



DÉFI ACTIF

OLYMPIQUE CANADIEN



SAUT À SKI ET COMBINÉ NORDIQUE

On attribue la paternité du saut à ski à Ole Rye, un militaire norvégien. Les premières traces, qui datent de 1808, lui sont attribuées. Le sport a tôt fait de se développer et en s'étendant à l'Europe et à l'Amérique du Nord, il s'est enrichi de nouvelles techniques. Il figurait déjà au programme des premiers Jeux olympiques d'hiver en 1924.

Le saut à ski consiste à dévaler à toute vitesse un tremplin recouvert de neige pour se propulser dans les airs. Les juges accordent des points à la longueur du saut, à la technique en vol et à l'atterrissage.

Il faut beaucoup de travail pour atterrir en toute sécurité et acquérir une technique gracieuse sur l'un des deux tremplins. Le tremplin normal a une longueur de HS 100 et le grand tremplin, de HS 140. Le record du monde du saut le plus long est de 253 mètres. Il a été réalisé sur un tremplin HS 225, le type de tremplin utilisé aux Jeux olympiques d'hiver.

C'est également à la Norvège qu'on doit le combiné nordique, un sport à deux volets : une épreuve de saut à ski suivie d'une course de ski de fond. Le classement du concours de saut à ski détermine l'ordre des départs de la course de ski de fond : le vainqueur est le premier à s'élancer, suivi des autres athlètes selon leur classement. Le premier à franchir la ligne d'arrivée gagne la compétition.

Les femmes ont dû attendre les Jeux olympiques d'hiver de Sotchi 2014 pour être autorisées à participer aux compétitions olympiques de saut à ski. Le combiné nordique est le dernier sport du programme olympique réservé aux hommes. Le Canada n'a pas encore remporté de médaille dans l'un ou l'autre de ces sports.



LE SAVIEZ-VOUS ?

FAITS SAILLANTS



Nels Nelson

- Le saut à ski est arrivé au Canada, plus précisément à Revelstoke, en Colombie-Britannique, avec des mineurs scandinaves en 1891. Pendant les trente années suivantes, c'était l'un des sports les plus populaires auprès des amateurs canadiens.
- Juste avant Vancouver 2010, les athlètes féminines se sont tournées vers la justice pour faire ajouter leur épreuve au programme olympique. Elles ont été déboutées par les tribunaux, mais leur épreuve a été intégrée juste à temps pour Sotchi 2014.
- Nels Nelson a fait connaître partout dans le monde le club de ski de Revelstoke, dont il est un des fondateurs. De 1917 à 1922, Nelson a été couronné champion canadien à cinq reprises. En 1925, il a écrit le record du monde sur grand tremplin, mais faute de financement, il n'a jamais participé aux Jeux olympiques.

ATHLÈTE EN VEDETTE

TAYLOR HENRICH

OLYMPIENNE, SOTCHI 2014

Il y a quelques années à peine, les athlètes féminines de saut à ski n'avaient pas le droit de participer aux Jeux olympiques d'hiver. Après des années d'efforts de leur part, les règlements ont été modifiés avant les Jeux olympiques de la jeunesse d'hiver de 2012. La première athlète à s'élancer était Taylor Henrich, une jeune Canadienne. Elle est entrée dans l'histoire comme la première femme à concourir en saut à ski au niveau olympique. Deux ans plus tard, elle se classait au 13^e rang des Jeux olympiques d'hiver de Sotchi.

Pour en savoir plus sur Taylor Henrich, rendez-vous au www.olympique.ca



NATHANIEL MAH

ATHLÈTE EN COMBINÉ NORDIQUE

Nathaniel Mah a grandi à Calgary, à l'ombre du tremplin olympique. À trois ans, il disait déjà à sa mère qu'il voulait faire du saut à ski quand il serait grand. Quelques années plus tard, il se joignait au club de saut à ski de la région. À la même époque, il se mettait au ski de fond. Son but était de faire partie de l'équipe nationale de combiné nordique. Ses efforts et sa persévérance ont porté leurs fruits, et Nathaniel représente aujourd'hui le Canada sur le circuit de la Coupe du monde. Il espère se qualifier pour les Jeux olympiques d'hiver de PyeongChang 2018.

Pour en savoir plus sur Nathaniel Mah, rendez-vous au nathanielmah.weebly.com (renseignements en anglais seulement).

ACTIVITÉS


SAUT À SKI ET COMBINÉ NORDIQUE


Vous trouverez ci-après des activités de saut à ski et combiné nordique quotidiennes dont vous pouvez vous servir en classe et au gymnase. Amusez-vous!

L'ABC DU SAUT

Un saut de saut à ski comporte quatre étapes : l'élan, l'impulsion, le vol et l'atterrissage en télémark. Dans cette activité, les élèves feront l'expérience des quatre étapes.

 **Participation** : élèves, individuellement

 **Lieu** : gymnase

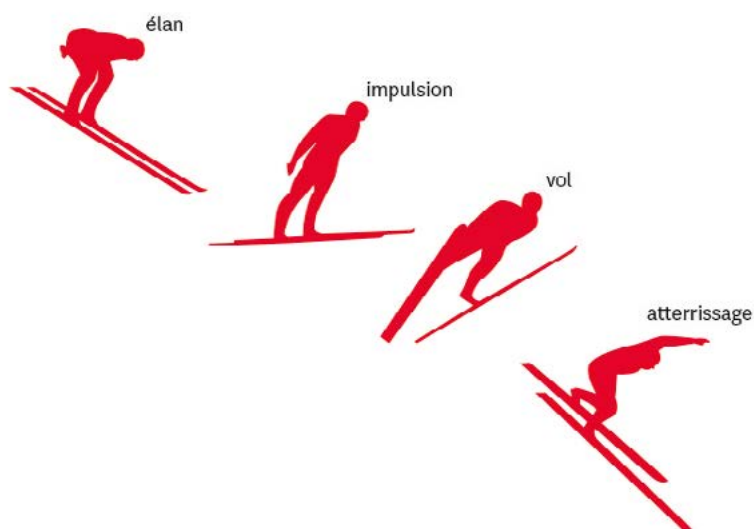
 **Équipement** : boîte (en mousse ou en bois) d'environ un mètre de hauteur, épais tapis de gymnastique

PRÉPARATION :

Disposez le tapis à environ un mètre de la boîte.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Sans prendre d'élan, les élèves sautent sur la boîte.
- Sur le dessus de la boîte, ils positionnent leurs pieds en forme de V, les bras allongés vers l'arrière.
- Ils sautent en bas de la boîte et atterrissent en position de télémark : un pied devant l'autre et les genoux fléchis.




VARIANTE :

Éloignez le tapis de la boîte et demandez aux élèves d'essayer de sauter le plus loin possible. Ils doivent toujours atterrir en position de télémark. N'oubliez pas de mesurer les sauts.

LE DÉFI COMBINÉ NORDIQUE

Le combiné nordique comprend deux sports bien différents : le saut à ski et le ski de fond. Le type de corps des athlètes qui les pratiquent est tout aussi différent. Les sauteurs sont grands et minces pour voler dans les airs tandis que les fondeurs ont des jambes fortes et des épaules musclées pour se propulser sur la neige à toute vitesse. L'activité permet aux élèves de faire l'expérience des exigences contraires des deux sports.

 **Participation** : élèves, individuellement

 **Lieu** : gymnase, couloir ou cours d'école

 **Équipement** : aucun

PRÉPARATION :

Déterminer la ligne de départ où les élèves prendront place.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Les élèves commencent par faire un saut en longueur sans élan.
- À partir du point d'atterrissage, ils font un deuxième saut.
- Faire ensuite 16 fentes consécutives en alternant les jambes pour avancer. Le but du jeu est de parcourir une longue distance.
- Mesurez la distance combinée des deux activités.
- Essayez plusieurs fois, ou répétez l'activité un autre jour pour voir si les élèves sont capables de battre leur record personnel.





VARIANTES :


- Augmentez le nombre de fentes ou imposez une limite de temps.
- Combinez les trois activités et faites un défi par équipes. Formez des équipes de quatre élèves. Dans le gymnase, disposez la boîte et le tapis comme dans la première activité (**L'ABC du saut à ski**).
 1. Le premier élève fait 1 saut en longueur sans élan. La longueur du saut est mesurée.
 2. Le deuxième élève fait l'activité « **L'ABC du saut à ski** ». La longueur de son saut est mesurée et additionnée à celle du premier élève pour obtenir la longueur totale.
 3. Le troisième élève fait 8 fentes en alternant les jambes pour avancer. La distance parcourue est mesurée et ajoutée au total de l'équipe.
 4. Le quatrième élève fait 3 sauts en longueur consécutifs sans élan. On mesure la distance parcourue et on l'ajoute au total de l'équipe. L'équipe qui a parcouru la plus grande distance totale est déclarée gagnante.

SAUT EN ÉQUIPES

Le sauteur à ski s'élance sur le tremplin qu'il dévale le plus vite possible. Lorsqu'il atteint la « table », le point où il prend son envol, il pousse de toute ses forces avec ses jambes pour s'éloigner du tremplin et se propulser dans les airs. Dans cette activité, nous nous entraînerons à sauter.

 **Participation :** classe divisée en deux équipes égales

 **Lieu :** n'importe où

 **Équipement :** 12 cônes

PRÉPARATION :

Les deux équipes prennent place derrière la ligne de départ.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Les deux équipes prennent place derrière la ligne de départ.
- Le premier élève en ligne fait un saut en longueur sans élan.
- L'élève suivant saute à partir du point d'atterrissage de son coéquipier.
- L'activité se poursuit jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe aient eu la chance de sauter, ou jusqu'à ce que les deux équipes aient fait 15 sauts.
- Marquez la distance totale couverte par les élèves.
- Demandez aux élèves de recommencer pour voir s'ils sont capables de battre leur record précédent.

VARIANTE :

Le record du monde de saut à ski est de 253,5 mètres chez les hommes (Stefan Kraft) et de 200 mètres chez les femmes (Daniela Iraschko-Stolz). De combien de sauts votre classe aurait-elle besoin pour améliorer battre ces deux records du monde?

ACTIVITÉ EN CLASSE

Sur internet, cherchez le record du plus long saut à ski de tous les temps pour un homme et pour une femme. Avec un mètre, mesurez la distance des deux records. Le saut à ski est arrivé au Canada avec des mineurs de la Scandinavie. Faites une recherche sur internet pour en apprendre davantage. Racontez l'histoire du saut à ski au Canada dans un paragraphe.

Le combiné nordique est la combinaison de deux sports difficiles. Faites une recherche sur internet pour découvrir pourquoi. En un paragraphe, expliquez pourquoi la combinaison du saut à ski et du ski de fond est aussi exigeante.

MINUTES ACTIVES :

Vous n'avez qu'une minute par jour pour faire bouger votre classe? Cette activité vous donnera une bonne poussée cardio. De plus, l'exercice du saut et de l'atterrissage développe l'équilibre, le contrôle et la force qui sont la clé du succès des athlètes de saut à ski.

Tenez-vous debout, les deux pieds collés. Sautez en les gardant ainsi et atterrissez avec le pied droit devant et le gauche derrière. Répétez cette séquence en alternant la position des pieds à l'atterrissage. Pouvez-vous en faire dix de chaque côté?