

NAGER

DE L'AMITIÉ VERS LA GLOIRE

ATHLÈTES EN VEDETTE



CLAUDIA HOLZNER ET
JACQUELINE SIMONEAU
NATATION ARTISTIQUE

MARKUS THORMEYER
NATATION



L'amitié est au cœur du Mouvement olympique. Elle nous encourage à considérer le sport comme un outil pour la compréhension mutuelle entre les individus et les gens dans le monde entier.

*Les fondamentaux de l'éducation aux valeurs olympiques,
Comité international olympique*



PROGRAMME SCOLAIRE

ACTIVITÉ

BRISE-GLACE

Fait intéressant ou fait loufoque?

La valeur olympique d'aujourd'hui est l'amitié. Les Jeux olympiques favorisent la formation d'amitiés et nourrissent les amitiés existantes entre les athlètes, les entraîneurs et les spectateurs. Les nations s'unissent souvent pour encourager leurs athlètes lors des compétitions olympiques et des cérémonies.

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 : Donner l'occasion aux participants de s'amuser à échanger des faits intéressants les concernant tout en apprenant à mieux connaître les autres participants.

Matériel : Aucun

AVANT DE COMMENCER

1. Discutez de l'amitié dans le sport. En quoi diffère-t-elle selon le type et le niveau de sport? Des amitiés peuvent-elles naître entre spectateurs ou supporteurs?
2. Assurez-vous que tous les participants comprennent comment jouer et rappelez-leur d'utiliser un langage positif et respectueux.

PRÉPARATION

- Les participants doivent former un grand cercle (debout ou assis). Veillez à les espacer de deux mètres.

Règles du jeu

- Les participants présentent à tour de rôle deux faits véridiques et un fait loufoque (trois affirmations en tout) sur leurs expériences sportives. L'instructeur demande ensuite aux membres du groupe de déterminer l'affirmation fautive en levant la main. Le participant qui a énoncé les faits révèle, par la suite, l'affirmation fautive.
- Vous pouvez rehausser le degré de difficulté selon l'âge et le niveau d'habileté des participants en leur demandant d'exécuter différents mouvements pour exprimer leur « vote » (p. ex., en faisant une pompe, en faisant la planche ou en tournant sur eux-mêmes).



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

5 cônes

Échauffez-vous comme...

UN NAGEUR	UN JOUEUR DE WATER-POLO	UN NAGEUR ARTISTIQUE	UN TRIATHLONIEN
<p>Placez les participants côte à côte, séparés d'une longueur de bras.</p> <p>Demandez-leur de se tenir debout. Au signal, les participants font des cercles vers l'avant avec le bras gauche pendant 20 secondes. Ils répètent ce mouvement avec le bras droit, puis vers l'arrière (gauche/droite), et en alternance.</p>	<p>Placez 5 cônes en zigzag sur 10 m.</p> <p>Exercice no 1 : Les participants exécutent des sauts en flexion autour de chaque cône, puis sprintent vers le point de départ.</p> <p>Exercice no 2 : En position debout, les participants se penchent et avancent les mains pour prendre la position de la planche. Une fois en position de planche complète, ils avancent les pieds jusqu'aux mains. Ils font ainsi la chenille en contournant tous les cônes, puis sprintent vers le point de départ.</p>	<p>Placez les participants côte à côte, séparés d'une longueur de bras.</p> <p>Demandez-leur de se tenir debout. Au signal, les participants tendent les bras sur le côté à hauteur des épaules, puis les ramènent devant la poitrine à la même hauteur (pour former un T debout) pendant 20 secondes.</p> <p>Faites cet exercice par groupes de trois comme dans une course à relais, et répétez 3 fois chacun.</p>	<p>Placez 3 cônes en ligne droite, à 0 m, à 10 m et à 15 m respectivement.</p> <p>Les participants joggent du premier cône au deuxième cône et sprintent du deuxième cône au troisième cône. Ils répètent cette série trois fois.</p>



PROGRAMME SCOLAIRE

ATHLÈTES en vedette

LA CONFIANCE, L'AMITIÉ, LA GLOIRE

CLAUDIA HOLZNER ET JACQUELINE SIMONEAU

SPORT : NATATION ARTISTIQUE

Claudia Holzner a commencé la natation artistique à six ans après avoir regardé à la télévision les Jeux olympiques de Sydney 2000. Elle et sa partenaire de duo, Jacqueline Simoneau, sont de grandes amies. Pour se calmer avant chaque compétition, elles se regardent dans les yeux et se disent : « Je te fais confiance ». La confiance est un élément fondamental de l'amitié. Elles disent aussi le nom de leur personnage de Walt Disney favori, Perry, parce que l'amitié devrait aussi être synonyme de plaisir !



Photo par Andrew Lahodinskyj/COC

LE SOUTIEN, L'AMITIÉ, LA GLOIRE

MARKUS THORMEYER

SPORT : NATATION

Même si Markus Thormeyer n'a pas terminé sa première course de natation, il a continué à s'entraîner assidûment, pour finalement se tailler une place dans l'équipe nationale au milieu de l'adolescence. La plupart de ses amis ignoraient qu'il était gai, et il craignait leur réaction s'ils le découvraient. Après avoir participé aux Jeux olympiques de Rio 2016, Markus a décidé que le temps était venu de se confier à ses amis et à ses coéquipiers. Ses amis étaient contents qu'il soit à l'aise d'en parler, et ils ont été là pour lui. L'amitié, c'est être là pour l'autre et le soutenir. C'est se soucier suffisamment de lui pour l'accompagner dans les bons comme les mauvais moments. En s'ouvrant aux autres, Markus a pu se concentrer sur l'entraînement et les qualifications pour les Jeux olympiques de Tokyo 2020. Les bons amis vous aiment pour ce que vous êtes.



Photo par Darren Calabrese/COC

Conseil de littérature physique

NATATION

Le battement de jambes est une habileté importante, car on utilise ce mouvement à la fois pour le crawl et la nage sur le dos. Si vous n'avez pas accès à l'eau en ce moment, essayez cet exercice. Allongez-vous le ventre au sol, les mains croisées sous le front. Levez alternativement les pieds du sol d'environ un centimètre dans un mouvement simulant le battement de jambes pour le crawl. Tentez de ne pas trop plier les genoux afin de conserver une position hydrodynamique. Faites cet exercice pendant environ 10 secondes, reposez-vous, et répétez-le. Faites ensuite le même exercice, mais cette fois, retournez-vous sur le dos, tête appuyée au sol, les bras le long du corps, et simulez le battement de jambes pour la nage sur le dos. Un battement de jambes vigoureux vous permettra de vous déplacer plus efficacement dans l'eau. Voici certaines phrases-clés pour enseigner le battement de jambes : « Pointe les orteils » et « Garde les jambes droites ».

La natation est une activité très amusante, mais il s'agit surtout d'une habileté qui peut sauver des vies. En ayant confiance en vos habiletés de natation, vous pourrez vous amuser en toute sécurité près d'un plan d'eau par une chaude journée d'été. Le fait de savoir nager vous permet de participer à des activités telles que le canoë, le water-polo, la plongée libre, la voile, le ski nautique et la natation à la plage.

JEU # 1

Jeu du miroir

OBJECTIF

Imiter les mouvements de son partenaire.

Remarque : Ce jeu peut également se dérouler dans une piscine dans le respect des consignes de sécurité appropriées.

MATÉRIEL

- Aucun

PRÉPARATION

- Formez des équipes de deux et faites asseoir les participants à deux mètres l'un de l'autre, face à face.
- L'un des participants mène (« meneur ») pendant que l'autre le suit (« suiveur »).

RÈGLES

Vos pieds ne doivent pas toucher le sol.

Règles du jeu

- Le meneur se déplace de différentes manières pendant que le suiveur tente d'imiter ses mouvements.
- Inversez les rôles après 30 secondes.
- Changez de partenaires une fois que chaque participant a joué les rôles de meneur et de suiveur.
- Si la situation s'y prête, organisez une compétition à la fin pour voir qui peut tenir le plus longtemps sans toucher le sol.

DIAGRAMME



CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

- Rappelez aux participants qu'ils peuvent s'allonger sur le sol, s'asseoir et utiliser toutes les parties du corps, à condition que leurs pieds ne touchent pas le sol.
- Rappelez aux participants de rester synchronisés comme s'ils étaient le reflet de l'autre dans un miroir.



JEU # 2

Poursuite à la nage en équipe

OBJECTIF

Avoir le plus grand nombre de poches possible à la fin du jeu.

MATÉRIEL

- Poches ou autres objets (p. ex., papier enroulé, chaussettes enroulées, foulards)

PRÉPARATION

- Divisez les participants en deux équipes de chaque côté du gymnase ou du terrain.
- Placez un nombre égal de poches (une douzaine) sur chaque ligne d'extrémité.

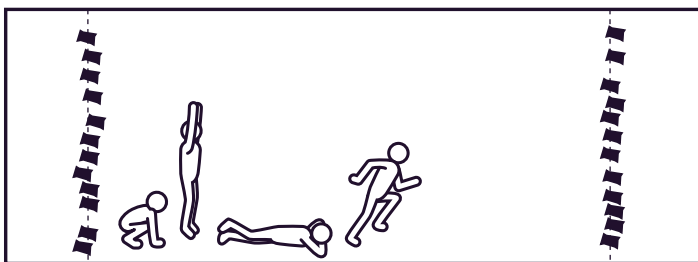
RÈGLES

- Vous ne pouvez prendre qu'une seule poche à la fois.
- Regardez où vous allez pour éviter les collisions.

Règles du jeu

- Au signal, les participants doivent effectuer un saut en position droite pour simuler un plongeon en natation; c'est-à-dire qu'ils doivent s'accroupir avec le bout des doigts touchant le sol et sauter aussi haut que possible avec les paumes se touchant au-dessus de la tête et les jambes jointes.
- Ils s'allongent ensuite sur le sol et simulent le battement de jambes en plaçant la tête au sol, les mains croisées sous le front, et levant chaque pied d'un centimètre du sol dix fois. Demandez aux participants de compter à voix haute.
- Ensuite, ils courent vers l'autre côté, saisissent une poche et reviennent en courant.
- Une fois qu'ils ont placé la poche de leur côté, ils répètent ces étapes.
- Poursuivez l'exercice jusqu'à ce que toutes les poches aient été prises. L'équipe qui en compte le plus remporte la victoire.
- Pour le tour suivant, demandez-leur d'essayer le battement de jambes sur le dos.
- Si les participants sont plus jeunes (âgés de 6 à 7 ans), éliminez les équipes et placez une vingtaine de poches à une extrémité de l'espace de jeu. Après avoir effectué le battement de jambes, ils doivent courir pour prendre une poche. Répétez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de poches.

DIAGRAMME



CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

- Voici des phrases-clés pour enseigner le saut en position droite : « Saute aussi haut que possible », « Garde les jambes et les paumes ensemble » et « Sois aussi grand que possible ».
- Voici des phrases-clés pour enseigner le battement de jambes : « Garde les jambes droites » et « Pointe les orteils ».

