



JOURNÉE DES SPORTS OLYMPIQUES D'HIVER



PROGRAMME SCOLAIRE





Expérimenter les jeux olympiques d'hiver

JOURNÉE DES SPORTS OLYMPIQUES D'HIVER

SKI ALPIN



Effectuer le parcours en paire un maximum de fois avant la fin du temps prévu.



PRÉPARATION ET MATÉRIEL :

Placez de trois à cinq cônes en zigzag pour former un parcours à virages. Les lunettes de ski (deux ou quatre paires) sont facultatives.



INSTRUCTIONS :

Regroupez vos élèves en paires. Au signal de départ (« Go! »), la première paire effectue le parcours, au terme duquel elle passe le relais à l'équipe suivante. Les partenaires effectuent le parcours en se suivant, les mains de l'un posées sur l'arrière des épaules de l'autre. Ce contact doit être maintenu; en cas de séparation, les partenaires doivent retourner à l'endroit où elle s'est produite, rétablir contact et poursuivre le parcours. Si vous disposez de lunettes de ski, demandez aux élèves de les mettre puis d'effectuer le parcours en « skiant ». Fixez un temps d'exécution et comptez le nombre de paires qui terminent le parcours.

Adaptations :

- Les élèves ayant des capacités différentes peuvent effectuer le parcours sans suivre le tracé en zigzag. Ou encore, préparez deux parcours, l'un plus long et difficile que l'autre.



POINTAGE :

Chaque fois qu'une paire réussit le parcours, accordez deux points à l'équipe.



JAMES (JACK) CRAWFORD
Ski alpin

Faits amusants

Le ski alpin en tant que sport est né en 1850, en Norvège. Ce n'est qu'en 1936 qu'il fait son entrée aux Jeux olympiques d'hiver. Les athlètes dévalent les pentes enneigées à des vitesses pouvant atteindre 156 km/h... si tes parents conduisaient aussi vite sur l'autoroute, la police leur imposerait une grosse amende!



PROGRAMME SCOLAIRE





Expérimenter les jeux olympiques d'hiver

JOURNÉE DES SPORTS OLYMPIQUES D'HIVER

BIATHLON



Lancer un maximum de poches dans les cibles avant la fin du temps prévu.



PRÉPARATION ET MATÉRIEL :

Placez dix cônes de manière à former un ovale. D'un côté de l'ovale, formez deux tas de trois à cinq poches et placez deux cerceaux en guise de cibles. Chargez un adjoint ou une adjointe de ramasser les poches lancées et de les ramener à la ligne de tir.



INSTRUCTIONS :

Divisez chaque équipe en deux groupes. Selon le principe d'une course à relais, un élève de chaque groupe court autour de l'ovale jusqu'à la zone de tir. Au terme du premier tour, l'élève lance les poches en position debout, puis en position assise au terme du deuxième tour, et en position couchée au terme du troisième tour (si le temps le permet). Chaque élève lance trois poches par tour, en prenant pour cible le cerceau. Une fois les poches lancées, l'élève retourne à la ligne en courant, et passe ainsi le relais.

Adaptations :

- Vous pouvez placer les cerceaux à des distances différentes pour offrir deux niveaux de difficulté. Permettez aux élèves plus jeunes de lancer en position debout ou assise.



POINTAGE :

Chaque poche qui se trouve dans le cerceau vaut deux points. Le total des points obtenus par les deux groupes représente le résultat de l'équipe.



EMMA LUNDER
Biathlon

Faits amusants

Les biathlètes utilisent des carabines de petit calibre (22 *long rifle*). Elles pèsent au moins 3,5 kg (sans balles). La distance de tir est de 50 m, et lorsque le tir s'effectue en position couchée, les cibles mesurent tout juste 45 mm de diamètre. Ça revient à se placer à une extrémité d'une patinoire de la LNH et viser une balle de tennis suspendue à l'autre extrémité.



PROGRAMME SCOLAIRE





Expérimenter les jeux olympiques d'hiver

JOURNÉE DES SPORTS OLYMPIQUES D'HIVER

BOBSLEIGH



Effectuer le parcours en équipe de deux à quatre un maximum de fois avant la fin du temps prévu.



PRÉPARATION ET MATÉRIEL :

Délimitez la ligne de départ et le point de demi-tour par des cônes. Le parcours doit mesurer environ 5 m dans chaque direction. Il vous faut aussi un chronomètre.



INSTRUCTIONS :

Formez des groupes de deux à quatre élèves. Les élèves s'assoient par terre et placent leurs jambes autour de la taille de la personne devant. Le groupe se déplace jusqu'au point de demi-tour et revient, puis passe le relais au groupe suivant. Les équipes se relayent ainsi jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

Adaptations :

- Permettez aux élèves ayant un dispositif d'aide à la mobilité de suivre le groupe.

Intérieur :

- Les groupes effectuent le parcours de la même manière, à ceci près que les élèves sont assis sur des planches à roulettes.



POINTAGE :

Chaque fois qu'un groupe termine le parcours, accordez-lui un point.



CHRIS SPRING AND
MIKE EVELYN
Bobsleigh

Faits amusants

Le bobsleigh requiert un départ explosif pour descendre la piste le plus rapidement possible. Chaque équipe comprend un ou une pilote ainsi qu'un freineur ou une freineuse, qui contrôle la vitesse. Pour que la course soit équitable, le règlement impose une limite au poids total de l'équipe et du bobsleigh, car plus un objet est lourd, plus il glisse vite.



PROGRAMME SCOLAIRE



CURLING



Accumuler le plus de points possible en atteignant la cible.



PRÉPARATION ET MATÉRIEL :

Tracez sur la neige, avec de la peinture ou du colorant alimentaire, des cercles concentriques (la « maison »).
 Il vous faut également trois ballons d'exercice ou disques volants.



INSTRUCTIONS :

À tour de rôle, les élèves font rouler les ballons d'exercice ou lancent les disques volants vers la maison.
 Chaque élève a droit à trois essais. L'objectif est de se rapprocher le plus possible du centre de la maison.

Adaptations :

- Vous pouvez rapprocher de la maison la ligne de lancer pour les élèves du primaire.

Intérieur :

- Utilisez du ruban-cache pour former la maison. Demandez aux élèves de lancer les disques de manière à ce qu'ils glissent sur le plancher du gymnase.



POINTAGE :

Assignez une valeur différente à chaque zone (ex. : un point pour l'anneau extérieur, deux pour l'anneau intérieur et trois pour le centre de la maison). Le total des points obtenus par les membres de l'équipe représente son résultat final.



BRAD GUSHUE
 Curling

Faits amusants

La pratique du curling remonte aux années 1500. À l'époque, on jouait avec des pierres plates de rivière de différentes tailles et poids sur les lacs gelés d'Écosse. Aujourd'hui, toutes les pierres sont faites de granit provenant soit d'Ailsa Craig, une île à proximité des côtes de l'Écosse, soit d'une carrière au Pays de Galles. La pierre de curling pèse entre 17 et 20 kilogrammes.



Expérimenter les jeux olympiques d'hiver

JOURNÉE DES SPORTS OLYMPIQUES D'HIVER

SKI ACROBATIQUE



Effectuer le parcours en équipe autant de fois que possible.



PRÉPARATION ET MATÉRIEL :

Préparez un parcours à obstacles (à franchir en sautant, rampant et ainsi de suite) au moyen de cônes, cordes à sauter, poches, drapeaux, etc. Par exemple, demandez à vos élèves de sauter à pieds joints par-dessus une série de cônes ou le long d'une corde (en imitant un slalom), puis d'effectuer leur propre saut acrobatique à chaque cône. Il vous faut aussi un chronomètre.



INSTRUCTIONS :

Demandez aux équipes de former des files derrière la ligne de départ. Expliquez-leur qu'en ski acrobatique, les athlètes exécutent des sauts périlleux, des vrilles et autres figures aériennes. À tour de rôle, les élèves effectuent le parcours en exécutant torsions, sauts, vrilles et roulades d'un obstacle à l'autre. Au terme du parcours, l'élève tape la main du suivant ou de la suivante, qui s'élance à son tour. Chaque équipe doit effectuer le parcours autant de fois possible avant la fin du temps prévu.

Adaptations :

- Modifiez le parcours et les exigences selon les capacités des élèves. Concentrez-vous sur ce qu'ils *peuvent* faire, pas sur ce qu'ils *ne peuvent pas* faire.



POINTAGE :

Chaque fois que tous les membres d'une équipe terminent le parcours, accordez cinq points à l'équipe.



EVAN MCEACHRAN
Ski acrobatique

Faits amusants

Exécuter des acrobaties en skiant a commencé au début des années 1900, en Europe. Toutefois, le sport a vraiment pris son essor à son arrivée aux États-Unis, dans les années 1960. La popularité du ski acrobatique, surnommé « ski hot-dog », tenait à ses sauts et figures spectaculaires.



PROGRAMME SCOLAIRE





Expérimenter les jeux olympiques d'hiver

JOURNÉE DES SPORTS OLYMPIQUES D'HIVER

LUGE



Effectuer le parcours en équipe autant de fois que possible.



PRÉPARATION ET MATÉRIEL :

Sur un terrain plat (couvert de neige ou de gazon), délimitez deux parcours avec des cônes. Pensez à les doter de lignes de départ et d'arrivée, ainsi que de virages abruptes et de coins. En outre, vous avez besoin de deux vieux draps et de petits matelas de gymnastique. Il vous faut aussi un chronomètre.



INSTRUCTIONS :

Divisez les élèves en deux groupes de même nombre. Pour chaque groupe, déployez un vieux drap au sol, et posez un matelas de gymnastique par-dessus. À tour de rôle, les élèves s'installent sur la « luge » dos contre le matelas, corps raide. Demandez-leur d'agripper chaque côté de la « luge » et de rentrer le menton. Les autres membres du groupe saisissent les coins du drap et tirent à travers le parcours l'élève sur le matelas. Une fois le parcours terminé, on change les rôles, puis on recommence. Veuillez noter que les élèves ne soulèvent pas le matelas et l'athlète. Poursuivez jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

Adaptations :

- Si des élèves souffrent d'anxiété, offrez-leur l'option de se faire tirer en position assise sur un traîneau.

Intérieur :

- Les élèves peuvent aussi se servir de planches à roulettes (si disponibles) pour se mouvoir à travers le parcours. Faites attention aux doigts!



POINTAGE :

Chaque fois qu'un groupe termine le parcours, accordez-lui cinq points. Le total des points obtenus par les deux groupes représente le résultat de l'équipe.



REID WATTS

Luge

Faits amusants

Pour vous donner une idée de ce que vivent les lugeurs et lugeuses, imaginez-vous en train de dévaler une piste à virages relevés sur une petite luge, pieds devant, à près de 154 km/h. Les vitesses sont telles qu'il faut chronométrer les athlètes au millième de seconde!



PROGRAMME SCOLAIRE





Expérimenter les jeux olympiques d'hiver

JOURNÉE DES SPORTS OLYMPIQUES D'HIVER

PATINAGE DE VITESSE



Effectuer le parcours en équipe autant de fois que possible.



PRÉPARATION ET MATÉRIEL :

Formez un ovale (à l'image d'un anneau de patinage de vitesse) au moyen de cerceaux décalés dans les lignes droites (chacune 10 m de long) et de cônes dans les courbes (environ 10 m de rayon). Espacez les cerceaux d'environ 30 cm.



INSTRUCTIONS :

Demandez aux équipes de former des files derrière la ligne de départ. À tour de rôle, les élèves sautillent d'un cerceau à l'autre en alternant les pieds et courent dans les courbes, jusqu'à la fin du parcours.

Adaptations :

- Vous pouvez préparer un circuit plus court pour les élèves ayant un dispositif d'aide à la mobilité, ou les dispenser du sauttement.

Intérieur :

- Demandez aux élèves de porter des bas de laine ou de se tenir sur des chiffons en microfibre pour effectuer le parcours en glissant. Montrez-leur comment glisser de façon sécuritaire.



POINTAGE :

Accordez un point chaque fois qu'un ou une membre du groupe termine le parcours.



KIM BOUTIN
Patinage de vitesse

Faits amusants

Les patineurs et patineuses de vitesse travaillent très fort à perfectionner leur coup de patin en position accroupie pour réduire la résistance de l'air. De plus, ils portent une combinaison complète à capuchon et des patins clap, qui se distinguent par leur longue lame dotée d'une charnière à l'avant. Cela permet au talon de la chaussure de se soulever de la lame, pour une plus grande amplitude de mouvement.



PROGRAMME SCOLAIRE





Expérimenter les jeux olympiques d'hiver

JOURNÉE DES SPORTS OLYMPIQUES D'HIVER

SKELETON



Effectuer le parcours un maximum de fois avant la fin du temps prévu.



PRÉPARATION ET MATÉRIEL :

Sur la neige ou le gazon, délimitez le parcours, y compris ses lignes de départ et d'arrivée et ses points de demi-tour, avec des cônes. Il vous faut aussi quelques serviettes de plage (ou des draps) et un chronomètre.



INSTRUCTIONS :

Demandez aux élèves de faire équipe avec un ou une camarade de leur poids environ. Dans chaque duo, une personne s'étend sur la serviette tête à l'avant, et l'autre la tire à travers le parcours. Les partenaires intervertissent les rôles chaque fois qu'arrive leur tour d'effectuer le parcours.

Adaptations :

- Si des élèves souffrent d'anxiété, offrez-leur l'option de se faire tirer en position assise sur un traîneau. Les élèves ayant un dispositif d'aide à la mobilité peuvent l'utiliser pour effectuer le parcours.

Intérieur :

- Les élèves peuvent aussi se servir de planches à roulettes en se propulsant par les pieds. Faites attention aux doigts!



POINTAGE :

Chaque fois qu'une équipe termine le parcours, accordez-lui un point.



MIRELA RAHNEVA
Skeleton

Faits amusants

Sur un traîneau de skeleton, il n'y a ni poignées ni freins. Les athlètes contrôlent leur trajectoire en ajustant leur poids corporel, effectuant de légers mouvements avec leurs épaules, genoux et tête.



PROGRAMME SCOLAIRE





Expérimenter les jeux olympiques d'hiver

JOURNÉE DES SPORTS OLYMPIQUES D'HIVER

SAUT À SKI



Franchir un maximum de distance par succession d'un nombre préétabli de sauts.



PRÉPARATION ET MATÉRIEL :

Alignez plusieurs cônes, en les espaçant d'environ trois mètres.



INSTRUCTIONS :

Demandez aux équipes de former des files derrière la ligne de départ. La première personne de chaque file effectue un saut en longueur sans élan, aussi loin que possible. La personne suivante s'exécute à partir de l'endroit où le saut précédent s'est terminé. Notez la distance totale des sauts effectués. Refaites l'exercice; cette fois, mettez les équipes au défi de battre leur premier résultat collectif.

Veillez à établir un nombre de sauts maximal comptant pour le résultat d'équipe. Par exemple, vous pourriez comptabiliser les 20 premiers sauts seulement.

Adaptations :

- Pour les élèves ayant un dispositif d'aide à la mobilité, ajoutez la longueur de leur appareil au résultat d'équipe une fois le dernier saut effectué. Il s'agira d'un « saut boni » pour l'équipe.



POINTAGE :

Accordez un point par cône franchi lors du meilleur des deux essais de l'équipe.



ALEXANDRIA LOUITT
Saut à ski

Faits amusants

Les sauteurs et sauteuses à ski s'élancent sur une longue rampe, la « piste d'élan », pour ensuite sauter dans les airs à une vitesse pouvant atteindre 95 km/h.



PROGRAMME SCOLAIRE



SKI DE FOND



Effectuer le parcours en équipe autant de fois que possible.



PRÉPARATION ET MATÉRIEL :

Délimitez un parcours en forme de boucle avec 5-10 cônes. Pour les skis, procurez-vous 4 planches de 2"x4" de 60 cm, au centre desquelles vous fixerez, à l'aide d'une agrafeuse industrielle, des tissus en guise de cale-pieds. Les élèves porteront des bottes d'hiver, alors assurez-vous que le cale-pied est assez gros pour accueillir une botte, mais assez serré pour la maintenir en place. Nous vous recommandons de prévoir une paire de « skis » supplémentaire, ainsi que des tissus de cale-pieds de rechange. Et gardez l'agrafeuse à portée de main. Il vous faut aussi un chronomètre.



INSTRUCTIONS :

Demandez aux équipes de former des files derrière la ligne de départ. À tour de rôle, les élèves « skient » en suivant le tracé de cônes (du côté extérieur). Une fois le parcours terminé, l'élève passe le relais à la personne suivante, et ainsi de suite jusqu'à ce que toute l'équipe ait skié.

Adaptations :

- Préparez un parcours plus court pour les élèves ayant un dispositif d'aide à la mobilité.

Intérieur :

- Demandez aux élèves de porter des bas de laine ou de se tenir sur des chiffons en microfibre pour effectuer le parcours en glissant. Montrez-leur comment glisser de façon sécuritaire.



POINTAGE :

Accordez à l'équipe cinq points chaque fois qu'elle termine le parcours avant que le temps ne soit écoulé. Accordez des points supplémentaires pour les élèves aux capacités différentes (ex. : deux points supplémentaires pour les élèves ayant un dispositif d'aide à la mobilité).



DAHRIA BEATTY
Ski de fond

Faits amusants

Les humains pratiquent le ski de fond pour la chasse et le transport depuis plus de 6 000 ans, mais ce n'est que depuis le milieu des années 1800 que cette activité est effectuée à des fins récréatives.



Expérimenter les jeux olympiques d'hiver

JOURNÉE DES SPORTS OLYMPIQUES D'HIVER

AUTRES IDÉES DE STATIONS

S'il vous faut plus de dix stations, voici quelques suggestions :

- Une station de repos, à l'intérieur de laquelle les équipes peuvent se réchauffer, s'hydrater ou manger une collation.
- Disposez les stations de manière à former une figure de 8; la station située à l'intersection pourra accueillir deux pays en même temps, et sera donc tout indiquée pour une épreuve par équipe comme le hockey sur neige ou le souque à la corde.
- Consultez les fiches du Défi actif du Programme scolaire olympique canadien au olympique.ca/education/bibliotheque. Vous y trouverez des activités pour tous les sports aux Jeux olympiques d'hiver. Privilégiez celles pouvant s'adapter à vos olympiades.



PROGRAMME SCOLAIRE

