

SAUTER

# DE LA PERSÉVÉRANCE VERS LA GLOIRE

ATHLÈTES EN VEDETTE



JENNIFER ABEL  
PLONGEON



DAMIAN WARNER  
ATHLÉTISME



PROGRAMME SCOLAIRE

*Sept fois à terre, huit fois debout.*

*Proverbe japonais*

# ACTIVITÉ

# BRISÉ - GLACE

## (chasse au podium)

La valeur olympique du jour est la persévérance, soit la capacité de garder le cap en dépit des difficultés. Il faut de la persévérance pour se rendre aux Jeux olympiques, si l'on en juge par toutes les heures d'entraînement et les compétitions requises pour y arriver. Les olympiens doivent aussi souvent se remettre de blessures ou d'échecs. L'important, c'est de ne pas abandonner devant les difficultés.

**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 :** Faire en sorte que les participants sachent reconnaître les points communs au sein du groupe et les caractéristiques personnelles de chacun.

**Matériel :** Cônes, chaises ou tapis qui représentent le podium.

### AVANT DE COMMENCER

1. Discutez de ce à quoi ressemble la persévérance dans les sports. Demandez aux participants comment ils démontrent de la persévérance dans la pratique d'un sport, à l'école et dans la vie.
2. Assurez-vous que tous les participants comprennent comment jouer.
3. Demandez aux joueurs de réfléchir à ce qu'ils diront s'ils se retrouvent au milieu du cercle.
4. Discutez brièvement de sensibilisation et revoyez le fonctionnement du jeu de roche-papier-ciseaux, au cas où il faudrait briser une égalité.

### PRÉPARATION

Placez les chaises/cônes en cercle. Assurez-vous qu'il y a une chaise/un cône de moins que le nombre de joueurs.

## Règles du jeu

- La personne au centre du cercle commence le jeu en disant : « Pars à la chasse au podium si tu as déjà regardé [un sport particulier], participé à [un sport particulier] ou si tu as [une habileté sportive particulière]. Par exemple :
  - Pars à la chasse au podium si tu as déjà regardé le patinage artistique à la télé.
  - Pars à la chasse au podium si tu as déjà regardé le patinage artistique dans un aréna.
  - Pars à la chasse au podium si tu fais du patinage artistique.
  - Pars à la chasse au podium si tu sais patiner.
- Dès que la directive est lancée, toutes les personnes (y compris celle au centre) qui répondent au critère énoncé doivent se déplacer vers un cône où il n'y a personne et qui ne se trouve pas tout près d'elles.
- La personne qui reste au centre parce qu'elle n'a pas trouvé de cône/podium, commence la deuxième ronde du jeu.
- Lorsque le jeu est terminé, le leader aide les participants à relever les points communs du groupe en ce qui a trait à leurs expériences et à leurs intérêts de manière à établir des liens.

### VARIANTES

- Au lieu de les faire changer de place, on peut demander aux participants de se lever. La personne dit : « Lève-toi si... »
- Fournissez des cartons imagés dans le cas d'un groupe d'enfants plus jeunes, ou pour un enfant qui a de la difficulté à trouver des idées.



# 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

Cônes

## Échauffez-vous comme...

UN JOUEUR DE BASKETBALL	UN ATHLÈTE DE DÉCATHLON	UN PLONGEUR	UN JOUEUR DE VOLLEYBALL
<p>Installez 5 cônes en ligne droite, à 2 mètres les uns des autres et à environ 20 mètres de la ligne de départ.</p> <p>Au signal, les participants doivent se placer en position légèrement accroupie de joueur de basket et se déplacer rapidement de côté jusqu'au cône, puis revenir vers la ligne de départ toujours en faisant face dans la même direction.</p>	<p>Placez les participants côte à côte séparés par une longueur de bras.</p> <p>Les participants doivent s'accroupir et enserrer leurs genoux dans leurs bras.</p> <p>Au signal, tout le monde saute en tendant les bras de chaque côté, à hauteur des épaules, et en écartant les jambes un peu plus large que les hanches (en étoile). Ils ramènent leur bras le long du corps et joignent les pieds en atterrissant, puis reprennent la position accroupie. Faites répéter l'exercice pendant 30 secondes.</p>	<p>Placez les participants côte à côte séparés par une longueur de bras.</p> <p>Les participants commencent en position assise.</p> <p>Au signal, ils ramènent les genoux à la poitrine, puis étendent les jambes quelques centimètres au-dessus du sol et les bras derrière la tête, mais sans tout à fait toucher le sol. Faites-les tenir la pose pendant 20 secondes.</p>	<p>Placez un cône à 15 m de la ligne de départ.</p> <p>Les participants doivent partir de la ligne en sautant sur un pied et en levant aussi haut que possible l'autre genou et le bras opposé. Ils sautent jusqu'au cône et reviennent en marchant.</p> <p>Les participants doivent marcher vers l'avant et se dresser la pointe d'un pied en soulevant le genou opposé pour le serrer sur leur poitrine à chaque pas. Ils font l'aller-retour entre le cône et la ligne d'arrivée en exécutant ce mouvement.</p>



# ATHLÈTES en vedette

## PLONGER, PERSÉVÉRER, CONNAÎTRE LA GLOIRE

### JENNIFER ABEL

#### SPORT : PLONGEON

(tremplin 3 m et tremplin 3 m synchro)

Jennifer Abel était l'un des principaux espoirs canadiens de médaille lorsqu'elle a participé aux Jeux olympiques de Rio 2016. Elle était motivée à faire mieux que sa médaille de bronze obtenue à Londres en 2012 pour l'épreuve de tremplin 3 m synchro, mais elle n'est parvenue qu'à se placer en 4<sup>e</sup> position aux épreuves de 3 m individuel et synchronisé, un dur coup pour elle. Elle a dû se battre pour surmonter cette défaite et trouver la motivation nécessaire pour continuer. Mais Jennifer a choisi de persévérer, et elle a remporté une médaille d'argent aux Jeux olympiques de Tokyo 2020, avec sa partenaire Mélissa Citrini-Beaulieu.



Photo par Leah Hennel/COC

## UN RÊVE, DIX ÉPREUVES, LA GLOIRE

### DAMIAN WARNER

#### SPORT : ATHLÉTISME (Décathlon)

Le décathlon est une compétition exténuante sur deux jours au cours de laquelle les athlètes participent à dix épreuves de course, de saut et de lancer. Le champion olympique de décathlon est considéré comme l'athlète le plus accompli au monde, étant donné qu'il doit maîtriser tant de disciplines. C'est à ce titre qu'aspireait Damian Warner depuis 2012. Même si sa salle de trophées est remplie de médailles – plusieurs médailles d'or remportées aux Jeux panaméricains et du Commonwealth, une médaille de bronze des Jeux olympiques de Rio 2016, et une d'argent et une de bronze des Championnats du monde –, il continuait de poursuivre l'or olympique. Warner a réalisé son rêve aux Jeux olympiques de Tokyo 2020 : il est désormais médaillé d'or et champion olympique.



Photo par Mark Blinch/COC

## Conseil de littérature physique LOCOMOTRICE - SAUTER

Le saut est une habileté que l'on retrouve dans nombre de sports et d'activités physiques. Les deux principaux types de saut sont le saut vertical, lorsque l'on saute vers le haut, et le saut horizontal, lorsque l'on saute pour franchir une distance. Un athlète de décathlon participe à 10 événements, dont le saut en hauteur et le saut en longueur. Il doit se démarquer dans les deux types de saut.

Pour être bon sauteur, il faut fléchir les genoux et les hanches, balancer les bras vers l'arrière, puis vers l'avant au moment de se propulser dans les airs en se poussant sur la plante des pieds. Pour devenir un sauteur accompli, il faut renforcer les muscles des jambes et les fessiers. Pour s'exercer à sauter, le saut en position accroupie est un excellent choix. Placez-vous d'abord avec les pieds écartés et la poitrine bien droite, et accroupissez-vous de manière à avoir les fesses juste un peu plus haut que les genoux. Propulsez-vous dans les airs tout en levant les bras. Faites cinq sauts, puis une brève pause et répétez l'exercice quelques fois de plus. En faisant cet exercice régulièrement, votre capacité à sauter s'améliorera sans l'ombre d'un doute.

En ayant une plus grande confiance en vos capacités de sauteur, vous serez plus motivé à essayer des activités physiques et des sports comme le basketball, le volleyball de plage, le plongeon, l'athlétisme, le parkour et l'ultimate.

## JEU # 1

## Tag grenouille

## OBJECTIF

Éviter d'être touché par les « tags » et s'exercer au saut horizontal.

## MATÉRIEL

- Cerceaux
- Pour respecter la distanciation, on peut toucher les autres joueurs au moyen d'une frite de piscine.

## PRÉPARATION

- Placez de vingt à trente cerceaux (néufars) dans la zone de jeu. Certains seront groupés et d'autres seront plus espacés.
- Choisir plusieurs participants qui seront les « tags » (un « tag » par groupe de cinq participants).

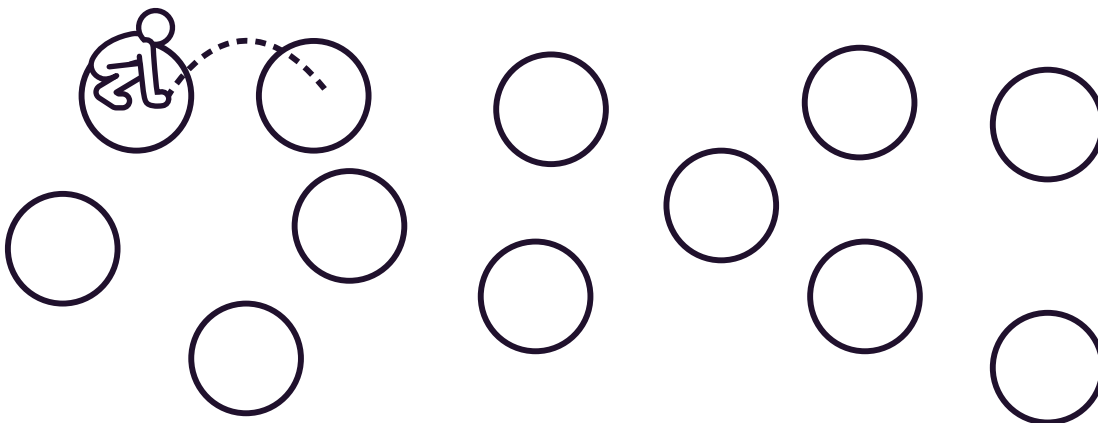
## RÈGLES

On ne doit pas taguer la même personne deux fois de suite.

## Règles du jeu

- Les participants choisissent un cerceau pour commencer et s'y placent debout.
- Ils font semblant d'être des grenouilles qui sautent de cerceau en cerceau pour éviter d'être touchés par les « tags ».
- La personne touchée par un « tag » doit exécuter trois sauts verticaux dans son cerceau.
- Changer les « tags » toutes les deux minutes.

## DIAGRAMME



## CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

Les termes à utiliser pour encadrer l'activité sont « plie les genoux », « balance tes bras derrière », « pousse-toi avec la plante des pieds » et « atterris en douceur ».



# JEU # 2

## Sauteur à propulsion

### OBJECTIF

Sauter par-dessus la corde qui se balance.

### MATÉRIEL

- Longues cordes à sauter.

### PRÉPARATION

- Séparez les participants en groupes de 8 à 10.
- Désignez une personne pour faire tourner la corde.
- Cette personne doit se tenir au milieu du groupe avec une longue corde à sauter.

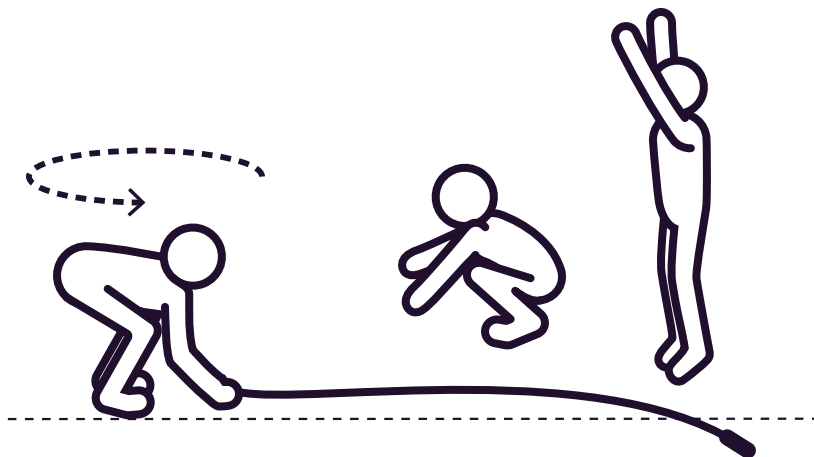
### RÈGLES

La personne qui fait tourner la corde doit le faire à un rythme constant.

## Règles du jeu

- La personne tenant la corde la déplace sur le sol en un mouvement circulaire.
- Les participants tentent de sauter par-dessus la corde lorsque celle-ci arrive à leur hauteur.
- Si une personne touche la corde avec ses pieds, elle doit passer à un autre cercle et continuer à jouer.
- Changer les responsables des cordes toutes les deux minutes.

### DIAGRAMME



### CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

Les termes à utiliser pour aider les jeunes à synchroniser leurs sauts sont « attention à la corde », « trouve le rythme ».

