



SPORTS DE DÉMONSTRATION



PROGRAMME SCOLAIRE





Expérimenter les jeux olympiques d'hiver SPORTS DE DÉMONSTRATION

JEU

X sur l'heure du dîner ou pendant les récréations

La semaine des Jeux olympiques d'hiver, c'est aussi faire des activités amusantes sur l'heure du dîner et pendant les récréations! Elles peuvent d'ailleurs rapporter des points aux équipes qui y participent. Nous vous proposons, ci-dessous, quelques idées d'activités qui plairont à tout le monde.

Il peut s'agir d'activités intramurales ou de défis à relever pendant la semaine des Jeux olympiques d'hiver. Faites le décompte des points pour chaque activité et affichez-le dans un endroit visible pour que tout le monde puisse voir quel pays mène au score.

Encouragez les élèves plus âgés à pratiquer leur leadership. Donnez-leur du temps sur la pause midi pour faire le point, et pour discuter des difficultés, des réussites et des leçons apprises.





Expérimenter les jeux olympiques d'hiver SPORTS DE DÉMONSTRATION

COMPÉTITION DE PATINAGE LIBRE



En patinage artistique, deux aspects sont évalués : le volet technique (sauts et pirouettes) et le volet artistique (interprétation de la musique). Cette activité invite les élèves à explorer la créativité, l'expression et les mouvements corporels réalisés sur glace.

 **Encourager les participants à exprimer leur créativité par le mouvement.**

INSTALLATION ET MATÉRIEL NÉCESSAIRES :

Dégagez un grand espace dans une salle de classe ou à l'extérieur. Vous aurez besoin de musique et de haut-parleurs (p. ex. : haut-parleurs Bluetooth ou chaîne stéréo portable). Préparez une liste de lecture avec des extraits de chansons de différents tempos, rythmes et styles. Nous recommandons des extraits de 40 secondes de trois musiques de styles différents.

INSTRUCTIONS :

Demandez aux élèves de se répartir dans l'espace et de prendre une pose. Faites jouer les trois morceaux; vos élèves peuvent alors explorer les mouvements qui concordent avec le rythme, l'expression ou l'émotion de la chanson. Encouragez-les à utiliser l'espace et à varier les hauteurs (haut, moyen, bas). Identifiez les différents types de mouvements (vifs, lents, continus) et leur intention (énergiques, réservés, effrayés, etc.). Laissez les participants s'exercer sur différents styles de musique. Faites-les essayer sur quelques morceaux, puis lancez la compétition.

Dites-leur qu'ils seront notés sur le morceau de leur choix parmi les trois. Pendant que la musique joue, demandez à deux enseignants de noter chaque participant entre 1 et 10.

Variantes :

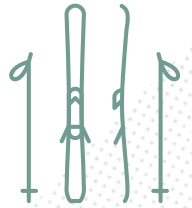
- Ajoutez des écharpes ou d'autres accessoires pour encourager ou accentuer les mouvements.
- Proposez aux élèves de n'utiliser qu'une partie de leur corps (p. ex. : les mains, les coudes, les épaules, les genoux, les talons, les orteils, etc.).
- Faites l'exercice deux par deux ou en groupe entier.

Adaptations :

- Notez différemment les élèves selon leur tranche d'âge.
- Notez les élèves aux capacités diverses en fonction de ce qu'ils sont capables de faire, et pas l'inverse.

POINTAGE :

Faites le total des points gagnés par les participants de chaque « pays ». Ajoutez ensuite ce total au score de chaque équipe pour la journée en cours.



RELAIS BIATHLON

Au biathlon, le ski de fond accélère le rythme cardiaque et essouffle les athlètes. Quand ils arrivent au stand de tir, ils doivent calmer leur respiration pour que le fusil ne bouge pas dans tous les sens. Ils doivent même retenir complètement leur souffle au moment de tirer pour être précis. L'activité que nous proposons s'inspire de ce concept.



Bouger en s amusant et en découvrant une activité olympique.



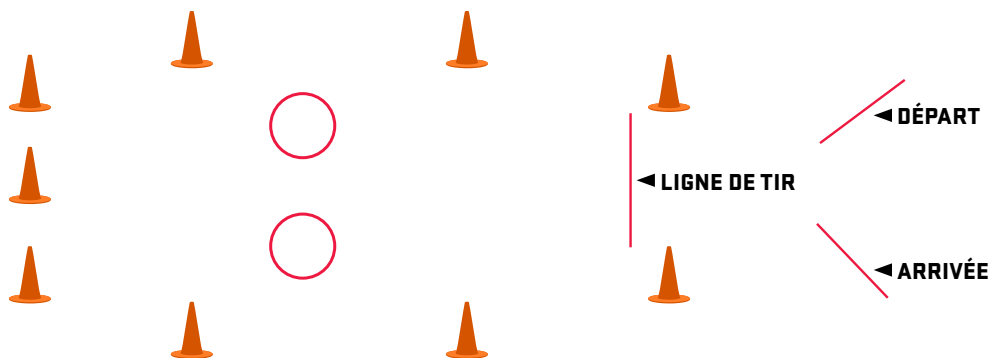
PRÉPARATION ET MATÉRIEL :

Cônes, cerceaux et 15 poches. Délimitez une piste de course et un stand de tir comme illustré. Vous pouvez installer un cerceau principal (près de la ligne de tir) et intermédiaire (plus loin) pour chaque équipe. Il vous faut aussi un chronomètre.



INSTRUCTIONS :

Séparez les participants selon le pays qu'ils représentent. Mieux vaut limiter le nombre de pays à 2 ou 3 pour chaque course. Au signal de départ, la première personne à courir de chaque équipe fait le tour du cerceau depuis le début du stand de tir. Une fois qu'elle est revenue au stand de tir, elle doit retenir sa respiration pendant trois secondes avant de tirer (de lancer). Le reste de l'équipe compte les trois secondes à voix haute. La personne lance la poche en position debout, et vise un des cerceaux. Si le tir est manqué, l'équipe doit attendre cinq secondes avant de pouvoir renvoyer quelqu'un dans la course. Une fois le tir réussi ou la pénalité écoulée, la personne suivante se lance à son tour.



Adaptations :

- Vous pouvez installer un cerceau principal (près de la ligne de tir) et intermédiaire (plus loin) pour chaque équipe.
- Utilisez un cerceau plus petit pour les personnes à mobilité réduite.
- Pour les personnes aux capacités diverses, au lieu d'utiliser une cible (cerceau), utilisez une ligne si nécessaire.



POINTAGE :

L'équipe qui termine la course le plus rapidement avec ses dix participants reçoit la médaille d'or (30 points). La deuxième reçoit la médaille d'argent (20 points), et la troisième la médaille de bronze (10 points).



Expérimenter les jeux olympiques d'hiver SPORTS DE DÉMONSTRATION



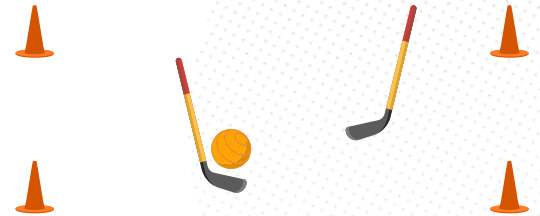
TOURNOI DE HOCKEY EN SALLE OLYMPIQUE

Qui dit tournoi de hockey en salle (aussi appelé "unihockey") dit plaisir garanti.



PRÉPARATION ET MATÉRIEL :

Si vous jouez dans un gymnase, utilisez les bancs disponibles pour diviser l'espace en deux terrains. Vous pourrez ainsi tenir deux matchs à la fois et faire participer cinq équipes durant chaque séance du midi. Si vous jouez à l'extérieur, délimitez de deux à quatre terrains sur la neige ou le pavé. Il vous faut des bâtons de hockey, des filets, de l'équipement de protection pour quatre gardiens de but (recommandé) et au moins deux balles.



Vous trouverez ci-dessous un horaire type pour un tournoi à 10 équipes sur 4 jours (lundi au jeudi). Séparez les équipes en deux divisions : rouge et bleue. Prévoyez de deux à trois minutes entre les matchs. Déterminez la durée des matchs selon celle de votre pause du midi. Par exemple, on peut disputer cinq matchs de cinq minutes, avec des pauses de deux minutes entre chacun, en 35 minutes.

**JOUR
1**

JOUR 1 - DIVISION ROUGE	TERRAIN N° 1	TERRAIN N° 2	
Match 1	1 contre 2	3 contre 4	5 se repose
Match 2	1 contre 5	3 contre 2	4 se repose
Match 3	1 contre 4	5 contre 2	3 se repose
Match 4	1 contre 3	5 contre 4	2 se repose
Match 5	5 contre 3	4 contre 2	1 se repose

**JOUR
2**

JOUR 2 - DIVISION BLEUE	TERRAIN N° 1	TERRAIN N° 2	
Match 1	6 contre 7	8 contre 9	10 se repose
Match 2	6 contre 10	8 contre 7	9 se repose
Match 3	6 contre 9	7 contre 10	8 se repose
Match 4	6 contre 8	9 contre 10	7 se repose
Match 5	10 contre 8	9 contre 7	6 se repose



PROGRAMME SCOLAIRE





Expérimenter les jeux olympiques d'hiver SPORTS DE DÉMONSTRATION



**JOUR
3**

JOUR 3 - ÉLIMINATOIRES	TERRAIN N° 1	TERRAIN N° 2
Match 1	3 ^e BLEUE contre 2 ^e ROUGE	1 ^{re} BLEUE contre 4 ^e ROUGE
Match 2	1 ^{re} ROUGE contre 4 ^e BLEUE	2 ^e BLEUE contre 3 ^e ROUGE
Match 3	Équipes gagnantes du TERRAIN N° 1	
Match 4	Équipes gagnantes du TERRAIN N° 2	

**JOUR
4**

JOUR 4 - FINALES	MATCHS DE 12 MINUTES
Match pour l'or	Équipes gagnantes des Match 3 et 4
Match pour le bronze	Équipes perdantes des Match 3 et 4

AU TERME DE LA RONDE PRÉLIMINAIRE (JOURS 1 ET 2), CLASSEZ LES ÉQUIPES EN FONCTION DU TOTAL DE BUTS MARQUÉS. LES QUATRE MEILLEURES ÉQUIPES PASSENT À LA RONDE DES ÉLIMINATOIRES (JOUR 3).

Nous vous recommandons de suivre les règlements d'unihockey de Hockey Canada :

- Les bâtons ne peuvent être portés plus haut que la taille.
- La balle est jouée sous la hauteur des genoux en tout temps.
- Tout contact bâton contre corps ou bâton contre bâton est interdit.
- Il est interdit de bloquer, soulever ou retenir le bâton d'un adversaire.
- Des tirs francs, semblables à ceux au soccer, sont accordés pour toute infraction aux règles.
- Il n'y a ni hors-jeu ni dégagements refusés.

Vu la brièveté des matchs et le souci de faire participer un maximum d'élèves, nous suggérons de ne pas limiter la taille des équipes.

Adaptations :

- Accordez aux équipes comptant des élèves aux capacités diverses du temps supplémentaire pour marquer plus de points. Durant cette période, il n'y aura que ces élèves sur le terrain, qui pourront effectuer, à partir d'une ligne, des tirs dans un filet désert.



POINTAGE :

La médaille d'or vaut 50 points, la médaille d'argent 35 points, et la médaille de bronze 25 points.



PROGRAMME SCOLAIRE





Expérimenter les jeux olympiques d'hiver SPORTS DE DÉMONSTRATION

COURSE À OBSTACLES OLYMPIQUE



Des exercices comme franchir des obstacles en sautant ou en rampant, contourner des cônes et négocier un parcours avec rapidité et agilité font partie de l'entraînement hors saison de plusieurs de nos athlètes olympiques.

Les parcours à obstacles servent au développement de la condition physique propre à plusieurs disciplines hivernales olympiques.



PRÉPARATION ET MATÉRIEL :

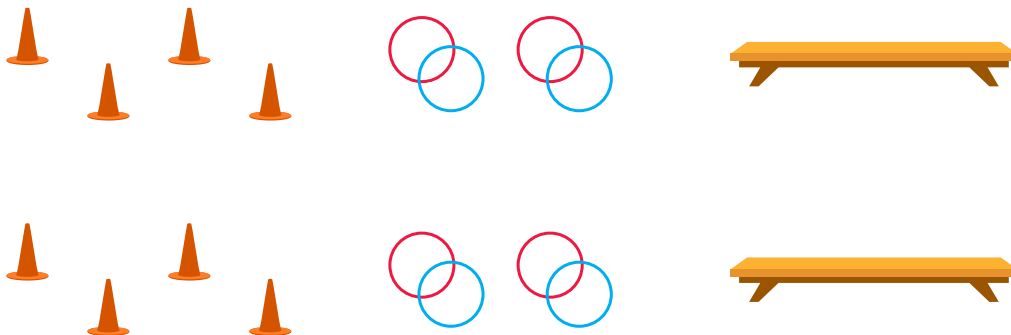
Il vous faut des bancs, des chaises, des cônes et d'autres objets parmi le matériel d'éducation physique à votre disposition. Il vous faut aussi un chronomètre et une planchette à pince.

Formez un circuit fermé de 80 à 100 m parsemé d'obstacles, par exemple : sauter par-dessus des bancs, ramper sous des chaises, sauter d'un cerceau à l'autre, contourner des cônes, etc.



INSTRUCTIONS :

Formez des équipes de pays. Chaque équipe disposera de trois minutes pour effectuer le parcours autant de fois que possible.



Adaptations :

- Vous pouvez jumeler les élèves plus jeunes ou ayant des capacités différentes à des élèves plus âgés. Les élèves ainsi jumelés effectueront le parcours par paires.



POINTAGE :

Chaque fois qu'une équipe termine le parcours, accordez-lui un point, ou trois points si elle comprend des élèves jumelés (voir la section Adaptations).



PROGRAMME SCOLAIRE

