



DÉFI ACTIF

OLYMPIQUE CANADIEN



SKI DE FOND

Le ski de fond a vu le jour en Norvège et a d'abord servi au transport et à la chasse. Les premières courses de ski de fond ont eu lieu entre des soldats au milieu des années 1700. Le sport a été inscrit au programme des Jeux olympiques d'hiver en 1924 à Chamonix.

Deux techniques sont utilisées en ski de fond : le ski classique et le ski libre (ou ski de patin). Pour la technique classique, les skis bougent en parallèle dans des traces ou des sillons dans la neige. Les skis sont propulsés grâce à un mouvement de poussée. Les bâtons de ski servent à donner plus de force aux bras. Le style libre (ou ski de patin) se pratique sur une surface de neige plus lisse, sans sillons. Cette technique est beaucoup plus rapide et ressemble à du patinage sur glace avec l'utilisation de bâtons de ski.

Aux Jeux olympiques d'hiver, il y a six catégories d'épreuves. En skiathlon, les athlètes utilisent le style classique et le style libre et changent de skis à la moitié du parcours. Au sprint, on utilisera le style classique à PyeongChang 2018 et les athlètes parcourront 1,5 km. Le sprint par équipes utilisera le ski de patin, et deux athlètes feront chacun trois tours du parcours. Il y a également un relais de 4x10 km pour les hommes et un relais de 4x5 km pour les femmes. Il y a également des courses individuelles et une course avec départ groupé de 50 km pour les hommes et de 30 km pour les femmes.

La Norvège, la Suède, la Finlande et la Russie ont remporté le plus grand nombre de médailles olympiques en ski de fond. Dernièrement, l'équipe canadienne a connu un grand succès sur la scène internationale. L'équipe se dirige maintenant vers PyeongChang 2018 après une magnifique saison 2017 pendant laquelle le Canadien Alex Harvey est devenu le premier Nord-Américain à devenir champion du monde (à l'épreuve du 50 km) et à remporter également la Coupe du monde à l'épreuve du 15 km style libre.



LE SAVIEZ-VOUS ?

FAITS SAILLANTS



Chandra Crawford

- Le ski de fond sert à la chasse et au transport depuis plus de 6 000 ans, mais il est devenu une activité récréative populaire au milieu des années 1800.
- Les trois médailles olympiques du Canada en ski de fond ont été remportées par des femmes (Beckie Scott – l'or en 2002 et l'argent en 2006; Sara Renner – l'argent en 2006; et Chandra Crawford – l'or en 2006).
- À Vancouver 2010, les hommes de l'équipe canadienne ont terminé cinq fois parmi les 10 premiers à la suite des superbes performances réalisées par Alex Harvey, Devon Kershaw, Ivan Babikov et George Grey.

ATHLÈTE EN VEDETTE



JESSE COCKNEY

OLYMPIEN, SOTCHI 2014

Jesse Cockney a commencé à skier pendant les hivers glaciaux de Yellowknife, aux Territoires du Nord-Ouest. À l'âge de 7 ans, il a déménagé plus au sud, à Canmore, en Alberta, et c'est là qu'il excelle en ski de fond. Jesse a obtenu une remarquable sixième place aux Championnats du monde des moins de 23 ans et terminé neuvième à la Coupe du monde de la saison dernière. Jesse a participé au sprint, au relais et au départ groupé 50 km à Sotchi 2014. Jesse est fier de son héritage autochtone comme Inuvialuit et son objectif personnel est de devenir un modèle exemplaire pour les jeunes de tout le pays.

Pour en savoir plus sur Jesse, rendez-vous au <http://olympique.ca/team-canada/jesse-cockney/>.

ACTIVITÉS


SKI DE FOND


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

RELAIS « GLISSER VERS L'OR »

Aux Jeux olympiques d'hiver, les épreuves de ski de fond alternent du style classique au style libre d'une édition à l'autre des Jeux. Le style libre ressemble un peu à du patinage sur glace. Le mouvement vers l'avant provient de la pression exercée sur la carre intérieure du ski. Ce jeu de relais permet aux élèves d'exercer les mouvements de poussée et de glisse dans le gymnase.

 **Participation** : 2 ou 3 équipes

 **Lieu** : gymnase

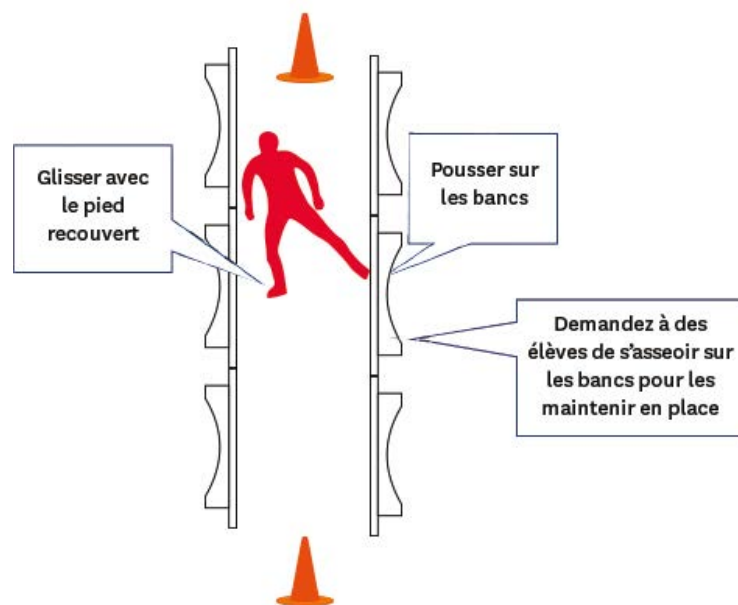
 **Équipement** : 1 paire de chaussettes de laine épaisses ou 2 glisseurs (linges à vaisselle, débarbouillettes ou de Chiffons J) par équipe, 2 pylônes pour chaque équipe, bancs de gymnase

PRÉPARATION :

- Placez les pylônes à une distance de 15 m l'un de l'autre pour représenter la ligne de départ et la ligne d'arrivée pour chaque équipe.
- Placez les bancs sur le côté pour créer un corridor de bancs pour chaque équipe.
- Les bancs devraient être situés entre 1 m et 1,5 m l'un de l'autre et placés de façon à ce que le dessus des bancs soit tourné vers l'intérieur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Les équipes se placent en une seule file derrière la ligne de départ. À « Go! », le premier membre de chaque équipe enfle les chaussettes de laine ou place ses pieds sur les glisseurs.
- Les élèves utilisent ensuite le style libre de ski de fond pour glisser vers le pylône et revenir. Indiquez aux élèves de se pousser sur les côtés des bancs pour avancer.
- Le premier élève enlève ensuite les chaussettes de laine ou redonne les glisseurs et tape dans la main du prochain membre de son équipe. Celui-ci enfle les chaussettes de laine ou place ses pieds sur les glisseurs pour se rendre jusqu'au pylône et revenir à la ligne de départ.
- Le relais se poursuit jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe aient franchi le parcours.





ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE :


Vous pouvez rendre le relais plus amusant et difficile en demandant aux élèves de se costumer avant de parcourir leur portion du relais « Glisser vers l'or ». Donnez-leur par exemple des vêtements de ski, comme des gants, une tuque, des pantalons de ski et un manteau de ski. Après être retournés à la ligne de départ, ils doivent enlever tous les vêtements et les donner au prochain membre de leur équipe, qui devra les enfiler avant de parcourir sa portion du relais.

LE CIRCUIT DES CHAMPIONS

Les fondeurs sont certains des athlètes les plus en forme, tous sports confondus. Les mouvements de ski utilisent tout le corps, et les athlètes doivent s'entraîner toute l'année pour composer avec les exigences du sport. Quand ils ne sont pas sur la neige (entraînement sur la terre ferme), ils font divers exercices pour développer leur force, leur équilibre et leur souplesse. Cette course à obstacles amusante permet d'améliorer ces habiletés.

 **Participation :** en groupes de deux

 **Lieu :** gymnase ou grand espace dehors

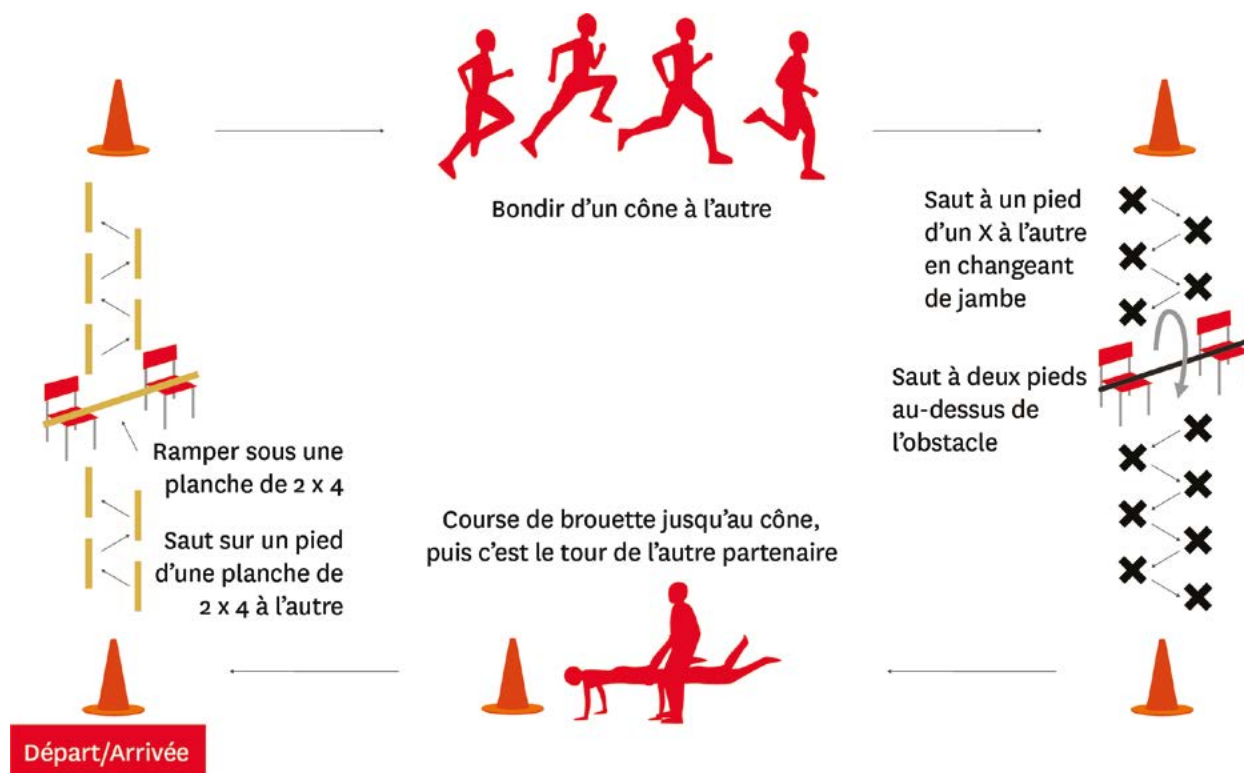
 **Équipement :** 10 à 12 planches de bois de 2 po x 4 po, 4 pylônes, ruban-cache, 4 chaises, balai ou bâton de hockey intérieur

PRÉPARATION :

- Aménagez le gymnase comme le montre l'illustration ci après.
- Placez les planches de bois de 2 po x 4 po avec le côté plus large à plat.
- Indiquez les « X » avec du ruban-cache et espacez-les suffisamment pour que les élèves puissent bondir entre chacun.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Les groupes de deux élèves franchissent le parcours trois fois : la première pour l'essayer, la deuxième pour obtenir un chrono, et la troisième pour essayer d'améliorer leur temps.
- Consignez le meilleur chrono des élèves pendant la semaine pour faire le suivi de leurs progrès.



VARIANTES :


- Divisez les élèves en équipes de quatre et faites-les participer à un relais sur le parcours.
- Au lieu de courir pendant le dernier tour, demandez aux élèves de s'asseoir sur une planche à roulettes et d'effectuer une poussée simultanée avec deux bâtons de hockey intérieur.

FEU ROUGE, FEU VERT

Pour le ski de fond de style classique, les skis bougent en parallèle dans des traces ou des sillons dans la neige. Les skis sont propulsés grâce à un mouvement de poussée. L'athlète se penche vers l'avant en poussant sur sa jambe arrière. Cela exige équilibre et adresse. Ce jeu aide à améliorer l'équilibre nécessaire pour effectuer ce mouvement.

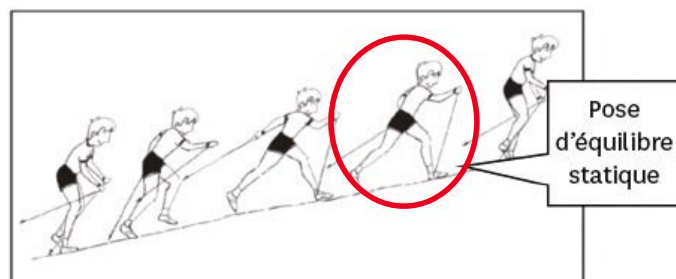
 **Participation** : toute la classe

 **Lieu** : gymnase ou cour d'école

 **Équipement** : aucun

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Délimiter une aire de jeu.
- L'enseignant et les élèves se tiennent aux extrémités opposées de l'aire de jeu.
- Quand l'enseignant crie « feu vert », les élèves courent vers l'avant. Quand l'enseignant crie « feu rouge », les élèves doivent s'arrêter et rester dans une pose d'équilibre statique – comme une pose classique de ski (se tenir sur une jambe en étant penché vers l'avant dans un mouvement de poussée).
- Rappelez aux élèves d'alterner entre la jambe gauche et la jambe droite pour se tenir en équilibre.
- L'enseignant continue à crier « feu vert » et « feu rouge » jusqu'à ce que les élèves soient rendus à l'autre bout de l'aire de jeu.



VARIANTES :

Demandez aux élèves d'utiliser des bâtons de ski pour cet exercice. Si vous n'en avez pas, ils peuvent utiliser des bâtons de hockey intérieur.

ACTIVITÉ EN CLASSE

Aux Jeux olympiques d'hiver de 2006 à Turin, la fondeuse canadienne Sara Renner menait le relais sprint quand un de ses bâtons s'est cassé. L'entraîneur norvégien Bjornar Haakensmoen a fait preuve d'altruisme en tendant à Sara un bâton de rechange. Sara et sa coéquipière Beckie Scott ont remporté l'argent. Les membres du public canadien ont été si impressionnés par la bonté de l'entraîneur norvégien qu'ils ont lancé le « projet sirop d'érable ». Quelques semaines plus tard, 7 400 conserves du liquide sucré avaient été envoyées au Norvégien. Pour en savoir plus sur cette histoire, consultez le lien suivant : <http://www.cbc.ca/sports/norwegian-rewarded-for-olympic-sportsmanship-1.602311> (en anglais).

Imaginez que vous participez au « projet sirop d'érable » et que votre rôle est d'écrire les cartes de remerciement à envoyer en même temps que le sirop. Décrivez ce que l'entraîneur a fait de bien et pourquoi ses actions illustrent le franc jeu et l'esprit sportif.

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, les sauts de fente activent les muscles nécessaires pour exécuter la technique de glisse classique en ski de fond.

En position debout, faites un grand pas devant avec votre pied droit. Votre pied droit est devant alors que votre pied gauche est derrière. Pliez vos deux genoux. À l'aide d'un saut, inversez la position de vos pieds, le pied gauche devant et le droit derrière. Combien de sauts de fente pouvez-vous faire en une minute?