

COURSE

DE L'EXCELLENCE VERS LA GLOIRE

ATHLÈTES EN VEDETTE



ELLIE BLACK
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE



ANDRE DE GRASSE
ATHLÉTISME

L'excellence consiste à donner le meilleur de soi, sur le terrain de jeu ou dans sa vie professionnelle. Le plus important ce n'est pas de gagner, mais de participer, de progresser et de bénéficier de la combinaison saine du corps, de l'esprit et de la volonté



PROGRAMME SCOLAIRE

Comité international olympique

ACTIVITÉ

BRISE-GLACE

(célébrations des réussites)

La valeur olympique d'aujourd'hui est l'excellence. Si vous avez déjà regardé les Jeux olympiques, vous savez que la victoire ou la défaite peut souvent donner lieu à de vives émotions et à une énergie débordante.

Type d'activité : Jeu en cercle

Taille du groupe : Grand groupe (5 enfants ou plus)

Groupe d'âge : 6 à 12 ans

Durée de l'activité : 10 minutes ou plus; assurez-vous d'interrompre l'activité quand le plaisir est à son comble.

Objectif : S'amuser tout en donnant l'occasion aux participants d'être créatifs et énergiques et de s'exprimer sans retenue.

Matériel : Aucun

AVANT DE COMMENCER

1. Discutez de la façon dont les athlètes peuvent réagir à une victoire ou à une défaite. En quoi leur réaction peut-elle varier selon leur sport et leur personnalité?
2. La seule règle à suivre est d'augmenter l'intensité peu à peu. Si le leader voit qu'un participant augmente trop l'intensité, il peut lui demander de baisser l'intensité et de réessayer.

PRÉPARATION

Les participants doivent former un grand cercle avec un espace de 2 mètres entre eux.

Règles du jeu

- Le premier participant commence par produire un son et un mouvement faibles pour exprimer la célébration. Pour ce faire, il peut tout simplement murmurer le mot « oui » ou lever un doigt pour montrer qu'il est le numéro 1.
- Le participant à sa droite imite le son et le geste, en augmentant légèrement le niveau d'énergie.
- Cette séquence se poursuit autour du cercle, chaque participant intensifiant un peu l'énergie. Le son devient de plus en plus fort et le geste prend de l'ampleur.
- Lorsque le tour du premier participant revient, il doit surpasser les autres participants en volume et en intensité.
- Un autre tour débute, mais cette fois avec un autre participant.
- Demandez aux participants de tenter d'exprimer une émotion triste ou précisez un sport.



S'ÉCHAUFFER

(comme un olympien)

Taille du groupe : Grand groupe (5 enfants ou plus)

Groupe d'âge : 6 à 12 ans

Durée de l'activité : Consacrez au moins 10 minutes à l'échauffement. Interrompez l'activité quand le plaisir est à son comble pour éviter une baisse d'enthousiasme.

OBJECTIF

Proposer divers échauffements d'athlètes olympiques aux participants.

MATÉRIEL

5 cônes

Échauffez-vous comme...

UN JOUEUR DE SOCCER	UN JOUEUR DE HOCKEY SUR GAZON	UN SPRINTEUR	UN JOUEUR DE RUGBY
Placez 5 cônes en zigzag sur 20 mètres.	Placez 4 cônes pour former un carré de 10 m x 10 m.	Placez un cône à 15 mètres de la ligne de départ.	Placez un cône à 15 mètres de la ligne de départ.
Les participants joggent entre les cônes en zigzag. Ils reviennent au point de départ et répètent l'exercice en traînant les pieds, en sautant, en courant et en sprintant.	Le participant commence par s'allonger sur le ventre face au premier cône. Au signal, il se lève et sprinte de cône en cône autour du carré. Il doit faire le tour de chaque cône avant de passer au suivant.	Le participant commence en position de pompe. Au signal, il se lève et s'élance vers le cône. Les participants peuvent débiter en position de sauterelle, les coudes en avant et les pieds sous les fesses.	Genoux élevés – Les participants courent en levant les genoux de la ligne de départ jusqu'au cône. Ils reviennent en marchant. Talons aux fesses – Les participants courent en portant les talons aux fesses.



ATHLÈTES en vedette

LA BLESSURE, L'INSPIRATION, LA GLOIRE

ELLIE BLACK

SPORT : GYMNASTIQUE

La gymnaste Ellie Black a une carrière vraiment remarquable, remplie de hauts et de bas. Elle a mené l'équipe canadienne à la 5e place aux Jeux olympiques de Rio 2016. Elle a été la première Canadienne à remporter une médaille au concours individuel multiple aux Championnats du monde et est passée à deux doigts d'en remporter une autre aux Championnats du monde de 2019. Souvent blessée, elle a dû subir des chirurgies qui l'ont forcée à interrompre l'entraînement pour récupérer, même pendant les Jeux olympiques de Tokyo 2020. Après son retrait forcé de la finale du concours multiple, en raison d'une vieille blessure à la cheville, Black a eu le courage de participer à la finale de la poutre. Elle a obtenu une 4^e place, devenant ainsi la meilleure gymnaste artistique de l'histoire du Canada.



Photo par Andrew Lahodinskyj/COC

LES RÊVES, LES RECORDS, LA GLOIRE

ANDRE DE GRASSE

SPORT : ATHLÉTISME

Lorsque le sprinteur Andre De Grasse a remporté une médaille d'argent (au 200 m) et deux médailles de bronze (aux 100 m et 4 x 100 m) aux Jeux olympiques de Rio 2016, les partisans ont alors cru qu'il deviendrait le prochain sprinteur vedette. Or, une blessure l'a forcé au repos pendant la majeure partie des deux années suivantes. Ayant soif d'excellence, il s'est battu pour remonter sur le podium aux Jeux olympiques de Tokyo 2020, où il a remporté deux médailles de bronze et une médaille d'or.



Photo par Mark Blinch/COC

Conseil de littérature physique

COURIR

Pour courir vite, il faut avoir une bonne posture et positionner correctement ses hanches et son bassin pour déplacer son centre de gravité vers l'avant. Si vos hanches sont trop en arrière, chaque foulée se verra ralentie ou cassée. Si vous vous penchez trop vers l'avant, une pression s'exercera sur le dos, ce qui raccourcira vos foulées. Si vos épaules sont affaissées, votre élan sera insuffisant pour exécuter une foulée complète.

Essayez cet exercice pour vous faire une idée de la position que devraient avoir vos hanches lorsque vous courez. Tenez-vous sur la pointe de pieds, le torse aussi droit que possible. Placez vos mains sur les hanches et remarquez comment elles avancent pour vous aider à garder l'équilibre. Remarquez la position de la poitrine, qui est un peu devant les hanches et qui est inclinée vers l'avant. N'avez-vous pas l'impression de tomber vers l'avant? Cette inclinaison vers l'avant permet à la gravité de vous entraîner dans votre course.

Une fois que vous aurez assimilé cette technique, vous courez plus rapidement. Vous aurez ainsi la confiance et la motivation nécessaires pour essayer des sports comme l'athlétisme, le hockey sur gazon, le soccer et le basketball.

JEU # 1

Retournement de cônes

OBJECTIF

Travailler en équipe pour retourner le maximum de cônes.

MATÉRIEL

- 20 à 30 cônes ou cônes de soccer

PRÉPARATION

- Répartissez les cônes sur un terrain ou une aire de jeu. Placez certains cônes à l'endroit et d'autres à l'envers.
- Formez deux équipes : l'équipe des cônes à l'endroit et l'équipe des cônes à l'envers.

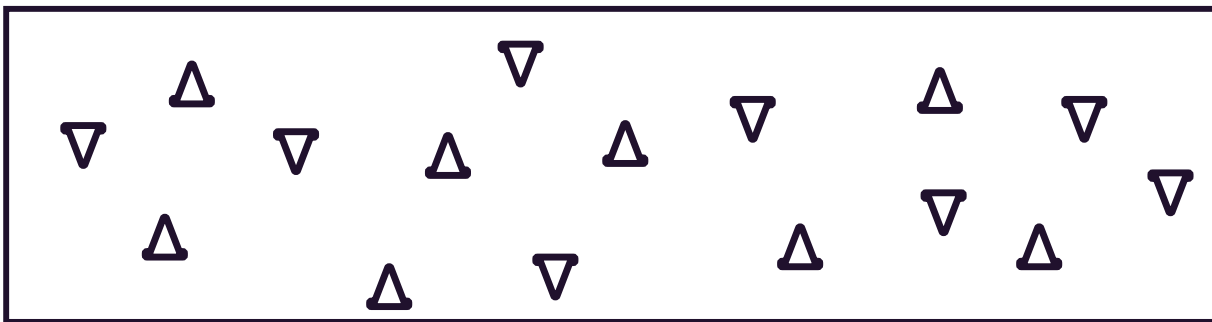
RÈGLES

- L'équipe des cônes à l'endroit doit retourner les cônes à l'endroit.
- L'autre équipe doit retourner les cônes à l'envers.
- Il est interdit de retourner le même cône tant qu'un autre cône n'a pas été retourné auparavant.

Règles du jeu

- Placez les équipes sur les côtés opposés du terrain ou de l'aire de jeu.
- Au signal, les participants s'élancent pour retourner les cônes.
- Après quelques minutes, criez « Arrêtez! ». Les équipes retournent de leur côté du terrain et les points sont comptés.
- Chaque équipe obtient un point pour chaque cône retourné à l'endroit ou à l'envers, selon son équipe.

DIAGRAMME



CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

- Rappelez aux participants de garder la tête haute. Cela leur permet de courir en gardant le torse droit et d'éviter les collisions.
- Voici des phrases-clés pour enseigner aux participants la bonne posture : « Garde le torse droit », « Hanches vers l'avant » et « Incline-toi vers l'avant ».



JEU # 2

Lièvres et laitues

OBJECTIF

Taguer tous les membres de l'autre équipe.

MATÉRIEL

- Neuf cônes à utiliser comme repères sur le terrain.

PRÉPARATION

- Aménagez le terrain conformément à l'image.
- Divisez les participants en deux équipes : les lièvres et les laitues. Attribuez à chaque équipe un côté du terrain de jeu.

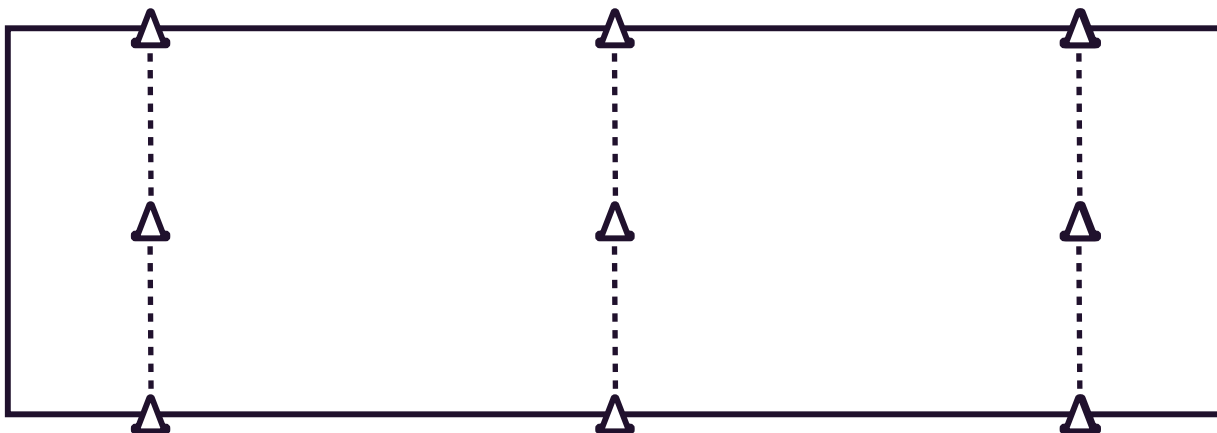
RÈGLES

- Les deux zones d'extrémité sont des zones sécuritaires et les participants ne peuvent pas être tagués lorsqu'ils s'y trouvent.
- Si vous êtes tagué, vous devez rejoindre l'autre équipe.

Règles du jeu

- Les deux équipes prennent place de leur côté du terrain, à 2 mètres derrière la ligne centrale.
- L'instructeur crie « lièvres » ou « laitues ». Les membres de l'équipe appelée doivent courir jusqu'à leur zone d'extrémité. Les membres de l'autre équipe essaient de les taguer avant qu'ils ne l'atteignent.
- L'instructeur peut faire rouler le « L » pour créer un peu de tension alors que les équipes essaient de prévoir si ce sera « llièvre » ou « lllaitues ».

DIAGRAMME



CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

Voici des phrases-clés pour enseigner aux participants à acquérir de la vitesse et de l'explosivité :
« Jambes rapides », « Pompe les bras » et « Garde le torse droit ».

