

Un marathon sous les deux heures ! (28 avril 2026)

FICHE PÉDAGOGIQUE

i De quoi est-il question ? D'un exploit historique : pour la première fois, un coureur a terminé un marathon officiel (42,195 km) en moins de deux heures, une barrière qu'on croyait impossible à franchir.

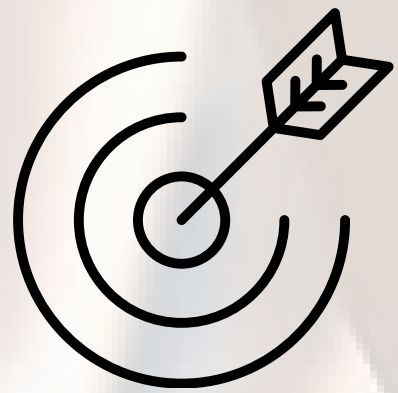
👤 De qui est-il question ? De Sabastian Sawe, un Kényan de 31 ans, qui a couru en 1 h 59 min 30 s et qui a été accueilli en héros à son retour au Kenya.

🌍 Où cela se déroule-t-il ? Dans les rues de Londres, en Angleterre, où près de 800 000 personnes étaient massées pour encourager les coureurs lors du Marathon de Londres.

📅 Quand cela a-t-il eu lieu ? Le dimanche 26 avril 2026, lors de la 46^e édition de ce marathon.

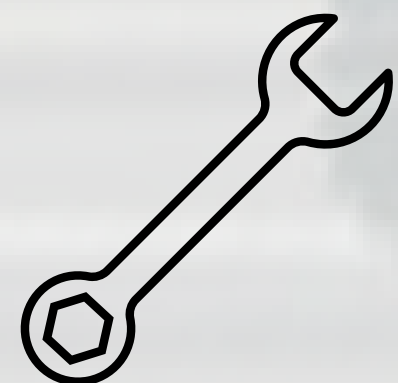
? Pourquoi c'est important ? Parce que cette barrière des deux heures était considérée comme un mur mythique du sport, prouvant que l'humain peut encore repousser ses limites.

🎯 Pour cette activité, ton objectif sera d'en apprendre davantage sur Sabastian Sawe et sur le marathon.



OBJECTIFS

- Découvrir l'origine historique du marathon et la légende de Philippiidès
- Comprendre ce que représente la distance d'un marathon (42,195 km)
- Connaître l'exploit de Sabastian Sawe et son parcours
- Calculer une vitesse moyenne à partir d'une distance et d'un temps
- Comparer des grandeurs et résoudre des problèmes avec des arrondis



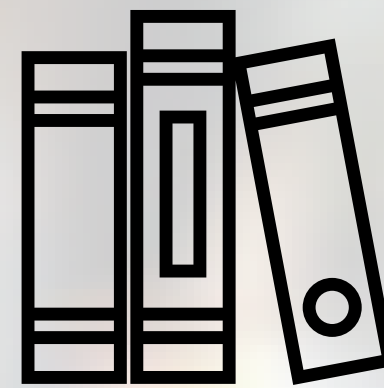
COMPÉTENCES

- Rechercher et interpréter de l'information (vidéo, texte, image)
- Repérer des informations factuelles dans un article et une fiche encyclopédique
- Faire des liens entre l'histoire ancienne et l'actualité sportive
- Effectuer des calculs avec de grands nombres et des arrondis
- Estimer un ordre de grandeur à partir de données réelles
- Produire des réponses courtes et précises



POUR DÉBUTER

- Demander aux élèves s'ils connaissent le marathon, et s'ils ont déjà couru une longue distance
- Leur demander combien de temps, selon eux, prend un marathon
- Discuter de ce que veut dire « courir vite et longtemps »
- Montrer une courte vidéo ou image d'une course marathon
- Poser la question : pourquoi pensez-vous que cette course s'appelle un « marathon » ?



MATIÈRES

- **Univers social / Histoire**
 - La Grèce antique et la bataille de Marathon
 - Le sport comme phénomène culturel mondial
- **Mathématiques**
 - Mesures de longueur (m, km) et conversions
 - Calcul de vitesse moyenne (distance ÷ temps)
 - Soustraction, multiplication et estimation par arrondis
- **Français**
 - Lecture et compréhension d'un article de presse
 - Lecture d'une fiche encyclopédique (Wikipédia)
 - Réponses courtes et précises



DURÉE

- Environ 60 minutes

Un marathon sous les deux heures ! (28 avril 2026)

FICHE PÉDAGOGIQUE



QUESTIONS ET RÉPONSES

ÉTAPE 1 — Aux origines d'une course légendaire !

Découverte de l'origine du marathon à l'aide d'une vidéo. Réponses à cinq questions de compréhension.

Q1 — Près d'Athènes.

Q2 — En 490 avant Jésus-Christ.

Q3 — Environ 40 kilomètres.

Q4 — 42 kilomètres et 195 mètres.

Q5 — Spiridon Louis.

ÉTAPE 3 — 42 kilomètres, c'est long ! Résolution de cinq problèmes mathématiques pour mesurer l'exploit de Sabastian Sawe.

Q6 — Près de 402 terrains.

Q7 — $42 \text{ km} \div 2 \text{ h} = 21 \text{ km/h}$

Q8 — Presque 6 marathons.

Q9 — 204 kilomètres.

Q10 — $246 \text{ km} \div 20 \text{ h} = 12,3 \text{ km/h}$

ÉTAPE 2 — Un coureur d'exception. Lecture d'un article de presse de Euronews sur l'exploit de Sabastian Sawe et de son entrée Wikipédia. Remplissage de sa fiche d'identité.

SABASTIAN SAWE — FICHE D'IDENTITÉ	
Informations	
Nom complet à la naissance	Sabastian Kimaru Sawe
Date de naissance	16 mars 1995
Âge	31 ans
Ville et pays de naissance	Barsombe, Kenya
Son record au marathon de Londres	1 heure 59 minutes 30 secondes




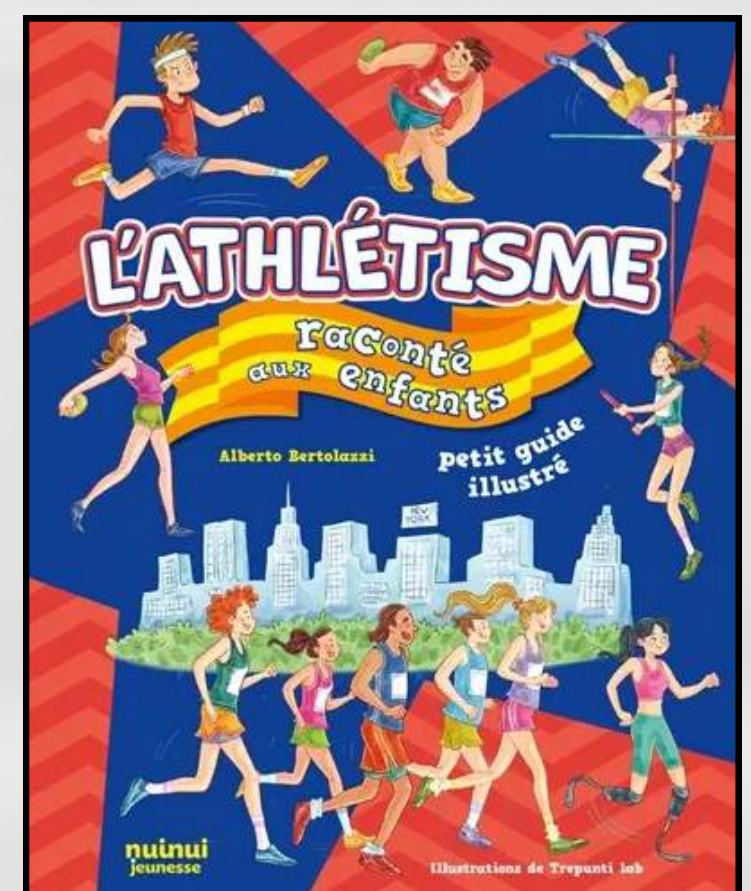
POUR FINIR

- Faire un retour collectif sur ce que les élèves ont appris
- Discuter de ce qui les a le plus surpris (la légende grecque, la vitesse, la distance)
- Demander : qu'est-ce qui impressionne le plus dans l'exploit de Sabastian Sawe ?
- Faire un lien avec d'autres exploits sportifs qu'ils connaissent
- Discuter de l'idée des « barrières mythiques » et de la capacité humaine à les repousser



POUR ALLER PLUS LOIN

 Alberto Bertolazzi. *L'athlétisme raconté aux enfants : petit guide illustré*. Nuinui Jeunesse



1 **Un guépard (110 km/h) $\rightarrow 42 \div 110 \approx 0,38 \text{ h} \approx 23 \text{ minutes}$**

2 **Un cheval au galop (60 km/h) $\rightarrow 42 \div 60 = 0,7 \text{ h} = 42 \text{ minutes}$**

3 **Sabastian Sawe (21 km/h) $\rightarrow 42 \div 21 = 2 \text{ heures}$**

4^e **— Une tortue (0,3 km/h) $\rightarrow 42 \div 0,3 = 140 \text{ heures} \approx 5 \text{ jours et } 20 \text{ heures non-stop}$**

5^e **— Un escargot (0,05 km/h) $\rightarrow 42 \div 0,05 = 840 \text{ heures} = 35 \text{ jours non-stop}$**



Un marathon sous les deux heures ! (28 avril 2026)

Un marathon, c'est combien de fois mon coin de quartier ?

Tu veux te mettre à l'entraînement afin de courir sur de grandes distances ?

Avant de te lancer, regarde cet exemple

Voici un parcours de 2 kilomètres autour du Musée du Louvre, à Paris.

Si tu voulais réaliser un marathon, tu devrais effectuer un peu plus de 21 fois ce parcours !
[42 195 m ÷ 2 000 m = 21,1]

À ton tour ! Identifie un parcours que tu voudrais suivre pour t'entraîner près de chez toi, et mesure-le à l'aide de l'outil Règle de Google Earth.



Pressé ou pas pressé ?

Si tu considères que tous les animaux présentés peuvent garder une vitesse constante, en combien de temps peuvent-ils compléter un marathon ?

Prends l'exemple avec Sabastian Sawe ! Il a franchi les 42 kilomètres du marathon de Londres à une vitesse moyenne de 21 km/h :

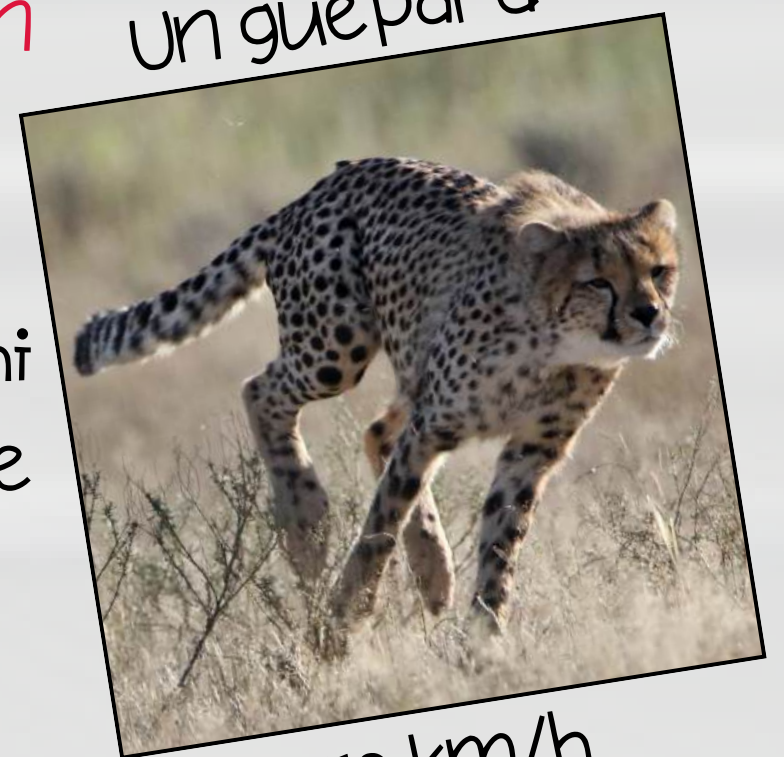
$$42 \text{ km} \div 21 \text{ km/h} = 2 \text{ heures}$$

Sabastian Sawe



21 km/h

Un guépard



110 km/h

Un escargot



0,05 km/h

Un cheval au galop



60 km/h

Une tortue



0,3 km/h