

ÉQUIPE CANADA



PROGRAMME SCOLAIRE



UN LIVRE DE COLORIAGE DES SPORTS OLYMPIQUES D'HIVER

GO CANADA GO!

À la prochaine génération d'athlètes canadiens,
Ce livre de coloriage vous est dédié : un rappel d'être courageux, de rêver
grand et de profiter de chaque étape du voyage.

Soyez fier de qui vous êtes aujourd'hui et de qui vous deviendrez.
Ensemble, encourageons Équipe Canada alors qu'elle participe aux
Jeux Olympiques Milan-Cortina 2026.

ALLONS AU CANADA!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kelsey Mitchell', with a stylized, cursive script.

KELSEY MITCHELL

2x Olympien - Champion Olympique



Règles du sport

**Imagine-toi en athlète
d'Équipe Canada et colorie
l'image!**

Jours où regarder le sport aux Olympiques

Nom du sport

FEBRUARY ???

????



PROGRAMME SCOLAIRE



SKI ALPIN

Le ski alpin est une épreuve de course chronométrée, sur la neige. Un à un, les skieurs et skieuses dévalent une pente abrupte en contournant des portes, tentant d'arriver au bas du parcours le plus rapidement possible, sans rater de porte. Les épreuves varient selon la vitesse et la difficulté, des courses techniques courtes aux longues courses à grande vitesse. Les juges ne donnent pas de notes, ils ne font qu'enregistrer les chronos. Le skieur et la skieuse avec la course (ou les courses combinées) **la (les) plus rapide(s) l'emporte(nt).**

4 AU 18 FÉVRIER

Le curling est un sport de précision qui se joue en équipe sur la glace. Les équipes font

glisser de lourdes pierres vers une cible, alors que les coéquipiers balaient la glace pour contrôler la vitesse et la direction des pierres lancées. Chaque équipe lance huit pierres par manche, et les points sont marqués quand les pierres sont le plus près du centre de la cible (qu'on appelle

aussi la « maison »). Les officiels sont à l'affût des infractions aux règles, comme le fait de toucher à une pierre.

L'équipe avec le plus de points à la fin des manches l'emporte.

4 AU 22 FÉVRIER



PROGRAMME SCOLAIRE



CURLING



PROGRAMME SCOLAIRE



LUGE

La luge est une
épreuve
chronométrée sur une
piste glacée et est le
sport olympique le
plus

rapide, avec des
vitesses atteignant
jusqu'à 150 km/h. Les
athlètes se couchent
sur le dos sur
de petits toboggans et
le dirigent avec de
minuscules
mouvements des
épaules et des jambes.
Ils descendent sur la
piste un à la fois à des
vitesses très élevées et
les officiels
enregistrent

chaque descente avec
précision. Il n'y a pas
de points pour le style,
seul le temps compte.

L'athlète ou l'équipe
avec le **temps total le
plus rapide l'emporte.**

4 AU 12 FÉVRIER

**Le hockey sur glace
se joue entre deux
équipes sur la glace.**

Chaque équipe tente
de tirer la
rondelle dans le filet
adverse tout en
patinant à grande
vitesse. Les matchs
sont divisés en trois
périodes et les
arbitres décernent
des pénalités pour
des infractions,
comme de faire
trébucher
ou pour bâton élevé.
Si le pointage est
égal, les équipes
peuvent jouer une
période de
prolongation à trois
contre trois au cours
de laquelle un but
met fin à la partie, ou
encore des tirs
de barrage. L'équipe
gagnante est **celle
qui a marqué le plus
de buts.**

5 AU 22 FÉVRIER



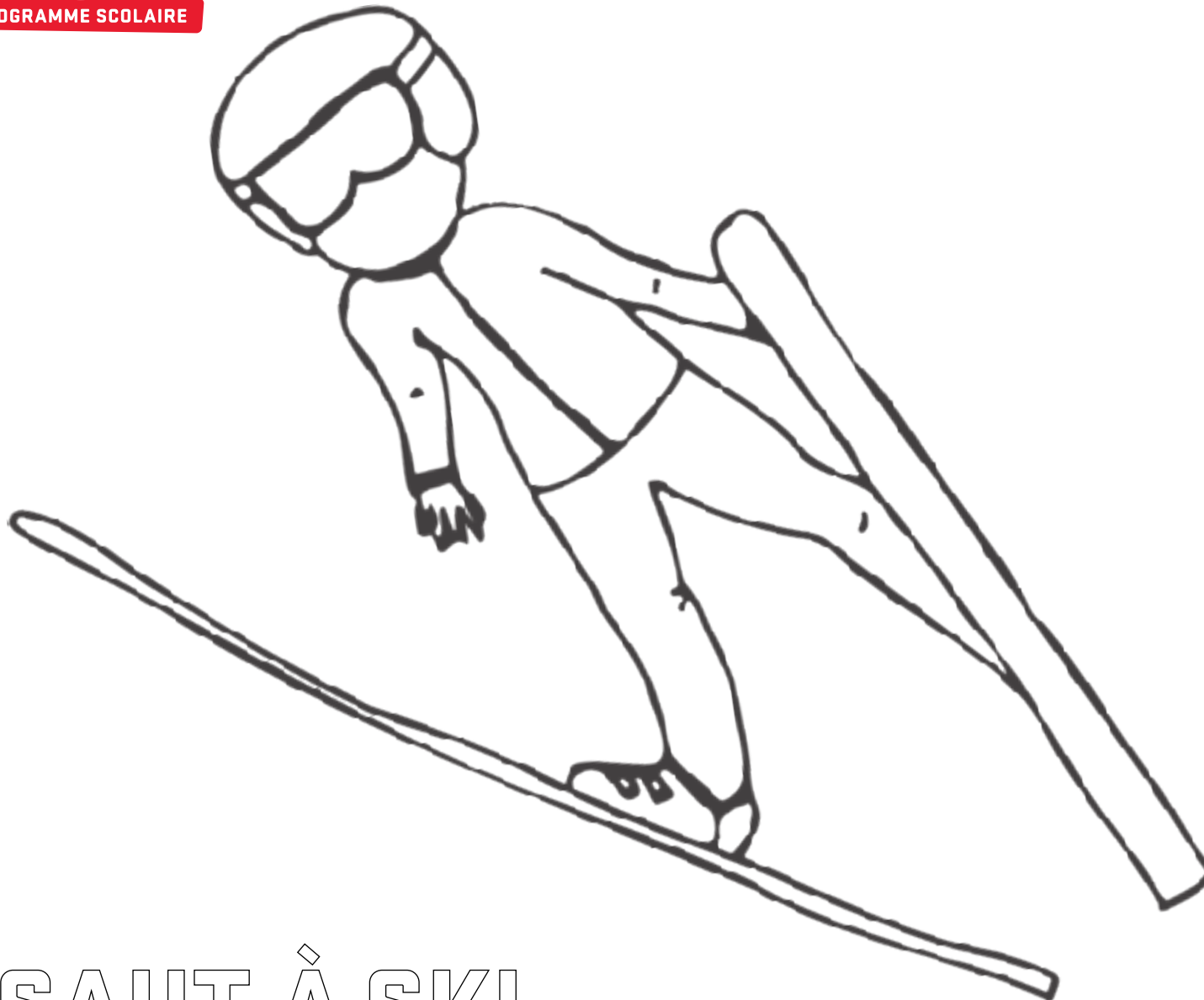
PROGRAMME SCOLAIRE



HOCKEY SUR GLACE



PROGRAMME SCOLAIRE



SAUT À SKI

Le saut à ski est une épreuve jugée et chronométrée sur la neige. Les athlètes descendent une longue rampe à ski (qu'on appelle aussi un « tremplin ») et se lancent dans les airs, tentant

d'atterrir le plus loin possible au bas de la pente. Les juges notent chaque saut selon la distance et le style, y compris l'équilibre, le contrôle et l'atterrissage. Le vent et les ajustements de la porte peuvent modifier les pointages à des fins d'équité. Le skieur et la skieuse avec le **pointage total le plus élevé l'emportent.**

5 AU 16 FÉVRIER

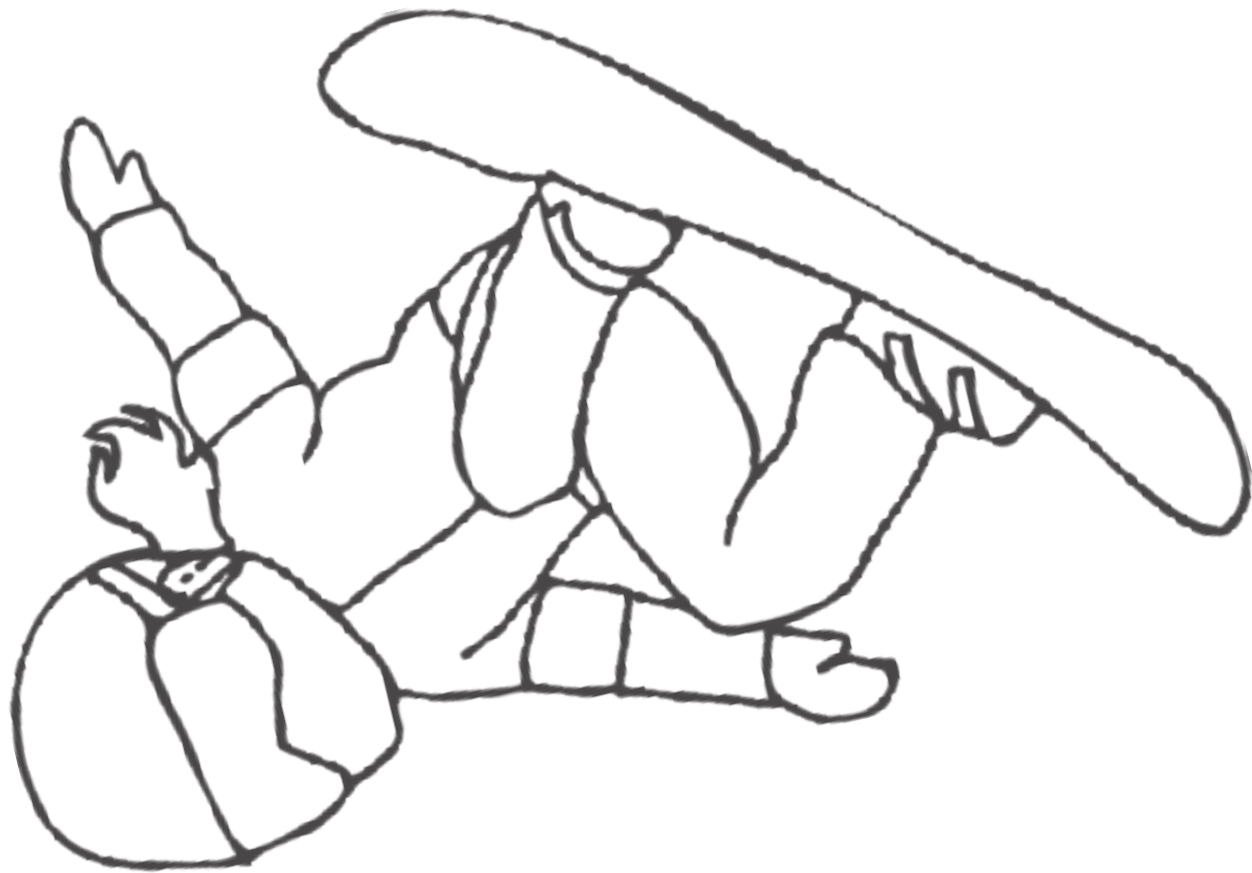
Les épreuves de snowboard (parfois aussi appelé « surf des neiges » en français) sont soit jugées, soit chronométrées, selon la discipline. Dans les épreuves jugées comme le demi-lune, le slopestyle et le grand saut (aussi appelé « big air »), les planchistes effectuent des figures et obtiennent des pointages selon la difficulté, l'exécution, l'amplitude et le style.

Dans les épreuves chronométrées, comme le snowboard cross et le slalom géant parallèle, les athlètes dévalent la piste et le chrono le plus rapide l'emporte. L'athlète avec le pointage le plus élevé ou le temps le plus rapide gagne l'épreuve.

5 AU 18 FÉVRIER



PROGRAMME SCOLAIRE



SNOWBOARD



PROGRAMME SCOLAIRE



PATINAGE ARTISTIQUE

**Le patinage artistique
est un sport jugé
pratiqué sur la glace.**

En Italie, il y aura cinq
disciplines,
soit les épreuves
individuelles chez les
hommes et chez les
femmes, celles en
couples, la
danse sur glace et
l'épreuve par équipes.

Les patineurs exécutent
des routines avec des
sauts obligatoires, des
pirouettes et des pas.
Les juges octroient des
points à chaque élément
selon son exécution,
puis accordent d'autres
points pour l'aspect
artistique,

l'interprétation musicale
et la performance en
général. Le patineur, la
patineuse, le couple ou
l'équipe avec le
**pointage
total le plus élevé
l'emporte.**

6 AU 19 FÉVRIER

Le ski de fond est une course d'endurance sur la neige. Les athlètes participent individuellement ou en groupe à de longues courses en utilisant le style classique ou libre. Dans des épreuves à départs par intervalles, les skieurs courent contre la montre; dans les épreuves avec un départ groupé ou de sprint, ils courent un contre l'autre. Les officiels sont à l'affût pour assurer la bonne technique et vérifier les infractions aux règlements. Le skieur, la skieuse ou l'équipe avec **le temps le plus rapide l'emporte.**

7 AU 22 FÉVRIER

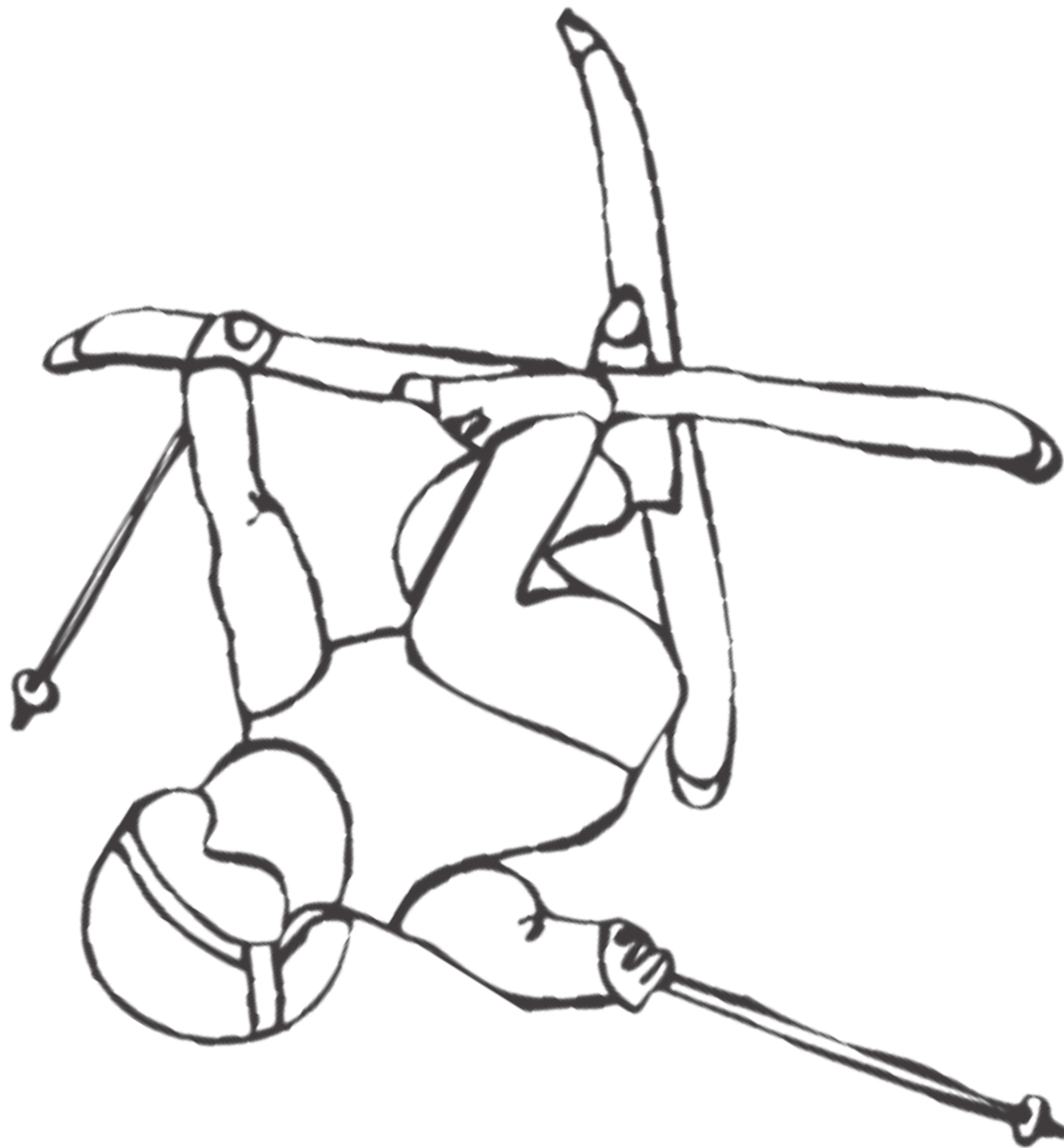


PROGRAMME SCOLAIRE

SKI DE FOND



PROGRAMME SCOLAIRE



SKI ACROBATIQUE

Le ski acrobatique comprend des épreuves jugées et chronométrées.

Dans les épreuves jugées comme les bosses, les sauts, le demi-lune, le slopestyle et le grand saut (aussi appelé « big air »), les athlètes effectuent des sauts et des figures qui apportent des points selon la difficulté, l'exécution et le style.

En ski cross, les skieurs s'affrontent les uns contre les autres et l'ordre d'arrivée détermine les résultats. **Le skieur et la skieuse avec le pointage le plus élevé ou le temps le plus rapide remportent l'épreuve.**

7 AU 21 FÉVRIER

Le patinage de vitesse est un sport de course chronométré sur la glace.

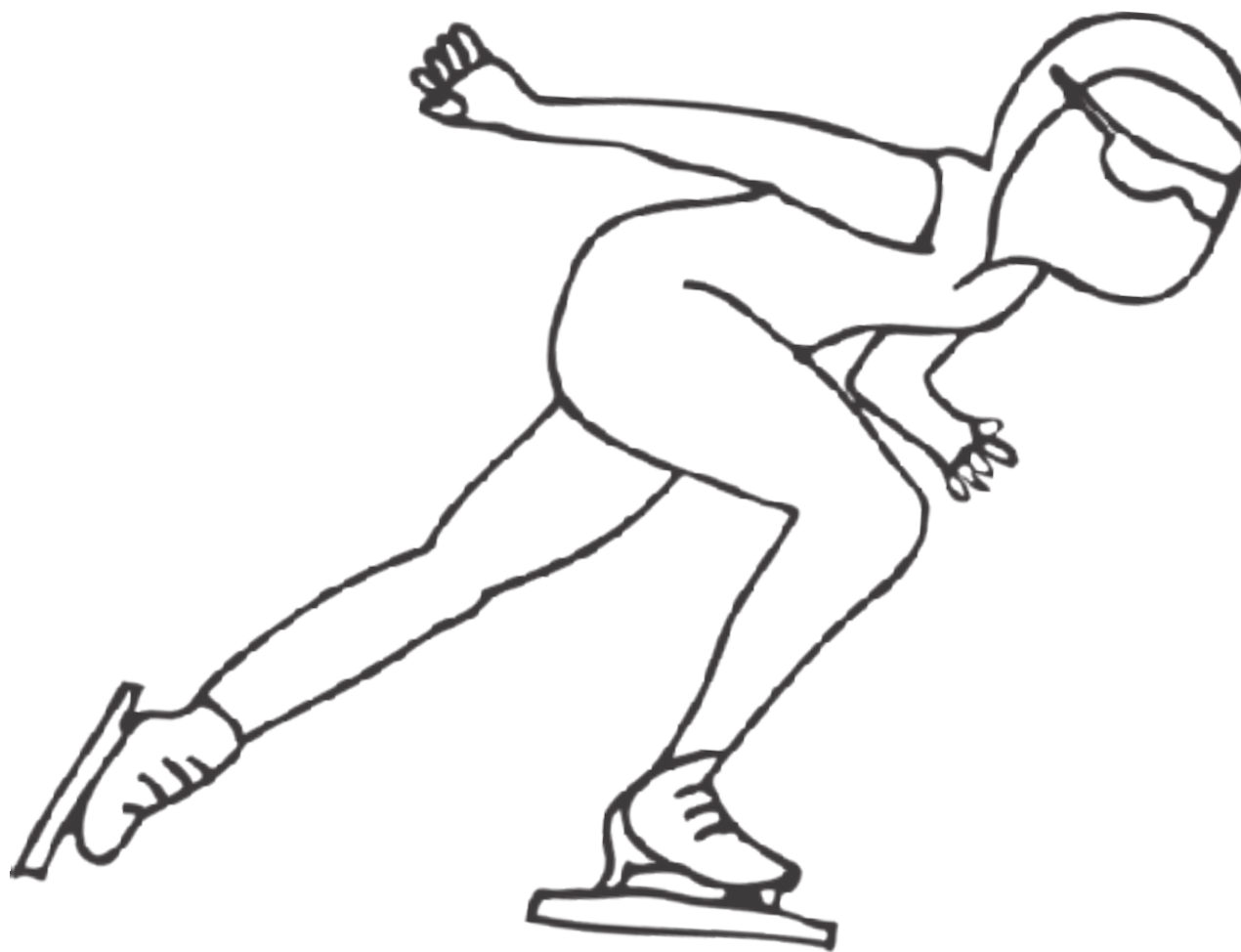
Les athlètes patinent sur une piste ovale, soit contre la montre ou un contre l'autre. Les patineurs doivent rester dans leur couloir et faire le changement aux points désignés pour que la course soit équitable.

Les différentes épreuves seront sur des distances de 500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m (femmes), puis 5000 m et 10 000 m (hommes). Il y aura aussi la poursuite en équipe et le départ groupé. Le patineur, la patineuse ou l'équipe avec le **temps le plus rapide ou qui finit en première place l'emporte.**

7 AU 21 FÉVRIER



PROGRAMME SCOLAIRE



PATINAGE DE VITESSE



PROGRAMME SCOLAIRE



BIATHLON

Le biathlon est une course chronométrée qui combine le ski de fond et le tir à la carabine. Les skieurs prennent part à une course et s'arrêtent aux pas de tir pour atteindre les cibles depuis une position debout ou couchée. Les tirs ratés ajoutent des pénalités en temps ou un tour de pénalité. Les officiels s'assurent que les tirs et le ski soient sécuritaires et équitables. L'athlète avec **le temps total le plus rapide** l'emporte.

8 AU 21 FÉVRIER

Le combiné nordique est une épreuve combinée en deux parties qui comprend le saut à ski et le ski de fond.

Les athlètes obtiennent d'abord des points en saut à ski et ces résultats déterminent l'ordre de départ pour la course de ski de fond en utilisant un système de départ par intervalles. Plus son pointage est bon au saut, plus un(e) athlète commence la course tôt. Les officiels font le suivi des pointages en saut et des chronomètres de la course. **Le premier et la première athlète à croiser le fil d'arrivée l'emportent.**

9 AU 19 FÉVRIER



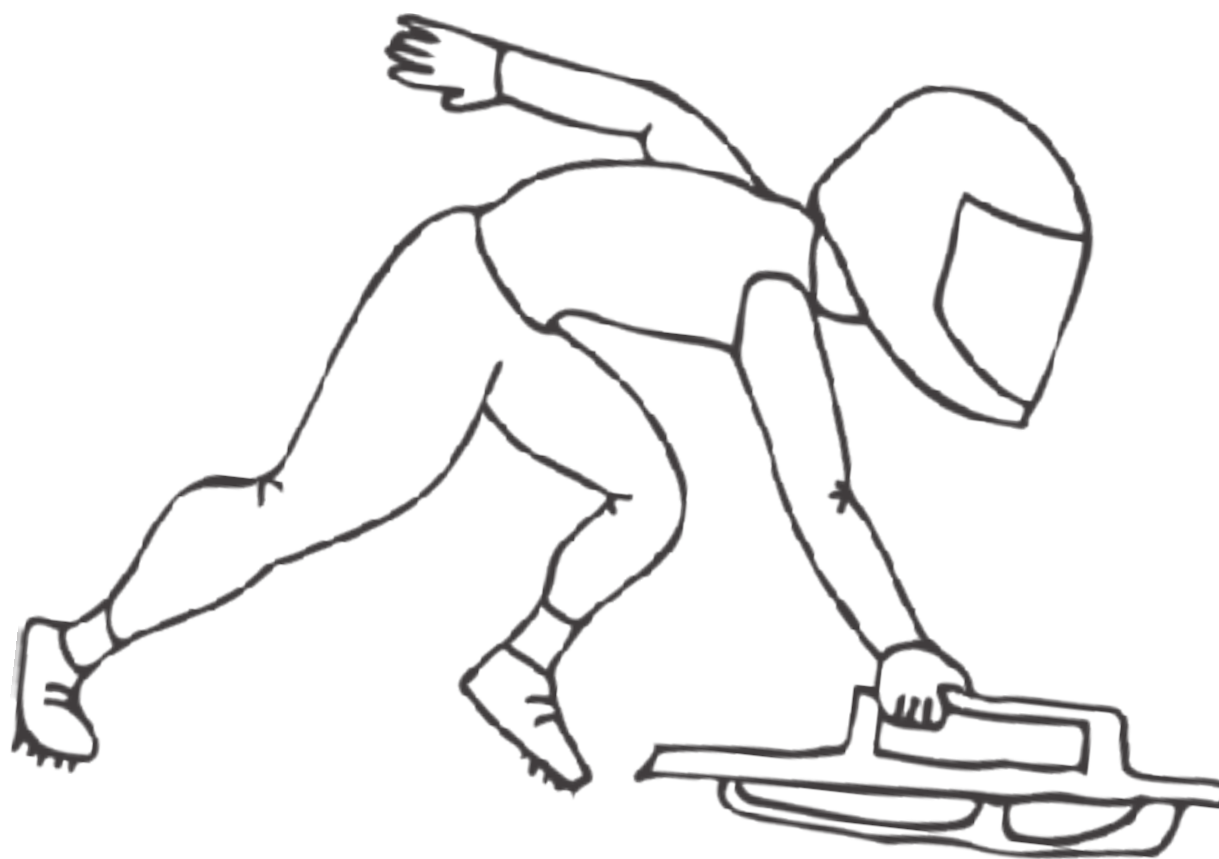
PROGRAMME SCOLAIRE



COMBINÉ NORDIQUE



PROGRAMME SCOLAIRE



SKELETON

Le skeleton est une épreuve de course chronométrée sur une piste glacée. Les athlètes sprintent pour le départ, plongent tête première sur un petit toboggan et le dirigent avec de subtils mouvements de leur corps. Ils effectuent leur course un à la fois à des vitesses très élevées et les officiels enregistrent chaque descente avec précision. Il y aura une nouvelle épreuve en Italie, soit l'épreuve en équipe mixte avec un homme et une femme, qui effectuent une course chacun et dont les chronos seront cumulés. Les épreuves individuelles consisteront en quatre courses, sur deux jours. **Le temps cumulé le plus rapide l'emporte.**

9 AU 15 FÉVRIER

**Le patinage de vitesse
courte piste est un
sport de course sur
glace où les athlètes
s'affrontent**

un contre l'autre. Les patineurs courent ensemble sur une petite piste ovale, tentant de se devancer tout en maintenant une grande vitesse dans les virages. Les officiels sont à l'affût de l'obstruction, d'entrave ou de faux départs. Les différentes distances de courses seront sur 500 m, 1000 m et 1500 m, ainsi que les relais 2000 m (mixte), 3000 m (femmes) et 5000 m (hommes). Les résultats sont basés sur l'ordre d'arrivée et le patineur, **la patineuse ou l'équipe qui franchit le fil d'arrivée en premier l'emporte.**

10 AU 20 FÉVRIER



PROGRAMME SCOLAIRE



PATINAGE DE VITESSE COURTE PISTE



PROGRAMME SCOLAIRE



BOBSLEIGH

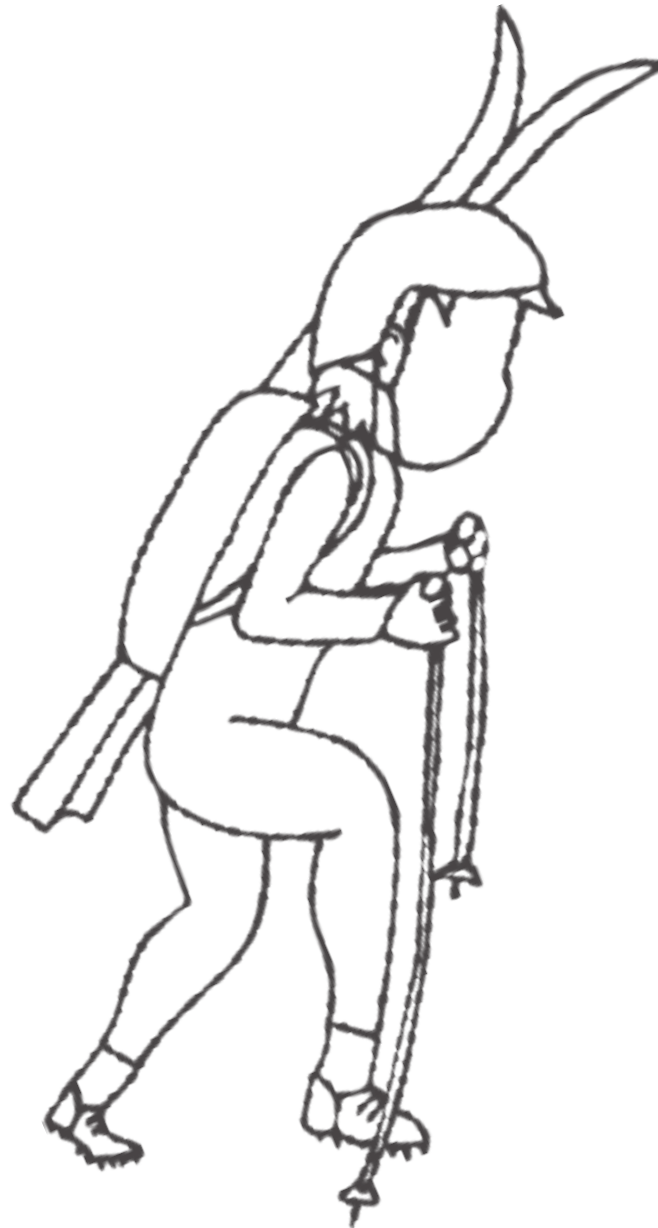
Le bobsleigh est une épreuve de course chronométrée sur une piste glacée. Les équipes poussent leur toboggan pour le départ, puis sautent à l'intérieur et effectuent la descente à bord, dévalant la piste le plus rapidement possible. Chaque équipe effectue quelques descentes et le temps cumulé détermine le vainqueur. Il y a trois disciplines : monobob (femmes), le bob à deux (hommes et femmes) et le bob à quatre (hommes). **L'équipe avec le temps cumulé le plus rapide l'emporte.**

12 AU 22 FÉVRIER

**Le ski-alpinisme est
une course qui
combine la montée
et la descente de ski
sur la neige et
dans les montagnes.**

Les athlètes
escaladent les pentes
(parfois en ski, parfois
en les portant),
puis effectuent la
descente en skis le
plus rapidement
possible. En Italie, il y
aura une course
courte
« sprint » (montée et
descente) et un relais
mixte par équipes.
Quiconque termine la
course (ou le relais) le
plus rapidement
l'emporte.

19 AU 21 FÉVRIER



PROGRAMME SCOLAIRE

SKI-ALPINISME



PROGRAMME SCOLAIRE