



# DÉFI ACTIF

## OLYMPIQUE CANADIEN



## PATINAGE ARTISTIQUE

Le terme « patinage artistique » fait référence au sport et art qui s'exécute sur la glace et qui requiert de l'adresse. Le patinage artistique a vu le jour en Écosse en 1742 et a d'abord été ajouté au programme olympique en tant que sport d'été aux Jeux de 1908 et de 1920. Il a ensuite été inclus au programme des premiers Jeux olympiques d'hiver de Chamonix 1924, en France.

On trouve différentes épreuves de patinage artistique, dans lesquelles les athlètes patinent seuls ou avec un partenaire. Ils participent à l'une des quatre épreuves, soit le patinage en simple, hommes et femmes, le patinage en couple et la danse sur glace. Pour chacune d'elles, les patineurs exécutent un programme court et un programme libre.

En patinage en couple et en danse sur glace, les athlètes patinent avec un partenaire. Le patinage en couple comprend des sauts et des portés, où l'un des athlètes est soulevé dans les airs au dessus des épaules de son partenaire. La danse sur glace est différente puisque la position ressemble davantage à celle de la danse de salon. Elle mise sur le jeu de pieds et les habiletés. La danse sur glace ne comprend pas de sauts, mais il y a des pirouettes. Les juges regardent plus attentivement l'expression et la technique.

L'équipement se compose de patins ayant une lame tranchante qui permet de créer des tracés sur la glace. La lame est affûtée et comprend une rainure au milieu pour créer une carre intérieure et une carre extérieure. La pointe de la lame est en dents de scie (dents de pointe), ce qui aide les patineurs à s'élaner dans les airs pour exécuter leurs sauts. Les vêtements que les athlètes portent pour le patinage artistique sont beaux et tape-à-l'œil et s'harmonisent au style musical.

Les juges accordent un pointage de base à tous les éléments de patinage artistique. Ils attribuent ensuite une note aux patineurs en fonction de leur exécution technique et de leur performance artistique.

Pour en savoir plus sur le patinage artistique, rendez-vous à [www.patinagecanada.ca](http://www.patinagecanada.ca).



# LE SAVIEZ-VOUS ?

## FAITS SAILLANTS



Barbara Ann Scott

- Avec ses 25 médailles olympiques, le Canada est l'un des meilleurs pays au monde en patinage artistique. Au nombre des autres pays qui excellent dans ce sport, on compte les États-Unis et la Russie.
- La première Canadienne à décrocher une médaille d'or en patinage artistique a été Barbara Ann Scott aux Jeux olympiques d'hiver de Saint-Moritz 1948. Après avoir remporté les Championnats d'Europe en 1947, elle a reçu une auto en cadeau de la part de la Ville d'Ottawa. Pour conserver son statut d'athlète amateur, elle a dû refuser le cadeau. Après avoir remporté l'or olympique, la Ville lui a redonné la voiture avec la plaque d'immatriculation « 48-U-1 ».
- Les Canadiens Patrick Chan et le couple de danse sur glace formé de Tessa Virtue et de Scott Moir détiennent les records du monde pour avoir obtenu les meilleurs pointages dans leurs épreuves respectives.

## ATHLÈTE EN VEDETTE



### KAETLYN OSMOND

OLYMPIENNE, SOTCHI 2014

Kaetlyn Osmond a grandi dans la petite communauté de Marystown, à Terre-Neuve. Elle a vu sa grande sœur (Natasha) patiner et elle a vite voulu essayer à son tour. Quand sa famille a déménagé à Montréal pour que Natasha poursuive son sport, Kaetlyn a commencé à briller. Et rapidement, elle s'est mise à gagner. À 16 ans, elle a battu les patineuses plus vieilles qu'elle pour remporter les Internationaux de Patinage Canada. Mais Kaetlyn ne s'est pas arrêtée là. Deux ans plus tard, elle a gagné une médaille d'argent olympique à Sotchi 2014, puis l'argent aux Championnats du monde de 2017. La communauté de Marystown était si fière de Kaetlyn qu'elle a renommé l'aréna local en son honneur.

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

# ACTIVITÉS


## PATINAGE ARTISTIQUE


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

## PROGRAMME LIBRE

Dans le programme libre, les patineurs doivent effectuer une routine au son d'une musique et y inclure de 5 à 7 sauts, de 2 à 3 pirouettes et une séquence de pas. La présente activité est une simulation de ce que le patineur doit effectuer pendant un programme libre, en suivant une ligne continue.

 **Participants** : 2 petits groupes d'environ 10 à 12 élèves

 **Lieu** : gymnase

 **Équipement** : 6 cerceaux, 12 cônes, 4 échelles d'agilité (ou autres dispositifs de longueur semblable)

### PRÉPARATION :

À deux endroits séparés, placez au hasard 3 cerceaux, 6 cônes et 2 échelles d'agilité (ou autres dispositifs de longueur semblable).

### CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR :



Pirouette debout



Pirouette assise



Pirouette arabesque

2. Se rendre à chaque cône pour y effectuer un saut avec une rotation complète.

3. Se rendre à l'échelle d'agilité et exécuter une séquence de pas.

- Entre ces démonstrations d'habileté, les élèves doivent continuer à bouger.
- Il ne peut y avoir qu'un seul élève à la fois à chaque cône, cerceau ou échelle d'agilité.
- Cette activité ne devrait prendre que 2 ou 3 minutes.
- Les élèves doivent tenter de parcourir autant de distance que possible entre les divers éléments (p. ex., faire un saut à une extrémité, puis se rendre à l'autre extrémité pour leur prochain saut).
- Après avoir exécuté tous les éléments, l'élève doit choisir un endroit où tenir une des positions jusqu'à ce que tous les élèves aient terminé.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Demandez aux élèves de se disperser dans l'aire préparée, mais pas dans un cerceau, ni dans une échelle ou à côté d'un cône.
- Quand l'enseignant leur en donne le signal, les élèves doivent :
  1. Se rendre dans chaque cerceau et tenir une position de pirouette stationnaire pendant 5 secondes pour simuler une pirouette sur glace. Dans chaque cerceau, il faut utiliser une position de base différente : arabesque, assise ou debout. Consultez les variantes possibles pour la pirouette debout.


### VARIANTES :

- Faites jouer de la musique que les élèves devront interpréter pendant l'exercice.
- Ajoutez des mouvements vers l'avant, l'arrière et les deux côtés entre les démonstrations d'habiletés.
- Jumelez les élèves pour réaliser l'exercice (face à face).

# DÉFI DES SAUTS

En patinage artistique, les patineurs doivent sauter dans les airs en effectuant de multiples rotations. Le présent exercice contribue à introduire les élèves à l'axe de rotation, à la stabilité ainsi qu'à la conscience du corps.

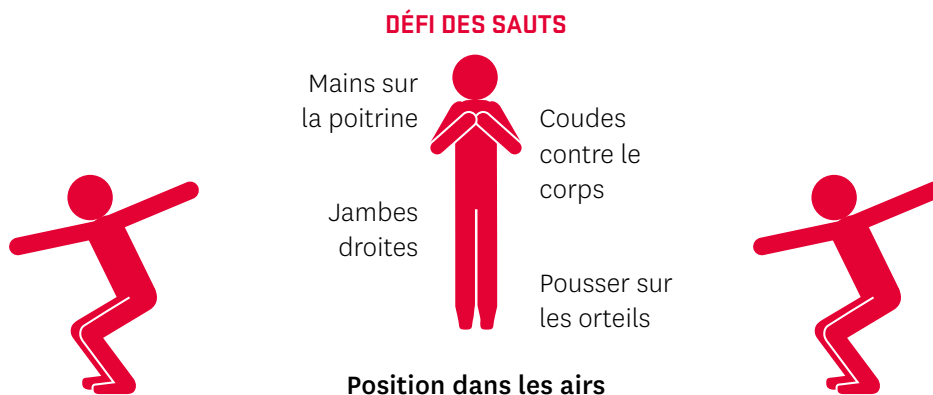
 **Participants:** 1 groupe

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

 **Équipement :** aucun

## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR :

### Positions des sauts



## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Demandez aux élèves de se disperser dans le gymnase en laissant de l'espace entre eux.
- Pour veiller à ce que tous les élèves aient suffisamment de place autour d'eux, demandez-leur d'étendre les bras complètement et de faire pivoter le haut de leur corps. Ils ne devraient pas être capables de toucher un autre élève.
- En commençant avec une position carrée (pieds en parallèle sous les hanches, les épaules bien droites), les élèves doivent plier les genoux légèrement pour baisser leur centre de gravité et pencher le tronc au-dessus des genoux.
- Les bras étendus, les élèves doivent sauter dans les airs en se propulsant à l'aide des genoux, chevilles et orteils, puis rapprocher les bras du corps (coudes vers le bas, sur les côtés, et mains près de la poitrine avec une main en forme de poing, si possible).
- Dans les airs, ils doivent garder les jambes et le corps bien droits.
- Pour l'atterrissage, les élèves doivent tenter de placer les pieds au même endroit qu'à l'envol, en déposant doucement leur poids corporel sur la plante des pieds en retournant à la même position de départ (genoux légèrement pliés et tronc penché un peu vers l'avant).
- Répétez l'exercice 5 fois.


## VARIANTES :


- Ajoutez un quart de tour dans les airs.
- Ajoutez un demi-tour dans les airs.
- Ajoutez un tour complet dans les airs.
- Ajoutez un tour et demi dans les airs.
- Ajoutez deux tours complets dans les airs.
- Prenez de la vitesse entre l'atterrissage et l'envol du prochain saut.

# EXPRESSION CRÉATRICE

En patinage artistique, il y a deux volets à la prestation : technique (sauts et pirouettes) et artistique (interprétation de la musique). Le présent exercice explore la créativité, l'expression et les mouvements corporels qui peuvent être utilisés sur la patinoire.

 **Participation** : 1 groupe

 **Lieu** : gymnase

 **Équipement** : musique, lecteur de musique, haut-parleurs

## PRÉPARATION :

- Créez une liste de lecture comprenant différents échantillons de musique avec divers tempos, rythmes et styles.
- Durée recommandée pour les échantillons : 45-60 secondes.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Demandez aux élèves de se disperser dans le gymnase en laissant de l'espace entre eux et de prendre une pose.
- Faites jouer de la musique et invitez les élèves à explorer des mouvements qui s'harmonisent à la structure, à l'expression ou à l'ambiance de la pièce.
- Encouragez-les à utiliser l'espace et différents niveaux (élevé, moyen, bas).
- Décrivez différents types de mouvement (vif, lent, continu) et objectifs (énergique, gêné, effrayé, etc.).
- Répétez l'exercice avec le prochain échantillon de musique.

## VARIANTES :

- Donnez aux élèves des foulards ou d'autres accessoires pour favoriser ou accentuer leurs mouvements.
- Mettez les élèves au défi d'utiliser une seule partie de leur corps (p. ex., seulement les mains, coudes, épaules, genoux, talons, orteils, etc.).
- Réalisez l'activité en équipes de deux pour en faire une activité miroir. Réalisez l'activité en équipes de deux ou en groupes pour en faire un relais.

# ACTIVITÉ EN CLASSE

Faites une recherche sur Internet sur l'un des patineurs artistiques olympiques du Canada. Imaginez que vous êtes un annonceur aux Jeux olympiques d'hiver de PyeongChang 2018. Rédigez, puis présentez à votre classe une introduction du patineur que vous avez choisi.

## MINUTES ACTIVES :

Vous n'avez qu'une minute par jour pour faire bouger votre classe? Cette activité permettra de travailler souplesse et équilibre, comme le font les patineurs artistiques pour compléter leurs rotations.

Tenez-vous sur un pied. Étendez votre autre jambe vers l'arrière pour vous retrouver en position d'arabesque. Maintenez cette position le plus longtemps possible, puis essayez l'autre jambe.