



# DÉFI ACTIF

## OLYMPIQUE CANADIEN



## SKI ACROBATIQUE

On fait des acrobaties à ski depuis le début des années 1900 en Europe. Cependant, ce sport a vraiment pris son envol lorsqu'on l'a introduit aux États-Unis dans les années 1960. Le ski acrobatique, avec l'intensité de ses sauts et de ses figures, est une discipline qui attire de nombreux amateurs de sensations fortes. Ce sport était en démonstration aux Jeux olympiques d'hiver de Calgary 1988, et il a été officiellement inscrit au programme olympique en 1992. Il comporte cinq épreuves, dont quatre incluent un volet où le skieur est jugé en fonction de ses habiletés techniques.

D'abord, il y a l'épreuve des bosses, où les athlètes dévalent une pente parsemée de gros monticules de neige pour mettre à l'épreuve leur rapidité, leur technique et la qualité de leurs sauts. Tous ces éléments jouent un rôle important dans le score final qui détermine le rang des athlètes. L'épreuve de sauts est quant à elle un véritable défi acrobatique. Dans cette épreuve, les athlètes prennent leur envol à partir d'un tremplin abrupt et ils exécutent des sauts périlleux et des vrilles avant d'atterrir. Les points sont accordés en fonction de l'envol, de la forme et de l'atterrissage.

La demi-lune et le slopestyle ont fait leur entrée aux Jeux olympiques d'hiver de Sochi 2014. Les athlètes qui prennent part à l'épreuve de demi-lune s'élancent à partir des parois intérieures d'un module semi-circulaire de 150 m de long sur 22 m de large tout en exécutant une série de figures. En slopestyle, les athlètes effectuent un parcours qui comprend une multitude d'obstacles, comme des rampes, des sauts et d'autres modules de parc à neige. Les adeptes des deux disciplines sont jugés en fonction de la hauteur de leurs sauts, de l'exécution de leurs figures, ainsi que du niveau de difficulté. L'athlète qui obtient le plus haut score remporte l'épreuve.

En ski cross, les skieurs dévalent une pente enneigée composée de sauts et de virages. Quatre athlètes s'affrontent simultanément pour franchir la ligne d'arrivée en premier. Les meilleurs skieurs de chaque vague passent à la ronde suivante, et ainsi de suite jusqu'à ce que les meilleurs s'affrontent en ronde finale.

Le Canada a remporté 18 médailles olympiques et il est considéré comme l'un des meilleurs pays en ski acrobatique. De fait, les skieurs acrobatiques canadiens ont remporté quatre médailles d'or, quatre médailles d'argent et une médaille de bronze à Sochi.

Pour en savoir plus sur le ski acrobatique, rendez-vous au [www.freestylecanada.ski/fr/](http://www.freestylecanada.ski/fr/)



**PROGRAMME SCOLAIRE**

# LE SAVIEZ-VOUS ?

## FAITS SAILLANTS



- Alexandre Bilodeau est devenu le premier skieur acrobatique à défendre avec succès sa médaille d'or olympique en 2014. En 2010, à Vancouver, il a aussi été le premier athlète du Canada à remporter l'or olympique en sol canadien. Près de 22 000 personnes se sont rassemblées au BC Place Stadium pour assister à la cérémonie au cours de laquelle il a reçu sa médaille.
- La Canadienne Dara Howell a été la première femme à remporter une médaille d'or olympique en slopestyle.
- Le ballet à ski était une épreuve de ski acrobatique jusqu'en 2000. Cette épreuve mettait en scène des chorégraphies où sauts périlleux, roulades, croisements de jambes, sauts et vrilles étaient exécutés sur une pente douce. De nos jours, beaucoup de figures exécutées en slopestyle sont inspirées des mouvements du ballet à ski.
- Pendant les mois d'été, les athlètes de ski acrobatique s'entraînent sur des rampes d'eau et atterrissent dans des bassins. L'entraînement estival comprend aussi des séances d'exercices complémentaires, de trampoline et de gymnastique.

## ATHLÈTE EN VEDETTE



### MIKAËL KINGSBURY

OLYMPIEN, SOTCHI 2014

Enfant, Mikaël Kingsbury skiait sur les bosses et les sauts tout en zigzaguant entre les arbres. En peu de temps, il s'est mis au ski acrobatique. Maintenant âgé de 25 ans, il est un des meilleurs skieurs de bosses au monde. Les athlètes de cette discipline participent au circuit de la Coupe du monde, une série de compétitions où ils accumulent des points à chaque étape selon les résultats obtenus. Non seulement Mikaël est-il le champion du monde en titre, mais il a aussi remporté la Coupe du monde six années consécutives. Sa domination, qui comprend 42 victoires en Coupe du monde et une médaille d'argent aux Jeux olympiques d'hiver de Sotchi 2014, demeure inégalée.

Pour en savoir plus sur Mikaël Kingsbury, rendez-vous au [www.mikaelkingsbury.ca](http://www.mikaelkingsbury.ca) ou au [www.olympique.ca](http://www.olympique.ca).

# ACTIVITÉS


## SKI ACROBATIQUE

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

## DÉFI ACROBATIQUE EN SUPER FORCE

Les athlètes de ski acrobatique doivent faire preuve d'une force et d'une agilité exceptionnelles. Durant l'entre-saison, ils se mettent en forme, misant sur les exercices qui renforcent le tronc et les jambes et accentuent leur agilité. Voici quelques exercices qu'ils utilisent pour accroître leurs aptitudes. Pourrez-vous vous améliorer après une semaine?

 **Participation :** individuelle

 **Lieu :** salle de classe, couloir ou gymnase

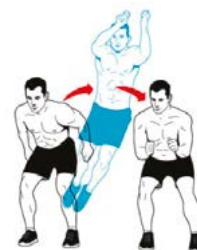
 **Équipement :** des cônes (ou encore de la craie ou du ruban)

### PRÉPARATION :

**Défi de la chaise au mur** - Les élèves se tiennent debout le dos collé au mur.



**Défi des sauts latéraux** - Dispersez le groupe pour qu'il y ait un espace de trois longueurs de bras entre tous les participants. Placez deux cônes à une distance de 70 cm l'un de l'autre (ou tracez une ligne avec de la craie ou du ruban).



### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

**Défi de la chaise au mur**

- Les élèves glissent le dos vers le sol graduellement en pliant les genoux.
- Lorsque leurs genoux atteignent un angle de 90°, ils s'arrêtent et gardent cette position.
- Le défi consiste à maintenir la position le plus longtemps possible.
- Faites faire cet exercice à vos élèves tous les jours pendant une semaine et notez leurs meilleurs résultats.

**Défi des sauts latéraux**

- Le défi consiste à sauter par-dessus la zone délimitée par les cônes autant de fois que possible en 45 secondes.
- Assurez-vous de compter toutes les fois où les pieds touchent le sol.
- Demandez à vos élèves de faire cet exercice tous les jours pendant une semaine et notez leurs meilleurs résultats.

### ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE :

- Réduisez le temps à 30 secondes si vos élèves trouvent l'exercice trop difficile, et augmentez-le s'ils veulent en accroître le niveau de difficulté.

# CIRCUIT DE SLOPESTYLE

Les athlètes de slopestyle doivent faire preuve d'équilibre, de force et de créativité afin de s'exécuter sur une série de rampes et de sauts à grande envolée (big air). Cet exercice améliore la force et l'équilibre, tout en permettant à l'élève de créer ses propres mouvements et ses parcours.

**Participation :** deux à quatre équipes de même taille

**Lieu :** Grand espace dégagé ou gymnase

**Équipement :** des cerceaux (ou encore de la craie ou du ruban pour délimiter la zone de saut), des cônes et des bancs (ou des cordes pour délimiter les rampes)

## PRÉPARATION :

- Installez votre parcours de slopestyle en délimitant des zones de saut à l'aide des cerceaux (de ruban ou de la craie) et les rampes à l'aide de bancs (ou de cordes). Une des zones de saut pourra être réservée pour des sauts verticaux, et l'autre pour des sauts horizontaux (saut en longueur). Délimitez le début et la fin du parcours, ainsi que la ligne de départ et d'arrivée.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- L'équipe se place en rang derrière la ligne de départ et d'arrivée.
- Au coup de départ, le premier élève court jusqu'à la zone de saut vertical et il saute aussi haut que possible. Il se rend ensuite jusqu'au banc (ou jusqu'à la corde) et s'y déplace d'un pas chassé, simulant une figure sur rampe. Il se rend ensuite à la zone de saut horizontal et il saute le plus loin possible sans élan.
- Après avoir atteint la fin du parcours, l'élève revient en courant vers la ligne de départ et d'arrivée pour passer le relais au second participant, et ainsi de suite jusqu'à ce que toute l'équipe ait fait le parcours une fois.



## VARIANTES :


- Placez des cônes avant ou après les zones de saut pour ajouter des variantes. Par exemple, lorsqu'il atteint le cône, l'élève doit courir à reculons jusqu'à la station suivante. La variante, qui peut être de toute sorte (p. ex. : faire de petits bonds, ramper, etc.), simule ce qu'on appelle la « marche arrière » (switch).
- Ajoutez des zones de saut ou des rampes. Laissez vos élèves créer leurs propres parcours de slopestyle.
- Les équipes peuvent essayer les parcours des autres.
- Encouragez vos élèves à faire preuve de créativité dans leurs figures. Exemple : un élève fait une vrille à la zone de saut vertical ou fait un saut à reculons à la zone de saut horizontal.
- Combinez des versions courtes des circuits de bosses et de slopestyle.

# CIRCUIT DE SAUTS ET DE BOSSES

Le ski de bosses demande de la rapidité et de la créativité. Les athlètes doivent négocier rapidement les bosses et exécuter des figures créatives à chacun des deux sauts. Cet exercice aide à améliorer la force et l'agilité en plus de permettre aux élèves de découvrir ce que les skieurs de bosses vivent sur le parcours enneigé.

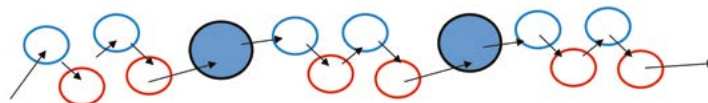
 **Participation** : Individuelle ou en équipe

 **Lieu** : Grand espace dégagé ou gymnase

 **Équipement** : des cerceaux, des ballons Bosu (ou encore de la craie ou du ruban pour délimiter la zone de saut)

## PRÉPARATION :

- Installez le parcours de bosses en disposant quatre cerceaux décalés (voir l'illustration ci-dessous) menant au premier ballon Bosu.
- Disposez ensuite les quatre cerceaux suivants de la même façon, puis le second ballon Bosu.
- Installez enfin un troisième lot de quatre cerceaux décalés à la fin du parcours. Vous pouvez aussi utiliser de la craie ou du ruban plutôt que des cerceaux et des ballons Bosu.
- Marquez clairement les lignes de départ et d'arrivée.



## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Chaque élève ou chaque équipe se place derrière la ligne de départ.
- Au coup de départ, l'élève saute en diagonale de cerceau en cerceau (comme en ski de bosses), puis saute sur le ballon Bosu et en bas de celui-ci en simulant un saut.
- Lorsqu'il a terminé le circuit, l'élève revient à la ligne de départ en courant et l'élève suivant entame son circuit, comme un relais.
- **NOTE** : L'utilisation du ballon Bosu dans un gymnase n'est pas recommandée, car le ballon peut glisser au moment du saut. Utilisez de la craie ou du ruban pour délimiter la zone de saut lorsque l'activité se déroule dans un gymnase.

## VARIANTES :

- Accentuez la distance entre les cerceaux.
- Chronométrez chaque élève ou chaque équipe en relais.
- Attribuez des points selon le temps réalisé ou les meilleurs sauts. On peut faire des figures, comme une vrille, un saut en étoile, un saut groupé, etc.

# ACTIVITÉ EN CLASSE

Les skieurs acrobatiques participent au circuit de la Coupe du monde, une série de compétitions où ils accumulent des points à chaque étape selon les résultats obtenus. À l'aide d'Internet, cherchez quels pays et quelles villes accueillent des étapes de la Coupe du monde. Dessinez une carte postale d'un de ces endroits. Faites comme si vous y étiez pour encourager l'équipe canadienne de ski acrobatique. Au dos de la carte, écrivez une lettre qui décrit la compétition et les résultats de l'équipe.

## 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 donnent aux skieurs acrobatiques la force explosive dont leurs jambes ont besoin pour parcourir les bosses et exécuter des sauts. Tenez-vous debout les pieds à largeur des épaules. Sautez en portant vos genoux à la hauteur de vos hanches. Atterrissez sur vos pieds à largeur des épaules. Combien de sauts pouvez-vous faire en 30 secondes?