

LANCER

DU LEADERSHIP VERS LA GLOIRE ATHLÈTES EN VEDETTE



MIRANDA AYIM
BASKETBALL



NATHAN HIRAYAMA
RUGBY

Nous croyons que les personnes qui pratiquent le sport ont le devoir d'enseigner et d'appliquer les valeurs du Mouvement olympique, d'inciter autrui à vivre l'expérience olympique et de contribuer à la réalisation de leur potentiel.



PROGRAMME SCOLAIRE

Comité olympique canadien

ACTIVITÉ

BRISE - GLACE

L'entraîneur-chef dit

La valeur olympique d'aujourd'hui est le leadership. Le sport et l'activité physique favorisent l'enseignement des compétences de leadership aux jeunes et leur donnent l'occasion de devenir des modèles d'inspiration pour leurs pairs.

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 de faire preuve de leadership.

Matériel : Aucun

AVANT DE COMMENCER

1. Discutez du leadership dans le sport. Demandez aux participants de décrire les caractéristiques d'un bon leader.
2. Assurez-vous que tous les participants comprennent comment jouer.
3. Les participants en cercle doivent marcher sur place continuellement, à moins qu'ils n'effectuent un autre mouvement (tout le monde doit bouger en tout temps).

PRÉPARATION

- Les participants se tiennent debout en cercle à environ 2 mètres les uns des autres.

Règles du jeu

- À tour de rôle, les participants se placent au milieu du cercle pour être le leader.
- Les participants en cercle commencent à marcher sur place et disent : « C'est l'heure de s'entraîner ». Le leader au milieu dit : « Faisons un (son exercice préféré) », tout en faisant l'exercice en question. Les participants en cercle répètent les paroles du leader (« Faisons un [l'exercice en question] », tout en faisant l'exercice.
- Les participants reprennent la marche sur place et disent : « C'est le temps de faire du sport ». Le leader au milieu dit « Jouons/faisons (son sport préféré) », tout en mimant le sport correspondant. Les participants en cercle répètent les paroles du leader (« Jouons/faisons [le sport en question] », tout en exécutant le mouvement correspondant.
- Les participants reprennent la marche sur place et disent : « C'est le temps de fêter ». Le leader au milieu dit : « Fêtons! », tout en exécutant le mouvement correspondant. Les participants en cercle répètent les paroles du leader (« Fêtons! »), tout en exécutant le mouvement correspondant.
- Changez de leader après les trois mouvements. Veillez à ce que tout le monde ait son tour!



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 : Consacrer au moins 10 minutes à l'échauffement. Assurez-vous d'interrompre l'activité quand le plaisir est à son comble.

OBJECTIF

Proposer divers échauffements d'athlètes olympiques aux participants.

MATÉRIEL

1 cône, 6 ballons multi usages, 12 balles de tennis

Échauffez-vous comme...

UN LANCEUR DE POIDS	UN JOUEUR DE WATER-POLO	UN JOUEUR DE BASEBALL	UN JOUEUR DE HANDBALL
<p>Donnez une balle de tennis à chaque participant et placez les participants côte à côte.</p> <p>En position debout, les participants placent une balle de tennis contre leur cou en tenant le coude à la hauteur de l'épaule, étirent le bras opposé droit devant eux à la hauteur de l'épaule, puis lancent la balle de tennis en poussant leur bras droit devant. Ils lâchent la balle une fois le bras complètement étendu en faisant un mouvement rapide du poignet. Faites répéter l'exercice 10 fois par bras.</p>	<p>Placez les participants en équipe de deux et donnez à chaque équipe un ballon multiusage.</p> <p>Les partenaires se tiennent à 5 mètres l'un de l'autre. Ils s'agenouillent en face l'un de l'autre et se passent le ballon avec la technique du « lancer par-dessus ». Ils se font des passes 20 fois avec le bras droit, et 20 fois avec le bras gauche.</p>	<p>Placez les participants côte à côte, séparés par une longueur de bras.</p> <p>Demandez-leur de se mettre sur les mains et les genoux (position de la table). Les participants font les exercices ensemble pendant que l'instructeur compte jusqu'à 10 pour chacun des exercices.</p> <p>Bornes d'incendie – Les participants soulèvent la jambe gauche à 90 degrés sur le côté en gardant le genou fléchi de 90 degrés. Ils répètent ce mouvement 15 fois par jambe.</p> <p>Coups de pied de l'âne – Ils donnent un coup de pied vers l'arrière avec la jambe gauche, le talon vers le haut.</p>	<p>Placez un cône à 20 m d'une ligne de départ. Placez les participants en équipe de deux et donnez un ballon à chaque équipe.</p> <p>Passes à deux – Les participants se placent sur la ligne de départ à 2 mètres de leur partenaire. Ils se font des passes au-dessus de la tête en joggant jusqu'au cône, puis reviennent à la ligne de départ.</p> <p>Répétez l'exercice avec un espace de 4 mètres entre les partenaires, puis de 6 mètres.</p>



ATHLÈTES en vedette

REPRÉSENTER ÉQUIPE CANADA À LA CÉRÉMONIE D'OUVERTURE, CONNAÎTRE LA GLOIRE

MIRANDA AYIM
SPORT : BASKETBALL

NATHAN HIRAYAMA
SPORT : RUGBY

Miranda Ayim, une joueuse de basket-ball qui participait à ses troisièmes Jeux olympiques consécutifs, et Nathan Hirayama, qui vivait son baptême olympique en tant que co-capitaine de l'équipe masculine de rugby, étaient les porte-drapeaux d'Équipe Canada lors de la cérémonie d'ouverture, le 23 juillet. Pour un athlète olympique, le plus grand des honneurs est d'être nommé porte-drapeau de son pays pour la cérémonie d'ouverture ou de clôture des Jeux. Un porte-drapeau doit non seulement avoir une excellente réputation, mais aussi se démarquer par ses performances sportives et son leadership. Miranda et Nathan étaient fiers et honorés d'assumer ce rôle ensemble.



Photo par Leah Hennel/COC

Conseil de littératie physique

LANCER

L'un des aspects essentiels du lancer d'un objet est le prolongement du mouvement. Une fois que l'objet a quitté la main, le bras continue le mouvement du lancer : c'est ce qu'on appelle le prolongement. Il permet de maintenir la fluidité du mouvement et de placer l'objet dans la direction souhaitée, que ce soit pour une passe à un coéquipier au water-polo ou un lancer du poids. Si le lancer ne se termine pas avec un prolongement complet, la vitesse, la distance et la précision du lancer en seront affectées, et l'objet n'atteindra pas l'endroit souhaité.

Il faut d'abord comprendre ce qu'est le prolongement et son importance pour améliorer cette phase du lancer. Exercez-vous à lancer sans balle ou ballon et remarquez l'endroit où votre bras termine sa course. Il devrait se trouver en travers de votre tronc. Si ce n'est pas le cas, cela signifie que le mouvement a été arrêté trop rapidement ou trop lentement, ce qui se traduira par un lancer moins puissant ou moins précis. Une fois que vous vous êtes exercé sans balle ou ballon, lancez une balle ou un ballon sur différentes cibles ou à un partenaire, en vous efforçant de faire un prolongement puissant en fin de mouvement.

Dans tous les sports de balle ou de ballon, il y a un mouvement de prolongement, que ce soit lors du lancer ou du coup de pied. Prêtez attention à votre lancer lorsque vous pratiquez des sports comme le golf, le tennis, le water-polo, le baseball ou le hockey.

JEU #1

Pète la bulle

OBJECTIF

Lancer un objet dans un cerceau.

MATÉRIEL

- Cerceaux
- Poches

PRÉPARATION

- Les participants se placent sur la ligne centrale en tenant chacun une poche.
- Disposez 12 ou 15 cerceaux de manière aléatoire devant les participants.

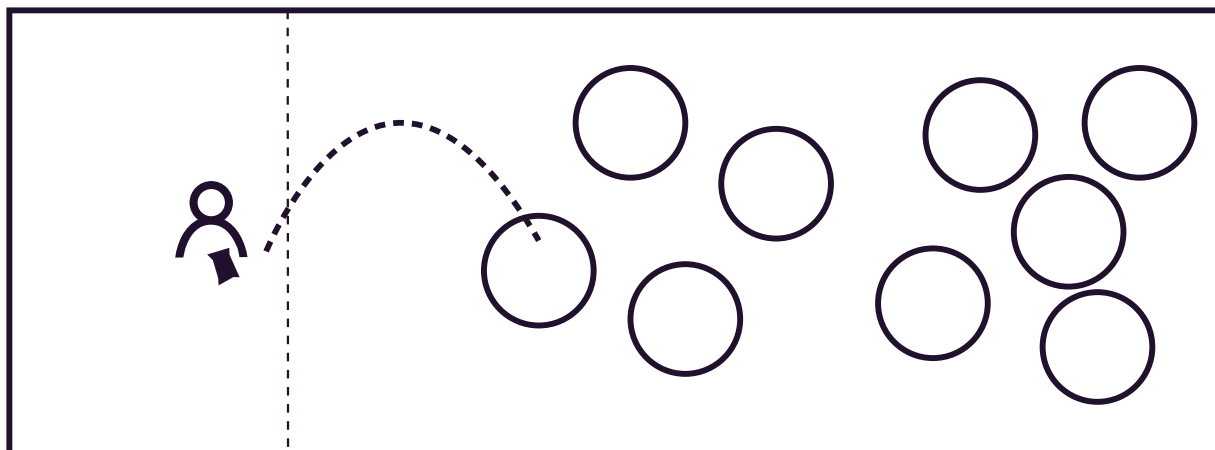
RÈGLES

Vous devez rester sur la ligne centrale pour lancer.

Règles du jeu

- Au signal « Lancez », les participants lancent leur poche avec la technique du lancer par-dessus en essayant de la faire atterrir dans l'un des cerceaux.
- Si une poche atterrit dans un cerceau, le leader retire celui-ci.
- Les participants rassemblent leurs poches et réessayent jusqu'à ce que tous les cerceaux aient été retirés.
- Refaites le jeu en demandant aux participants de lancer avec leur main non dominante.

DIAGRAMME



CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

Voici des phrases-clés pour enseigner aux participants à lancer : « Pointe l'épaule opposée au bras lanceur vers le terrain », « Ramène l'objet près de l'oreille », « Fais un pas vers l'avant en lançant » et « Prolonge ton mouvement ».



JEU # 2

Renverser les cibles en équipe

OBJECTIF

Renverser les cibles de l'autre équipe en premier.

MATÉRIEL

- Balles et cibles (p. ex., quilles, blocs en mousse, boîtes de céréales vides, etc.)

PRÉPARATION

- Divisez les participants en deux équipes d'un côté du gymnase ou du terrain.
- Placez un nombre égal de cibles (une douzaine) sur chaque ligne d'extrémité.
- Dispersez des balles en mousse de manière aléatoire sur l'espace de jeu.

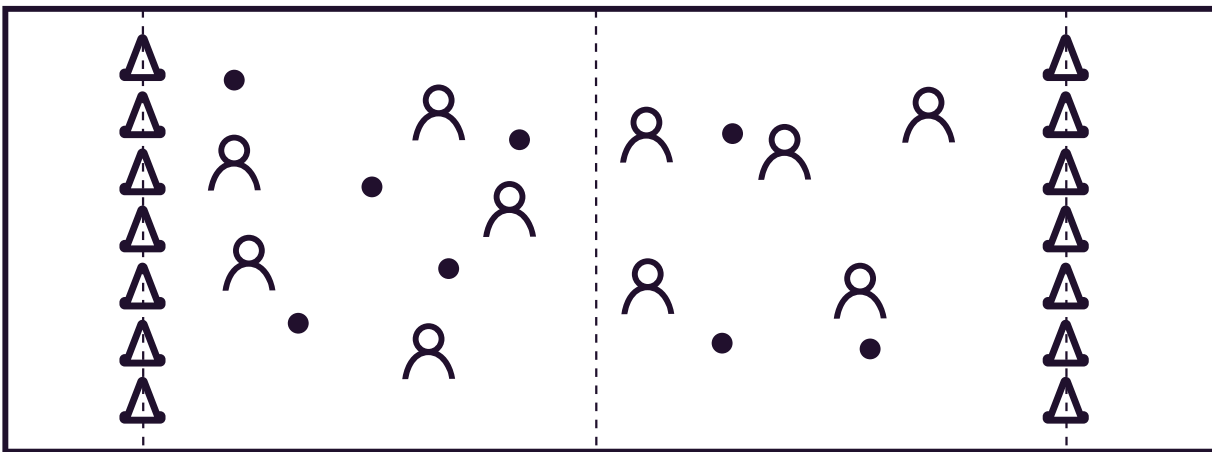
RÈGLES

- Vous ne pouvez pas vous tenir devant les cibles de votre équipe.
- Vous ne pouvez pas traverser la ligne centrale.

Règles du jeu

- Au signal, les participants doivent tenter de lancer une balle sur les cibles de l'autre équipe.
- L'équipe qui renverse en premier toutes les cibles de l'autre équipe gagne.
- Remettez les cibles en place et jouez de nouveau.
- Pour relever la difficulté, essayez de lancer la balle avec la main non dominante, d'utiliser des cibles plus petites ou d'éloigner les cibles.

DIAGRAMME



CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

Voici des phrases-clés pour enseigner aux participants à lancer un objet sur une cible : « Garde les yeux sur la cible », « Fais un pas vers l'avant avec le pied opposé au bras lanceur » et « Prolonge ton mouvement ».

