

ÉQUILIBRE

DU PLAISIR VERS LA GLOIRE

ATHLÈTES EN VEDETTE



ANNIE GUGLIA
SKATEBOARD



SEAN MCCOLL
ESCALADE SPORTIVE



PROGRAMME SCOLAIRE

Nous croyons que le sport doit être divertissant.

Valeurs olympiques du COC

ACTIVITÉ

BRISE - GLACE

Charades sportives

La valeur olympique d'aujourd'hui est le plaisir. En général, les athlètes choisissent un sport parce qu'ils aiment bien le pratiquer. C'est la même chose pour les athlètes olympiques!

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 en découvrant les sports et les activités olympiques préférés des participants.

Matériel : Aucun

AVANT DE COMMENCER

1. Qu'est-ce qui fait qu'un sport est divertissant? Demandez aux enfants quels sports ou activités leur paraissent divertissants et pourquoi.
2. Assurez-vous que tous les participants comprennent comment jouer.

PRÉPARATION

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

Règles du jeu

- Les participants vont au centre du cercle, un à la fois, et miment un sport qu'ils n'ont jamais essayé. Chacun doit mimer un sport différent. Si un enfant a du mal à trouver, l'instructeur peut faire une suggestion.
- Les participants essaient de deviner en criant leurs propositions. Dès que la bonne solution est donnée, un autre participant prend la relève au centre du cercle.
- Assurez-vous que chaque enfant a mimé 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. 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, 12 cordes à sauter

Échauffez-vous comme...

UN GYMNASTE	UN ESCALADEUR	UN JOUEUR DE BADMINTON	UN BOXEUR
<p>Placez un cône à 15 m de la ligne de départ.</p> <p>Les participants se placent sur la ligne de départ et sautent sur un pied puis sur l'autre jusqu'au cône. Ils démarrent ensuite de l'autre pied et refont le trajet de la même façon jusqu'à la ligne de départ.</p> <p>Depuis la ligne de départ, les participants plient les jambes, placent les bras vers l'arrière et sautent aussi loin qu'ils le peuvent tout en atterrissant le plus doucement possible, sur les deux pieds. Ils sautent de cette façon jusqu'au cône, puis reviennent en marchant.</p> <p>Depuis la ligne de départ, les participants marchent jusqu'au cône en tendant la jambe bien haut à chaque pas.</p>	<p>Dispersez les participants dans la pièce en vous assurant qu'il y a beaucoup d'espace entre eux.</p> <p>En position debout, les enfants lèvent simultanément le bras et la jambe opposée, de côté. Répétez 10 fois de chaque côté.</p> <p>Les participants font une fente arrière, puis une fente latérale, un peu comme une révérence. Répétez 10 fois pour chaque jambe.</p> <p>Les enfants plient légèrement les genoux et y appuient les mains. Ils font 10 rotations dans le sens des aiguilles d'une montre, puis 10 dans l'autre sens.</p>	<p>Placez un cône à 15 m de la ligne de départ.</p> <p>Depuis la ligne de départ, les enfants se placent de façon à regarder tous dans la même direction et se déplacent de côté vers le cône, en croisant alternativement un pied devant, un pied derrière tout en tournant le tronc (exercice karaoké).</p> <p>Ils reviennent en regardant toujours dans la même direction.</p> <p>Au signal, les participants courent jusqu'au cône et en reviennent en s'arrêtant tous les trois pas pour toucher le sol de la main opposée à la jambe qui se trouve devant.</p>	<p>Dispersez les participants dans la pièce en vous assurant qu'il y a beaucoup d'espace entre eux. Donner à chacun une corde à sauter. Chronométrez les activités : chacune doit durer 30 secondes.</p> <p>Corde à sauter : Les enfants sautent à la corde en levant les deux pieds simultanément.</p> <p>Genoux élevés et coups de poing : Sans se déplacer, les enfants lèvent les genoux tout en donnant des coups de poing dans les airs devant eux.</p> <p>Terminez l'exercice par des sauts avec écart.</p>



ATHLÈTES en vedette

PERSÉVÉRER, RÉALISER SES RÊVES, CONNAÎTRE LA GLOIRE

ANNIE GUGLIA

SPORT : SKATEBOARD

Comme le skateboard a toujours été un sport principalement masculin, Annie Guglia a décidé de devenir l'exemple qu'elle n'a jamais eu. Elle a fondé Skirtboarders, un collectif féminin conçu pour amener les jeunes femmes à pratiquer ce sport tout en s'amusant. Bien qu'elle n'ait pas réussi à se qualifier pour les Jeux olympiques de Tokyo 2020, elle s'est jointe à Équipe Canada la veille de l'épreuve féminine de street, en remplacement d'une planchiste blessée. « Les rêves deviennent réalité », a écrit Guglia, tout sourire, sur les réseaux sociaux.



Photo par Mark Blinch/COC

LA PASSION, LE PLAISIR, LA GLOIRE

SEAN MCCOLL

SPORT : ESCALADE SPORTIVE

L'escalade sportive a fait son entrée dans les sports olympiques aux Jeux de Tokyo 2020, et Sean McColl, de North Vancouver, faisait partie des favoris. Il a commencé à pratiquer ce sport avec sa famille quand il n'avait que dix ans, et quelques années plus tard, il remportait le premier de cinq titres mondiaux chez les jeunes. Il est maintenant quatre fois champion du monde au combiné des trois disciplines. C'est important pour lui d'avoir du plaisir en pratiquant son sport; c'est pourquoi il a participé à la compétition *American Ninja Warrior: USA vs. The World*, qu'il a remportée deux fois avec son équipe.



Photo par Darren Calabrese/COC

Conseil de littérature physique

ÉQUILIBRE

L'équilibre est la capacité de se tenir droit, sans bouger. C'est le fondement de la plupart des habiletés locomotrices. Si vous avez un bon équilibre, vous pouvez participer à beaucoup d'activités physiques et de sports comme la gymnastique, le patinage artistique et l'escalade sportive. Un bon équilibre vous permet aussi de vous mouvoir en toute sécurité dans votre environnement, que ce soit sur la glace ou la neige, en courant dans les escaliers ou en marchant sur des rochers pour traverser une rivière.

Exercez-vous à rester en équilibre en vous tenant sur un pied et en levant haut l'autre pied devant vous. Puis changez de jambe d'appui. N'oubliez pas de regarder droit devant et de vous servir de vos bras pour vous stabiliser au besoin. Maintenant, essayez en fermant les yeux. Pouvez-vous le faire deux fois pendant 20 secondes? Faites ces exercices tous les jours pour améliorer votre équilibre.

Quand vous vous sentirez à l'aise, vous aurez envie d'essayer des activités physiques et des sports comme la gymnastique, l'escalade sportive, le patinage, la planche et le surf.

JEU #1

Tag bourdon

OBJECTIF

Éviter d'être touché par les « tagueurs » et s'exercer à rester en équilibre sur un pied.

MATÉRIEL

- Aucun
- Possibilité de donner une frite en mousse à chaque enfant comme instrument de tag afin de maintenir la distance recommandée.

PRÉPARATION

- Choisissez plusieurs participants qui seront la tag (1 tagueur pour 5 participants).

RÈGLES

- Vous ne pouvez pas toucher la même personne deux fois de suite.
- Il est interdit de protéger un participant tagué.

Règles du jeu

- Si vous êtes touché par un tagueur, vous devez vous tenir en équilibre sur un pied, vous pencher vers l'avant en tendant l'autre jambe bien droite derrière vous, bras levés de chaque côté comme si vous étiez un bourdon.
- Si quelqu'un vous touche la main avec sa frite en mousse, vous êtes libéré.
- Les tagueurs changent toutes les deux minutes.

DIAGRAMME



CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

Ponctuez l'activité de rappels comme « regarde bien devant toi », « concentre-toi » et « sers-toi de tes bras pour garder l'équilibre ».



JEU # 2

Course à relais en équilibre

OBJECTIF

Tenir des objets en équilibre sur le corps tout en faisant une course à relais.

MATÉRIEL

- Objets à tenir en équilibre (sac de pois, rouleau de papier, chaussettes roulées, etc.)

PRÉPARATION

- Divisez les participants en petits groupes (de 3 ou 4).
- Demandez aux groupes de se placer en file à un bout du gymnase ou du terrain.
- Donnez au premier participant de la file un objet à tenir en équilibre.

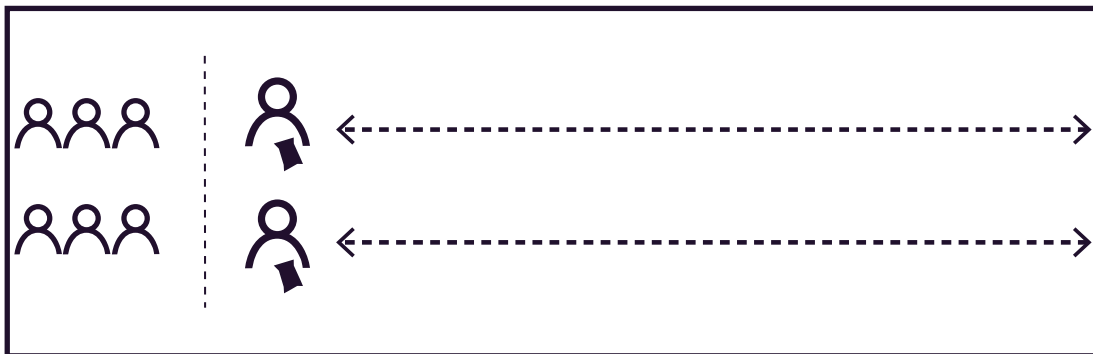
RÈGLES

Un joueur qui échappe l'objet doit s'arrêter, le récupérer et le replacer sur la partie du corps imposée.

Règles du jeu

- Avant de commencer, dites aux participants sur quelle partie du corps ils doivent tenir l'objet en équilibre (épaule, bras, ventre, dos, etc.).
- Au signal, le premier participant de la file place l'objet sur la partie du corps imposée, traverse la salle ou le terrain en marchant, puis prend l'objet dans sa main et revient en courant toucher le participant suivant, qui exécute la même action. La manche se termine quand tous les participants ont eu leur tour.
- Pour la manche suivante, l'objet est tenu en équilibre sur une autre partie du corps.
- Faites quelques manches.
- Si les participants sont prêts, transformez le jeu en course. Le groupe gagnant est celui dont tous les participants ont terminé en premier.

DIAGRAMME



CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

Ponctuez l'activité de rappels comme « concentre-toi », « ne va pas trop vite » et « sers-toi de tes bras pour garder l'équilibre ».

