



# DÉFI ACTIF

## OLYMPIQUE CANADIEN



## BOBSLEIGH ET SKELETON

Les courses de bobsleigh ont vu le jour en Suisse dans les années 1800 comme attraction touristique destinée aux visiteurs hivernaux. Dans un premier temps, le sport se pratiquait sur des routes et ruelles glacées de la région, mais les piétons locaux se faisaient sans cesse heurter et blesser. La solution a consisté à fabriquer une piste de glace spéciale pour la course.

Le bob à quatre a fait partie du programme des premiers Jeux olympiques d'hiver en 1924. Le bob à deux et le bob féminin ont pour leur part été ajoutés à la compétition en 1932 et en 2002 respectivement.

Il faut que le bob réalise un départ rapide et explosif pour descendre la piste aussi vite que possible. Le bob est dirigé par un pilote, tandis que sa vitesse est maîtrisée par un freineur. Il existe des règles qui imposent des limites au poids de l'équipage et du bob. Cela rend les règles du jeu équitables, car plus un objet est lourd, plus sa descente de la pente est rapide.

Le bobsleigh figure au nombre des sports pour lesquels le Canada excelle le plus aux Jeux olympiques d'hiver. Les athlètes canadiens y ont remporté quatre médailles d'or, deux médailles d'argent et une médaille de bronze.

Avec un nom comme « skeleton » (qui signifie « squelette » en anglais), on ne peut pas faire autrement que de penser que ce sport est effrayant. Les athlètes descendent, tête première, une piste glacée sinueuse en dirigeant le traîneau à l'aide de mouvements subtils de la tête et des épaules. Au départ, les athlètes poussent le traîneau avec une main, tout en faisant un sprint pour accélérer. Ils sautent alors sur le petit traîneau et descendent la piste à toute vitesse.

Les athlètes font quatre descentes chacun, et leurs chronos sont additionnés. L'athlète ayant réalisé le chrono le plus rapide est désigné gagnant. Depuis 2002, année où ce sport a été ajouté au programme olympique, le Canada a remporté deux médailles d'or, une médaille d'argent et une médaille de bronze.



# LE SAVIEZ-VOUS ?

## FAITS SAILLANTS



- Comme le toboggan, plus le traîneau est lourd, plus il descendra la piste rapidement. Pour faire en sorte que les règles du jeu soient égales pour toutes les équipes, les bobs sont soumis à des limites de poids. Le poids maximal permis pour les trois types de bob se présente comme suit : bob à quatre masculin, 630 kg; bob à deux masculin, 390 kg; et bob à deux féminin, 340 kg. Les équipes peuvent ajouter des poids métalliques pour augmenter leur poids à la limite permise.
- L'équipe canadienne masculine occupe le deuxième rang au chapitre du nombre de médailles olympiques totales remportées à l'épreuve de skeleton. Ce sont les États Unis qui occupent le premier rang à ce chapitre.
- Au bobsleigh, les athlètes poussent le traîneau sur une distance d'environ 50 m avant d'y monter pour ensuite descendre la piste à toute vitesse. Cela demande de la vitesse, de la force et de la coordination. Bon nombre des athlètes pratiquaient autrefois d'autres sports, comme l'athlétisme ou le football.

## ATHLÈTES EN VEDETTE



### HEATHER MOYSE ET KAILLIE HUMPHRIES

OLYMPIENNES, SOCHI 2014

La compétition s'annonce féroce au bob à deux féminin. Les bobeuses de l'équipage qui a remporté deux médailles d'or olympiques, Heather Moyses et Kaillie Humphries, vont à nouveau viser l'or, quoiqu'elles tenteront cette fois-ci d'y parvenir dans des bobs différents. Heather Moyses, maintenant âgée de 39 ans, sort de la retraite afin d'aider l'athlète en herbe Alisia Risling à apprendre ce qu'il faut pour gagner la médaille d'or. Alisia est ancienne joueuse de basketball à l'Université de l'Alberta. Toutefois, au moment de l'obtention de son diplôme universitaire, elle était fatiguée de jouer au basketball. C'est alors qu'elle a décidé de tenter de se tailler une place au sein de l'équipe de bobsleigh. Alisia est une étoile montante du sport en raison de sa rapidité et de sa puissance. Puisqu'elle en est à ses premiers Jeux olympiques, l'expérience de Heather est tout à fait ce dont elle a besoin pour gagner.

Pour en savoir plus sur ces athlètes, rendez-vous au

<http://heathermoyses.com>

<http://www.bobteamhumphries.com>

[www.rislingbobsleigh.com](http://www.rislingbobsleigh.com)

(Ces sites ne sont offerts qu'en anglais.)


# ACTIVITÉS


## BOBSLEIGH ET SKELETON


Vous trouverez plus bas des activités de bobsleigh et de skeleton quotidiennes dont vous pouvez vous servir en classe et au gymnase. Amusez-vous!

### BOB AVEC BANC DE GYMNASSE

Les équipes de bobsleigh doivent travailler ensemble, au départ, alors qu'il faut pousser le traîneau jusqu'au point de vitesse optimale pour ensuite y monter à bord aussi vite que possible. Cette activité a pour objectif de simuler ce départ à l'aide de l'équipement que l'on trouve dans la plupart des gymnases.

 **Participation :** équipes de 4

 **Lieu :** gymnase

 **Équipement :** 2 tapis d'exercices et un banc par équipe, 2 cônes

#### PRÉPARATION :

Aménagez le gymnase selon le schéma suivant :



Placez le banc sur les 2 tapis d'exercices, la face glissante du tapis vers le bas. Les bandes en Velcro doivent être vers le haut.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :


- Les équipes font la queue derrière le cône de départ. L'élève en tête de file (le pilote) se trouve à gauche du banc. Le deuxième élève se trouve à droite; le troisième élève se trouve à gauche. Le dernier élève (freineur) se trouve du côté droit.
- Les élèves s'agrippent au bord du banc et attendent le signal de départ.
- À « Partez! », les élèves poussent aussi vite que possible le banc depuis le cône de départ jusqu'au cône d'arrivée. Quand ils y sont arrivés, les élèves doivent s'asseoir sur le banc selon l'ordre et la séquence désignés, en commençant par le pilote et en se terminant par le freineur.
- Si le banc est entraîné hors des tapis ou que les élèves omettent de s'asseoir selon l'ordre et la séquence désignés, l'équipe est disqualifiée.

#### VARIANTES :


- Demandez aux équipes de faire 4 parcours chronométrés et d'additionner leurs chronos, comme si elles participaient à une véritable compétition.

# MONTER À BORD DU TRAÎNEAU

Le départ de la course de bobsleigh en constitue l'un des moments les plus critiques. Les athlètes participant à l'épreuve de bob à quatre poussent le traîneau au point d'atteindre de hautes vitesses pour ensuite y sauter à bord et poursuivre leur descente de la piste. La première personne à sauter dans le traîneau est le pilote, qui le dirige de façon à pouvoir négocier les virages à pleine vitesse. Les deux athlètes à y monter par la suite sont des membres de l'équipage. La dernière personne à sauter dans le traîneau est le freineur. Le freineur ralentit le traîneau jusqu'à son arrêt complet au bout de la piste. Pouvoir monter à bord du traîneau quand il se déplace à de grandes vitesses est important pour réaliser un départ rapide. Au cours de cette activité, les élèves s'exercent à sprinter avec leur groupe en courant d'un bout à l'autre du gymnase, puis en s'asseyant sur le plancher dans une séquence particulière, tel que décrit ci-dessus.

 **Participation** : groupes de 4

 **Lieu** : gymnase ou terrain de jeu

 **Équipement** : 2 cônes par équipe pour indiquer le départ / l'arrivée et le point de retour.

## PRÉPARATION :

- Pour chacune des équipes, mettez en place un cône pour indiquer le départ / l'arrivée et un autre pour indiquer le point de retour.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Attribuez un rôle à chacune des personnes de chaque équipe (pilote, 2 membres de l'équipage et freineur).
- Au signal de départ (« Partez! »), chaque équipe court vers son cône, fait demi-tour et revient en courant vers la ligne d'arrivée.
- Les membres des équipes s'assoient ensuite dans leur traîneau (selon l'ordre pilote, membre de l'équipage, membre de l'équipage, freineur), les jambes de chacun des membres, sauf celles du pilote, étant enroulées autour de la taille de la personne devant elle.
- La première équipe à « monter à bord du traîneau » est désignée gagnante.


## VARIANTES :


- Attribuez un numéro de 1 à 4 à chacun des élèves. Pendant que les élèves font le parcours, criez l'ordre dans lequel ils doivent « monter à bord du traîneau » (p. ex., « 2, 4, 1, 3 » ou « 4, 2, 3, 1 »).

# COURSE DE SKELETON SUR PLANCHE À ROULETTES

Le skeleton est un sport passionnant qui se déroule à vive allure et pour lequel les athlètes font la course à l'aide de petits traîneaux, tête première. Ils doivent se servir de leur équilibre et de la position de leur corps pour diriger le traîneau le long de la piste. Pour cette activité, nous allons simuler la sensation que procure l'action de faire la course, tête première, à l'aide de planches à roulettes remorquées.

 **Participation** : paires

 **Lieu** : gymnase

 **Équipement** : Les paires se doteront chacune d'une planche à roulettes, d'une corde à sauter, de 2 cônes et d'un casque de hockey ou de cycliste.

## PRÉPARATION :

- Fixez la corde à sauter à l'une des poignées de la planche à roulettes.
- Mettez en place les cônes pour indiquer où doit se faire l'échange à l'autre bout du gymnase. Idéalement, vous avez à votre disposition plusieurs planches à roulettes, casques et cordes à sauter, car cela permettra à plusieurs duos de faire la course.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Un élève enfle le casque et se couche à plat ventre sur la planche à roulettes. L'autre membre de l'équipe saisit la corde de remorquage et se tient debout devant la planche à roulettes.
- Rappelez aux élèves de garder la tête haute et de regarder vers l'avant.
- Au signal « Partez! », l'élève se laisse tirer jusqu'au cône de retour, situé à l'autre extrémité du gymnase.
- Rendu au cône, l'élève qui se trouvait sur la planche à roulettes enlève son casque et change de place avec l'élève qui tirait.

## VARIANTES :

- Ajoutez des cônes sur le parcours pour créer des virages.

# ACTIVITÉ EN CLASSE

Le skeleton et le bobsleigh sont des sports dangereux pour lesquels les athlètes portent des casques protecteurs. Les casques de skeleton sont souvent ornés d'images ou d'illustrations qui revêtent de l'importance pour les athlètes. Pour voir des dessins de Sochi 2014, rendez-vous sur le site <http://www.yellmagazine.com/pic-yell-this-braiiins-2014-sochi-olympics/78115/>.

Utilisez la fiche d'activité sur les casques de skeleton pour dessiner le vôtre.

## 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 bobsleigh et de skeleton ont besoin d'avoir une bonne force au niveau des bras et des épaules afin de pousser leur engin à toute allure. La flexion des bras sur chaise est un exercice simple pour développer cette force dans une salle de classe.

Tenez-vous dos à la chaise (ou au banc). Placez les mains sur la chaise en tendant les bras vers l'arrière. Allongez les jambes devant vous jusqu'à ce que vos bras et vos épaules supportent la majeure partie de votre poids. Pliez les coudes pour abaisser votre corps jusqu'à ce que vos coudes forment un angle de presque 90°; puis redressez-les. Combien de flexions pouvez-vous faire en une minute?

# CONCEVEZ VOTRE CASQUE DE COURSE

---

