



# DÉFI ACTIF

## OLYMPIQUE CANADIEN



### LUGE

Vous souvenez-vous de la vitesse à laquelle vous dévaliez les pentes en toboggan avec vos amis? Eh bien, ce n'est rien comparativement aux vitesses fulgurantes que les lugeurs peuvent atteindre. Imaginez-vous en train de glisser sur une piste de glace à virages inclinés, pieds devant, sur un petit traîneau à des vitesses allant jusqu'à 154 km/h : voilà à quoi ressemble la luge. Les courses sont si rapides qu'il faut les chronométrer au millième de seconde près!

La luge est l'un des plus vieux sports d'hiver, mais on ne l'a ajouté au programme des Jeux olympiques d'hiver qu'en 1964. Les athlètes se lancent du point de départ et se servent de gants munis de crampons pour les aider à se pousser sur la glace et à prendre de la vitesse. Puis ils s'allongent sur le dos sur un petit traîneau, qu'ils dirigent en transférant le poids de leur corps dans la direction où ils veulent aller. L'athlète qui obtient le chrono le plus rapide, entre le départ et la ligne d'arrivée, remporte la course.

Tandis que les lugeurs sillonnent la piste tortueuse, ils ressentent une pesanteur égale à cinq fois la force exercée par la gravité. Les athlètes doivent subir cette pression tout en dirigeant le traîneau pour éviter une collision. Même s'ils portent tous un casque pour des raisons de sécurité, une collision à grande vitesse peut être mortelle.

Les lugeurs participent à des épreuves en simple, en double et de relais. Bien que le Canada n'ait jamais remporté de médaille olympique en luge, ses athlètes ont terminé en quatrième position trois fois à Sotchi 2014. Pourrait-il être à notre tour de remporter l'or à PyeongChang 2018?

Pour en savoir plus sur la luge, rendez-vous au <http://www.luge.ca/fr/>.



# LE SAVIEZ-VOUS ?

## FAITS SAILLANTS



Alex Gough

- La vitesse de luge la plus rapide a été enregistrée à Whistler, en Colombie-Britannique, quand l'Autrichien Manuel Pfister a atteint 154 km/h.
- Le Canada a terminé en 4e position au relais de luge à Sotchi 2014. Le relais débute avec une course individuelle féminine et la lugeuse doit toucher un panneau quand elle franchit l'aligne d'arrivée, ce qui donne à l'athlète de la course individuelle masculine le signal de départ. Le lugeur touche lui aussi le panneau à son arrivée pour signaler le départ à l'équipage de luge double. Leurs chronomètres combinés déterminent le temps global de l'équipe.
- L'Allemagne est le pays le plus dominant dans le sport de la luge. Des 44 médailles d'or olympiques décernées depuis 1964, les Allemands en ont remporté 31.

## ATHLÈTE EN VEDETTE



### SAM EDNEY

OLYMPIEN, SOTCHI 2014

Quand Sam Edney était en 9e année, son enseignant d'éducation physique lui a suggéré qu'il serait bon à la luge et il a décidé de tenter le coup. La frénésie des grandes vitesses et du parcours l'ont rapidement rendu accro au sport. Depuis, Sam est devenu le meilleur lugeur individuel masculin de l'histoire canadienne. Il a été le premier à remporter l'or à une étape de la Coupe du monde, et il a obtenu la meilleure position dans une épreuve individuelle masculine aux Jeux olympiques (7e position). Ses plus grandes réussites ont été réalisées avec l'équipe mixte. Ses réactions ultrarapides jouent un rôle important dans le succès de l'équipe. L'équipe de relais du Canada a remporté une médaille d'argent et trois médailles de bronze aux Championnats du monde.

Pour en savoir plus sur Sam et d'autres lugeurs canadiens, rendez-vous au [www.olympique.ca](http://www.olympique.ca).


# ACTIVITÉS


## LUGE

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

## RELAIS DE LUGE EN PLANCHE À ROULETTES

Le relais de luge comprend une course individuelle féminine, une course individuelle masculine et une course en double masculine. Chaque athlète dévale la piste et à l'arrivée touche un panneau qui donne le signal de départ au coéquipier suivant. Pour la présente activité, les élèves feront un relais à trois avec la planche à roulettes.

 **Participation** : équipes de trois

 **Lieu** : gymnase ou corridor

 **Équipement** : planches à roulettes et cônes

### PRÉPARATION :

Installez des cônes pour représenter la ligne de départ et la ligne d'arrivée en les distançant d'environ 10 à 15 mètres.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Le premier élève s'assoit sur la planche à roulettes dans la position de départ d'une course de luge.
- À « Go! », il se sert de ses mains pour se propulser sur le sol du gymnase vers la ligne d'arrivée.
- Quand il a franchi la ligne d'arrivée, son coéquipier prend sa place et se propulse vers la ligne de départ.
- Ce dernier passe ensuite le relais au dernier membre de l'équipe qui se propulse jusqu'au cône de la ligne d'arrivée. On enregistre les chronos.
- Chaque équipe peut tenter sa chance au relais, puis on compare les chronos réalisés par toutes les équipes.


### ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE :


- Formez des équipes de quatre élèves. La dernière portion du relais doit être sur une « luge double », une planche à roulettes sur laquelle doivent se déplacer deux élèves en même temps.
- Des courses et des essais contre la montre peuvent ajouter un élément amusant et compétitif à cette activité.

# DÉPART SUR BANC

La luge est chronométrée au millième de seconde près, et les gagnants peuvent être déterminés par une marge infime. Les lugeurs doivent tirer le meilleur parti du départ et se donner un élan aussi grand que possible en se propulsant à l'aide des étriers de lancement de chaque côté de la rampe de départ. La présente activité permet aux élèves d'exercer cette technique de départ pour les courses de luge.

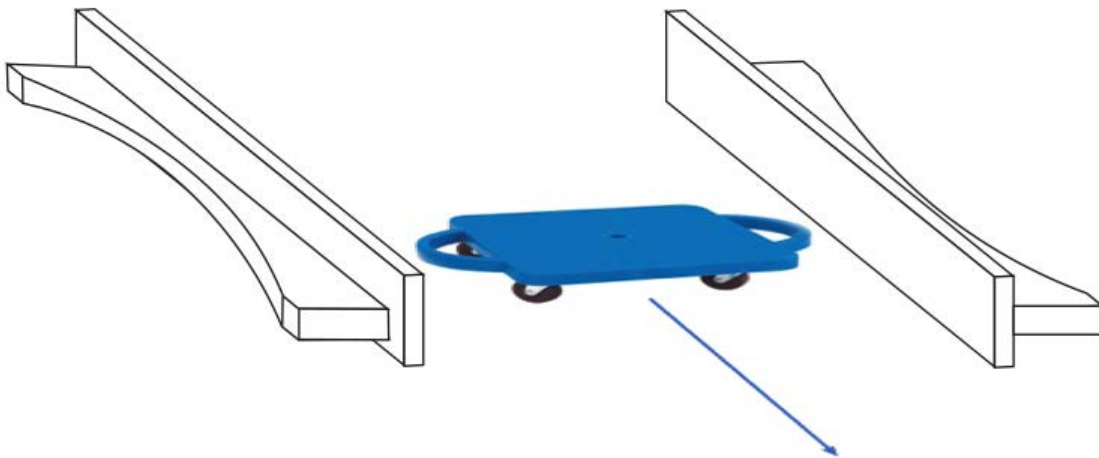
 **Participation** : un à la fois

 **Lieu** : gymnase ou corridor

 **Équipement** : deux bancs et une planche à roulettes

## PRÉPARATION :

Placez les deux bancs parallèles l'un à l'autre. La distance entre les bancs doit être à peine plus grande que la largeur de la planche à roulettes.



## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Demandez aux premiers élèves du relais de s'asseoir sur la planche à roulettes, à une extrémité des bancs, et d'étendre les jambes devant eux.
- Les élèves s'agrippent à l'extrémité des deux bancs.
- Ils se font rouler vers l'avant puis vers l'arrière trois fois afin de se donner un élan.
- Après le troisième et dernier balancement, ils se font rouler vers l'avant aussi loin que possible avec l'élan qu'ils se sont donné.
- Servez-vous d'un peu de ruban-cache pour indiquer sur le sol du gymnase la plus grande distance parcourue grâce à cette technique de départ.

## VARIANTES :

Calculez la distance totale parcourue par les élèves de la classe et mettez au défi une autre classe de votre école.

# GLISSEUR SUR LUGE

Les lugeurs dévalent la piste de glace à des vitesses pouvant aller jusqu'à 154 km/h. En adoptant une position aérodynamique, cela leur permet de naviguer sur la piste composée de virages tout en gagnant de la vitesse. Ils gardent les bras le long du corps, les jambes droites, les orteils tournés vers l'intérieur et la tête légèrement soulevée pour voir où ils vont. Au cours de cette activité, les élèves ont l'occasion d'adopter la même position que les lugeurs tout en se faisant tirer par un autre élève.



**Participation :** équipes de trois



**Lieu :** plancher propre du gymnase



**Équipement :** parachutes d'éducation physique et cônes

## PRÉPARATION :

- Représentez la ligne de départ/d'arrivée et un point de demi-tour à l'aide de cônes, qui devraient être placés à environ 20 m l'un de l'autre.
- Placez un autre cône à 5 m de la ligne de départ.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- L'élève s'assoit sur un parachute en « position de départ », les jambes étendues devant lui et les mains prêtes à se propulser sur le sol. Deux autres élèves agrippent le parachute devant lui et se préparent à le tirer.
- À « Go! », les coéquipiers tirent rapidement sur le parachute pendant que le glisseur se propulse rapidement avec les mains. Quand le parachute dépasse le cône à 5 m du départ, le glisseur s'étend sur le parachute et prend une position aérodynamique en se collant les bras, la tête et les jambes contre le corps pour profiter de la promenade!
- Les coéquipiers tirent le parachute autour du cône de demi-tour avant de poursuivre vers la ligne d'arrivée.
- Si vous disposez de plus d'un parachute, vous pouvez faire participer les différentes équipes à une course. S'il n'y en a qu'un seul, vous devrez chronométrer les élèves.

## VARIANTES :

- Vous pouvez faire un relais où chaque membre de l'équipe a l'occasion de se faire tirer sur le parachute.
- Ajouter d'autres cônes pour rendre le parcours tortueux comme une piste de luge.

# ACTIVITÉ EN CLASSE

Sur Internet, cherchez des entrevues réalisées avec des lugeurs. À l'aide de leurs commentaires et descriptions, rédigez un court article décrivant comment les athlètes se sentaient la première fois qu'ils ont dévalé une piste de luge.

## MINUTES ACTIVES :

Vous n'avez qu'une minute par jour pour faire bouger votre classe? Cette activité vous donnera une bonne poussée cardio. Les poses d'abdominaux renforcent les muscles du tronc nécessaires au lugeur pour un départ efficace.

Saisissez les bords de votre chaise lorsque vous êtes assis à votre pupitre. À l'aide de vos bras, soulevez-vous de votre chaise en soulevant aussi vos genoux sous votre pupitre. Combien de temps pouvez-vous maintenir la position?