

AGILITÉ ET
COORDINATION

DU RESPECT VERS LA GLOIRE

ATHLÈTES EN VEDETTE



SARAH PAVAN ET
MELISSA HUMANA-PAREDES
VOLLEYBALL DE PLAGE

ANTOINE VALOIS-FORTIER
JUDO



*Cette valeur comprend « le respect de soi-même et de son corps,
mais aussi des autres, des règles et règlements,
du sport et de l'environnement ».*

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



PROGRAMME SCOLAIRE

ACTIVITÉ

BRISE - GLACE

Passer le cerceau

La valeur olympique d'aujourd'hui est le respect. Les Jeux olympiques montrent la forme que prend le respect dans le sport : les athlètes se félicitent, se soutiennent et compétitionnent en faisant preuve d'esprit sportif. Le défilé des nations, lors de la cérémonie d'ouverture, en est un excellent exemple.

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 résoudre des problèmes ensemble.

Matériel : 1 cerceau pour le groupe et 1 frite en mousse pour chaque groupe de 2 participants

AVANT DE COMMENCER

1. Discutez du respect dans le contexte du sport. En quoi peut-il varier selon le type et le niveau de sport?
2. Assurez-vous que tous les participants comprennent comment jouer et rappelez-leur de respecter l'espace des autres (c.-à-d. faire preuve de gentillesse, communiquer, collaborer).
3. La seule règle consiste à faire circuler le cerceau sans rompre le cercle formé par les frites de mousse. Si l'instructeur voit un participant lâcher une frite de mousse et briser le cercle, il peut demander au groupe de réessayer.

PRÉPARATION

- Les participants forment un grand cercle en tenant l'extrémité d'une frite de mousse dans chaque main.
- L'instructeur demandera à deux participants de lâcher la frite de mousse pour passer leurs mains à travers un cerceau, puis ils reprennent la frite ensuite.

Règles du jeu

- Les participants doivent collaborer pour faire passer le cerceau d'un bout à l'autre du cercle. Ensuite, demandez-leur de le faire circuler dans l'autre direction.
- Vous pouvez rehausser le degré de difficulté selon l'âge et le niveau d'habileté des participants en :
 - faisant circuler plus d'un cerceau à la fois;
 - en utilisant différentes tailles de cerceaux;
 - en proposant aux participants d'essayer différentes formes (p. ex. former une ligne en zigzag au lieu d'un cercle).



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

Échelle d'agilité (Option : Vous pouvez utiliser une corde pour en fabriquer une.)

Échauffez-vous comme...

UN JOUEUR DE VOLLEYBALL DE PLAGE	UN ATHLÈTE DE TAEKWONDO	UN JOUEUR DE RUGBY	UN GYMNASTE
<p>Installez l'échelle d'agilité.</p> <p>Courez dans l'échelle en plaçant un pied dans chaque carré. Faites la même chose dans l'autre direction. Tentez de courir de reculons.</p> <p>Si vous vous sentez confiant, placez-vous de côté (votre bras gauche du côté de l'échelle). Courez de côté dans l'échelle en plaçant un pied dans chaque carré. Revenez sur vos pas et refaites la même chose de l'autre côté. Essayez de courir en levant les genoux.</p>	<p>Placez les participants côte à côte, séparés d'une longueur de bras.</p> <p>Demandez-leur d'écarter les jambes un peu plus large que les hanches et de lever les bras à la hauteur des épaules, comme pour faire l'étoile.</p> <p>Au signal, les participants font le moulin à vent pendant 20 secondes : ils se penchent au niveau des hanches pour se toucher les orteils avec la main du côté opposé en gardant les jambes et les bras droits.</p>	<p>Installez l'échelle d'agilité.</p> <p>Traversez l'échelle en diagonale en plaçant deux pieds à la fois dans le carré, puis un pied en dehors (déplacement latéral). Retournez au point de départ en courant, puis refaites le déplacement latéral à reculons cette fois.</p> <p>Si vous vous sentez confiant, tentez des sauts latéraux les pieds joints (slalom). Essayez dans chaque direction.</p>	<p>Placez les participants côte à côte, séparés d'une longueur de bras. Formez des groupes de trois.</p> <p>Au signal, le premier participant fait des sauts groupés pendant 20 secondes en ramenant les genoux à la hauteur de sa poitrine et en retombant sur ses orteils. C'est ensuite le tour du deuxième participant, puis du troisième.</p>



ATHLÈTES en vedette

RESPECTER SON SPORT, SE RESPECTER, CONNAÎTRE LA GLOIRE

ANTOINE VALOIS-FORTIER

SPORT : JUDO

La notion de respect est au cœur de la pratique du judo. Antoine Valois-Fortier était un nouveau venu sur la scène internationale quand il a remporté le bronze chez les 81 kg lors de ses premiers Jeux olympiques, à Londres en 2012. Il est ainsi devenu le premier judoka canadien à décrocher une médaille olympique depuis les Jeux de Sydney 2000, où son entraîneur Nicolas Gill avait remporté l'argent. Depuis, Valois-Fortier a remporté trois médailles aux Championnats du monde : l'argent en 2014, le bronze en 2015, puis le bronze en 2019.



DEUX MONDES, UN OBJECTIF, LA GLOIRE

SARAH PAVAN ET MELISSA HUMANA-PAREDES

SPORT : VOLLEYBALL DE PLAGE

Depuis que Melissa Humana-Paredes et Sarah Pavan ont fait équipe en 2017, elles sont devenues championnes mondiales de volleyball de plage. Elles ont commencé avec éclat en remportant l'or aux Jeux du Commonwealth de 2018 à Gold Coast, mais elles ont ensuite éprouvé des difficultés. Elles ont subi des défaites décourageantes à des événements importants. Forcées de surmonter leurs déceptions, elles ont renforcé leurs liens en misant sur leur respect mutuel. Elles ont réussi puisqu'elles sont maintenant championnes du monde.



Photo par Darren Calabrese/COC

Conseil de littératie physique AGILITÉ ET COORDINATION

Le jeu de jambes est au cœur d'un grand nombre de sports et d'activités physiques. Il est particulièrement important au volleyball. Un bon joueur de volleyball doit être capable d'avancer, d'arrêter et de changer de direction efficacement pour réagir vite dans différentes situations. Ses pieds doivent être rapides.

C'est ce qui l'aidera à devenir un meilleur athlète. Une façon d'augmenter la vitesse du jeu de jambes est d'exécuter différentes courses-navettes. Placez deux cônes à 20 mètres de distance et courez de l'un à l'autre par en avant, de reculons et latéralement. Recommencez de six à huit fois et concentrez-vous sur la technique jumelée à la vitesse. Faites cet exercice plusieurs fois par semaine et constatez à quel point votre vitesse s'accroît.

Après avoir amélioré votre habileté à bouger rapidement et efficacement, vous pourrez participer à un grand nombre d'activités physiques et sportives. Vous acquerez la confiance et la motivation requises pour entre autres essayer le volleyball, le tennis, les arts martiaux et le soccer.

JEU # 1

AGILITÉ ET
COORDINATION

Toucher de cibles en relais

OBJECTIF

Toucher des cibles à différentes hauteurs en relais par équipes.

MATÉRIEL

- N'importe quel objet peut servir de cible murale (p. ex. ruban de plancher, craie, feuille collée au mur, etc.).

PRÉPARATION

- Formez de petits groupes de trois ou quatre participants. Assurez-vous que les participants de chaque groupe sont à peu près de la même taille.
- Demandez aux groupes de se placer en file à un bout du gymnase ou du terrain.
- Placez trois cibles (basse, moyenne et haute) sur le mur opposé à chaque groupe. Assurez-vous que les participants peuvent atteindre les cibles avec leurs pieds. Ajustez la hauteur des cibles à la taille des participants.

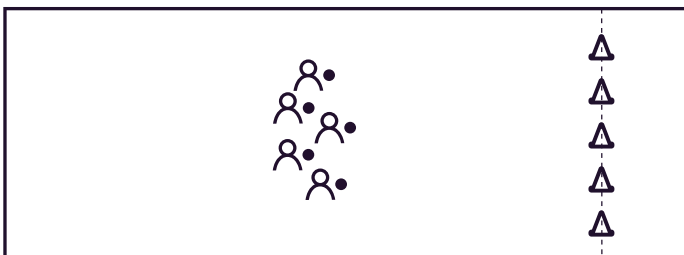
RÈGLES

Atteindre une cible avec le pied avant de toucher à un coéquipier.

Règles du jeu

- Au signal, la première personne de la file court vers le mur et touche une des cibles avec son pied. Elle revient ensuite en courant toucher la prochaine personne en ligne pour qu'elle y aille à son tour. Quand tous les membres du groupe sont passés, la ronde est terminée.
- À la prochaine ronde, demandez aux participants de recommencer en exécutant un mouvement différent, par exemple sautiller, galoper ou sauter.
- À la troisième ronde, l'instructeur choisit un nouveau mouvement et demande aux participants de toucher la cible avec leur pied non dominant.
- Si les participants semblent en être capables, mettez-les au défi de toucher les trois cibles avant de passer au prochain joueur en ligne.

DIAGRAMME



CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

- « N'oublie pas que tu dois toucher la cible, et non pas la botter. »
- Voici quelques bons conseils pour enseigner aux participants à garder l'équilibre quand ils visent une cible.
 - « Garde les yeux sur la cible. »
 - « Plie la jambe d'appui. »



PROGRAMME SCOLAIRE

DU RESPECT
VERS LA GLOIRE

J E U # 2

AGILITÉ ET
COORDINATION

Ménage du printemps

OBJECTIF

Faire en sorte qu'il y ait plus d'objets du côté de l'équipe adverse lorsque le temps est écoulé.

MATÉRIEL

- De 15 à 20 objets mous, par exemple des ballons de fête, des ballons de plage, des balles en mousse, des ballons de volleyball doublé de mousse, etc

PRÉPARATION

- Divisez les participants en deux équipes de chaque côté du gymnase ou du terrain.
- Placez plusieurs objets mous à lancer un peu partout sur l'aire de jeu.

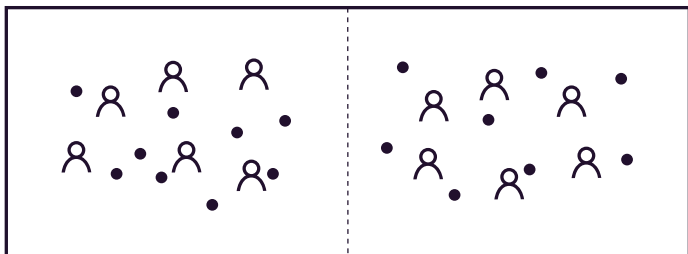
RÈGLES

- Les participants ne sont pas autorisés à franchir la ligne centrale.
- Ils doivent tenter de lancer les objets de l'autre côté de la ligne, dans les airs. Ils ne doivent pas les lancer sur leurs adversaires.

Règles du jeu

- Au signal, les équipes essaient d'envoyer tous les objets de leur aire de jeu du côté de l'autre équipe.
- Si vous jouez avec de jeunes enfants de six à huit ans, demandez-leur de faire rouler les objets ou de les lancer dans les airs.
- Si les participants ont de 9 à 12 ans, demandez-leur de lancer les objets au-dessus d'eux et de les passer de l'autre côté comme au volleyball.
- Lorsque le temps est écoulé, l'équipe qui compte le moins d'objets de son côté remporte la partie. Remplacez les objets et commencez une nouvelle ronde.

DIAGRAMME



CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

- Voici quelques bons conseils pour enseigner à lancer :
« Pointe la cible avec la main qui ne lance pas »,
« Ramène la main que tu utilises pour lancer derrière ton oreille », « Place le pied opposé vers la cible » et « Pivote les hanches et les épaules au moment où tu fais ton lancer ».
- Voici d'autres bons conseils pour enseigner le frappé à la volée : « Écarte largement tes doigts et forme un triangle à la hauteur de ton front », « Plie les genoux » et « Lance le ballon à la fois vers le haut et l'avant ».



PROGRAMME SCOLAIRE

DU RESPECT
VERS LA GLOIRE