



DÉFI ACTIF

OLYMPIQUE CANADIEN



SNOWBOARD

Le snowboard exige un ensemble de compétences semblables à celles requises pour le surf et la planche à roulettes. Le sport est devenu très populaire dans les années 1980 en offrant un autre choix que le ski. L'International Snowboard Federation a rapidement été créée et elle a travaillé avec acharnement pour obtenir une reconnaissance olympique. Depuis que le snowboard a été ajouté au programme olympique, en 1998, le Canada a remporté sept médailles... y compris trois d'or!

Contrairement au ski, on ne se sert que d'une seule planche en snowboard. Les bottes sont fixées à la planche et les planchistes glissent latéralement pour descendre la pente. Grâce aux carres de la planche, les planchistes peuvent contrôler leur direction et leur vitesse. On compte cinq épreuves de snowboard aux Jeux olympiques d'hiver : le slalom géant, le snowboard cross, la demi-lune, le slopestyle et le big air.

Deux de ces épreuves sont des courses de vitesse. En slalom géant, deux planchistes s'affrontent en même temps sur deux parcours parallèles, tandis qu'en snowboard cross, les athlètes sont groupés pour dévaler le même parcours. Dans ces deux épreuves, les athlètes les plus lents sont éliminés à chaque ronde jusqu'à ce que les planchistes les plus rapides s'affrontent pour les médailles.

Dans les trois autres épreuves, les planchistes sont jugés en fonction des différentes manœuvres qu'ils exécutent. Les juges accordent des points selon la technique, le style et le niveau de difficulté. Les athlètes de demi-lune s'exécutent sur une piste qui ressemble à un tube géant coupé en deux. Ils sont jugés d'après leurs sauts et la hauteur qu'ils atteignent en s'élançant des parois de la demi lune. Les athlètes de slopestyle effectuent des manœuvres sur des rampes, des boîtes et des tremplins. Les planchistes de big air dévalent une longue rampe avant de s'élançant d'un tremplin et d'exécuter une seule manœuvre avant d'atterrir.



LE SAVIEZ-VOUS ?

FAITS SAILLANTS



Ross Rebagliati

- Le « snurfer » est l'ancêtre du snowboard. Il s'agissait d'une simple planche avec une corde attachée au-devant, mais sans fixations pour les bottes. C'était comme une planche de surf pour la neige. Au fil du temps, les concurrents de snurfing ont commencé à se présenter aux courses avec des planches ressemblant de plus près aux planches de snowboard actuelles.
- Le snowboard a fait ses débuts olympiques aux Jeux d'hiver de Nagano 1998. L'athlète canadien Ross Rebagliati a remporté la toute première médaille d'or olympique en snowboard.
- Le Canada a remporté trois médailles d'or en snowboard (Ross Rebagliati, Maëlle Ricker et Jasey Jay Anderson).

ATHLÈTE EN VEDETTE



BAPTISTE BROCHU

ESPOIR OLYMPIQUE PYEONGCHANG 2018

Baptiste Brochu a découvert le snowboard quand il était très jeune à Saguenay, au Québec. Ses réussites sur le circuit nord-américain de snowboard cross lui ont permis de passer rapidement du groupe national de développement à l'équipe nationale senior. Après avoir terminé plusieurs fois parmi les 10 premiers et monté sur quelques podiums de la Coupe du monde, Baptiste espère maintenant se qualifier pour ses premiers Jeux olympiques d'hiver et remporter une médaille pour le Canada à PyeongChang 2018.

ACTIVITÉS


SNOWBOARD

Vous trouverez ci-après des activités de snowboard quotidiennes dont vous pouvez vous servir en classe et au gymnase. Amusez-vous!

DÉFIS D'ÉQUILIBRE DE SLOPESTYLE

En slopestyle, les athlètes effectuent une série de manœuvres en dévalant la pente. Les juges attribuent une note à leur descente pour déterminer le gagnant. Même si la réussite dépend de plusieurs facteurs, l'équilibre est un élément clé. Les défis suivants aident à améliorer l'équilibre tout en favorisant le travail d'équipe.

 **Participation** : divers groupes, selon le défi

 **Lieu** : gymnase ou tout autre grand espace

 **Équipement** : aucun

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- **Défi « dos à dos » :**

Les élèves s'assoient au sol, dos à dos avec un coéquipier. Les deux coéquipiers travaillent ensemble pour se lever à partir de la position assise.

- **Assis, debout :**

Chaque élève s'assoit en face de son coéquipier en mettant ses pieds à côté des siens. Les coéquipiers se tiennent par les mains et, au compte de trois, ils tirent pour se lever. Ils doivent ensuite compter jusqu'à trois, puis s'accroupir pour retourner en position assise.

- **Lever dos à dos :**

Les élèves s'assoient dos à dos avec leur coéquipier et s'entremêlent les bras. Au compte de trois, ils se lèvent en s'appuyant sur le dos de leur partenaire et en poussant avec les jambes. Ils doivent ensuite compter jusqu'à trois, puis s'accroupir pour retourner en position assise en s'appuyant sur le dos de leur partenaire.

- **Défi « équipe en cercle » :**


Les élèves se placent debout en cercle en s'orientant tous dans la même direction. Demandez-leur de se déplacer plus près les uns des autres jusqu'à ce qu'ils puissent tous s'asseoir sur les genoux de la personne derrière eux. S'ils s'assoient tous en même temps et s'appuient sur leurs coéquipiers pour garder l'équilibre, ils pourront former un cercle complet. Remarque : Cette activité peut représenter une légère invasion de l'espace personnel pour certains élèves. Encouragez ceux qui ne souhaitent pas participer à guider les autres élèves pour les aider à relever le défi.


VARIANTES :


Nœud humain : Divisez les élèves en groupes de 5 à 7. Chaque groupe forme un cercle en s'orientant vers l'intérieur. Les élèves doivent tendre la main à un autre élève situé de l'autre côté du cercle afin que chaque personne tienne la main de deux coéquipiers. À « Go! », les élèves doivent travailler ensemble pour dénouer le nœud.

« ÉQUILIBRE SUR PLANCHE DE SURF »

Pour le snowboard, il faut d'excellentes habiletés de coordination et d'équilibre et la capacité d'utiliser ses principaux groupes musculaires afin de contrôler et d'orienter la planche. La présente activité enseigne aux élèves à se servir des bras, du bas du corps et des abdominaux pour contrôler la planche et à répartir leur poids corporel pour un contrôle accru.

 **Participation :** groupes de 3 ou 4

 **Lieu :** gymnase ou espace ouvert sécuritaire

 **Équipement :** pour chaque groupe, une planche de surf ou de skimboard et une planche de bois de 2 po x 4 po d'une longueur totale de 2 pieds. Si vous n'avez pas de planche de surf/skimboard, servez-vous de deux planches de bois de 2 po x 4 po pour chaque groupe. Certaines écoles disposent de planches d'équilibre qui peuvent être utilisées pour cette activité.

PRÉPARATION :

- Placez une planche de bois de 2 po x 4 po à plat sur le sol puis la planche de surf/skimboard par-dessus, perpendiculairement. La planche de surf/skimboard doit être en équilibre sur la planche de bois.
- Si vous n'avez pas de planche de surf/skimboard, placez deux planches de bois de 2 po x 4 po en angle perpendiculaire sur le plancher, pour que l'une tienne en équilibre sur l'autre.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Tour à tour, les élèves se tiennent en équilibre sur la planche de surf/skimboard en s'orientant en direction de la planche de bois de 2 po x 4 po. Ils se tiennent en équilibre en transférant le poids de leur corps.
- Les élèves s'affrontent pour voir qui peut garder son équilibre le plus longtemps.

VARIANTES :

- Les enseignants peuvent demander aux élèves d'expérimenter en plaçant leurs pieds à différents endroits sur la planche pour voir si cela rend la tâche plus ou moins difficile (p. ex., en plaçant leurs pieds plus proches ou plus loin l'un de l'autre).
- Dites aux élèves de « se tenir bien droits » ou de « s'accroupir ». Encouragez les à remarquer la différence dans leur équilibre. S'accroupir permet de garder le centre de gravité près de la base de soutien (pieds et planche) et il s'agit d'une bien meilleure position pour le surf des neiges.

« TEMPS DANS LES AIRS »

À PyeongChang 2018, ce sera la première fois qu'une compétition de big air est présentée aux Jeux olympiques d'hiver. Pour cette épreuve, les planchistes de big air dévalent une longue rampe avant de s'élancer d'un tremplin et d'exécuter une seule manœuvre avant d'atterrir. Ils doivent faire preuve d'habiletés et d'une force exceptionnelles pour effectuer leur manœuvre et contrôler parfaitement leur atterrissage. La présente activité donne la chance aux élèves de s'exercer à faire quelques manœuvres simples dans les airs.



Participation : groupes de 4



Lieu : gymnase ou espace dehors sécuritaire



Équipement : cheval-sautoir de gymnastique et matelas de saut en hauteur ou de gymnastique. Si l'école n'a pas accès à un cheval-sautoir, toute surface stable d'une hauteur raisonnable (30-40 cm) qui permet à l'élève de monter « dans les airs » peut jouer le même rôle. Certaines aires de jeu extérieures peuvent aussi être utilisées tant que la surface d'atterrissage est sécuritaire.

PRÉPARATION :

Placez les matelas de saut en hauteur ou de gymnastique au bout du cheval-sautoir pour créer une surface d'atterrissage molle.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Tour à tour, les élèves montent sur le cheval-sautoir, au-dessus des matelas d'atterrissage.
- Ils sautent en hauteur et se serrent les genoux contre la poitrine pour exécuter un saut groupé, pour ensuite atterrir sur le matelas mou. Ils s'exercent quelques fois.
- Demandez aux élèves d'essayer un saut en étoile. Quand ils sont dans les airs, ils étendent les bras et les jambes pour prendre la forme d'une étoile, puis se collent les jambes de nouveau avant d'atterrir.

VARIANTES :

- On peut encourager les élèves à porter un casque de skieur et une tenue de ski complète pour voir comment ils se sentent en exécutant les différentes manœuvres.
- Les élèves peuvent s'exercer à faire un 180 degrés ou un 360 degrés sur la terre ferme. Quand ils sont à l'aise, vous pouvez leur permettre d'essayer un 180 degrés à partir du cheval-sautoir.

ACTIVITÉ EN CLASSE

Le Canada se dirige vers PyeongChang 2018 avec des attentes élevées pour son équipe olympique de snowboard. Cherchez dans Internet pour découvrir quels athlètes représenteront le Canada à ce sport. Dessinez une affiche sur l'un des espoirs de médaille du Canada. Au bas de l'affiche, rédigez un paragraphe sur l'athlète et l'épreuve à laquelle il participera.

MINUTES ACTIVES :

Vous n'avez qu'une minute par jour pour faire bouger votre classe? Cette activité vous donnera une bonne poussée cardio. Les athlètes de snowboard ont besoin de force et de coordination pour faire leurs sauts et pour dévaler les pentes.

Tenez-vous debout les pieds à largeur des épaules. Sautez en effectuant une rotation de 180 ° puis atterrissez dans la même position. Vos pieds devraient maintenant pointer dans la direction opposée. Combien de ces figures pouvez-vous faire en une minute?