



# DÉFI ACTIF

## OLYMPIQUE CANADIEN



## PATINAGE DE VITESSE

Voilà déjà plusieurs siècles que les Européens chaussent des patins pour participer à des courses sur des lacs et rivières. Ces courses sont devenues plus organisées à la fin des années 1800. Depuis ce temps, les compétitions se déroulent sur des anneaux pour que les spectateurs puissent mieux voir. Les patineurs de vitesse européens avaient tendance à concourir dans des couloirs différents, alors que leurs collègues nord-américains n'utilisaient pas de couloirs. Le patinage de vitesse sur longue piste a fait son entrée aux Jeux olympiques d'hiver de 1924 à Chamonix et a été inscrit au programme de chaque Jeux d'hiver depuis.

Dans les courses sur longue piste, les concurrents sont jumelés et patinent chacun dans leur couloir sur un anneau ovale de 400 mètres. Le couloir extérieur est un peu plus long, donc les patineurs doivent changer de couloir après chaque tour afin de parcourir la même distance. Les patineurs sont chronométrés, et les médailles d'or, d'argent et de bronze sont décernées aux trois patineurs les plus rapides. Cela signifie que les patineurs doivent attendre jusqu'à la toute dernière course pour savoir s'ils ont gagné. Dans la plupart des compétitions, les courses féminines se font sur des distances de 500, 1500, 3000 et 5000 mètres tandis que les courses masculines se font sur des distances de 500, 1500, 5000 et 10 000 mètres.

Les patineurs de vitesse tentent constamment d'améliorer leur technique et apprennent à se pencher vers l'avant pour réduire la résistance à l'air. Ils portent des combinaisons recouvrant tout leur corps, y compris un capuchon pour la tête, ainsi que des patins clap. Ces patins spécialisés sont munis de longues lames retenues par un ressort fixé à l'avant. Cela signifie que le talon de la bottine peut s'éloigner de la lame et ainsi permettre au patineur de glisser longtemps. Les techniques sont aussi très importantes en patinage de vitesse. Les patineurs de vitesse sur longue piste tentent de conserver une vitesse constante à chaque tour pour ne pas s'épuiser trop rapidement.

Pour en apprendre davantage sur le patinage de vitesse ou pour trouver un club local, consulter [www.speedskating.ca](http://www.speedskating.ca)



# PAYS EN VEDETTE

## PAYS-BAS

Tous les ans en février, des millions de Néerlandais attendent avec impatience l'arrivée du temps froid. Ils espèrent assister à l'Elfstedentocht, une course de patinage sur 200 kilomètres qui ne peut être organisée que si l'eau des rivières et des canaux gèle. Cette course, qui a eu lieu pour la première fois en 1909, se déroule sur un parcours qui relie 11 villes. Quelque 16 000 patineurs y participent. La course commence tôt le matin pour se terminer avant minuit. Des milliers de spectateurs se rendent dans chacune des villes, et on fête l'occasion partout au pays.

L'Elfstedentocht démontre à quel point les habitants des Pays-Bas aiment le patinage. Dès le 13<sup>e</sup> siècle, les Néerlandais ont commencé à installer des lames d'acier sur des bottines et, depuis, ils utilisent leurs rivières et canaux pour se déplacer, participer à des courses et s'amuser. Les Néerlandais sont aussi des champions du patinage de vitesse sur longue piste. Aux Jeux olympiques d'hiver de 2014 à Sotchi, les patineurs néerlandais ont récolté un total de 23 médailles, dont au moins une médaille à chacune des 12 épreuves. Les patineurs des Pays-Bas ont toujours obtenu de bons résultats aux Jeux olympiques, mais ils ont battu tous les records aux Jeux olympiques d'hiver de 2014 à Sotchi. En effet, ils y ont récolté un total de 23 médailles, dont au moins une médaille à chacune des 12 épreuves. Les Pays-Bas sont le premier pays de l'histoire des Jeux olympiques à occuper les trois places du podium (or, argent et bronze) dans quatre épreuves, soit les courses masculines de 500, 5000 et 10 000 mètres, ainsi que la course féminine de 1500 mètres.

# ATHLÈTE EN VEDETTE



## GILMORE JUNIO

OLYMPIEN, SOTCHI 2014

Gilmore Junio est connu autant pour son esprit sportif que pour ses qualités de patineur de vitesse. Aux Jeux olympiques d'hiver de 2014 à Sotchi, Gilmore s'est retiré de l'épreuve du 1000 m pour permettre à son coéquipier Denny Morrison de concourir. Denny, qui avait fait une chute lors des essais canadiens, ne s'était pas qualifié pour cette épreuve. Il y a remporté la médaille d'argent. Gilmore avait terminé au 10<sup>e</sup> rang au 500 m au début des Jeux.

Pour en apprendre davantage sur Gilmore Junio, consulter [www.olympique.ca](http://www.olympique.ca)


# ACTIVITÉS

## DE PATINAGE DE VITESSE


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

## LIGNES DROITES ET VIRAGES

Les patineurs de vitesse se déplacent sur des lignes droites en transférant leur poids d'une jambe à l'autre. Ils accélèrent dans les virages et conservent cette vitesse dans les lignes droites. Au meilleur de leurs capacités, les patineurs adoptent une position recroquevillée aérodynamique. Cela leur permet de donner de longues et fortes poussées et ainsi d'aller aussi vite que possible. L'activité suivante vous permettra de renforcer vos jambes (quadriceps, ischio-jambiers et muscles grands fessiers).

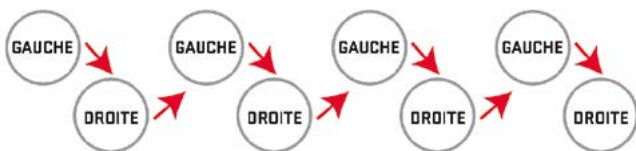
 **Participants** : Groupes de 4 à 6

 **Lieu** : Classe ou corridor

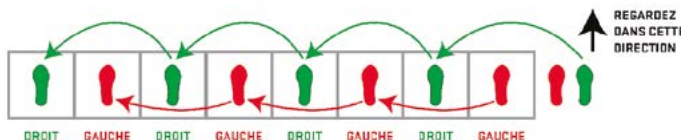
 **Équipement** : 6 à 8 cerceaux par groupe et 1 échelle d'agilité ou 6 à 8 bâtons de hockey par groupe. En cas d'équipement ou d'espace insuffisant, utiliser du ruban cache.

### PRÉPARATION :

**Lignes droites** - Placez les 6 à 8 cerceaux en zigzag pour chaque ligne droite de patinage de vitesse, comme l'indique le diagramme suivant.



**Virages** - Placez une échelle d'agilité ou 6 à 8 bâtons de hockey, en parallèle sur le sol, pour chaque « virage » de patinage de vitesse. Attendez en file sur le côté, avec le pied gauche à proximité de l'équipement.



### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

#### Pas croisés dans les lignes droites

- Attendez en file à un bout de la série de cerceaux et tenez-vous sur le pied droit.
- Sautillez en diagonale dans le premier cerceau en atterrissant sur le pied gauche.
- Répétez cette séquence en alternant d'un pied à l'autre dans les cerceaux, et revenez au point de départ.
- Le parcours terminé, rendez-vous à la fin de la file et recommencez l'activité.

#### Pas croisés dans les virages

- Mettez votre pied gauche dans la première case, à votre gauche.
- En gardant le pied gauche dans la première case, croisez votre pied droit par-dessus la jambe gauche et déposez le pied droit dans la seconde case.
- Continuez ainsi en déplaçant le pied gauche dans la troisième case vide, puis en croisant la jambe droite pour déposer le pied droit dans la quatrième case. Répétez cette séquence Changez de direction pour vous déplacer vers la droite. jusqu'à la dernière case.
- Rendez-vous à la fin de la file et recommencez l'activité.

### ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE :

- Aménagez plusieurs lignes droites et virages, et organisez une course à relais.
- Si l'espace est limité, servez-vous de ruban cache au sol pour remplacer l'équipement requis. Inscrivez un « x » au sol pour remplacer chaque cerceau et des lignes droites pour créer des échelles d'agilité.

# MINI ANNEAU OLYMPIQUE

Les courses de patinage de vitesse sont des épreuves individuelles, à l'exception du relais sur courte piste qui est une épreuve par équipe. L'activité suivante mise sur le travail d'équipe, la communication et la coopération. Le relais constitue l'une des épreuves de patinage de vitesse les plus captivantes puisqu'il y a quatre équipes sur la glace en même temps. Les coéquipiers se relaient à chaque tour et demi ou aux deux tours jusqu'à ce qu'ils aient parcouru une distance de 3000 m (femmes) ou de 5000 m (hommes).

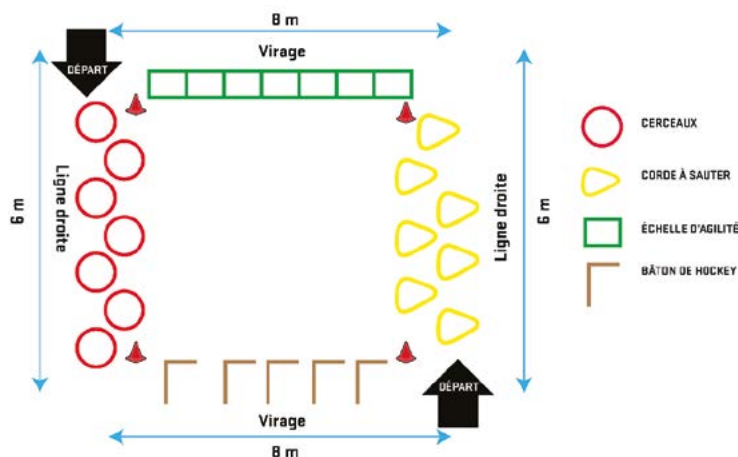
**Participants :** Deux groupes de 3 ou 4 élèves par anneau

**Lieu :** Gymnase ou grand espace

**Équipement :** Un espace de 6 m sur 8 m par groupe, 4 cônes, 12 à 16 cerceaux ou cordes à sauter à sauter, 2 échelles d'agilité ou 12 à 16 bâtons de hockey en salle et 1 sifflet. insuffisant, utiliser du ruban cache.

## PRÉPARATION :

- Installez quatre cônes pour délimiter un espace de 4 m sur 6 m, qui représente le carré intérieur du mini anneau olympique.
- Placez en zigzag 6 à 8 cerceaux ou des cordes à sauter disposées en cercle pour chaque ligne droite de patinage de vitesse. Installez les lignes droites sur deux côtés opposés du mini anneau olympique.
- Placez une échelle d'agilité ou 6 à 8 bâtons de hockey, en parallèle sur le sol, pour chaque « virage » de patinage de vitesse. Installez les virages sur deux côtés opposés du mini anneau olympique.
- Assignez deux groupes de 3 ou 4 élèves pour chaque mini anneau olympique.
- Demandez à chaque groupe de commencer le parcours sur l'une des deux lignes droites de l'anneau.



## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Déterminez le nombre de tours pour chaque course. Au son du sifflet, le premier athlète doit commencer à « patiner » sur les lignes droites et les virages dans le sens des aiguilles d'une montre en faisant le tour de l'anneau.
- Quand il a terminé, il doit toucher la main de la prochaine personne en file.
- Les deux équipes commencent aux extrémités opposées de l'anneau et essaient d'attraper les membres de l'autre équipe. C'est ce que l'on appelle la « poursuite ».
- La course se termine lorsque tous les membres du groupe sont assis en file à leur position de départ.
- L'équipe qui s'est approchée le plus souvent des membres de l'équipe concurrente remporte la course.

## ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE :

Faites l'expérience de l'épreuve de poursuite par équipes du patinage de vitesse sur longue piste! Demandez à deux équipes de trois élèves de faire la course sur un nombre donné de tours. Les trois membres de l'équipe doivent se déplacer ensemble autour de l'anneau. Indiquez à chaque équipe de commencer à une extrémité opposée de l'anneau. Les membres de l'équipe doivent aller s'asseoir à leur position de départ quand ils ont terminé. La première équipe à s'asseoir remporte la course!

# COURSE KANGAROO

Pendant leur carrière, les patineurs de vitesse patinent des centaines de tours en espérant améliorer leur record personnel, ce qui pourrait leur permettre de grimper sur le podium aux Jeux olympiques. Mais pour ce faire, ils doivent atteindre la perfection technique. Les exercices et les répétitions sont essentiels à leur poursuite de l'excellence individuelle.

**Participants :** Groupes de 4 élèves par anneau

**Lieu :** Gymnase ou grand espace

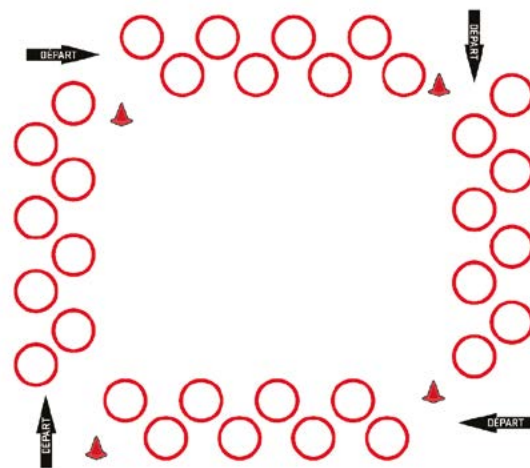
**Équipement :** Un espace de 8 m sur 8 m par groupe, 4 cônes par anneau, 24 à 32 cerceaux ou cordes à sauter par anneau et 1 sifflet.

## PRÉPARATION :

- Installez le mini anneau olympique comme l'indique le diagramme suivant.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Un élève doit se tenir à chacun des cônes. L'objectif est de rattraper chacun des autres patineurs. Si un élève réussit à toucher l'un de ses concurrents, ce dernier est éliminé de la course.
- Les participants ne peuvent avoir qu'un pied à la fois dans chaque cerceau.
- La course prend fin quand il ne reste qu'un seul patineur ou quand les deux patineurs qui restent sont épuisés!



## ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE :

À quelle vitesse pouvez-vous faire un tour ou cinq tours de l'anneau?

Demandez à un camarade de classe de vous chronométrer, puis essayez d'améliorer votre record personnel.

# ACTIVITÉ EN CLASSE

Il y a des centaines d'années, les Néerlandais ont commencé à patiner sur les rivières et canaux gelés pour se déplacer et s'amuser. La première compétition de patinage de vitesse a eu lieu en 1676. Rédigez un article de journal de cette époque qui décrit l'événement. Faites quelques dessins pour montrer ce à quoi la compétition aurait pu ressembler.

## 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 squats de patineur activent les quadriceps, les muscles avant de la cuisse.

Tenez-vous environ à 20 cm d'un bureau ou d'un tableau blanc. Agrippez son bord avec les mains pour rester stable et tenez-vous sur le pied droit. Étendez la jambe gauche derrière vous en fléchissant la jambe droite. En prenant lentement la position, déplacez votre genou droit pour qu'il reste au-dessus de votre pied droit. Gardez le talon au sol et bougez votre genou en ligne droite. Essayez d'en faire dix de chaque jambe.