



# DÉFI ACTIF

## OLYMPIQUE CANADIEN



## SKI ALPIN

L'homme utilise le ski depuis des milliers d'années comme moyen de transport, mais le ski alpin est un sport qui a vu le jour en Norvège dans les années 1850. Ce n'est toutefois qu'en 1936 que le ski alpin, ou ski de descente, a fait son entrée aux Jeux olympiques.

Les adeptes de ce sport n'ont pas froid aux yeux. Les athlètes dévalent une pente enneigée sur leurs skis à des vitesses vertigineuses pouvant atteindre 156 km/h : bien au-delà des limites permises en voitures!

Le ski alpin comporte cinq épreuves : la descente, le super-G, le slalom géant, le slalom, le combiné alpin et l'épreuve par équipes entre nations. Les athlètes entament la course au sommet de la piste depuis le portillon de départ. Ils dévalent ensuite la pente en traversant une série de portes, c'est-à-dire des banderoles soutenues par deux piquets. L'athlète est disqualifié s'il manque une porte.

Aux épreuves de vitesse, la rapidité des athlètes pour atteindre le bas de la pente est cruciale. En descente et en super-G, les skieurs traversent des portes considérablement éloignées les unes des autres.

Pour les épreuves techniques, le succès repose sur la capacité du skieur à parcourir rapidement un parcours où les portes sont rapprochées les unes des autres. Dans un parcours de slalom géant, les portes sont équipées de panneaux et les virages y sont larges et prononcés. Au slalom, elles ne comptent qu'une seule perche, et les athlètes y font les virages les plus serrés de la discipline. Les portes des épreuves techniques sont flexibles et elles plient lorsqu'un athlète les frappe. Cependant, cette manœuvre ralentit l'athlète lorsqu'elle est mal exécutée.

Le Canada a connu énormément de succès en ski alpin. Il a remporté 12 médailles olympiques et de nombreux podiums de championnats du monde et de coupe du monde.

Pour en savoir plus sur le ski alpin, rendez-vous à [alpinecanada.org](http://alpinecanada.org)



# LE SAVIEZ-VOUS ?

## FAITS SAILLANTS



Lucile Wheeler

- On a retrouvé en Russie des morceaux de skis datant de 7 000 ans avant notre ère. On les utilisait pour se déplacer et pour chasser.
- Lucile Wheeler a décroché la première médaille olympique du Canada en descente à Cortina d'Ampezzo 1956; quatre ans plus tard, Anne Heggtveit a remporté la première médaille d'or canadienne en ski alpin.
- Les courses sont parfois serrées, on les mesure donc au centième de seconde.

## ATHLÈTE EN VEDETTE



### ERIK GUAY

OLYMPIEN, SOTCHI 2014

L'athlète de 35 ans Erik Guay skie sur les montagnes enneigées depuis plus de 30 ans. Loin de se fatiguer, il a plutôt remporté les Championnats du monde de super G en 2017. Malgré sa blessure récurrente au genou, Erik revient toujours sur les pentes avec force et détermination. Celui qui a participé à trois Jeux olympiques quittera-t-il PyeongChang 2018 avec la médaille d'or au cou ?

Pour en savoir plus sur Erik Guay, rendez-vous au [www.olympique.ca](http://www.olympique.ca).


# ACTIVITÉS

## SKI ALPIN


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

### COURSE COUDE À COUDE

L'épreuve de ski alpin par équipes entre nations fera son entrée au programme olympique de PyeongChang 2018. Elle réunit deux femmes et deux hommes de chaque pays. Chaque skieur affronte un skieur de même genre d'une autre équipe sur un parcours de slalom géant de la longueur d'un parcours de slalom. Le vainqueur de chaque course marque un point pour son équipe. Les skieurs dévalent des parcours similaires et parallèles (rouge et bleu), donc les spectateurs savent instantanément qui remporte la course. L'équipe qui obtient le plus de points l'emporte et affronte une autre équipe. La compétition compte 16 équipes dans un tournoi d'élimination à la fin duquel les deux meilleures équipes se disputent les médailles d'or et d'argent.

 **Participants** : équipes de quatre

 **Lieu** : gymnase ou cour d'école

 **Équipement** : cônes ou cartons bleus et rouges

#### PRÉPARATION :

Tracez un parcours bleu et un rouge à l'aide des cônes ou des cartons. Ces marques devraient être placées à 1,5 mètre l'une de l'autre et décalées d'environ un mètre. Tracez aussi une ligne de départ et d'arrivée.

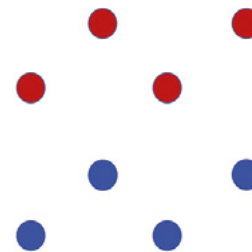
#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Placez vos élèves en file, par équipes, derrière la ligne de départ et d'arrivée. Deux équipes courent en même temps, l'une suivant le parcours rouge et l'autre le bleu. Les autres équipes attendent leur tour.
- Au signal de départ, le premier élève de chaque équipe s'élance dans le parcours en faisant un tour complet autour de chaque cône (360°). Il fait deux tours complets autour du dernier cône avant de faire le parcours en sens inverse pour retourner à la ligne d'arrivée.
- Dès qu'il franchit la ligne, il donne le relais au deuxième élève qui s'élance à son tour, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe aient fait le parcours une fois.
- L'équipe gagnante affronte une des équipes qui n'a pas encore fait le parcours. L'équipe gagnante de cette deuxième course se mesure ensuite une autre équipe qui attend toujours de participer, et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les équipes aient fait le parcours deux fois.

#### VARIANTES :


- Variez la disposition des cônes pour augmenter ou diminuer le niveau de difficulté selon l'âge de vos élèves.
- Modifiez votre parcours pour y ajouter un élément de ski cross. Ajoutez des haies ou des obstacles par-dessus lesquels sauter.
- Faites des courses où seulement deux élèves s'affrontent afin de déterminer le plus rapide des participants. Pour ajouter une variante au départ, demandez à vos élèves de se coucher face contre terre. Au signal, ils doivent se lever rapidement et s'élancer vers le premier cône.


Départ/Arrivée




# RELAIS EN POSITION RECROQUEVILLÉE

Lorsqu'ils courent, les athlètes de descente essaient de garder une position recroquevillée. Ils se déplacent ainsi avec moins de résistance à l'air, et leur vitesse est donc plus grande. Leurs jambes sont pliées à un angle de 90°, leur poitrine est collée sur leur quadriceps et leur regard est dirigé vers l'avant. Ils gardent leurs bâtons pointés vers l'arrière et leurs mains devant leur visage. Ils font leur virage dans cette position en déplaçant leur poids d'un pied à l'autre. Avec l'activité suivante, vos élèves pratiquent cette position et renforcent leurs jambes comme celle d'un skieur qui fait ses virages à plus de 140 km/h.

 **Participants** : équipes de 4 à 10 élèves

 **Lieu** : gymnase

 **Équipement** : ruban adhésif



Marie-Michèle Gagnon

## PRÉPARATION :

Tracez un parcours pour chaque équipe à l'aide de deux rubans de trois à quatre mètres de longueur. Une distance de 50 à 70 cm devrait séparer ces rubans. Utilisez une des lignes du gymnase comme ligne de départ et d'arrivée.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :


- Placez vos élèves en file derrière la ligne de départ et d'arrivée.
- Au signal, le premier élève de chaque équipe saute d'une ligne à l'autre sur son pied droit jusqu'à la fin du parcours.
- L'élève atterrit ensuite sur ses deux pieds et se met en position recroquevillée pour trois secondes.
- Une fois ces trois secondes écoulées, l'élève reprend le parcours en sens inverse en sautant sur son pied gauche jusqu'à la ligne d'arrivée. C'est alors au tour du second participant de s'exécuter.
- L'exercice continue jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe aient eu la chance de faire le parcours une fois.


## VARIANTES :


- Demandez à vos élèves d'alterner entre la jambe gauche et la droite à chaque saut.
- Demandez à vos élèves de prendre la position recroquevillée pour une seconde après chaque saut.
- Demandez à vos élèves de garder leurs bras près de leur corps.

# SLALOM À RELAIS

Le slalom comme le slalom géant exigent des athlètes qu'ils skient sur un parcours en franchissant une série de portes. Les skieurs veulent passer le plus près possible de chacune d'elles. S'ils les frappent, ils peuvent par contre se faire mal ou être ralentis. Manquer une porte entraîne même une disqualification.

 **Participants** : équipes de 4 à 10 élèves

 **Lieu** : gymnase, terrain de jeu ou cour d'école

 **Équipement** : 6-8 cônes pour chaque équipe, deux tiges ou bâtons par équipe

## PRÉPARATION :

Placez les cônes à environ deux mètres de distance et décalés d'environ un mètre afin de tracer un parcours de slalom pour chaque équipe. Indiquez une ligne de départ et d'arrivée à l'aide des lignes du gymnase ou du terrain de jeu. Vous pouvez aussi utiliser des cônes.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Placez vos élèves en file derrière la ligne de départ et d'arrivée. Donnez les tiges ou les bâtons au premier en file.
- Au signal, les élèves courent en traversant les portes (cônes) et en gardant leurs bâtons devant eux du début à la fin. Les bâtons doivent pointer vers le bas.
- Les élèves font un tour complet du dernier cône et complètent le parcours en sens contraire.
- L'élève donne ensuite les bâtons au second en file pour qu'il complète le parcours à son tour. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que tous les élèves de l'équipe aient fait le parcours une fois.

## VARIANTES :

- Utilisez un casque et des lunettes pour ajouter à l'expérience.
- Variez la configuration du parcours pour simuler le slalom et le slalom géant. Les portes du slalom sont beaucoup plus rapprochées que celle du slalom géant.

# ACTIVITÉ EN CLASSE

Pendant les années 1970 et au début des années 1980, les skieurs canadiens étaient connus sous le nom des « Crazy Canucks ». À l'aide d'internet, faites une recherche à propos des Crazy Canucks et écrivez un paragraphe qui explique qui ils sont et pourquoi on les appelait ainsi.

## MINUTES ACTIVES :

Vous n'avez qu'une minute par jour pour faire bouger votre classe? Cette activité vous donnera une bonne poussée cardio. Les sauts de banc développent la puissance nécessaire aux skieurs pour faire leurs virages serrés alors qu'ils dévalent la montagne.

Tenez-vous d'un côté du banc (ou de la chaise) et faites-lui face. Sautez à pieds joints d'un côté à l'autre du banc de manière continue. Combien de sauts pouvez-vous faire en une minute?