

CONTRÔLE  
D'UN OBJET

# DU TRAVAIL D'ÉQUIPE VERS LA GLOIRE

ATHLÈTES EN VEDETTE



QUINN  
SOCCER



BLAIR BANN  
VOLLEYBALL



PROGRAMME SCOLAIRE

*On parle de travail d'équipe lorsque des personnes  
s'unissent dans un but commun.*

# ACTIVITÉ

# BRISE - GLACE

## Au pied levé

La valeur olympique du jour est le travail d'équipe. Le travail d'équipe est visible du début à la fin des Jeux olympiques : les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien collaborent dans le but de se surpasser.

**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 et faire en sorte que les participants travaillent en équipe pour accomplir un but commun.

**Matériel :** 5 ballons de différentes tailles

### AVANT DE COMMENCER

1. Discuter de ce à quoi ressemble le travail d'équipe dans les sports. En quoi peut-il varier selon le type et le niveau de sport? Est-ce que le travail d'équipe concerne seulement le sport, ou est-il applicable à d'autres milieux?
2. S'assurer que tout le monde comprend la façon de jouer et rappeler au groupe de travailler ensemble (c.-à-d. communiquer, respecter l'espace personnel des autres, etc.).

### PRÉPARATION

- Les participants doivent s'asseoir en cercle en respectant la distanciation physique.
- L'instructeur donne un ballon à un participant, qui le place entre ses pieds.

## Règles du jeu

- Les participants travaillent ensemble pour faire passer le ballon autour du cercle, sans qu'il touche le sol, en utilisant uniquement leurs pieds. Si le ballon touche le sol avant d'atteindre la fin du cercle, ils doivent recommencer du début. Une fois que le ballon fait le tour du cercle, les participants refont la même chose, mais dans l'autre direction.
- Vous pouvez rehausser le degré de difficulté selon l'âge et le niveau d'habileté des participants en :
  - utilisant des ballons de différentes tailles;
  - faisant circuler plusieurs ballons en même temps;
  - réalisant le jeu en position couchée (difficulté accrue pour les muscles du tronc).
- Afin de pratiquer les aptitudes à la communication, demandez aux participants de raconter une anecdote à leur sujet chaque fois qu'ils passent le ballon.



# 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. Assurez-vous d'interrompre l'activité quand le plaisir est à son comble.

### OBJECTIF

Proposer divers échauffements d'athlètes olympiques aux participants.

### MATÉRIEL

10 cônes

## Échauffez-vous comme...

UN JOUEUR DE SOCCER	UN JOUEUR DE VOLLEYBALL	UN JOUEUR DE HOCKEY SUR GAZON	UN JOUEUR DE TENNIS
<p>Placer 5 paires de cônes en ligne droite sur une distance de 20 m.</p> <p>Les participants forment 2 files, joggent jusqu'au bout des cônes, puis reviennent en joggant.</p> <p>Ils alternent entre courir vers l'avant sur 2 cônes et vers l'arrière sur 1 cône, jusqu'à ce qu'ils atteignent la fin du parcours.</p> <p>Marcher en levant le genou, puis en ouvrant la jambe sur le côté en maintenant le pied fléchi à chaque pas pour ouvrir les hanches (ouvrir la barrière).</p> <p>En revenant, lever la jambe de côté, puis l'amener vers le centre en maintenant le pied fléchi à chaque pas (fermer la barrière).</p>	<p>Placer un cône à 15 m de la ligne de départ.</p> <p>Au signal, les participants marchent, à partir de la ligne de départ, en levant la jambe en hauteur et en touchant leurs orteils du bras opposé. Cet exercice s'appelle la marche Frankenstein et étire les ischiojambiers.</p> <p>Marche avec élévation arrière de la jambe —</p> <p>Au signal, les participants marchent, à partir de la ligne de départ, en se penchant vers l'avant pour toucher le sol, tout en soulevant la jambe arrière (qu'ils gardent tendue) à chaque pas. C'est la marche avec élévation arrière de la jambe.</p>	<p>Placer deux cônes à 1 m de distance.</p> <p>Au signal, les participants sautent de côté, d'un cône à l'autre, et atterrissent sur le pied opposé (sauts latéraux) pendant 20 secondes.</p> <p>Alternier les sauts latéraux avec d'autres exercices comme des flexions de jambes, des planches ou des pompes.</p>	<p>Placer un cône à 15 m de la ligne de départ.</p> <p>Les participants effectuent des fentes avant en marchant sur 15 m.</p> <p>Ensuite, ils font des fentes latérales en marchant de côté. Ne pas oublier de le faire des deux côtés.</p> <p>Enfin, ils essaient de faire des fentes arrière en reculant.</p>



PROGRAMME SCOLAIRE

# ATHLÈTES en vedette

## SE BATTRE POUR L'ÉGALITÉ, CONNAÎTRE LA GLOIRE

### QUINN

SPORT : SOCCER

En 2020, à l'âge de 25 ans, Quinn a annoncé publiquement que Quinn est une personne transgenre et non binaire. Quinn devient ainsi la première personne ouvertement transgenre et non binaire à remporter une médaille d'or olympique. Véritable modèle, iel ouvre la voie aux athlètes transgenres et non binaires de tous les horizons et les soutient dans leur cheminement. Grâce à sa médaille d'or, Quinn peut maintenant vivre sa vérité et célébrer sa victoire sur la scène mondiale.



Photo by Leah Hennel/COC

## LE TRAVAIL D'ÉQUIPE, LA GLOIRE

### BLAIR BANN

SPORT : VOLLEYBALL

Blair Bann a commencé à jouer au volleyball à l'âge de 14 ans et a fait partie de l'équipe ayant décroché la 5<sup>e</sup> place aux Jeux olympiques de Rio 2016. Il joue un rôle spécial au sein de l'équipe à titre de libéro. Cette position défensive reçoit le service et dirige la ligne arrière. Habituellement, le libéro ne reçoit pas la même attention que les joueurs qui marquent les points spectaculaires, mais c'est l'une des positions les plus importantes de l'équipe. Sans Blair, l'équipe canadienne de volleyball n'aurait pas eu de chance de médaille aux Jeux de Tokyo.



Photo by Leah Hennel/COC

## Conseil de littératie physique **CONTRÔLE D'UN OBJET**

### FRAPPER (BOTTER)

Les sports et activités dans lesquels on utilise les mains pour contrôler des objets sont bien plus nombreux que ceux dans lesquels on utilise nos pieds. Toutefois, nous ne voulons pas passer à côté de l'occasion de participer à des sports amusants misant sur le contrôle par les pieds, comme le soccer.

Botter un ballon de soccer est une habileté qui demande une grande coordination œil-pied. Pour réussir votre coup, vous devez placer votre pied d'appui à côté du ballon, élaner votre pied de frappe vers l'arrière, frapper le ballon avec les lacets intérieurs de votre soulier, puis finir votre mouvement en direction de votre cible. Pour bien pratiquer votre coup de pied, vous pouvez frapper des ballons vers diverses cibles. Commencez par de plus grosses cibles près de vous, puis utilisez des cibles plus éloignées et plus petites, à mesure que vous vous améliorez. Si vous voulez relever un plus grand défi, essayez de frapper avec votre pied non dominant.

Le soccer est l'un des sports les plus populaires au monde et il nécessite peu d'équipement. Améliorer vos habiletés œil-pied vous apportera la confiance et la motivation pour jouer à ce sport extraordinaire!

# JEU # 1

CONTRÔLE  
D'UN OBJET

## Renverser les cibles

### OBJECTIF

En équipe, botter un ballon pour renverser toutes les cibles.

### MATÉRIEL

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

### PRÉPARATION

- Tous les participants sont debout au milieu du gymnase ou du terrain de jeu.
- Placez un nombre égal de cibles (environ 12) sur la ligne de fond.
- Chaque participant a un ballon à ses pieds.

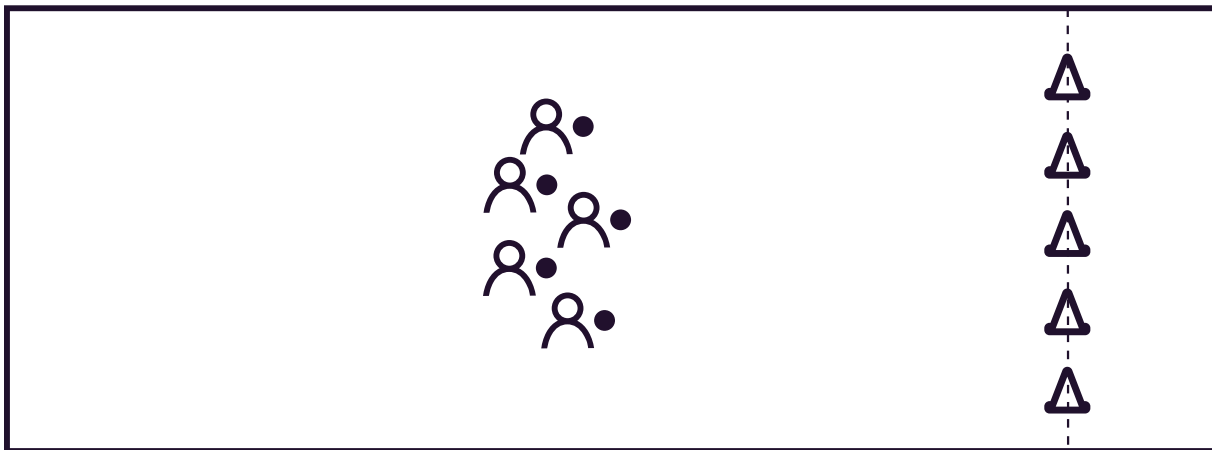
### RÈGLES

Vous ne pouvez utiliser que vos pieds.

## Règles du jeu

- Au signal, les participants bottent leur ballon en tentant de faire tomber l'une des cibles. Cela compte comme un premier essai pour l'équipe.
- Une fois que tout le monde a effectué son tir, les participants ramassent leur ballon, retournent au milieu du terrain et attendent que l'instructeur donne le signal. Il s'agit de leur deuxième tentative.
- Le but du jeu est de renverser toutes les cibles, en effectuant le moins de tentatives possible.
- Une fois toutes les cibles renversées, remplacez-les et recommencez le jeu.
- Pour plus de défi, essayez d'effectuer le tir avec le pied non dominant, utilisez des cibles plus petites ou plus éloignées.

### DIAGRAMME



### CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

Pour enseigner les coups de pied, les phrases-clés sont «frappe avec tes lacets» et «finis ton mouvement vers la cible».



PROGRAMME SCOLAIRE

DU TRAVAIL D'ÉQUIPE  
VERS LA GLOIRE

# JEU # 2

CONTRÔLE  
D'UN OBJET

## Bataille de ballons

### OBJECTIF

Avec les mains, frapper un ballon par-dessus le filet du côté de l'autre équipe.

### MATÉRIEL

- Ballons de fête
- Filets (p. ex., un filet de volleyball ou une corde pour diviser l'aire de jeu)

### PRÉPARATION

- Installez les filets et formez des équipes de 5 à 6 joueurs qui s'affronteront.

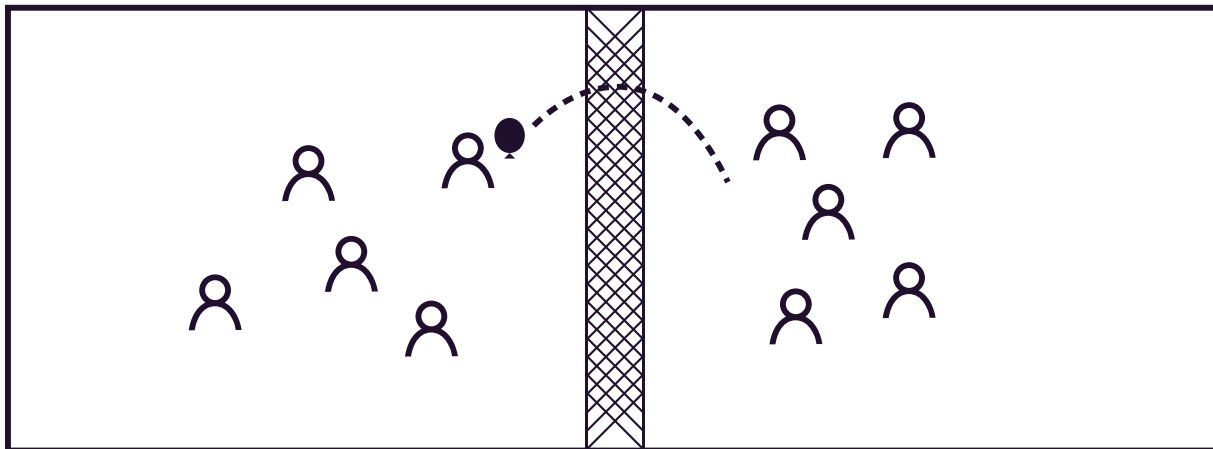
### RÈGLES

Un participant ne peut pas frapper le ballon deux fois de suite.

## Règles du jeu

- Les équipes frappent le ballon par-dessus le filet autant de fois que possible avec leurs mains.
- Si le ballon tombe au sol du côté de l'équipe adverse, votre équipe marque un point.
- Vous pouvez ajouter un ballon supplémentaire pour plus de plaisir.

### DIAGRAMME



### CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

Pour enseigner les frappes avec les mains, les phrases-clés sont «garde tes yeux sur le ballon» et «frappe le ballon vers la cible».



PROGRAMME SCOLAIRE

DU TRAVAIL D'ÉQUIPE  
VERS LA GLOIRE