émotions ; pour nous c'était un rêve devenu réalité.



**Quelle est la différence entre les émotions que vous avez éprouvées quand vous avez gagné l'or olympique par rapport aux émotions d'autres compétitions ?**

C'est le jour et la nuit. Notre équipe était menée par l'idée que toutes les compétitions antérieures n'étaient qu'une étape de notre préparation pour les Jeux de Tokyo. On était très satisfaites quand on gagnait, mais peu après la victoire, on se focalisait à nouveau sur l'objectif final. Après les Jeux de Tokyo, on n'avait plus de cibles à poursuivre, car on avait fait du jamais-vu dans la gymnastique bulgare et on se sentait au paradis.

**Veillez nous décrire le sentiment d'être la capitaine d'équipe. Comment vous êtes-vous débrouillée face à ce défi ?**

A titre personnel, c'était un honneur de me retrouver capitaine de cette équipe, de celle-là et pas d'une autre, d'avoir l'opportunité de récompenser les efforts des filles par cette médaille d'or, tant convoitée.

**Quels sont vos souvenirs des Jeux de Tokyo ?**

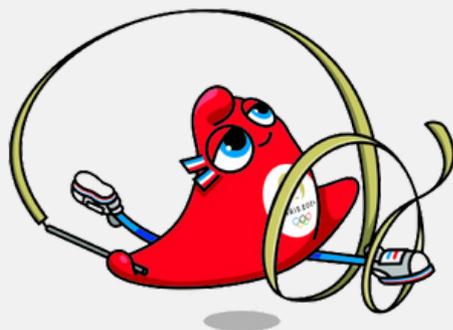
Pour moi, les Jeux de Tokyo, c'est surtout la réalisation d'un grand rêve. Je me rappelle parfaitement le moment où on a compris que nous étions premières. Les filles pleuraient et sautaient de joie.

**Y-a-t-il un changement du mode de votre vie après les Jeux de Tokyo ?**

Ah, oui, certainement. Après les Jeux j'ai un quotidien différent. C'est fini les entraînements interminables et la vie monotone. Désormais, chaque journée est différente, mes voyages ne s'arrêtent pas, mais j'ai la chance de visiter non seulement les salles d'entraînement et l'hôtel, mais aussi les sites touristiques.

**Quels conseils donneriez-vous à celles et ceux qui débutent dans votre sport ?**

Alors, aux débutants, je me permets de les conseiller de suivre leur propre rythme et de ne pas céder face aux difficultés. Ils doivent être très motivés. Les résultats arriveront uniquement s'ils ont la volonté de gagner.



# СРЕЩА СЪС СПОРТИСТИ

## Ученици от ГПЧЕ "Йоан Екзарх" във Варна се срещат със Симона Дянкова

Симона Дянкова е гимнастичка. Тя е капитан на българския национален отбор по художествена гимнастика по време на Олимпийските игри в Токио, където България печели златен медал през 2021 г.

### КОГА И КАК ЗАПОЧВА ВАШАТА КАРИЕРА ?

Започнах с гимнастиката на 6 години в моя роден град Варна. Един ден гледах гимнастика по телевизията и мама ме попита, дали искам да ме запише. Така се озовах в залата на клуб „Чар“ – Варна.

### КАК ВИ ПОСРЕЩНАХА НА ОЛИМПИЙСКИТЕ ИГРИ В ТОКИО?

Японците ни посрещнаха неописуемо четири години преди олимпийските игри. Там провеждахме подготвителни лагери и се сближихме много с хората, опознахме културата и обичаите им. За Олимпийските игри не беше по различно, те отново ни чакаха, станали в 4 през нощта пред хотела, пеещи химна и облечени в цветовете на българското знаме. Разликата беше, че всички бяхме с маски и не мажехме да се прегърнем. Когато влязохме в олимпийското село, бяхме много развълнувани, беше сбъдната мечта за нас.

### КАКВА Е РАЗЛИКАТА В ЕМОЦИИТЕ ОТ СПЕЧЕЛВАНЕТО НА ОЛИМПИЙСКА ТИТЛА В СРАВНЕНИЕ СЪС СПЕЧЕЛВАНЕТО НА ДРУГИ СЪСТЕЗАНИЯ?

Разликата е огромна. Ние приемахме всички състезания като подготовка за Олимпиадата. Радвахме се много, когато печелехме, но малко след това бяхме насочени вече към основната цел. А след Олимпийските игри няхмахме следваща цел, направихме нещо, което не беше правено досега от български гимнастички и бяхме на седмото небе.



## **КАКВО Е УСЕЩАНЕТА ДА БЪДЕШ КАПИТАН НА „ЗЛАТЕН АНСАМБЪЛ“? КАК СЕ СПРАВИХТЕ С ТОВА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО?**

За мен беше чест да съм капитан точно на този отбор и да имам възможността да ги наградя с така жадувания златен медал.

## **С КАКВО ЩЕ ЗАПОМНИТЕ ОЛИМПИЙСКИТЕ ИГРИ В ТОКИО?**

Ще запомня Олимпийските игри в Токио със сбъдването на една голяма мечта. Най-вече помня момента, в който разбрахме, че сме първи и всички плакаха и се радваха.

## **КАКВО СЕ ПРОМЕНИ ЗА ВАС СЛЕД ОЛИМПИАДАТА?**

След Олимпийските игри си промени най-вече ежедневието ми. Няма ги вече тренировките и това еднообразие. Сега всеки ден ми е различен, пътуванията ми не спират, но вече виждам повече от местата. Не само залата и хотела.

## **КАКВО БИХТЕ ПОСЪВЕТВАЛИ ТЕЗИ, КОИТО СЕГА ЗАПОЧВАТ РАЗВИТИЕТО СИ В ХУДОЖЕСТВЕНАТА ГИМНАСТИКА?**

Тези, които сега започват със спорта бих ги посъветвала да следват собственото си темпо, да не се отказват при трудности. Ако наистина искат да тренират и харесват това, което правят. Нещата се получават само тогава, когато желанието идва от самото дете.



# LES NOUVEAUX SPORTS OLYMPIQUES À L'HONNEUR



## L'escalade sportive

L'escalade sportive arrive à Paris pour le centenaire olympique français, en 2024. À l'origine, l'escalade n'était pas considérée comme une activité de loisirs, mais comme un moyen d'accéder à un endroit surélevé qui offrait un meilleur champ de vision. L'escalade en tant que sport de compétition est apparue en 1985 à Bardonecchia, près de Turin en Italie. L'escalade fait partie des sports olympiques depuis les Jeux olympiques de Tokyo de 2020.

En escalade olympique, les athlètes gravissent des voies complexes, alliant force, agilité et stratégie. Leur objectif est d'atteindre le sommet dans les plus brefs délais. Chaque concurrent dispose de plusieurs tentatives pour gravir des itinéraires différents de difficulté croissante. Les points sont attribués en fonction des captures réalisées et du temps écoulé. Plus l'athlète va loin et plus il termine vite, plus il accumule de points. Cette combinaison de facteurs met à l'épreuve la flexibilité des grimpeurs, faisant de l'escalade un événement passionnant aux Jeux olympiques.

Alexandra Totkova est une championne du monde bulgare d'escalade sportive. La Bulgare de 18 ans a remporté de nombreuses compétitions et possède trois médailles aux championnats du monde - deux de bronze et une d'or.

L'épreuve d'escalade aux Jeux Olympiques de Paris en 2024 se tiendra au Bourget, près de Paris. Cette localisation est spéciale en raison de son aéroport emblématique qui a joué un rôle clé dans l'histoire de l'aviation. Le Bourget incarne l'esprit pionnier de l'aviation, ajoutant une dimension unique à l'événement sportif en fusionnant le monde du sport avec l'héritage aéronautique de cette région.



# ФОКУС ВЪРХУ НОВИТЕ ОЛИМПИЙСКИ СПОРТОВЕ

## Спортно катерене

Спортното катерене вече е на Олимпийските игри! Спортът пристига в Париж, стогодишния юбилей, през 2024 г.

Първоначално катеренето не се е разглеждало като развлекателна дейност, а като начин за достъп до високо място, което осигурява по-добро зрително поле. Катеренето като състезателен спорт започва през 1985 г. в Бардонекия, близо до Торино в Италия. Катеренето е част от Олимпийските игри след Олимпийските игри в Токио през 2020 г.

При катеренето на Олимпийските игри спортистите изкачват сложни маршрути, съчетавайки сила, ловкост и стратегия. Тяхната цел е да достигнат върха за възможно най-кратко време. Всеки състезател има няколко опита за изкачване на различни маршрути с нарастваща трудност. Точките се присъждат въз основа на постигнат улов и изминало време. Колкото повече атлетът достига и колкото по-бързо финишира, толкова повече точки натрупва. Тази комбинация от фактори тества гъвкавостта на катерачите, което прави скалното катерене вълнуващо събитие на Олимпийските игри.

Александра Тоткова е българска световна шампионка по спортно катерене. 18 годишната българка печели много състезания като има 3 медала от световни първенства- два бронзови и един златен.

Състезанието по катерене на Олимпийските игри в Париж през 2024 г. ще се проведе в Льо Бурже, близо до Париж. Това местоположение е специално заради своето емблематично летище, което е изиграло ключова роля в историята на авиацията. Льо Бурже олицетворява пионерския дух на авиацията, добавяйки уникално измерение към спортното събитие чрез сливане на света на спорта с аеронавигационното наследство на този регион.



# LES NOUVEAUX SPORTS OLYMPIQUES À L'HONNEUR



## Le skateboard

Le skateboard est une forme de loisir et de sport particulièrement populaire auprès des jeunes, dans lequel une personne se déplace debout, en équilibre sur une petite planche montée sur roues. En tant que sous-culture, les skateurs valorisent la créativité, le risque et la liberté. Le skateboard s'appelait à l'origine « surf sur trottoir ». Le skateboard a émergé dans les années 1940-1950 en Californie, d'abord sous la forme d'un jouet bricolé. Il est devenu un sport officiel dans les années 1970, lorsque la pratique s'est structurée. Il a fait ses débuts aux Jeux Olympiques à Tokyo en 2021. En skateboard, les règles ne sont pas strictes. Chaque concurrent doit réaliser des figures qui rapportent des points. Ces figures sont facultatives, mais aident les concurrents à se qualifier pour la finale, qui comprend 8 concurrents.

La Fédération bulgare de skateboard a été fondée le 24 avril 2000. La fédération de skateboard organise et sponsorise constamment des événements liés au skateboard, et un tournoi régional de skateboard sera même organisé dans les mois à venir.

Le plus grand champion français de skateboard, Aurélien Giraud, 25 ans, a remporté son premier titre mondial aux Championnats du monde de skateboard de rue aux Émirats arabes unis. L'objectif déjà clair du champion est les Jeux Olympiques de Paris en 2024.

La Place de la Concorde à Paris a été choisie pour les épreuves olympiques de skateboard parce qu'il s'agit non seulement de la plus grande place de Paris et de la deuxième plus grande place de France, mais aussi parce qu'elle sera le foyer des sports à la mode chez les jeunes. En effet, la place est actuellement connue comme un lieu de rencontre pour les jeunes parisiens qui pratiquent non seulement le skateboard, mais aussi d'autres sports, et elle sera un point central dans la tentative de continuité entre les jeux olympiques traditionnels et les sports nouvellement introduits.



# ФОКУС ВЪРХУ НОВИТЕ ОЛИМПИЙСКИ СПОРТОВЕ

## Скейтборд

Скейтборд, форма на отдих и спорт, популярен сред младежите, при който човек кара изправен, балансиран върху малка дъска, монтирана на колела. Като субкултура, скейтърите ценят креативността, риска и свободата. Първоначално карането на скейтборд е наречено "сърфиране по тротоара".

Скейтбордът се появява през 40-те и 50-те години на миналия век в Калифорния, първоначално под формата на играчка „направи си сам“. Става официален спорт през 70-те години, когато практиката става структурирана. Дебютира на Олимпийските игри в Токио през 2021 г.

В скейтборда правилата не са толкова строги. Всеки участник трябва да направи трикове, които носят точки. Тези трикове не са задължителни, но помагат на участниците да секласират за финала, който се състои от 8 участници.

Българската федерация по скейтборд е основана на 24.04.2000 г. Скейтборд федерацията постоянно организира и спонсорира скейтборд събития, а през следващите месеци дори ще бъде организиран регионален турнир по скейтборд. Най-големият френски шампион по скейтборд, 25-годишният Орелиен Жиро, спечели първата си световна титла на Световното първенство по стрийт скейтборд в Обединените арабски емирства. Вече ясният цел на шампиона е в Олимпийските игри в Париж през 2024г.

Площад "Конкорд" в Париж е избран за място на провеждане на Олимпийските игри по скейтборд, защото е не само най-големият площад в Париж и вторият по големина във Франция, но и защото ще бъде дом на най-модерните младежки спортове. Всъщност в момента площадът е известен като място за срещи на младите парижани, които практикуват не само скейтборд, но и други спортове, и ще бъде централна точка в опита да се изгради приемственост между традиционните олимпийски игри и нововъведените спортове.



# LES NOUVEAUX SPORTS OLYMPIQUES À L'HONNEUR



## Le breaking

Le breaking est une danse acrobatique qui sera présente aux Jeux Olympiques de Paris 2024 en tant que sport additionnel avec le surf, le skateboard et l'escalade.

Le breaking est apparu dans les rues du Bronx à New York dans les années 1970. Dès les années 1990, des compétitions internationales sont organisées sur l'ensemble du globe. En 2018, il fait pour la première fois son apparition aux Jeux Olympiques de la Jeunesse de Buenos Aires.

C'est un style de danse qui est caractérisé surtout par ses figures au sol. Le principe consiste à « clasher » les autres groupes pour faire monter la pression et réaliser des pas que les autres ne connaissent pas. Le DJ joue un rôle clé. Les genres musicaux plébiscités par les danseurs sont le breakbeat, le funk, le rap et la soul. Les danseurs professionnels sont désignés comme B-Boys et B-Girls.

Lors des Jeux de Paris 2024, dans la compétition de breaking, participeront 16 B-Boys et 16 B-Girls. Les épreuves se dérouleront sur la place de la Concorde, dans un parc urbain temporaire en plein cœur de Paris.

Actuellement les premiers dans le classement mondial des danseurs de breaking sont B-Boy Shigekix (Japon), B-Boy Phil Wizard (Canada), B-Boy Dany (France) chez les hommes et B-Girl 671 (Chine), B-Girl Nicka (Lituanie), B-Girl Ami (Japon) chez les femmes. Les meilleurs danseurs bulgares de ce même classement sont B-Girl Fire Bird (Plamena Georgieva) et B-Boy Vanko (Ivan Tsybulko). La Fédération bulgare de breaking a été créée en 2019 et les compétiteurs bulgares n'ont pas encore participé à un nombre suffisant de compétitions pour obtenir des quotas pour les jeux olympiques.



# ФОКУС ВЪРХУ НОВИТЕ ОЛИМПИСКИ СПОРТОВЕ



## Брейк

Брейкът е акробатичен танц, който ще бъде представен на олимпийските игри в Париж през 2024 г. като допълнителен спорт наред със сърфа, скейтборда и катеренето.

Брейкът се появява за първи път по улиците на Бронкс в Ню Йорк през 70-те години на миналия век. До 90-те години на XX век в цял свят се организират международни състезания. През 2018 г. той се появи за първи път на Младежките олимпийски игри в Буенос Айрес.

Този танцов стил се характеризира преди всичко с фигурите на пода. Идеята е да се "сблъскат" с другите групи, за да се нагнети напрежение и да се изпълняват стъпки, които останалите не знаят. Диджеят играе ключова роля. Музикалните жанрове, които са най-предпочитани от танцьорите, са брейкбийт, фънк, рап и соул. Професионалните танцьори са известни като B-Boys и B-Girls.

На Игрите в Париж през 2024 г. в състезанието по брейк ще участват 16 B-Boys и 16 B-Girls. Събитията ще се провеждат на площад Конкорд, във временен градски парк в сърцето на Париж.

Понастоящем начело на световната класация на танцьорите, които танцуват брейк, са B-Boy Shigekix (Япония), B-Boy Phil Wizard (Канада), B-Boy Dany (Франция) в категорията на мъжете и B-Girl 671 (Китай), B-Girl Nicka (Литва), B-Girl Ami (Япония) в категорията на жените. Най-добрите български танцьори в същата класация бяха B-Girl Fire Bird (Пламена Георгиева) и B-Boy Vanko (Иван Цибулко). Българската федерация по брейк е създадена през 2019 г. и българските състезатели все още не са участвали в достатъчно състезания, за да получат квоти за Олимпийските игри.



# LES NOUVEAUX SPORTS OLYMPIQUES À L'HONNEUR



## Le surf

Bien qu'il ait ses racines dans tout l'ensemble de la Polynésie, c'est à Hawaï que le surf prend la forme sous laquelle on le connaît aujourd'hui. Et c'est notamment en France que le surf européen naît. Cette pratique est reconnue comme sport olympique depuis 2020, l'année des Jeux Olympiques à Tokyo, malgré les nombreuses tentatives du surfer et champion hawaïen de natation Duke Kahanamoku de le faire reconnaître en tant que discipline sportive depuis 1920.

Savez-vous comment le surf européen est né en France ? En 1956, deux Californiens sont à Biarritz pour le tournage du film "Le Soleil se lève aussi", basé sur le roman du même nom de Hemingway. L'un des producteurs laisse sa planche de surf au scénariste qui apprendra ainsi avec d'autres biarrots (les habitants de Biarritz), à surfer, donnant à Biarritz cette image de capitale du surf français.

La discipline se pratique en glissant sur des vagues de hauteur de 1,50-2 mètres. La planche du surf utilisée, le shortboard, est originaire d'Hawaï. Le score du compétiteur est lié à la réalisation des figures, comme le "tube" qui consiste à surfer à l'intérieur d'une vague en forme de tunnel au moment où elle se brise. Ce sont 11 épreuves pour les hommes et 8 pour les femmes. Le World Championship Tour (WCT) est qualificatif pour les Jeux Olympiques.

L'un des plus talentueux surfeurs hawaïens de sa génération est John John Florence. Il a 31 ans. Il est né à Honolulu et est américain. Il a commencé à participer à des compétitions à l'âge de 13 ans. Il a gagné deux fois le WCT, cinq fois le Triple Crown of Surfing Champion et huit fois le WSL (World Surf League) Championship Tour.

Une des grandes planchistes est la Française Marie-Pierre Abgrall. Elle est la première surfeuse française à se qualifier au WCT. Le titre de championne d'Europe lui a été attribué quatre fois.

La compétition de surf au cours des Jeux Olympiques de 2024 aura lieu à Teahupo'o, Tahiti. C'est une ancienne commune française sur la presqu'île de Tahiti Iti, en Polynésie française.



# ФОКУС ВЪРХУ НОВИТЕ ОЛИМПИЙСКИ СПОРТОВЕ



## Сърф

Слънчевите брегове на Биариц са възродили древната традиция, произхождаща от Тихия океан - благодарение на Биариц, който се е прочул главно чрез този спорт, Европа се е запознала със... сърфа, тази основна част от хавайската култура. Да, въпреки, че е характерен за цяла Полинезия, именно в Хавай сърфа добива формата, под която го познаваме днес. А именно във Франция се заражда европейския сърф.

Тази дейност е призната за олимпийски спорт от 2020, годината на Олимпийските игри в Токио, при все многобройните опити на сърфиста и хавайски национален шампион по плуване Дюк Каханамоку да постигне признаването му и като спортна дисциплина още от 1920 г.

Дисциплината се практикува, като сърфистът се плъзга по вълни с височина 1,50-2 м. Използваната дъска се нарича шортборд, който произлиза от Хавай. Резултатът на състезателя се определя от изпълнението на определени движения (напр. "Тунелът", който се изразява в сърфиране във вътрешността на вълната във формата на тунел в момента, в който се разбива). Има 11 изпитания за мъжете и 8 за жените, които се състезават. МТ (Международният турнир на Световната сърф лига) е квалификационен за Олимпийските игри - всъщност първите 10 мъже и 8 жени се класират за Олимпиадата.

Много са шампионите по сърф. Един от най-надарените хавайски сърфисти от своето поколение е Джон Джон Флоренс. Той е на 31 години. Роден е в Хонолулу и е американец. Започнал е да участва в състезания от 13 годишна възраст. Той два пъти е печелил Световния шампионат, пет пъти Тройна корона на шампионата по сърф и осем пъти Международния турнир на Световната сърф лига.



---

Една от най-великите сърфистки е францужойката Мари-Пиер Абграл. Тя е родена в Конго и е на 49 години. Тя е първата френска сърфистка. Четири пъти е била Европейски шампион.

Състезанието по сърф по време на Олимпийските игри през 2024 г. ще се проведе в Теахупо'о, Таити. Това е бивша френска община на полуостров Таити Ити във Френска Полинезия.

Какви изненади ни очакват в състезанията в този нов спорт - сърфа на Олимпийските игри през 2024 г.? Нямаме търпение да ги проследим!



# A LA DÉCOUVERTE DES SPORTS PARALYMPIQUES



## Le paralympisme en Bulgarie

Le 19 mai 1981 est une date clé pour le sport paralympique en Bulgarie. Elle marque la naissance du mouvement paralympique organisé en Bulgarie avec l'instauration de la section « Sport parmi les handicapés », branche de l'Union bulgare de culture physique et du sport. La Bulgarie a une tradition assez récente en sport paralympique. C'est en 1992 que la branche évolue en fédération sous le nom de « Sport auprès les handicapés ». De là s'ensuivent des changements majeurs : l'organisation devient en 2003 Association paralympique bulgare puis en 2019 Organisation nationale paralympique.

Les sports paralympiques pratiqués en Bulgarie sont l'athlétisme, le tennis de table, la natation, l'haltérophilie, le badminton, les échecs, la pétanque, le ski de fond, le goalball (jeu sportif pour personnes malvoyantes), le judo (pour athlètes malvoyants), les sports de tir, le basketball en fauteuil roulant, le tennis en fauteuil roulant, le tir à l'arc et l'épreuve de force.

Le 21 août 2012, le Comité national paralympique bulgare est créé. En 2019, conformément à la nouvelle loi sur l'éducation physique et le sport, le Comité adopte le nom d'Organisation nationale paralympique.

Le pays a participé pour la première fois aux Jeux paralympiques d'été en 1988 à Séoul et à ceux d'hiver en 1994.

Lors de leur participation aux Jeux Paralympiques, les athlètes bulgares ont remporté jusqu'à présent 5 médailles d'or, 7 d'argent et 3 de bronze et plusieurs d'entre eux se sont classés parmi les six premiers.



# ЗАПОЗНАВАНЕ С ПАРОЛИМПИЙСКИТЕ СПОРТОВЕ



## Параолимпизмът в България

19 май 1981 г. е ключова дата за параолимпийския спорт в България. Тя бележи раждането на организираното параолимпийско движение в България със създаването на секция "Спорт за хора с увреждания", клон на Българския съюз за физкултура и спорт. България има сравнително нови традиции в параолимпийския спорт. Едва през 1992 г. клонът прераства във федерация под името "Спорт сред хората с увреждания". Следват големи промени, като през 2003 г. организацията се превръща в Българска параолимпийска асоциация, а през 2019 г. - в Национална параолимпийска организация.

Параолимпийските спортове, практикувани в България, са лека атлетика, тенис на маса, плуване, вдигане на тежести, бадминтон, шахмат, петанк, ски бягане, голбол (спортна игра за незрящи), джудо (за незрящи спортисти), спортна стрелба, баскетбол в инвалидни колички, тенис в инвалидни колички, стрелба с лък и тест за сила.

На 21 август 2012 г. е учреден Българският национален параолимпийски комитет. През 2019 г., в съответствие с новия Закон за физическото възпитание и спорта, Комитетът приема името Национална параолимпийска организация.

За първи път страната участва в Летните параолимпийски игри през 1988 г. в Сеул и в Зимните параолимпийски игри през 1994 г.

До момента българските спортисти са спечелили 5 златни, 7 сребърни и 3 бронзови медала на параолимпийските игри, като няколко от тях са се класирали в челната шестлица.



# A LA DÉCOUVERTE DES SPORTS PARALYMPIQUES

## La boccia



Boccia, signifie «boule» en italien. Ce sport a été inventé pour les personnes ayant une infirmité motrice cérébrale et s'apparente à la pétanque. Elle est pratiquée en fauteuil roulant par des sportifs dont le handicap atteint sévèrement les fonctions motrices et fait son apparition aux Jeux Paralympiques de 1984. A ce jour, 75 pays pratiquent la boccia dans le monde. La boccia se joue en salle, sur un terrain de 12,5m par 6m. Chaque joueur dispose de six balles au début de chaque manche, il les lance ou les fait rouler le plus près possible d'une balle blanche, équivalent du cochonnet et appelée "Jack". Les matchs en individuel ou double se disputent en quatre manches, les matchs par équipe de trois se disputent en six manches. Il existe quatre catégories en fonction du handicap des joueurs. Les épreuves de boccia se dérouleront du 29 août au 5 septembre à l'Arena Paris Sud.



# ЗАПОЗНАВАНЕ С ПАРАОЛИМПИЙСКИТЕ СПОРТОВЕ



## Боча

Боча означава „топка“ на италиански. Този спорт е измислен за хора с церебрална парализа и е подобен на петанката. Практикува се в инвалидни колички от спортисти, чиито увреждания сериозно засягат двигателните функции и става параолимпийски през 1984 . Към днешна дата 75 страни практикуват боча в света. Боча се играе на закрито, на поле с размери 12,5m на 6m. Всеки играч има шест топки в началото на всеки рунд; той ги хвърля или търкаля възможно най-близо до бяла топка, наречена „Жак“. Индивидуалните мачове или мачовете на двойки се играят в четири кръга, отборните мачове от трима се играят в шест кръга. Има четири категории инвалидност. Мачовете по боча ще се проведат от 29 август до 5 септември в Арена Пари Сюд.



# A LA DÉCOUVERTE DES SPORTS PARALYMPIQUES

## Le cécifoot



Le cécifoot, c'est le football joué par des athlètes ayant un handicap visuel, avec un ballon qui émet un son en roulant. Cette discipline a fait son apparition aux Jeux Paralympiques d'Athènes en 2004. Dominé par le Brésil, chaque édition des Jeux Paralympiques a été remportée par les titulaires du maillot jaune. Avec quatre joueurs et un gardien, les matchs de cécifoot se déroulent en deux mi-temps de 15 minutes sur un terrain équivalent à celui du handball (environ 40x20m). Au cécifoot, les joueurs se fient uniquement au son, c'est pourquoi les spectateurs doivent garder le silence. Lorsqu'ils se déplacent vers le ballon, les joueurs se signalent en disant: «Voy». En 2024, le cécifoot se déroulera dans le stade Tour Eiffel, en plein cœur du Champ-de-Mars. Les épreuves de cecifoot se dérouleront du 30 août au 7 septembre 2024.



# ЗАПОЗНАВАНЕ С ПАРАОЛИМПИЙСКИТЕ СПОРТОВЕ



## Футбол за незрящи

Футболът за незрящи е футбол, който се играе от спортисти със зрителни увреждания, с топка, която издава звук, докато се търкаля. Тази дисциплина се появява на Параолимпийските игри в Атина през 2004 г. Доминиран от Бразилия, всяко издание на Параолимпийските игри е спечелено от носителите на жълтата фланелка. С четирима играчи и вратар, футболните мачове на сяло се провеждат в две 15-минутни полувремена на поле, еквивалентно на това за хандбал (приблизително 40x20m). Във футбола за слепи играчите разчитат единствено на звука, поради което зрителите трябва да пазят тишина. Когато се движат към топката, играчите си сигнализират с думите: „Вой“. През 2024 г. футболът за слепи ще се проведе на стадиона Айфелова кула, в сърцето на Шан дьо Марс. Мачовете ще се проведат от 30 август до 7 септември 2024 г.



# A LA DÉCOUVERTE DES SPORTS PARALYMPIQUES

## Le goalball

Le goalball est un sport collectif spécialement pensé pour les malvoyants et non-voyants, inventé en 1946, pour les vétérans de la seconde guerre mondiale. Trente ans plus tard, le goalball faisait son entrée aux Jeux Paralympiques. Le goalball se joue entre deux équipes de trois joueurs sur un terrain de la dimension de ceux de volleyball (18mx9m) en deux mi-temps de douze minutes chacune. L'équipe attaquante fait rouler avec force un ballon rempli de grelots au sol vers le but adverse, défendu par trois adversaires, dans le but de marquer. Le public doit être silencieux afin que les joueurs puissent écouter les mouvements du ballon. Le champion actuel pour hommes est le Brésil. Les épreuves de goalball en 2024 se dérouleront à l'Arena Paris Sud du 29 août au 5 septembre 2024, tournoi hommes (8 équipes) et tournoi femmes (8 équipes).



# ЗАПОЗНАВАНЕ С ПАРАОЛИМПИЙСКИТЕ СПОРТОВЕ



## Голбал

Голбалът е отборен спорт, специално създаден за хора с увредено зрение и слепи, изобретен през 1946 г. за ветерани от Втората световна война. Тридесет години по-късно голбалът прави своя дебют на Параолимпийските игри. Голбалът се играе между два отбора от по трима играчи на игрище с размерите на волейболното (18мх9м) в две полувремена по дванадесет минути. Атакващият отбор търкаля със сила топка, пълна със звънчета, по земята към противниковата врата, защитавана от трима противника, за да отбележи гол. Публиката трябва да е тиха, за да могат играчите да слушат движенията на топката. Настоящият шампион при мъжете е Бразилия. Мачовете по голбал през 2024 г. ще се проведат в Арена Пари Сюд от 29 август до 5 септември 2024 г. / турнир за мъже (8 отбора) и турнир за жени (8 отбора)/.



# A LA DÉCOUVERTE DES SPORTS PARALYMPIQUES



## Le basket fauteuil

Le basket-ball en fauteuil roulant, aussi appelé handibasket, est dérivé du basket-ball dont il suit la plupart des règles avec quelques adaptations. C'est un des plus vieux handisports puisqu'il apparaît pour la première fois dans les années 40 aux Etats-Unis où il est joué par des soldats blessés lors de la Seconde Guerre Mondiale. Le basket fauteuil fait partie des sports présents dès les tout premiers Jeux Paralympiques organisés à Rome en 1960. Le basket fauteuil est aujourd'hui pratiqué dans plus de 105 pays du monde entier. En Bulgarie, l'équipe nationale a été créée en 2017.

Chaque match comprend quatre périodes de 10 minutes chacune. Les équipes comptent 5 membres chacune et leur but est, comme au basket valide, de marquer le plus grand nombre de points. Le match se déroule sur un terrain de basket-ball classique et la hauteur des paniers est la même (3,05m).

Chez les hommes, les Etats-Unis sont l'équipe de basket fauteuil comptant le plus de médailles dans l'histoire des Jeux Paralympiques. Chez les femmes, c'est le Canada qui a le meilleur palmarès. Pour les Jeux Paralympiques de Paris 2024, les épreuves de basket fauteuil se dérouleront du 29 août au 8 septembre à l'Arena Bercy.



# ЗАПОЗНАВАНЕ С ПАРАОЛИМПИЙСКИТЕ СПОРТОВЕ



## Баскетбол в колички

Баскетболът в колички, произлиза от баскетбола, като следва повечето от неговите правила с няколко адаптации. Това е един от най-старите хандбални спортове, който се появява за първи път през 40-те години на XX век в САЩ, където се играе от войници, ранени през Втората световна война. Баскетболът в колички е един от спортовете, включени в първите параолимпийски игри, проведени в Рим през 1960 г. Понастоящем баскетболът в колички се играе в повече от 105 държави по света. В България националният отбор е създаден през 2017 г.

Всеки мач се състои от четири части по 10 минути. Отборите са от 5 играча и целта им е да отбележат възможно най-много точки. Мачът се играе на традиционно баскетболно игрище, а кошовете са на същата височина (3,05 м).

При мъжете отборът по баскетбол в колички на Съединените щати е с най-много медали в историята на параолимпийските игри. При жените най-добрият резултат е на Канада. На параолимпийските игри в Париж през 2024 г. състезанията по баскетбол в колички ще се проведат от 29 август до 8 септември в Арена Берси.



# A VOUS DE JOUER !

## CHARADES - SPORTS OLYMPIQUES:

- I. Mon premier est ce qui arrive.  
 Mon second s'active dans Ratatouille.  
 Dans mon troisième on met du sucre ou du lait.  
 Mon tout est martial.
- II. Mon premier possède.  
 Mon second existe.  
 Mon troisième est circulaire.  
 Mon tout est important dans une galère.
- III. Mon premier signale deux.  
 Mon second s'empresse.  
 Mon troisième est de grande dimension.  
 Mon tout skie et tire.
- IV. Mon premier définit ceux qui t'appartiennent.  
 Mon second abrite Le Negresco.  
 Mon tout exige une raquette.
- V. Mon premier introduit une matière.  
 Mon second laisse derrière lui une victime.  
 Le français est obligatoire pour arbitrer mon tout.



Réponses :



# JEUX 1



## Condition du jeu : trouver les sports olympiques

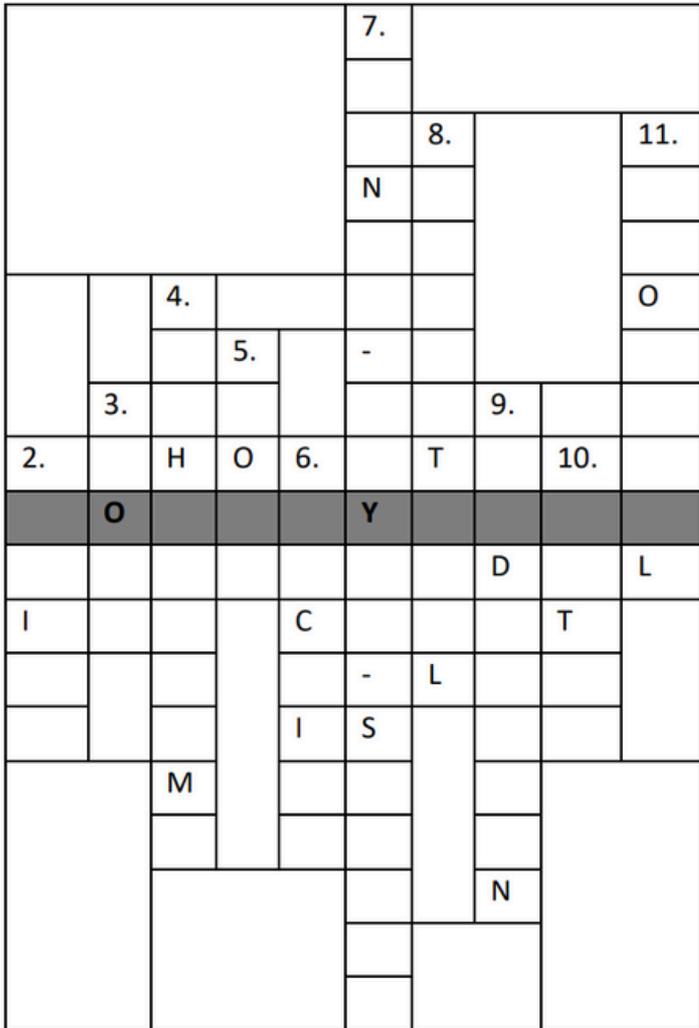
n	h	b	r	u	g	b	y	h	t
b	a	j	o	w	h	l	k	o	e
e	n	t	w	l	t	p	l	c	n
r	d	u	a	u	r	j	p	k	n
a	b	m	h	t	b	u	t	e	i
h	a	l	y	t	i	d	m	y	s
a	l	d	u	e	b	o	x	e	v
r	l	a	y	m	n	g	n	a	h

Les mots : boxe, natation, tennis, rugby, lute, hockey

**CLIQUER ICI**

**CLIQUER ICI**

# JEUX 2



1. Il se joue avec deux équipes de 6 joueurs. Sur un terrain de dix-huit mètres de long et neuf mètres de large.

2. Il consiste à déplacer avec un bateau, seulement à l'aide de la force du vent. Les compétitions opposent des bateaux identiques sur un même parcours varié.

3. Ce sport se joue uniquement avec les mains. Il a plusieurs règles de base, comme l'interdiction de frapper sous les genoux, à la tête et à l'arrière de la tête.

4. Le sport comprend diverses disciplines telles que la course, le lancer et le saut. Les règles principales consistent à utiliser la bonne technique lors du lancer et du saut, ainsi qu'à suivre les règles de départ et d'arrivée lors de la course.

5. Le sport consiste à jouer une balle avec un club depuis l'aire de départ jusqu'au trou en la frappant d'un ou plusieurs coups successifs conformément aux règles.

6. Dans ce sport, deux concurrents s'affrontent arme à la main et doivent frapper leur adversaire avec leur arme dans une zone donnée.

7. Ce sport se pratique sur l'eau. Il comporte deux disciplines très différentes qui figurent toutes deux au programme olympique : Le sprint et le slalom

8. Ce sport oppose deux équipes de cinq joueurs sur un terrain rectangulaire . Il se pratique en maniant le ballon à la main, et le but est de marquer un plus grand nombre de points que l'adversaire, en envoyant le ballon à travers un panier.

9. Il est un sport de raquette qui se pratique en intérieur, et oppose deux joueurs (en simple) sur un terrain divisé en deux parties par un filet.

10. il est disputés sur une surface de combat de forme circulaire, les combats durent deux fois trois minutes. L'objectif des athlètes est, sans saisir le maillot de l'adversaire et à mains nues, de coller les omoplates de l'adversaire au sol.

11. Il se joue par deux équipes de 11 personnes chacune. Le but est d'amener le ballon dans le but adverse en utilisant uniquement ses pieds, sauf pour les gardiens qui peuvent également utiliser leurs mains.

# JEUX 3



## Petite histoire de l'Olympisme en Bulgarie

### Mots croisés

#### Horizontalement

5. Dans quelle ville se déroulent les premiers JO d'été auxquels la Bulgarie participe ?
6. Dans quelle discipline la Bulgarie gagne-t-elle sa première médaille d'or aux JO d'hiver ?
7. Où se déroulent les JO d'été auxquels la Bulgarie gagne le plus de médailles ?
8. Dans quel pays ont lieu les JO d'été auxquels la Bulgarie a son premier champion ?

#### Verticalement

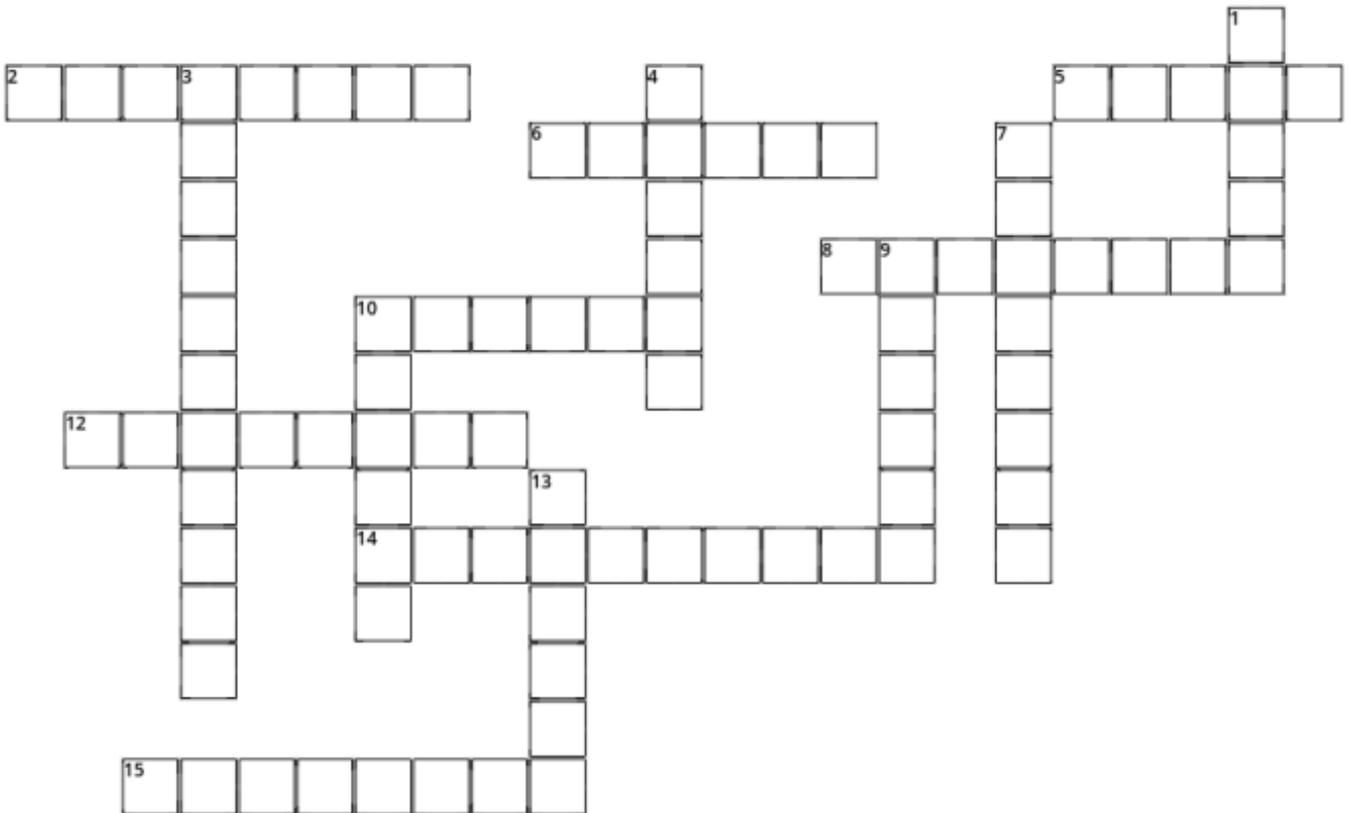
1. De quelle origine est le premier sportif représentant la Bulgarie aux JO ?
2. Quel est un des sports pourvoyeurs pour la Bulgarie ?
3. Quel est un des styles de la lutte ?
4. Dans quelle discipline la Bulgarie remporte-t-elle sa première médaille aux JO d'hiver ?
9. Combien de médailles la Bulgarie gagne-t-elle aux JO d'été en 1980 ?

# JEUX 4



## Sports olympiques

1 (D'hiver)



### Horizontal

2. Course rapide en ski
5. Saison des Jeux Olympiques d'hiver.
6. Mouvement sur la glace ou la neige.
8. Récompense olympique.
10. Objet utilisé dans le biathlon.
12. Gagnant de la compétition.
14. Contrôle de substances interdites.
15. Arme utilisée dans le biathlon.

### Vertical

1. Cristaux blancs sous les skis.
3. Vêtement de sport pour le froid
4. Outil d'alpinisme.
7. Moyen de transport sur la neige.
9. Groupe de sportifs.
10. Neige légère et gelée.
13. Changement de direction

Corrigé

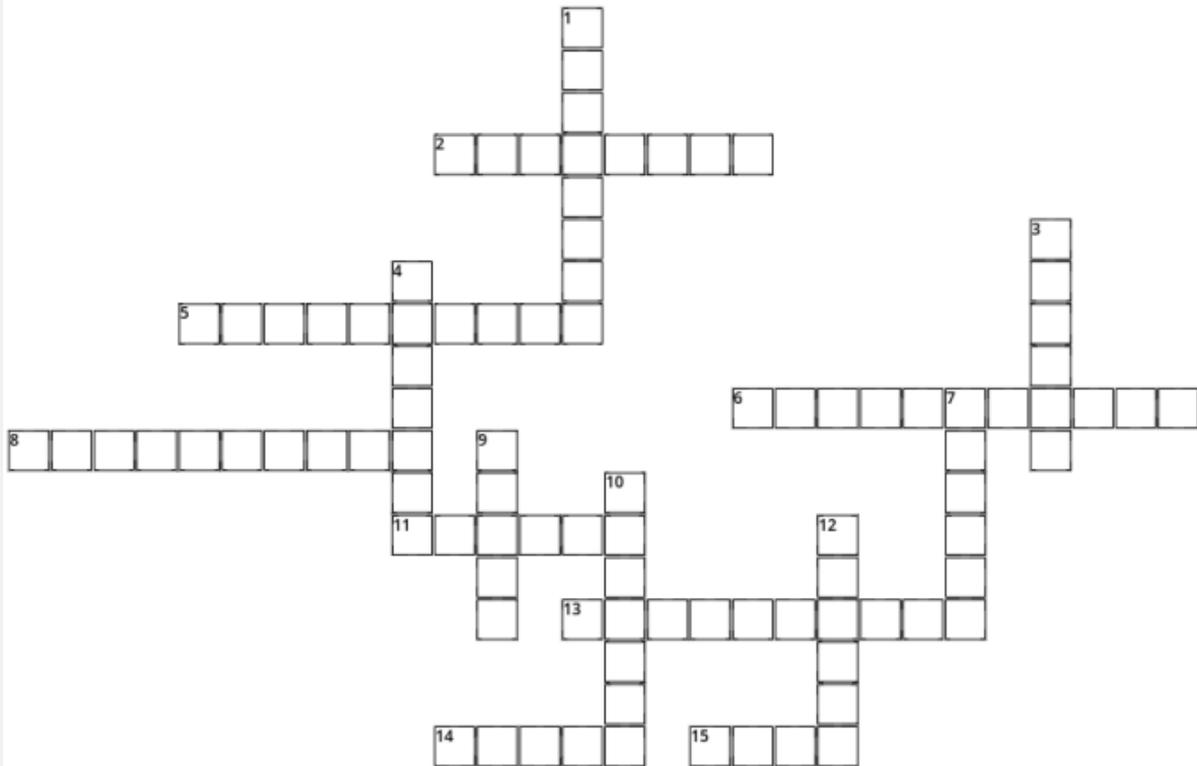


# JEUX 5



## Sports olympiques

2 (D'été)



### Horizontal

2. Sport de compétition dans l'eau.
5. Sport équestre
6. Discipline artistique ou rythmique
8. Sport d'équipe avec un ballon et un panier.
11. Sport de raquette.
13. Épreuve d'athlétisme avec trois sauts successifs.
14. Combat sans armes
15. Combat entre deux adversaires.

### Vertical

1. Course de fond de 42,195 kilomètres.
3. Épreuve où les athlètes se passent un témoin de course.
4. Lancer d'une lance légère.
7. Course de vitesse
9. Sport nautique en canoë ou kayak.
10. Combat sportif avec des épées.
12. Lancer d'un objet circulaire.

Corrigé



# JEUX RÉPONSES



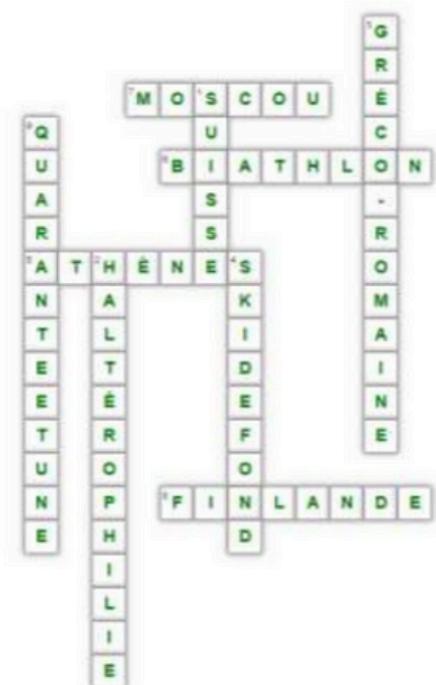
Bonnes réponses

## Horizontalement

5. Athènes
6. Biathlon
7. Moscou
8. Finlande

## Verticalement

1. Suisse
2. Haltérophilie
3. Gréco-romaine
4. Ski de fond
9. Quarante et une



					7.				
					K				
					A	8.			11.
					N	B			F
					O	A			O
			4.		E	S			O
			A	5.	-	K			T
		3.	T	G	K	E	9.		B
2.	B	H	O	6.	A	T	B	10.	A
V	O	L	L	E	Y	B	A	L	L
O	X	E	F	S	A	A	D	U	L
I	E	T		C	K	L	M	T	
L		I		R	-	L	I	T	
E		S		I	S		N	E	
		M		M	L		T		
		E		E	A		O		
					L		N		
					O				
					M				





# SUIVEZ L'INSTITUT FRANÇAIS DE BULGARIE



Site Web

[www.institutfrancais.bg](http://www.institutfrancais.bg)



Instagram

[@if\\_bulgarie](https://www.instagram.com/if_bulgarie)



Twitter

[@IFBulgarie](https://twitter.com/IFBulgarie)



Facebook

[@InstitutFrancaisdeBulgarie](https://www.facebook.com/InstitutFrancaisdeBulgarie)



Youtube

[@institutfrancaisdeboulgarie3138](https://www.youtube.com/channel/UCinstitutfancaisdeboulgarie3138)



Linkedin

[@institut-francais-de-bulgarie](https://www.linkedin.com/company/institut-francais-de-bulgarie)