



DÉFI ACTIF

OLYMPIQUE CANADIEN



HOCKEY

Les Canadiens adorent le hockey! Les jeux de balles et de bâtons sur patin à glace remontent à l'Europe des années 1700. Cependant, c'est au milieu des années 1870, à Montréal, que les règles ont été officiellement établies. Depuis, ce sport n'a cessé de captiver les Canadiens. Aujourd'hui, près de 640 000 joueurs sont inscrits dans diverses ligues de hockey au Canada.

Le hockey figurait au programme des premiers Jeux olympiques d'hiver, en 1924, où l'équipe canadienne a obtenu l'or. Le Canada a continué sur cette lancée en remportant trois médailles d'or aux quatre Jeux suivants. Cette série en or a pris fin en 1952, et il a fallu attendre 50 ans avant que le Canada atteigne à nouveau la plus haute marche du podium olympique. Autant les hommes que les femmes ont mis fin à cette disette en 2002, et depuis, Équipe Canada a remporté cinq médailles d'or. GO CANADA!

Le hockey requiert force et agilité. Cinq joueurs dans chacune des équipes tentent de tirer une rondelle dans le filet adverse en perçant la défense du gardien. Un match olympique compte trois périodes de 20 minutes. Puisqu'il s'agit d'un tournoi à la ronde, il ne peut y avoir d'égalité. Les égalités sont brisées soit par une période de prolongation ou parfois par des tirs de barrage.

Les pays s'opposent d'abord au sein de leur groupe. Les vainqueurs avancent dans le tournoi jusqu'aux quarts de finale, demi-finales et matchs de médailles.

Pour en apprendre davantage sur hockey, rendez-vous au www.hockeycanada.ca/fr-ca.



LE SAVIEZ-VOUS ?

FAITS SAILLANTS



Sidney Crosby

- Aux Jeux olympiques d'hiver de Vancouver 2010, les équipes canadiennes masculine et féminine ont remporté l'or. Sidney Crosby a marqué le but gagnant contre les États Unis en période de prolongation. Ce moment est considéré comme l'un des plus grands de l'histoire du hockey canadien.
- Hayley Wickenheiser est l'athlète canadienne de hockey olympique la plus décorée du pays. Elle a obtenu quatre médailles d'or et une d'argent. Hayley a aussi été la première femme à marquer un but dans une ligue masculine professionnelle.
- La première médaille d'or du Canada remonte aux Jeux olympiques d'Anvers 1920. Les Falcons de Winnipeg ont battu la Suède 12-1 lors du match de la médaille d'or. De 1920 à 1960, ce sont des équipes locales qui étaient choisies pour représenter le Canada.

ATHLÈTE EN VEDETTE



SHANNON SZABADOS

OLYMPIENNE, VANCOUVER 2010 ET DE SOTCHI 2014

Shannon Szabados a commencé à jouer au hockey contre des garçons à l'âge de 5 ans. Ses talents de gardienne de but étaient indéniables malgré son jeune âge. On l'a recrutée dès l'adolescence pour jouer dans la Ligue de hockey junior de l'Alberta. Première femme à intégrer cette ligue, on l'a aussi nommée meilleur gardien de but, tous genres confondus. Shannon a été la gardienne partante des matchs de finale des Jeux olympiques d'hiver de Vancouver 2010 et de Sotchi 2014. Gardez l'œil sur Shannon à PyeongChang 2018, alors que le Canada tentera d'obtenir sa cinquième médaille d'or consécutive!

Pour en savoir plus sur Shannon Szabados, rendez-vous au www.shannonszabados.com (anglais seulement) ou au www.olympique.ca.

ACTIVITÉS


HOCKEY


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

CHANGEMENT DE DIRECTION

L'une des habiletés propres aux joueurs de hockey est le maniement de la rondelle afin de pouvoir la diriger efficacement au bon endroit. Les joueurs tiennent leur bâton avec leur main dominante au sommet (pompeau), les doigts pointant vers le corps; l'autre main est au centre du bâton (à 25 cm d'écart), les jointures vers l'extérieur. En enchaînant les coups délicats de part et d'autre du palet, gardez la rondelle loin des pieds sans dépasser la distance d'un pas devant vous. Cette activité permet d'exercer le maniement de la rondelle et est tout à propos lors d'un échauffement avant une partie de hockey.

 **Participation :** toute la classe

 **Lieu :** gymnase ou cour de l'école

 **Équipement :** un bâton et une balle / une rondelle par élève

PRÉPARATION :

Les élèves sont dispersés dans tout l'espace; ils ont chacun un bâton et une balle.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :


- De vive voix, indiquez-leur comment changer de direction avec leur balle (vers la droite, la gauche, l'avant ou l'arrière).
- Ils doivent se concentrer sur le contrôle de leur balle.


VARIANTES :


- Attribuez-leur des points en les faisant s'affronter dans une course tout en contrôlant leur balle. Les cinq premiers à parvenir au mur obtiennent un point.
- Testez les aptitudes de vos élèves en leur demandant de garder la tête haute et de ne pas regarder leur balle.

PASSE À L'AUTRE

Pour gagner au hockey, votre équipe doit faire des passes précises afin de déplacer la rondelle sur la glace et la gardée loin de l'adversaire. Cette activité aide le développement de vos aptitudes à faire des passes.

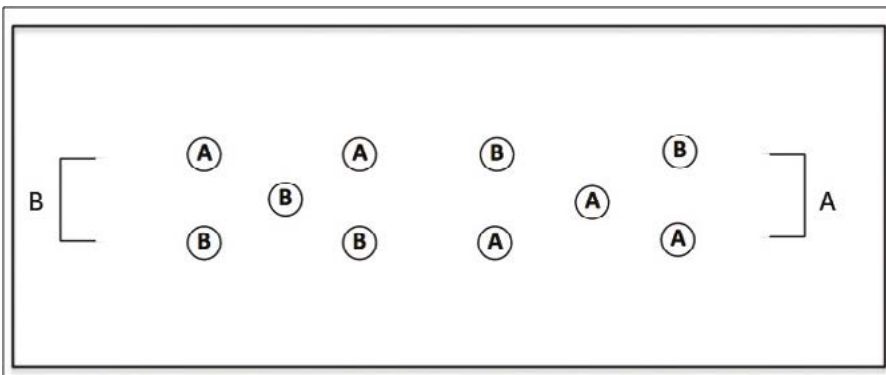
 **Participation :** toute la classe

 **Lieu :** gymnase ou cour de l'école

 **Équipement :** Deux filets de hockey, dix bâtons de hockey intérieur, dix cônes et une rondelle. Les cônes peuvent être identifiés d'un A ou d'un B.

PRÉPARATION :

- Préparez le gymnase selon ce diagramme:



- Divisez la classe en deux équipes : Équipe A et Équipe B, ou tout autre nom.
- Cinq élèves de chaque équipe s'affrontent en même temps.
- Chaque élève est assigné à un cône qui correspond au nom de son équipe.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :


- Les élèves doivent toujours garder un pied sur leur cône. Ils doivent faire une passe à leur coéquipier afin de déplacer la rondelle jusque dans le filet de l'adversaire.
- L'enseignant renvoie les rondelles égarées en jeu.
- Les joueurs sont remplacés après deux minutes de jeu.
- L'équipe qui marque le plus de buts remporte la partie.


VARIANTES :


- Assignez chacun des élèves de l'équipe à un cône en particulier. Lors du changement de joueurs, criez : « Changement! » L'équipe qui remplace ses joueurs le plus rapidement remporte un point.
- Augmentez le nombre de cônes et de joueurs.

CHIEN DE GARDE

Au hockey, un jeu rapide, les joueurs doivent maîtriser la rondelle tout en la gardant hors de portée de leurs adversaires. En pratiquant leur habileté à contrôler la rondelle, les joueurs peuvent la garder pour eux lorsqu'un adversaire tente de s'en emparer.

 **Participation :** toute la classe

 **Lieu :** gymnase ou cour de l'école

 **Équipement :** Un nombre suffisant de cônes pour délimiter une superficie qui équivaut à la moitié de l'espace disponible. Un bâton de hockey et une balle/rondelle pour chacun des élèves et l'enseignant.

PRÉPARATION :

Délimiter une zone qui équivaut à la moitié de l'espace disponible à l'aide des cônes; il s'agit de la zone du chien de garde.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Les élèves se déplacent en contrôlant leur balle sans qu'elle ne quitte la zone.
- L'enseignant (le chien de garde) choisit un étudiant au hasard et tente de toucher à sa balle afin de la faire sortir de la zone en faisant des mouvements de gauche à droite avec le palet de son bâton.
- Si en touchant la balle de l'élève l'enseignant lui fait quitter la zone, l'élève doit la récupérer et compléter un exercice physique (p. ex. : 10 sauts avec écart (jumping jacks), 5 sauts de grenouille, etc.), avant de réintégrer la zone avec la balle.

VARIANTES :

- Jouez par élimination. Lorsque la balle des élèves quitte la zone, ils sont éliminés du jeu jusqu'à ce que tous les autres élèves le soient aussi à leur tour.
- Laissez vos élèves jouer le rôle du chien de garde.
- Réduisez la taille de la zone.

ACTIVITÉ EN CLASSE

Le Canada envoie aux Jeux olympiques d'hiver une équipe formée des meilleurs joueurs de différentes équipes, ce qui n'a pas toujours été le cas. Autrefois, la meilleure équipe de hockey du Canada était celle qui devenait son équipe olympique. À l'aide d'internet, apprenez-en davantage à propos de ces équipes qui ont remporté l'or. Rédigez quelques paragraphes qui décrivent l'équipe sur laquelle vous avez fait vos recherches. D'où provenait-elle? Qui étaient leurs joueurs étoiles?

Écrivez une lettre d'admirateur à l'une des joueuses de l'équipe de hockey féminin de Sotchi 2014. Posez-lui d'abord trois questions difficiles. Ensuite, échangez votre lettre avec un camarade de classe. À l'aide d'internet, faites des recherches sur la joueuse à qui votre nouvelle lettre est adressée. Enfin, écrivez une réponse comme si vous étiez cette athlète, et ajoutez-y les renseignements trouvés en faisant vos recherches.

MINUTES ACTIVES :

Vous n'avez qu'une minute par jour pour faire bouger votre classe? Cette activité vous donnera une bonne poussée cardio. Les cercles de jambes aident les hockeyeurs à développer leur force, leur équilibre et leur souplesse. Debout les jambes collées, faites un grand pas avec votre pied droit. Vous êtes maintenant en position de fente. Votre jambe droite est devant et la gauche est étendue derrière vous. Fléchissez la jambe droite et soulevez votre jambe gauche. Une fois en équilibre, faites de grands cercles avec votre pied gauche. Pouvez-vous faire cinq cercles par jambe?