



PROGRAMME SCOLAIRE

# JOURNÉE DES SPORTS OLYMPIQUES

Attrapez la fièvre olympique en organisant une journée de sports olympiques :  
Pour votre prochaine aventure cet été, célébrez les Jeux olympiques !



**FIER** PARTENAIRE | **PROUD** PARTNER

La fête du

**CANADA**  
Day

La fête du  
**CANADA**  
Day

# JOURNÉE DES SPORTS OLYMPIQUES

Voici votre chance de vivre votre propre expérience olympique chez vous, avec votre famille et vos amis, ou à l'école, avec des élèves. Avec ces 14 épreuves inspirées des Jeux olympiques d'été, vous pourrez créer une compétition amicale qui plaira aux petits comme aux grands. Selon votre budget pour la journée, vous pouvez recréer certaines traditions olympiques.

## CÉRÉMONIE D'OUVERTURE

### Prêtez serment

Au début des Jeux olympiques, tous les athlètes s'engagent à faire preuve d'esprit sportif et à respecter tous les règlements olympiques. Lors de la cérémonie d'ouverture, un athlète du pays hôte prête serment au nom de tous les athlètes. Intégrez le serment olympique ci-dessous à votre cérémonie d'ouverture :

« Au nom de tous les concurrents, moi, \_\_\_\_\_, je promets de prendre part à ces Jeux olympiques en respectant et en suivant les règles qui les gouvernent et en faisant preuve d'esprit sportif, pour la gloire du sport et pour l'honneur de nos équipes. »

### Chantez l'hymne national

Levez-vous et chantez le Ô Canada comme si les participants étaient de nos champions et qu'ils venaient tout juste de gagner une médaille d'or. Nous vous encourageons à hisser un drapeau du Canada ou à vous en confectionner un.

## CÉRÉMONIE DE CLÔTURE

### Remise des médailles

Utilisez l'outil de suivi fourni pour noter les points décernés à chaque épreuve. À la fin de la journée, organisez une cérémonie pour remettre les médailles d'or, d'argent et de bronze. Demandez aux participants de créer leurs propres médailles olympiques avec du matériel d'art.

### Certificats de participation

Remettez des certificats de participation à tous les participants. Vous pouvez en télécharger gratuitement au [www.olympique.ca/education/resources/journeedesportsolympiques](http://www.olympique.ca/education/resources/journeedesportsolympiques)



## OUTIL DE SUIVI

### Ma meilleure performance

Les participants peuvent noter les points décernés à chaque épreuve à l'aide de l'outil de suivi **Ma meilleure performance**. Notez chaque essai pour que chacun puisse essayer de se dépasser. La persévérance et la constance sont essentielles pour apprécier le parcours vers l'excellence !



# TIR À L'ARC



D'hier à  
aujourd'hui



Daniel Desnoyers du Canada participe aux Jeux olympiques de Séoul en 1988



Crispen Duenas du Canada participe aux Jeux panaméricains de Lima 2019

## OBJECTIF

Accumuler le plus de points possible en atteignant la cible.

### Instructions :

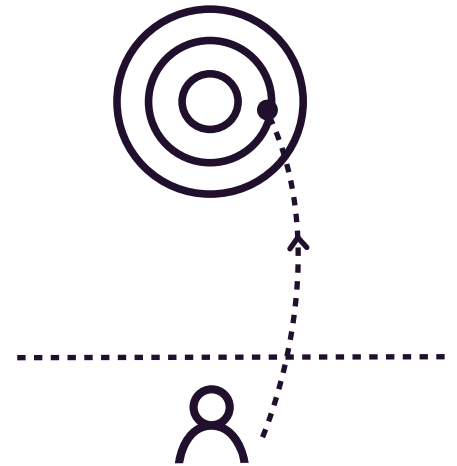
Se tenant derrière une ligne, les participants lancent un objet vers une cible à tour de rôle. Chaque participant a droit à trois lancers. L'objectif est de se rapprocher le plus possible du centre de la cible.

### Préparation et matériel requis :

Utilisez de la craie ou du ruban adhésif pour tracer une cible de tir à l'arc sur le sol. Vous aurez besoin de trois objets légers (comme des poches ou une chaussette remplie de riz).

### Pointage :

Assignez une valeur différente à chaque zone (ex. : 1 point pour l'anneau extérieur, 2 pour l'anneau intérieur et 3 pour le centre de la cible).



## DÉTAIL

L'arc et la flèche sont des outils de chasse importants depuis des temps immémoriaux. Le tir à l'arc est l'un des plus vieux sports que l'on pratique encore; la première compétition attestée date de 1583, alors que 3 000 archers se sont réunis à Finsbury, en Angleterre. Depuis son entrée en scène aux Jeux olympiques de 1900, 83 pays ont participé à cette discipline.



# LANCER DU POIDS



D'hier à  
aujourd'hui



Georgette Reed du Canada participe aux Jeux olympiques de Barcelone en 1992



Pierce Lepage du Canada participe aux Jeux panaméricains de Lima 2019

## OBJECTIF

Déterminer qui lancera le poids le plus loin.

### Instructions :

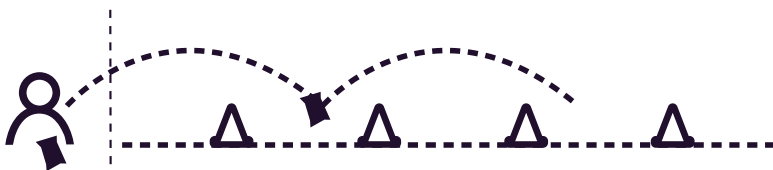
Demandez aux participants de former une file derrière la ligne de démarcation. Lancez une poche comme s'il s'agissait d'un poids olympique : tenez-la d'une main et collez-la contre votre cou en plaçant votre coude à la hauteur des épaules. Placez-vous de côté par rapport à la direction du lancer, avec la main qui lance vers l'arrière et les pieds à la largeur des épaules. Puis, lancez la poche d'un mouvement vigoureux. Rendez-vous à l'endroit où se trouve la poche et lancez-la de nouveau. Notez la distance totale après trois lancers.

### Préparation et matériel requis :

Alignez plusieurs cônes (ou pierres) en les séparant d'environ trois mètres. Vous aurez besoin de deux poches (ou chaussettes remplies de riz).

### Pointage :

Chaque intervalle de trois mètres vaut un point. Calculez le score après trois lancers.  
Pour plus de plaisir, marquez la distance à battre après trois lancers !



## DÉTAIL

Le poids pèse 7,26 kg (16 lb) pour les hommes et 3,99 kg (8,8 lb) pour les femmes.

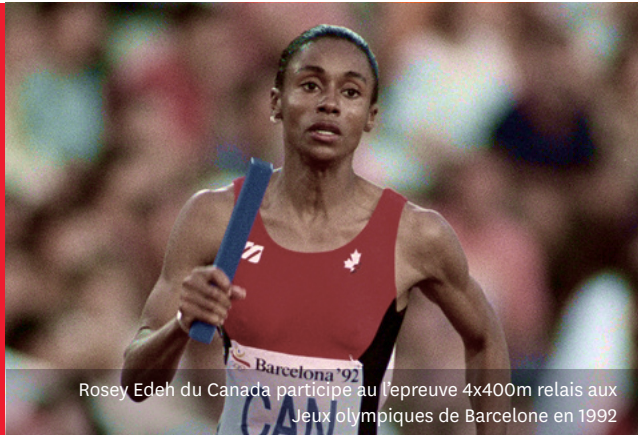


PROGRAMME SCOLAIRE

# RELAIS



D'hier à  
aujourd'hui



Rosey Edeh du Canada participe au l'épreuve 4x400m relais aux Jeux olympiques de Barcelone en 1992



Akeem Haynes participe au l'épreuve 4x400m relais aux Jeux olympiques de Rio en 2016

## OBJECTIF

Courir le plus vite possible en tenant un bâton témoin.

### Instructions :

Demandez aux participants de former une file derrière la ligne de départ et d'arrivée en tenant un témoin. Ils auront à courir autour du cône trois fois : une fois en courant normalement, une fois de reculons, et une fois en sautant sur un pied. Les participants ne doivent pas échapper le témoin.

### Préparation et matériel requis :

Vous aurez besoin de deux cônes, un pour marquer la ligne de départ et d'arrivée, et un qui servira de marqueur. Comme témoin, vous pouvez utiliser une bouteille d'eau, une cannette ou un rouleau de papier de toilette vide.

### Pointage :

Cinq points sont décernés à l'athlète le plus rapide.



## DÉTAIL

En athlétisme, il y a deux épreuves de relais : le 4 x 100 m et le 4 x 400 m.



PROGRAMME SCOLAIRE

# BASKETBALL



D'hier à  
aujourd'hui



Bill Robinson du Canada participe au basketball aux Jeux olympiques de Montréal en 1976



Katherine Plouffe pendant les Jeux panaméricains de Toronto 2015

## OBJECTIF

Se rendre au bout du parcours le plus vite possible.

### Instructions :

Dribblez autour de chacun des cônes du parcours. Au bout du parcours, il faut compter un panier avant de revenir à la ligne de départ en driblant.

### Préparation et matériel requis :

Placez de quatre à six cônes en zigzag menant à un panier de basketball, une poubelle ou un panier à linge. Vous aurez aussi besoin d'un ballon de basketball.

### Pointage :

Un point est décerné à l'athlète le plus rapide.

## DÉTAIL

Le basketball est l'un des sports qui gagnent le plus en popularité au monde. Il a été créé par le canadien James A. Naismith en 1891, mais il a fallu attendre à 1936 pour qu'il fasse son apparition aux Jeux olympiques chez les hommes; pour sa part, le basketball féminin a été ajouté au programme en 1976.



# VOLLEYBALL DE PLAGE



D'hier à  
aujourd'hui



Mark Heese du Canada participe au volleyball de plage aux Jeux Olympiques de Sydney 2000



Marie-Christine Lapointe participe aux Jeux panaméricains de Lima 2019

## OBJECTIF

Démontrer l'habileté à contrôler un ballon de volleyball en effectuant l'activité autant de fois que possible.

### Instructions :

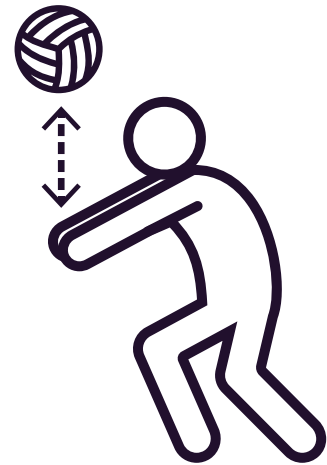
Chaque participant a un ballon. Après l'avoir lancé en douceur, ils doivent faire le plus de touches ou de manchettes possible consécutivement.

### Préparation et matériel requis :

Vous aurez besoin d'un ballon (de volleyball, de plage ou d'anniversaire) pour chaque participant.

### Pointage :

Chaque touche ou manchette vaut un point.



## DÉTAIL

Au volleyball de plage, les points sont comptés selon un système de pointage continu. Les matchs se déroulent en trois sets : les deux premiers sont des sets de 21 points, le troisième est de 15 points. Le volleyball de plage diffère aussi du volleyball intérieur en ce que les équipes se composent de deux joueurs plutôt que de six.



PROGRAMME SCOLAIRE

# CANOË-KAYAK



D'hier à  
aujourd'hui



Steve Giles du Canada participe à l'épreuve canoë aux Jeux olympiques de Barcelone en 1992



Adam van Koeverden pendant les Jeux olympiques de Pékin 2008

## OBJECTIF

Ramer avec une bonne technique aussi longtemps que possible.

### Instructions :

Demandez aux participants de s'asseoir à une table, dos droit, pieds levés, bras étirés devant soi et mains jointes à la hauteur du menton. En gardant les bras au-dessus de la table et les mains à la hauteur du menton, les participants doivent faire de grandes boucles (en 8) avec leurs mains. Faites 15 boucles dans chaque direction, puis prenez 10 secondes de pause.

### Préparation et matériel requis :

Vous aurez besoin d'une table et de chaises.

### Pointage :

Chaque série de 15 boucles dans chaque direction vaut 5 points.



## DÉTAIL

Il y a deux types d'épreuves de canoë-kayak aux Jeux olympiques : les épreuves de vitesse, qui consistent en une course en ligne droite et se déroulent en eaux calmes, et les compétitions de slalom, dans lesquelles les compétiteurs doivent négocier des portes en eaux vives. Certains kayaks peuvent recevoir un maximum de trois personnes, mais en général, seules une ou deux personnes peuvent prendre place à bord de l'embarcation.



# PLONGEON



D'hier à  
aujourd'hui



Anne Montminy du Canada participe au plongeon aux Jeux olympiques de Barcelone en 1992



Meaghan Benfeito et Caeli McKay participent aux Jeux panaméricains de Lima 2019

## OBJECTIF

Se tenir en équilibre aussi longtemps que possible.

### Instructions :

Au signal de départ, les participants doivent se tenir en équilibre sur la pointe des pieds. L'objectif est de tenir cette position. Si leur talon touche le sol, ils doivent s'asseoir.

### Préparation et matériel requis :

Aucun équipement n'est requis pour cette activité.

### Pointage :

Cinq points sont décernés pour chaque tranche de 10 secondes.



## DÉTAIL

Il y a cinq catégories de plongeon, selon la direction de rotation : avant, arrière, renversé, retourné et vrille. Le plongeon est un sport acrobatique qui requiert de la coordination. Les tremplins les plus élevés sont situés à 10 m au-dessus de l'eau.



# GYMNASTIQUE



D'hier à  
aujourd'hui



Curtis Hibbert du Canada participe à la gymnastique aux Jeux olympiques de Barcelone en 1992



Victoria Woo participe aux Jeux panaméricains de Lima 2019

## OBJECTIF

Se tenir en équilibre le plus longtemps possible.

### Instructions :

Au signal de départ, les participants font une arabesque (en équilibre sur une jambe, l'autre jambe parallèle au sol et pointant vers l'arrière, les épaules droites et les bras sont étendus de chaque côté).

### Préparation et matériel requis :

Aucun équipement n'est requis pour cette activité.

### Pointage :

Cinq points sont décernés pour chaque tranche de 10 secondes.



## DÉTAIL

Il y a quatre disciplines en gymnastique : la gymnastique artistique masculine, la gymnastique artistique féminine, le trampoline et la gymnastique rythmique. La première note parfaite a été accordée en gymnastique artistique féminine à la Roumaine Nadia Comăneci, aux Jeux olympiques de 1976 à Montréal.



PROGRAMME SCOLAIRE

# AVIRON



D'hier à  
aujourd'hui



L'équipe d'aviron 8+ du Canada participe au aviron 8+ a homme aux Jeux olympiques de Barcelone en 1992



L'équipe féminine à l'épreuve à huit d'aviron, participe aux Jeux panaméricains de Lima 2019

## OBJECTIF

Tirer un objet jusqu'à la ligne d'arrivée le plus rapidement possible.

### Instructions :

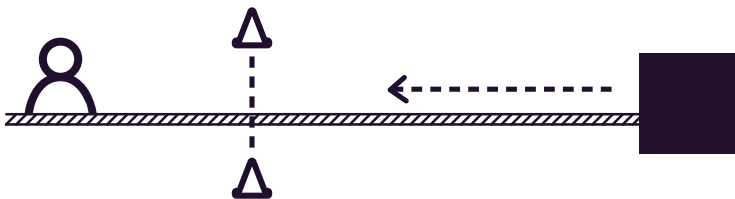
Les participants s'assoient avec les jambes croisées et agrippent une corde attachée à un objet lourd placé loin d'eux. Ils doivent tirer sur la corde pour apporter l'objet près d'eux. Ils n'ont pas le droit de se lever, et ils doivent tirer comme s'ils ramaient. Le gagnant est le premier qui réussit à amener l'objet à lui.

### Préparation et matériel requis :

Vous aurez besoin d'une longue corde, d'un cône et d'un objet lourd (comme un toboggan ou un wagon chargé, une petite table ou une chaise) auquel on peut attacher une corde. Attachez la corde à l'objet lourd, puis étirez-la. Assurez-vous qu'elle soit bien fixée à l'objet.

### Pointage :

Le gagnant remporte 10 points.



## DÉTAIL

L'aviron est un sport qui se pratique seul ou en équipe de deux, quatre ou huit. Pour propulser l'embarcation sur 2 000 m, il faut faire preuve de puissance et d'endurance. Selon certains physiologistes, faire une course de 2 000 m est aussi éprouvant que jouer deux matchs de basketball d'affilée.



PROGRAMME SCOLAIRE

# SOCCER



D'hier à  
aujourd'hui



L'équipe du soccer du Canada participe aux Jeux olympiques de Montréal en 1976



Christine Sinclair participe aux Jeux olympiques de Londres 2012

## OBJECTIF

Jongler avec un ballon autant de fois que possible.

### Instructions :

Les participants doivent jongler avec un ballon autant de fois que possible. Demandez aux participants de compter à haute voix.

### Préparation et matériel requis :

Vous aurez besoin d'un ballon (de soccer, de basketball, etc.) ou d'un ballon d'anniversaire.

### Pointage :

Donnez un point pour chaque rebond.



## DÉTAIL

Le football, ou « soccer » en Amérique du Nord, est l'un des sports les plus populaires au monde. Il a été le premier sport d'équipe à faire partie des Jeux olympiques : la première compétition masculine a eu lieu à Paris, en 1900.



# NATATION



D'hier à  
aujourd'hui



Kristin Topham du Canada participe à la natation aux Jeux olympiques de Barcelone en 1992



Brittany Maclean participe aux Jeux olympiques de Rio de 2016

## OBJECTIF

Faire autant de burpees que possible dans un laps de temps donné.

### Instructions :

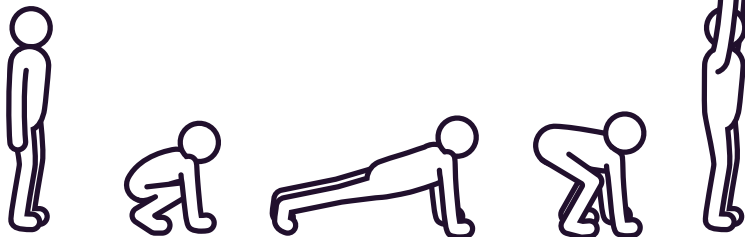
Pour faire un burpee, sautez avec les bras étirés aussi haut que possible, les jambes collées. Après le saut, allongez-vous en position de pompe (pushup), faites une pompe, et revenez debout. Les participants doivent faire autant de burpees que possible en cinq minutes.

### Préparation et matériel requis :

Aucun équipement n'est requis pour cette activité.

### Pointage :

Donnez un point pour chaque burpee.



## DÉTAIL

Déjà en 2500 av. J.-C., les Égyptiens avaient un hiéroglyphe représentant la natation. Ce sport fait partie des Jeux olympiques depuis 1896! Et comme partout dans le monde, on s'amuse dans les rivières, les lacs, l'océan et les piscines, pas étonnant que ce soit l'un des sports olympiques les plus populaires parmi les spectateurs.



PROGRAMME SCOLAIRE

# TENNIS DE TABLE



D'hier à  
aujourd'hui



Barbara Chiu du Canada participe au tennis de table aux Jeux olympiques de Barcelone en 1992



Anqi Luo du Canada participe aux Jeux panaméricains de Toronto 2015

## OBJECTIF

Se rendre au bout du parcours le plus vite possible en faisant rebondir une balle.

### Instructions :

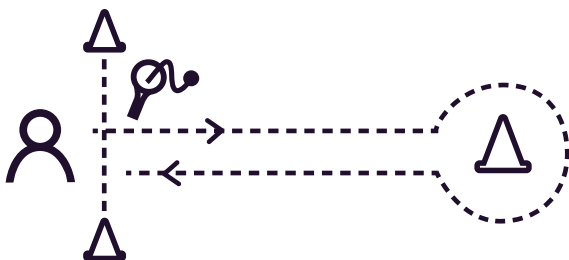
Demandez aux participants de former une file derrière la ligne de départ. Chaque participant doit faire le tour du marqueur tout en faisant rebondir leur balle en caoutchouc sur leur raquette. S'ils ratent un rebond, ils doivent s'arrêter, tourner sur eux-mêmes et recommencer à faire rebondir la balle.

### Préparation et matériel requis :

Vous aurez besoin de deux cônes, un pour la ligne de départ et un qui servira de marqueur, ainsi que de raquettes avec des balles en caoutchouc attachées par une bande élastique (qu'on trouve dans la plupart des magasins à un dollar). Si vous n'en avez pas, vous pouvez aussi utiliser un ballon, qu'il faudra maintenir dans les airs.

### Pointage :

Un point est décerné pour chaque fois que le parcours est terminé. Durée : 3 minutes.



## DÉTAIL

La taille, le poids et la forme de la raquette importent peu, tant qu'elle est plate, rigide et d'épaisseur égale. Le tennis de table est le sport le plus pratiqué au monde. Il ressemble au tennis, mais le pointage se calcule différemment.



PROGRAMME SCOLAIRE

# TENNIS



D'hier à  
aujourd'hui



Daniel Nestor participe en double avec Fred Niemeyer aux Jeux Olympiques d'Athènes 2004



Jada Bui du Canada participe aux Jeux panaméricains de Lima 2019

## OBJECTIF

Envoyer autant de poches que possible dans des anneaux placés sur le sol pendant un laps de temps donné.

### Instructions :

Chaque participant se tient derrière le cône, raquette à la main. Ils ont cinq poches et doivent les envoyer dans les anneaux.

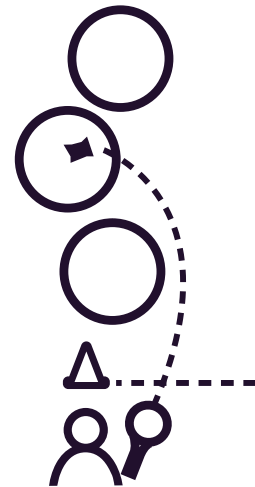
### Préparation et matériel requis :

Vous aurez besoin de trois cerceaux (ou de craie, de ruban adhésif ou de corde pour tracer un cercle), de cinq poches (ou chaussettes remplies de riz), d'un cône et d'une raquette (de tennis, de ping-pong ou de badminton, ou une « raquette » improvisée : frite de piscine, frisbee en mousse, quille, etc.).

Placez le cône suffisamment loin des cerceaux. Posez une raquette et cinq poches derrière chaque cône. Installez trois cerceaux devant chaque cône.

### Pointage :

Chaque poche envoyée dans un cerceau vaut un point.



## DÉTAIL

Le tennis était aux premiers Jeux olympiques, en 1896, mais il a été retiré du programme en 1924 avant d'y revenir en 1988. Venus et Serena Williams sont les seules sœurs à avoir gagné des médailles d'or en tennis.



# TRIATHLON



D'hier à  
aujourd'hui



Simon Whitfield lors des Jeux olympiques d'Athènes 2004



Joanna Brown participe au triathlon féminin lors des Jeux panaméricains de 2015 à Toronto

## OBJECTIF

Effectuer le parcours du triathlon autant de fois que possible pendant un laps de temps donné.

### Instructions :

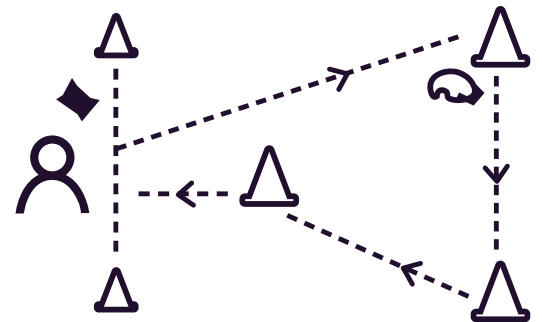
De la ligne de départ, les participants placent une poche en équilibre sur leur tête et se déplacent à quatre pattes, la tête levée, jusqu'au premier cône. Ils enfilent alors un casque de vélo et, toujours en maintenant la poche en équilibre sur leur tête, marchent de reculons et tournent au deuxième cône jusqu'à ce qu'ils se rendent au troisième cône. Ils enlèvent le casque et courent vers la ligne d'arrivée en tenant la poche en équilibre sur leur front. Si la poche tombe, le participant doit revenir à l'endroit où elle est tombée et la replacer sur son front avant de continuer.

### Préparation et matériel requis :

Vous aurez besoin d'une poche (ou d'une chaussette remplie de riz), d'un casque (ou d'un chapeau) et de 5 à 10 cônes.

### Pointage :

Un point est décerné pour chaque aller-retour, et cinq points sont donnés au participant le plus rapide.



## DÉTAIL

Le triathlon est une épreuve combinant trois sports : la natation, le cyclisme et la course à pied. Aux Jeux olympiques et aux Jeux panaméricains, les distances à parcourir sont respectivement de 1 500 m (en eaux vives), de 40 km et de 10 km.





# OUTIL DE SUIVI

## Ma meilleure performance

Utilisez l'outil de suivi *Ma meilleure performance* pour noter les points des participants. N'oubliez pas que la persévérance et la constance vous permettront non seulement de vous dépasser, mais aussi de réaliser votre plein potentiel!

ÉPREUVE	1 <sup>er</sup> essai	2 <sup>e</sup> essai	3 <sup>e</sup> essai	Meilleur POINTAGE
TIR À L'ARC				
LANCER DU POIDS				
RELAIS				
BASKETBALL				
VOLLEYBALL DE PLAGE				
CANOË-KAYAK				
PLONGEON				
GYMNASTIQUE				
AVIRON				
SOCCER				
NATATION				
TENNIS DE TABLE				
TENNIS				
TRIATHLON				
<b>TOTAL DES POINTS</b>				



# JOURNÉE DES SPORTS OLYMPIQUES

**EN RECONNAISSANCE DE VOTRE PARTICIPATION  
À LA JOURNÉE DES SPORTS OLYMPIQUES 2021**

Ce certificat est désigné à

---

Date :

---



Marnie McBean  
Chef de Mission, Tokyo 2020