



ÉQUIPE CANADA



PROGRAMME SCOLAIRE



LE LIVRE À COLORIER DES SPORTS OLYMPIQUES D'ÉTÉ

GO CANADA GO!

À la prochaine génération d'athlètes,

Profitez des journées passées sur le terrain de jeu avec des amis et du temps passé à vous entraîner aux côtés de vos coéquipiers. Efforcez-vous de devenir la meilleure version de VOUS-MÊME et n'ayez pas peur de rêver GRAND.

Ce livre de coloriage est dédié à chacun d'entre vous. Ensemble, colorions en dehors des lignes, découvrons de nouveaux sports et encourageons les athlètes aux Jeux olympiques de Paris 2024.

Merci pour tous vos encouragements,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kelsey Mitchell', written in a cursive style.

Kelsey Mitchell

Champion olympique 2020 - Cyclisme sur piste



PROGRAMME SCOLAIRE

Règles du sport

Jours où regarder le sport aux Olympiques

DU ?? JUILLET AU ?? AOÛT



Imagine-toi en athlète d'Équipe Canada et colorie l'image!

Nom du sport

?????



PROGRAMME SCOLAIRE



SOCCKER

Au soccer, l'objectif est d'envoyer le ballon dans le but de l'équipe adverse autant de fois que possible tout en protégeant son propre but.

Les athlètes sont divisés en deux équipes de 11. Sauf les gardiens de but, personne ne peut toucher au ballon avec ses mains.

Une partie dure environ 90 minutes.

DU 24 JUILLET AU 10 AOÛT

Au rugby, l'objectif est de faire avancer le ballon au-delà de la ligne de but adverse, à l'autre bout du terrain. Pour y arriver, on peut courir, se passer le ballon et le botter.

Le ballon ne peut être passé que vers l'arrière; ce sont les athlètes qui avancent. Aux Jeux olympiques, les équipes sont composées de sept personnes.

DU 24 AU 30 JUILLET

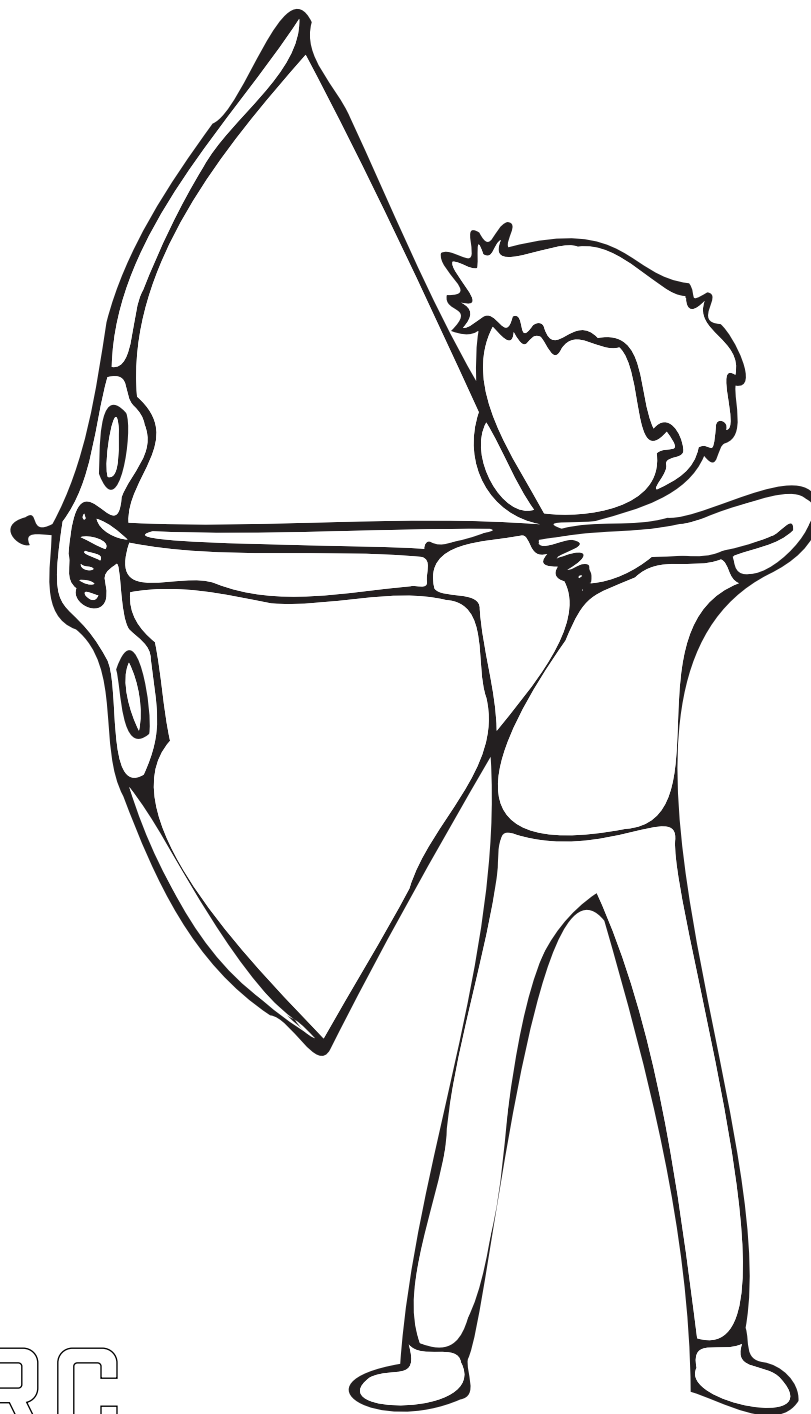


PROGRAMME SCOLAIRE

RUGBY



PROGRAMME SCOLAIRE



TIR À L'ARC

Les athlètes et les équipes s'affrontent dans un tournoi à élimination simple.

Les épreuves individuelles sont disputées selon un format trois de cinq. Après chaque volée de trois flèches, la personne qui a obtenu le meilleur score marque deux points.

La première à obtenir six points remporte l'épreuve. Si deux archers sont à égalité après cinq volées, on leur demande de tirer chacun une flèche.

La plus près du centre l'emporte.

DU 25 JUILLET AU 4 AOÛT

Le handball est un sport de contact physique rempli d'action, de sauts spectaculaires et de puissants lancers qui demande beaucoup d'agilité.

L'objectif est de marquer le plus de buts possible dans le filet de l'équipe adverse, qui est protégé par un gardien. On doit utiliser uniquement ses mains pour passer le ballon et dribler.

Chaque équipe est composée de six joueurs et d'un gardien.



PROGRAMME SCOLAIRE

DU 25 JUILLET AU 11 AOÛT

HANDBALL



PROGRAMME SCOLAIRE



Les tournois de boxe suivent une formule à élimination simple : à la fin de chaque ronde, chaque juge détermine qui l'a remportée. On évalue notamment la qualité et le nombre de coups sur les cibles autorisées, le degré de domination du combat, la compétitivité, la supériorité technique et tactique ainsi que le respect des règles.

BOXE

DU 27 JUILLET AU 10 AOÛT

L'objectif du basketball est de lancer le ballon dans le panier adverse autant de fois que possible. Les athlètes sont divisés en deux équipes, chacune essayant de marquer dans le panier de l'autre. Une partie est divisée en quatre périodes de 10 minutes. Les dimensions officielles internationales du terrain sont un peu plus petites que celles de la NBA.



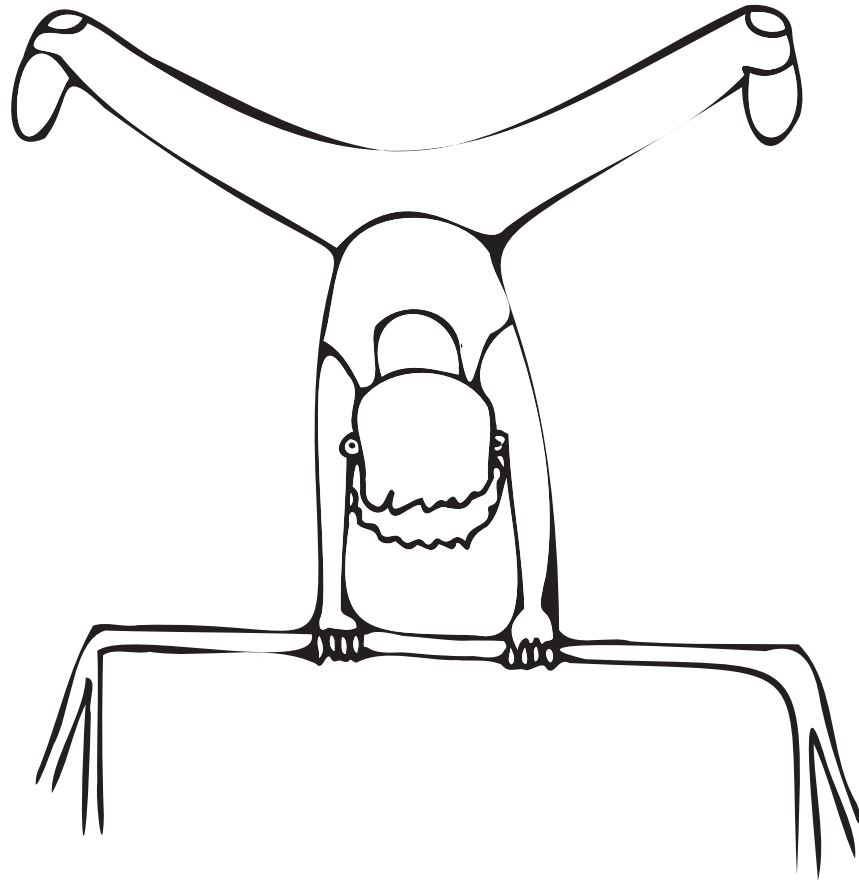
PROGRAMME SCOLAIRE

DU 27 JUILLET AU 11 AOÛT

BASKETBALL



PROGRAMME SCOLAIRE



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Masculine :
exercices au sol,
cheval d'arçons,
anneaux, saut,
barres parallèles,
barre fixe.
Féminine :
saut, barres
asymétriques,
poutre, exercices au
sol. Chaque routine
est évaluée par deux
jury : un note la
difficulté, tandis
que l'autre déduit
des points pour
chaque faute ou
erreur (à partir de
10).

DU 27 JUILLET AU 5 AOÛT

Le volleyball de plage ajoute à la complexité du jeu intérieur la difficulté de jouer dans le sable et de ne pouvoir compter que sur un seul partenaire.

Les matchs se jouent au meilleur de trois manches. Les deux premières manches sont remportées par la première équipe à marquer 21 points; la troisième manche, par la première équipe à atteindre 15 points. Un point est décerné pour chaque échange gagné, quelle que soit l'équipe ayant servi.



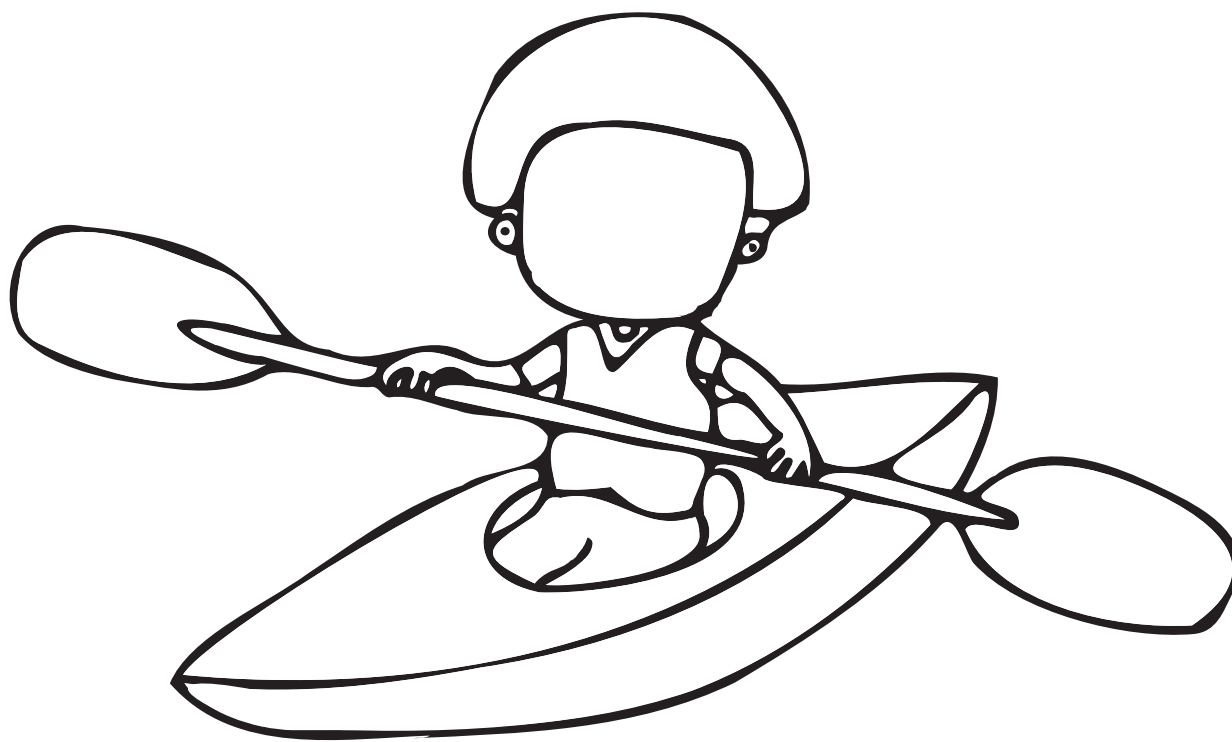
PROGRAMME SCOLAIRE

VOLLEYBALL DE PLAGE

DU 27 JUILLET AU 10 AOÛT



PROGRAMME SCOLAIRE



CANOË- KAYAK SLALOM

Les athlètes participent d'abord à une épreuve de qualification à deux courses, où seul leur meilleur temps est retenu. Les plus rapides passent à la demi-finale à une course. Puis, les dix premières embarcations passent à la finale à une course. Pour chaque course, les athlètes traversent une série de 18 à 25 portes suspendues au-dessus de l'eau, dont six se passent en remontant le courant.

DU 27 JUILLET AU 5 AOÛT

Le basketball à trois contre trois se joue sur un demi-terrain.

Il n'y a qu'un seul panier pour les deux équipes. Pour gagner, une équipe doit atteindre 21 points ou marquer plus de points que ses adversaires en 10 minutes. Une fois en possession du ballon, les joueurs n'ont que 12 secondes pour attaquer, et les paniers ne comptent que pour un ou deux points.



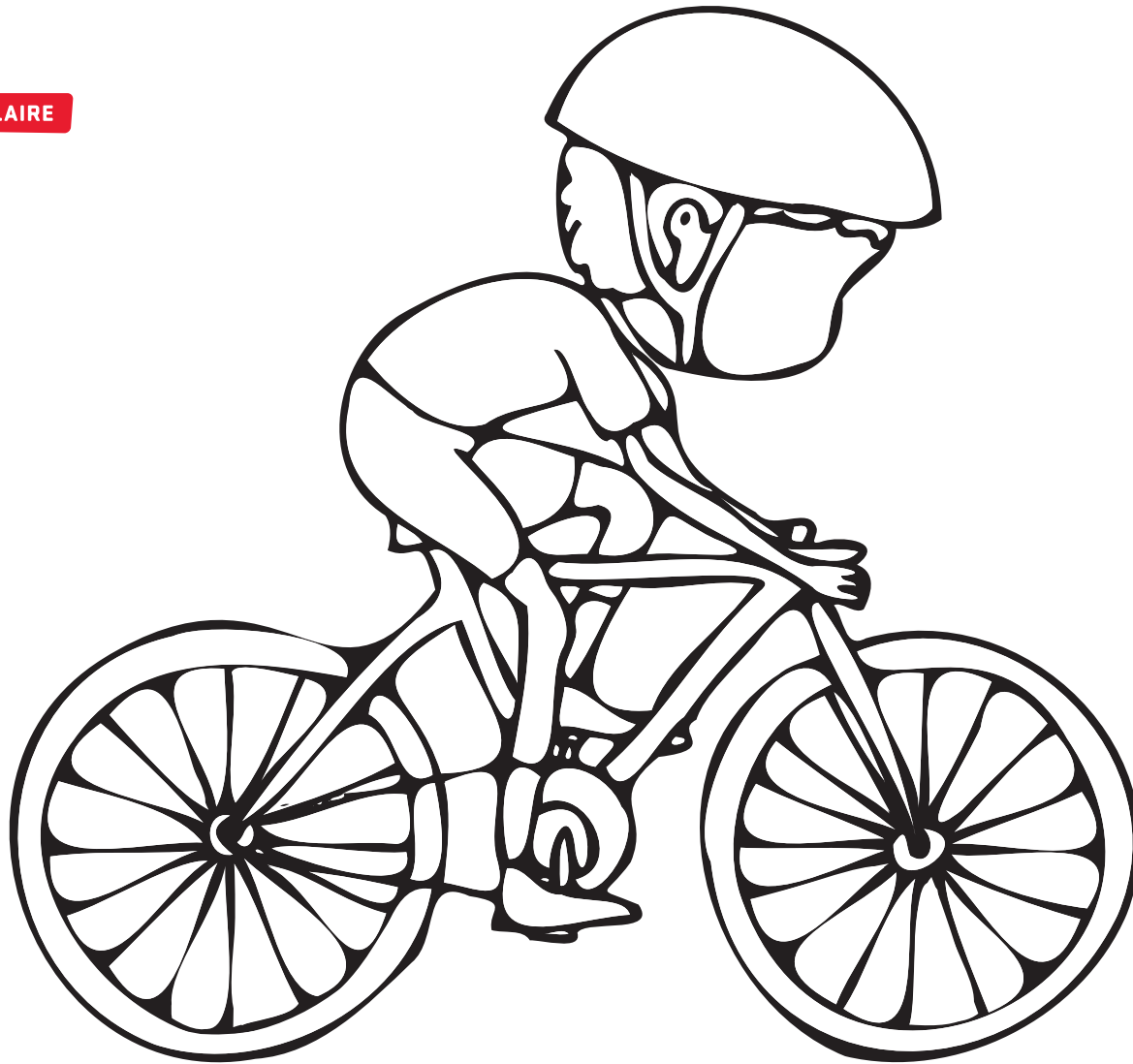
SCHOOL PROGRAM

DU 27 JUILLET AU 11 AOÛT

BASKETBALL 3x3



PROGRAMME SCOLAIRE



CYCLISME SUR ROUTE

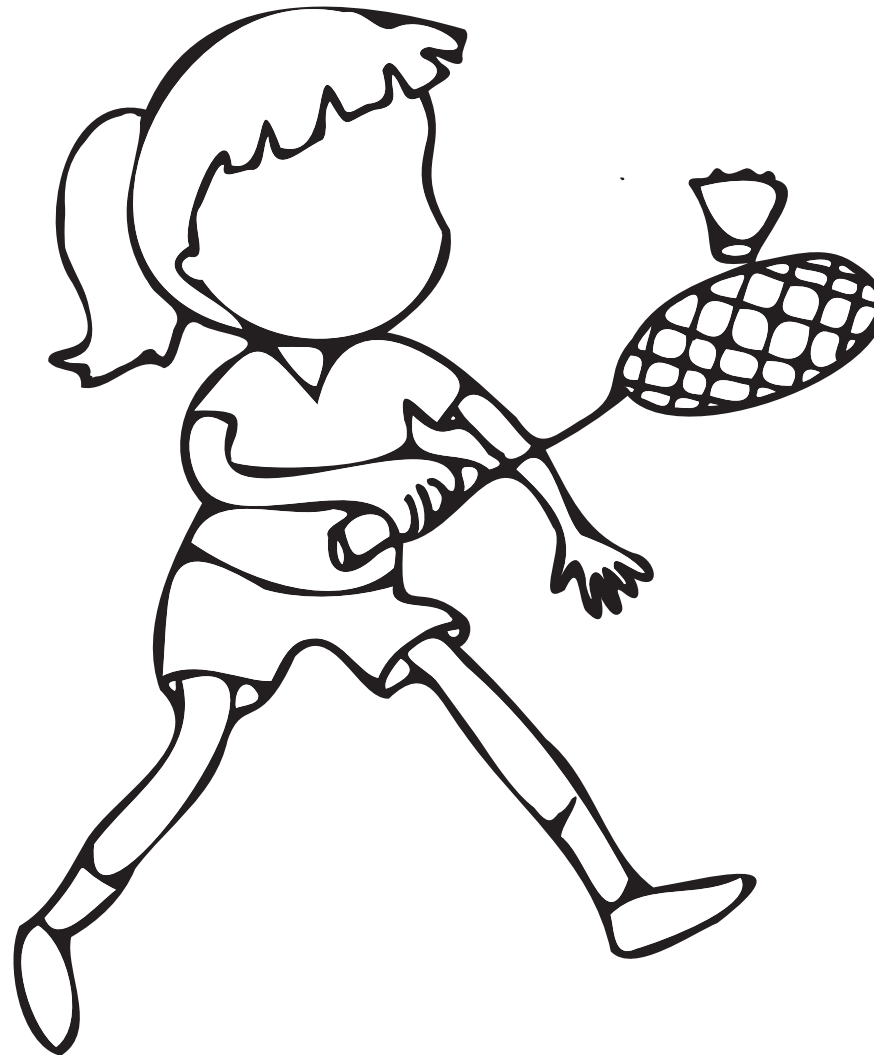
Le départ de la course sur route se fait en groupe. La distance à parcourir est de 273 km pour l'épreuve masculine, et de 158 km pour l'épreuve féminine.

La première personne à franchir la ligne d'arrivée l'emporte.

Pour les courses contre la montre individuelles, les cyclistes partent un à la fois à intervalles définis et sont chronométrés. La distance à parcourir est de 32,4 km, tant chez les hommes que chez les femmes. Le meilleur temps l'emporte.

DU 27 JUILLET AU 4 AOÛT

Le badminton est un sport de raquette où on tente d'envoyer au sol de la zone adverse un volant qu'on s'échange au-dessus d'un filet surélevé. Il y a cinq épreuves : le simple et le double masculin, le simple et le double féminin ainsi que le double mixte. Chaque épreuve comprend une phase de groupes et une ronde éliminatoire. Pour remporter une partie, il faut marquer 21 points.



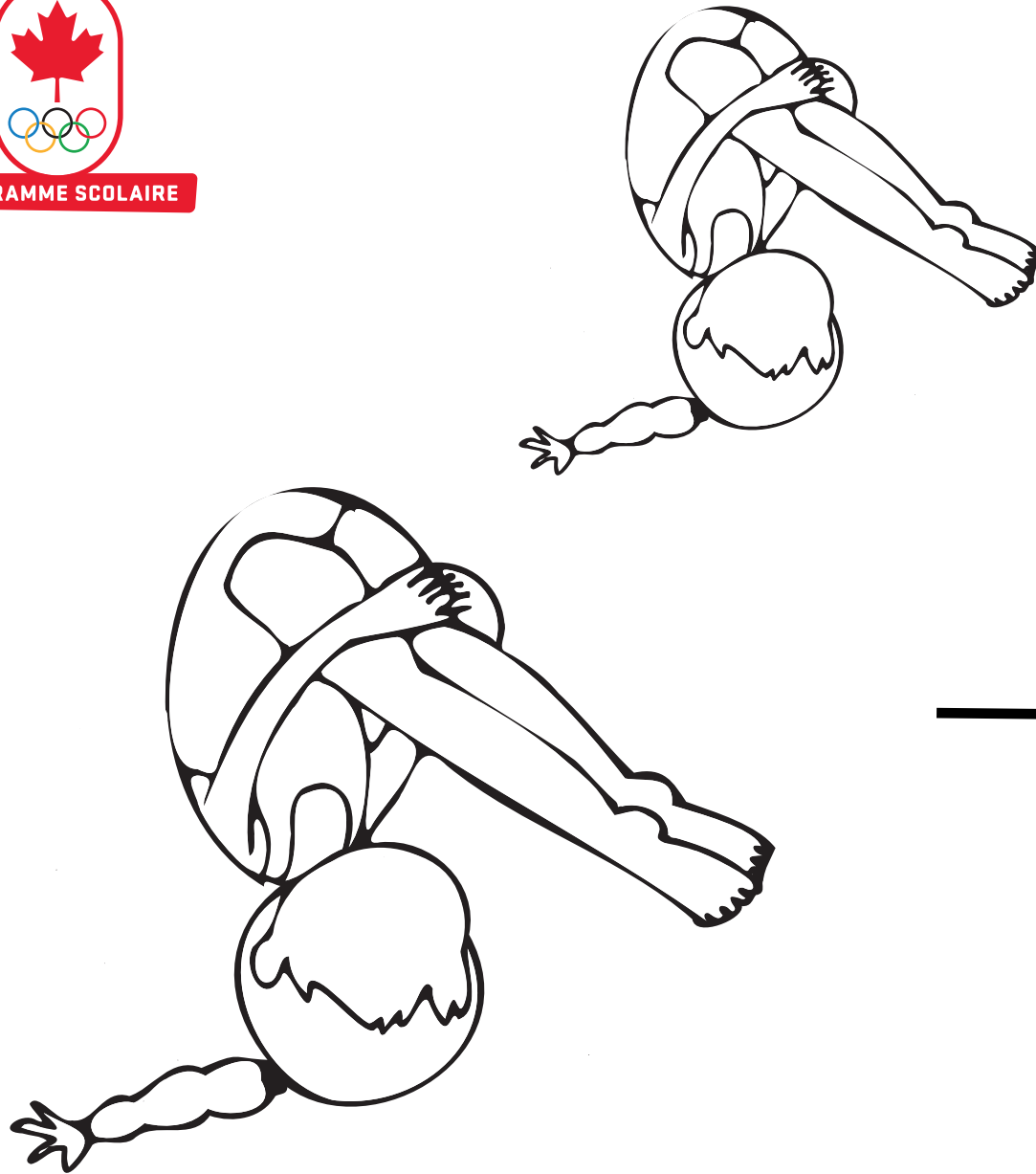
PROGRAMME SCOLAIRE

DU 27 JUILLET AU 5 AOÛT

BADMINTON



PROGRAMME SCOLAIRE



PLONGEON

Le programme olympique comprend des épreuves individuelles et synchronisées au tremplin 3 m et à la tour 10 m.

Un coefficient (degré) de difficulté est attribué au plongeon en fonction de la catégorie, de la position en vol, et du nombre de saltos et de vrilles.

Ce coefficient est ensuite multiplié par la note donnée par les juges.

DU 27 JUILLET AU 10 AOÛT

Le hockey sur gazon est un sport unique qui conjugue jeu physique, aptitudes athlétiques et stratégie.

Les joueurs contrôlent la balle avec un bâton au bout recourbé. Ils ne peuvent la toucher avec aucune partie du corps; seuls les gardiens sont autorisés à utiliser leurs corps pour botter ou arrêter la balle. Pour pouvoir marquer un point, les joueurs doivent se trouver dans le demi-cercle de tir adverse.

DU 27 JUILLET AU 9 AOÛT



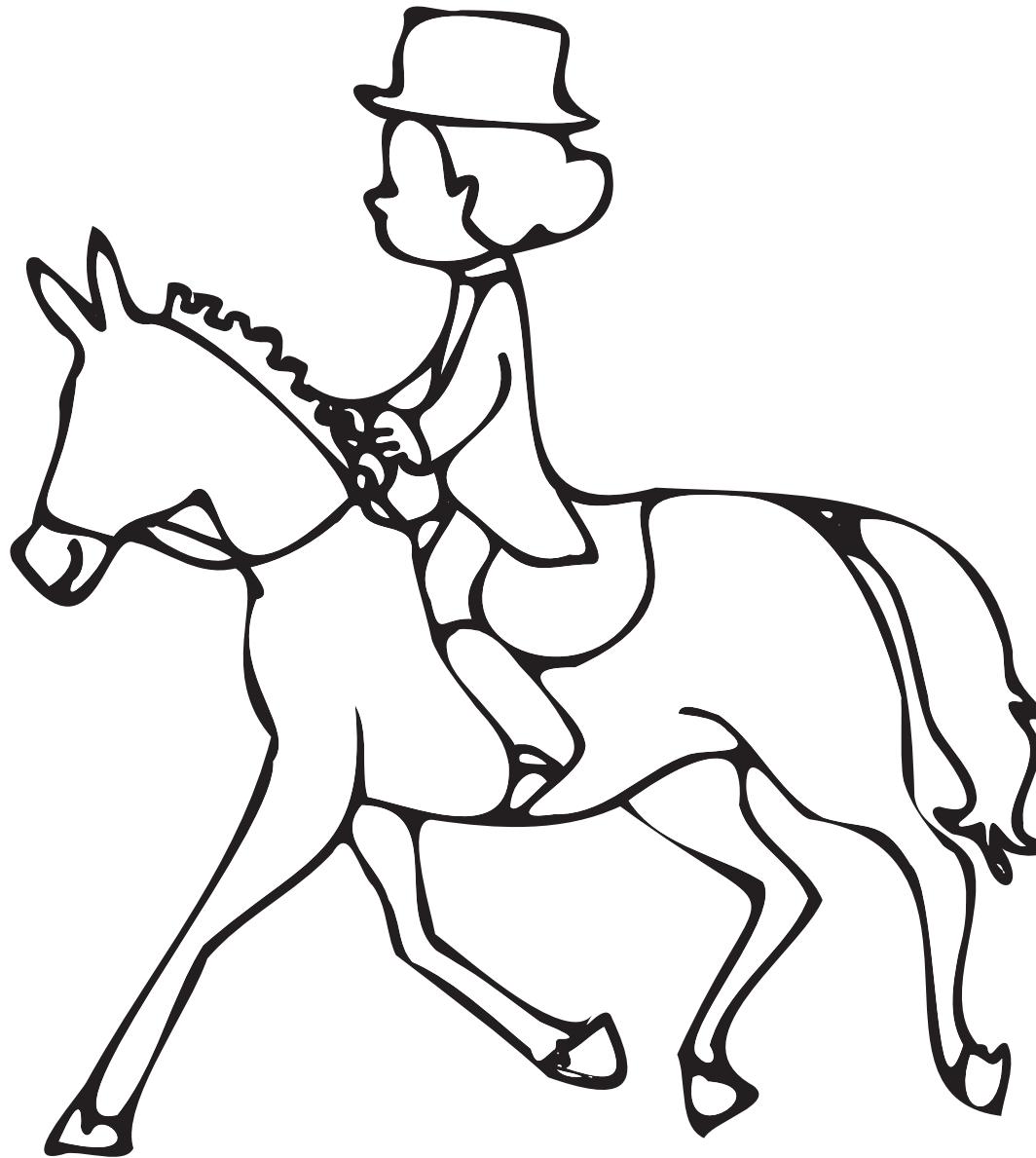
PROGRAMME SCOLAIRE



HOCKEY SUR GAZON



PROGRAMME SCOLAIRE



Le saut d'obstacles se déroule sur un parcours technique parsemé d'obstacles aux formes et dimensions variées. Le parcours doit être terminé dans un temps donné; chaque seconde en trop entraîne un point de pénalité.

En dressage, l'objectif est de mettre en scène les trois allures naturelles du cheval (pas, trot et galop) et de montrer sa réactivité aux commandes du cavalier.

ÉQUITATION

DU 27 JUILLET AU 6 AOÛT

Le judo repose sur trois techniques principales : la projection, le contrôle au sol et les coups.

L'objectif est de contrôler son adversaire. Pour ce faire, on peut lui faire perdre l'équilibre ou utiliser un effet de levier pour le projeter au sol, l'immobiliser sur une partie du dos ou encore effectuer une prise d'étranglement ou une clé de bras. Aux Jeux olympiques, les coups de pied et de poing sont interdits.



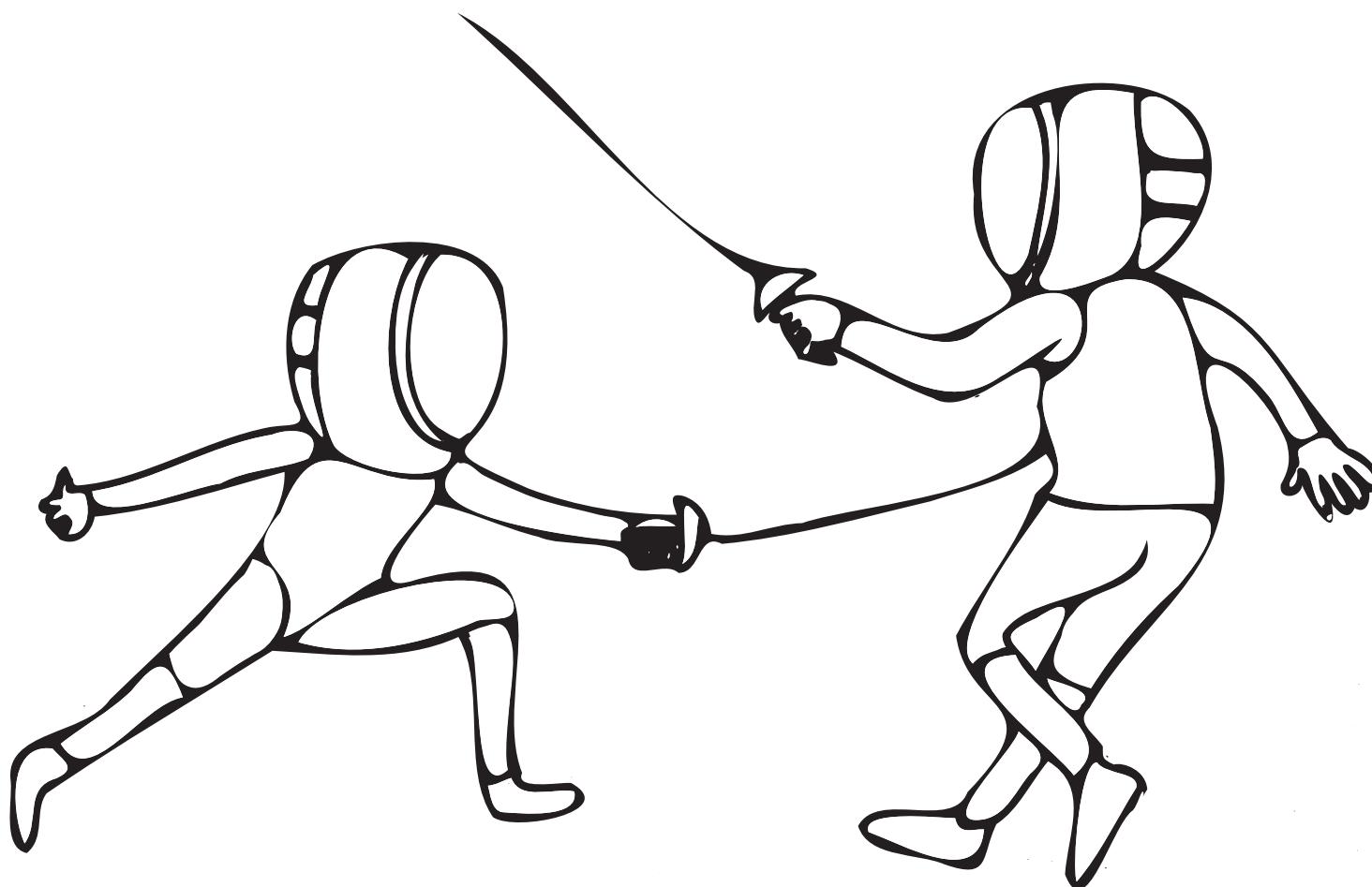
PROGRAMME SCOLAIRE

DU 27 JUILLET AU 3 AOÛT

JUDO



PROGRAMME SCOLAIRE



ESCRIME

L'escrime est un exercice de vitesse et de technique. Il y a 12 épreuves au programme olympique, soit les épreuves individuelles et par équipes chez les hommes et chez les femmes pour chacune des trois armes.

Fleuret : Le fleuret est une arme d'estoc (frappant avec la pointe) légère.

Épée : L'épée est une arme de duel un peu plus lourde et plus effilée que le fleuret.

Sabre : À l'origine, le sabre était une arme militaire d'estoc et de taille (tranchante).

DU 27 JUILLET AU 4 AOÛT

Les 14 épreuves d'aviron au programme olympique se divisent en deux groupes : les épreuves de couple (skiff, deux de couple, quatre de couple et deux de couple poids léger) et les épreuves de pointe (deux de pointe, quatre de pointe et huit de pointe). Les courses sont disputées sur un parcours de 2 000 m comportant six couloirs. Les rameurs se servent de deux avirons pour les épreuves de couple et d'un aviron pour les épreuves de pointe. Les épreuves se font individuellement ou en équipage de deux, de quatre ou de huit.

DU 27 JUILLET AU 3 AOÛT



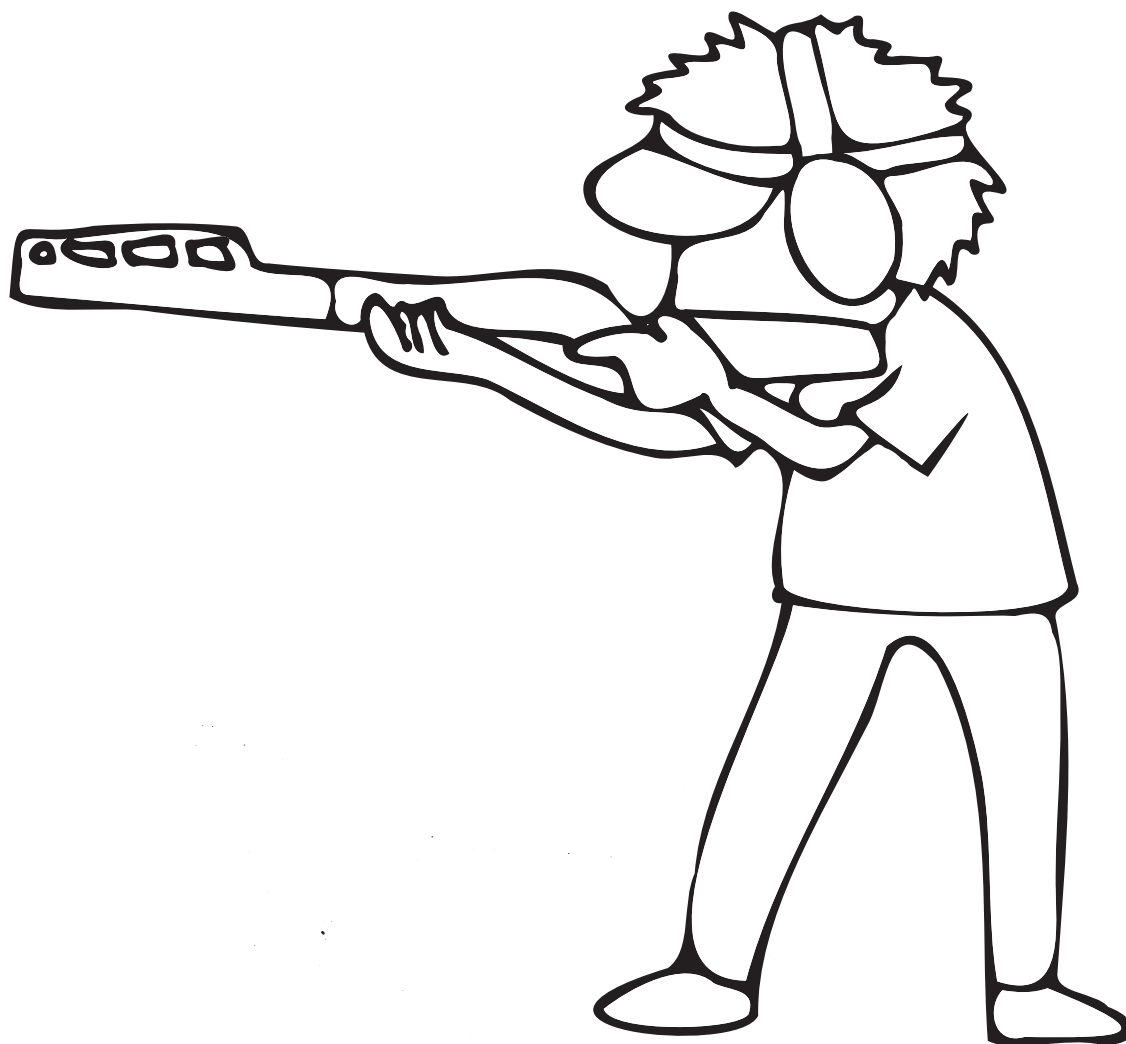
PROGRAMME SCOLAIRE



AVIRON



PROGRAMME SCOLAIRE



En compétition olympique de tir, on utilise trois types d'armes : la carabine, le pistolet et le fusil.

Dans les épreuves de carabine et de pistolet, les athlètes tirent sur des cibles statiques à 10 anneaux.

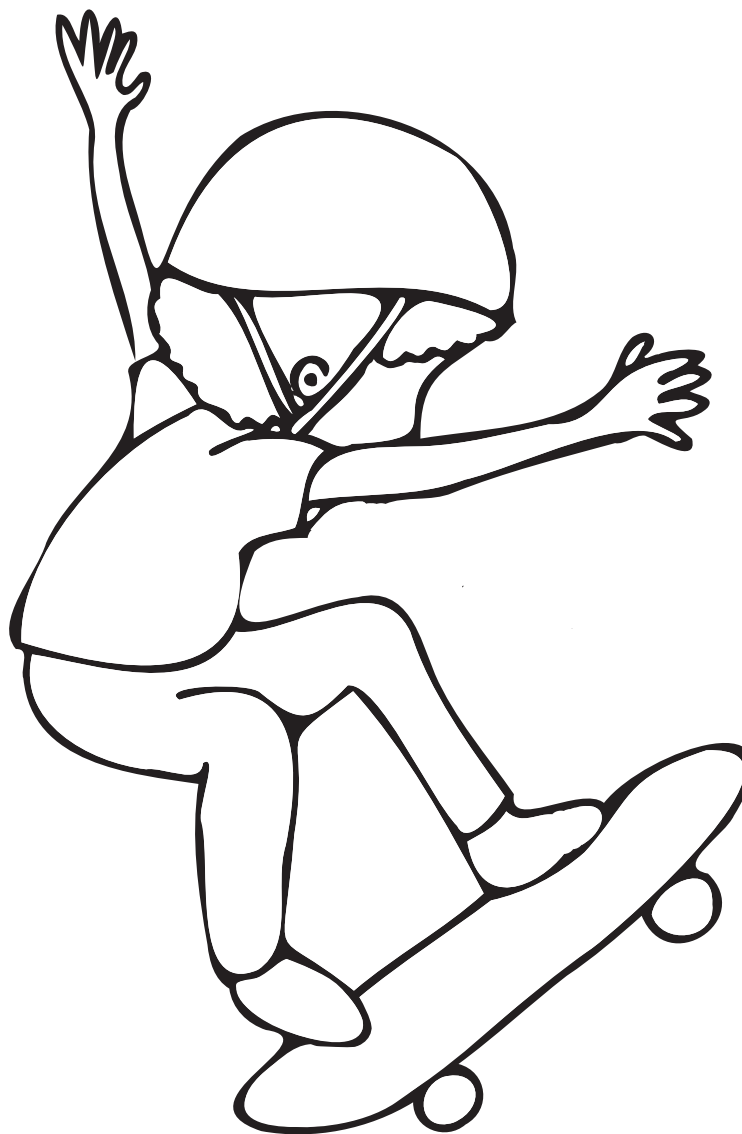
Dans les épreuves de fusil, ils tirent sur des cibles en mouvement, des soucoupes de terre cuites catapultées dans les airs.

TIR

DU 27 JUILLET AU 5 AOÛT

Le programme olympique de skateboard comprend deux types d'épreuves : le park et le street. Les épreuves de street se déroulent sur un parcours droit qui comprend des escaliers, des mains courantes, des bordures de rue, etc. Les athlètes compétitionnent un à la fois, se servant des éléments pour mettre en valeur leurs habiletés. Les épreuves de park se déroulent sur un parcours creusé. L'évaluation se fonde sur la vitesse, la fluidité de la performance, la synchronisation et la stabilité.

DU 27 JUILLET AU 7 AOÛT



PROGRAMME SCOLAIRE

SKATEBOARD



PROGRAMME SCOLAIRE



SURF

Le programme olympique de surf comporte des épreuves de planche courte (shortboard). Aux éliminatoires, les athlètes ont généralement de 20 à 25 minutes pour démontrer leurs habiletés.

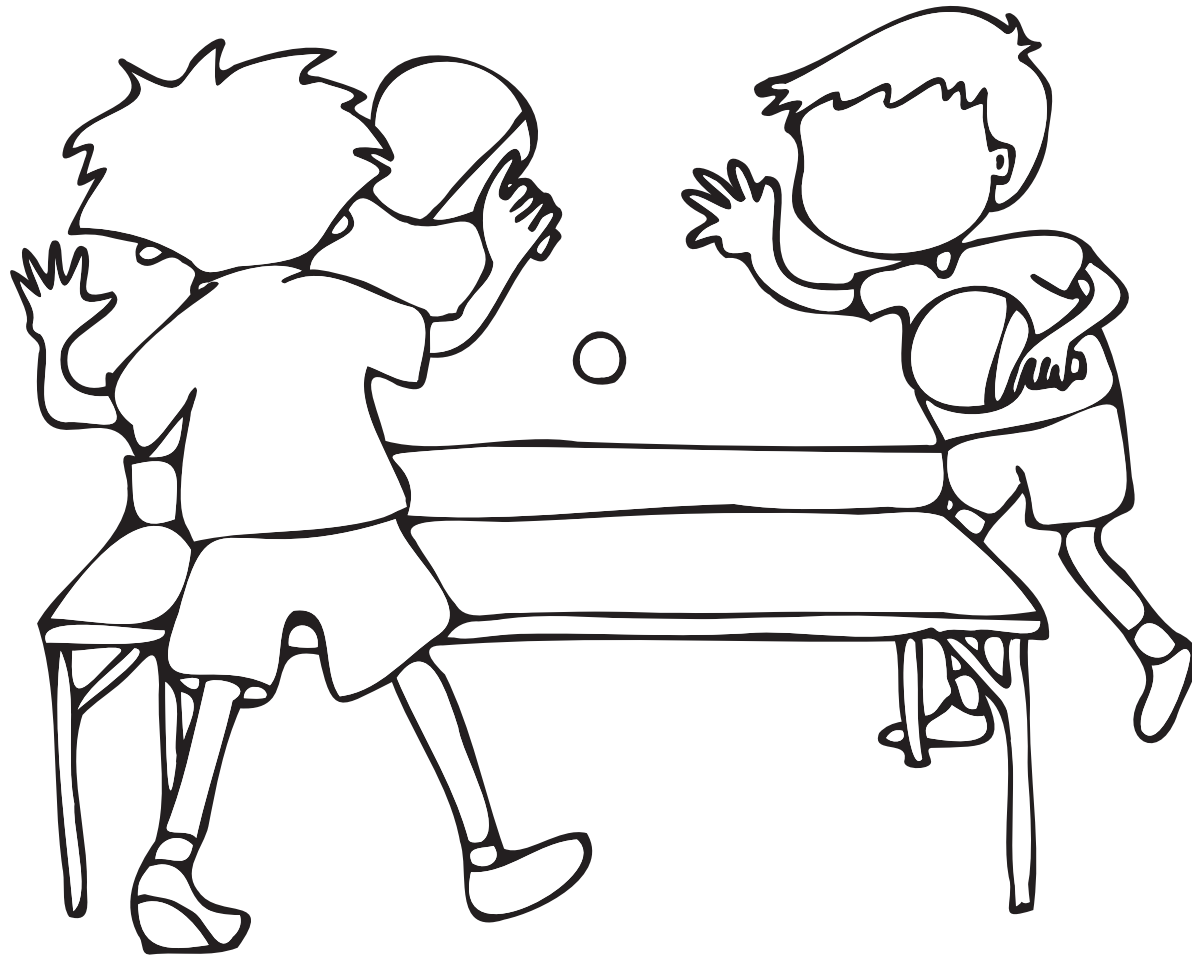
Seuls les points des deux meilleurs vagues comptent pour la note finale. Un jury attribue un pointage pour chaque vague chevauchée en fonction de la difficulté, du contrôle, de la vitesse, de la puissance et de la fluidité des manœuvres.

DU 27 AU 30 JUILLET



PROGRAMME SCOLAIRE

Le tennis de table comporte des épreuves en simple et en double pour les hommes et les femmes. Les matchs en simple se jouent au meilleur de sept manches, et les matchs en double, au meilleur de cinq manches. Pour remporter une manche, on doit marquer 11 points. En cas d'égalité à 10 points, la première personne ou équipe à obtenir une avance de deux points l'emporte.



DU 27 JUILLET AU 10 AOÛT

TENNIS DE TABLE



PROGRAMME SCOLAIRE



NATATION

Le programme olympique de natation comporte 37 épreuves : des épreuves individuelles et de relais en piscine ainsi que des épreuves individuelles en eau libre.

On y pratique quatre styles de nage (style libre, dos, brasse et papillon) sur des distances de 50 m à 1500 m en piscine, et jusqu'à 10 km en eau libre (marathon).

DU 27 JUILLET AU 4 AOÛT

Le volleyball est un sport intérieur qui se joue en deux équipes de six. L'objectif est d'envoyer au sol de la zone adverse un ballon qu'on s'échange au-dessus d'un filet. Une fois le service effectué, chaque équipe peut faire jusqu'à trois contacts avec le ballon avant de l'envoyer dans le camp adverse. Les matchs se jouent au meilleur de cinq manches : les quatre premières sont de 25 points, la dernière de 15.



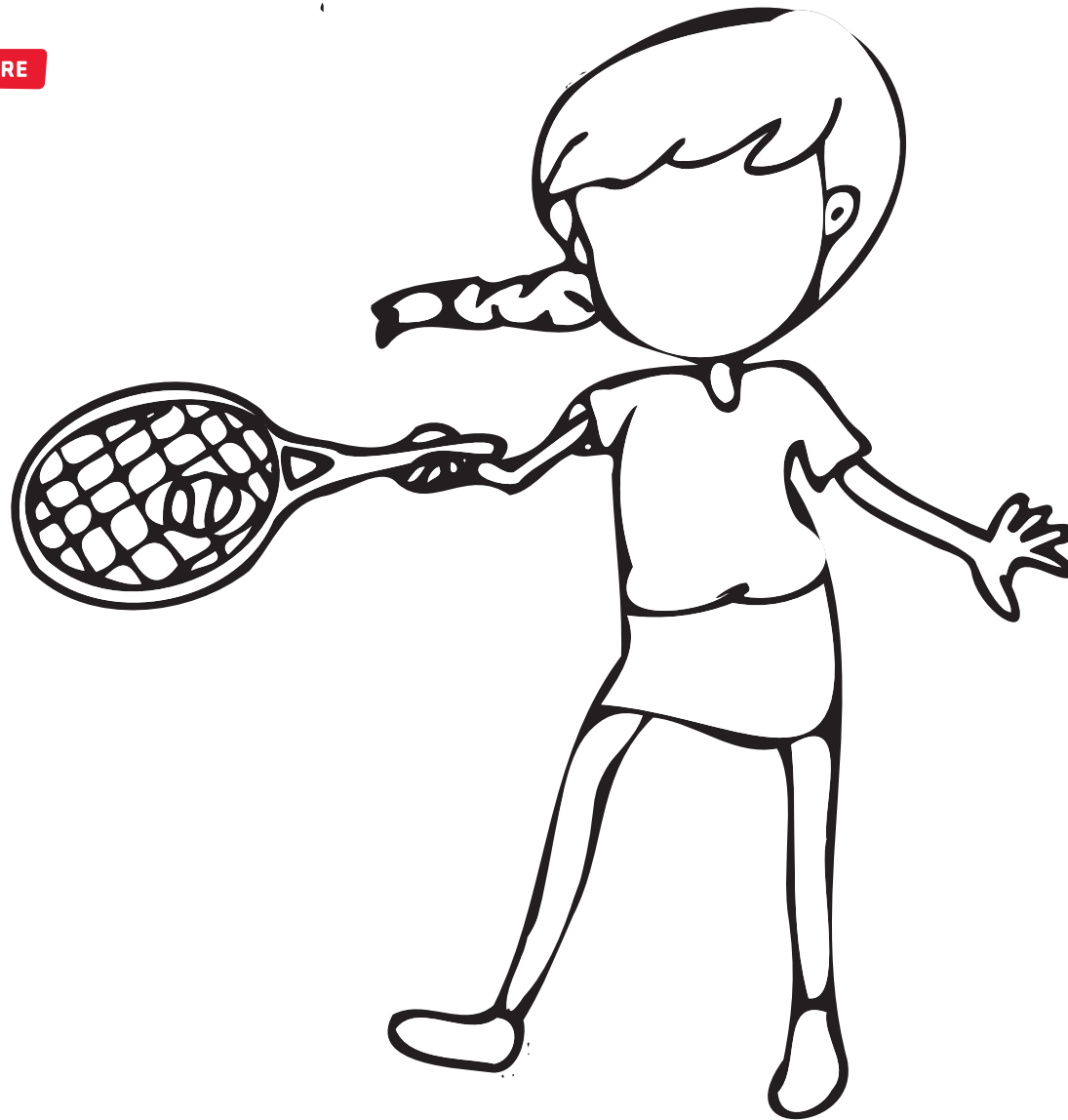
PROGRAMME SCOLAIRE

DU 27 JUILLET AU 11 AOÛT

VOLLEYBALL



PROGRAMME SCOLAIRE



TENNIS

Au tennis, l'objectif est de frapper la balle avec une raquette au-dessus d'un filet et dans la zone adverse. On remporte un point quand l'adversaire ne peut renvoyer la balle ou l'envoie hors de l'aire de jeu.

Le premier point est noté 15, le deuxième 30 et le troisième 40.

Il faut marquer quatre points pour remporter un jeu, et gagner six jeux (avec deux d'avance) pour remporter une manche.

DU 27 JUILLET AU 4 AOÛT

Au water-polo, l'objectif est d'envoyer le ballon dans le filet adverse. Les parties, qui se déroulent entièrement dans l'eau, sont divisées en quatre périodes de huit minutes. Au début de chaque période, les équipes sont alignées à leur extrémité du terrain et le ballon flotte au milieu de la piscine. Au coup de sifflet, les athlètes nagent le plus vite possible pour s'en saisir. L'équipe qui prend possession du ballon a 30 secondes pour tirer au but, sinon elle perd le ballon.

DU 27 JUILLET AU 11 AOÛT



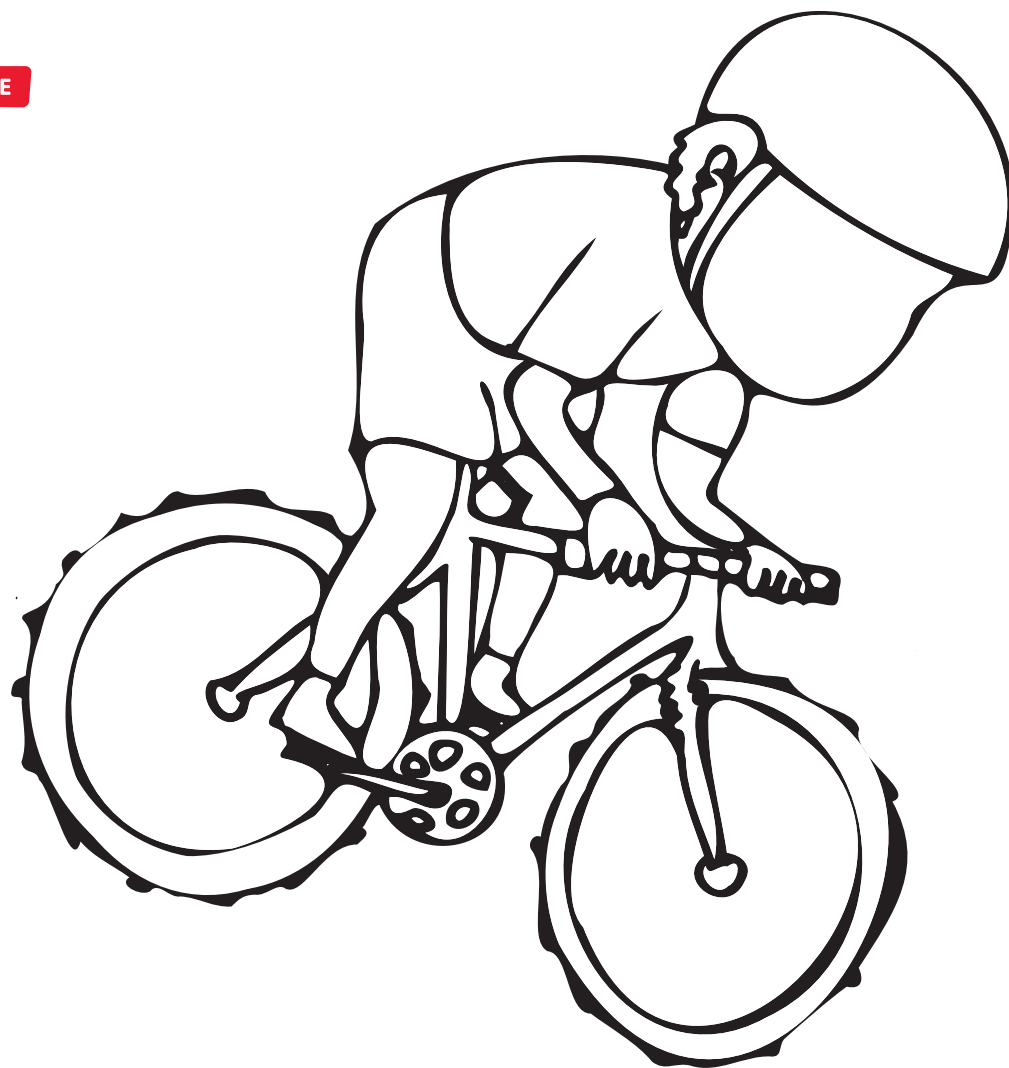
PROGRAMME SCOLAIRE



WATER-POLO



PROGRAMME SCOLAIRE



VÉLO DE MONTAGNE

Les épreuves masculines et féminines se déroulent sur un circuit d'environ quatre kilomètres. D'un départ groupé, les cyclistes effectuent plusieurs tours pendant la course, qui dure de 90 à 105 minutes. Les parcours de cross-country doivent comporter une variété de terrains (sentiers en forêt, champs, bitume, gravier) ainsi que de nombreuses montées et descentes.

DU 28 AU 29 JUILLET

Les épreuves de voile se déroulent en groupe sur un vaste parcours triangulaire.

La première embarcation à franchir la ligne d'arrivée l'emporte.

Le programme olympique comporte des épreuves de planche à voile (RS:X), de dériveur en double (470), de dériveur solitaire (Laser/Laser Radial), de skiff (49er/49erFX), de dériveur solitaire masculin poids lourd (Finn) et de multicoque (Nacra 17 Foiling).



PROGRAMME SCOLAIRE

DU 28 JUILLET AU 8 AOÛT

VOILE



PROGRAMME SCOLAIRE



BMX STYLE LIBRE

Le BMX style libre oppose neuf athlètes qui exécutent une série de figures dans un parc de planche à roulettes.

Chaque cycliste effectue deux parcours d'une minute et reçoit une note de 0,00 à 99,99 décernée par un jury en fonction des manœuvres effectuées, de l'utilisation du terrain et du niveau de risque.

DU 30 AU 31 JUILLET

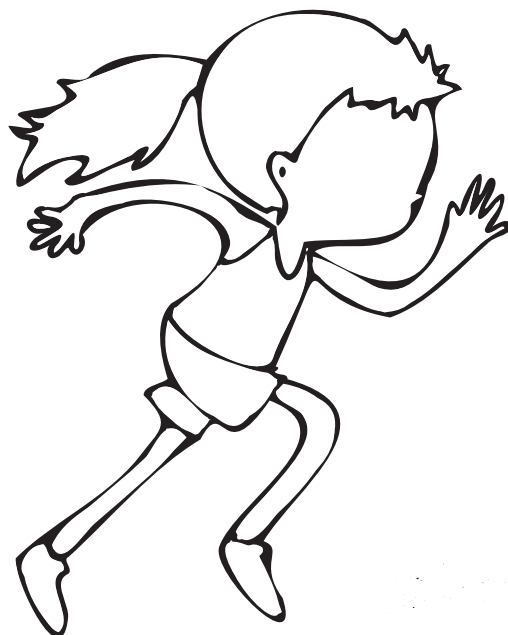
L'épreuve de triathlon est composée de trois volets : 1,5 km de natation, 40 km de vélo et 10 km de course à pied.

On commence par la natation; le départ se fait en groupe, à partir du rivage ou d'un ponton.

Les athlètes entrent ensuite dans une zone de transition pour se préparer au vélo, qui est suivi de la course à pied.

La première personne à franchir la ligne d'arrivée l'emporte.

DU 30 JUILLET AU 5 AOÛT



PROGRAMME SCOLAIRE

TRIATHLON



PROGRAMME SCOLAIRE



COURSE DE BMX

Les cyclistes aux courses de BMX s'affrontent sur de courtes pistes composées de sauts, de bosses et de virages serrés et relevés.

Les 24 athlètes participent d'abord à une épreuve individuelle chronométrée afin de déterminer les classements pour les éliminatoires, qui se font en groupes de huit. La finale est une course unique à un seul gagnant.

DU 1 AU 2 AOÛT

Le programme olympique d'athlétisme comporte 48 épreuves divisées en cinq groupes : les épreuves de piste (course, haies, steeplechase), de lancer (poids, disque, marteau, javelot), de saut (en hauteur, à la perche, en longueur, triple saut), combinées (décathlon, heptathlon) et sur route (marathon, marche).

DU 1 AU 11 AOÛT



PROGRAMME SCOLAIRE

ATHLÉTISME



PROGRAMME SCOLAIRE



GOLF

Au golf, l'objectif est d'envoyer une balle dans un trou à partir d'un tee (support où on place la balle). On peut se servir de différents bâtons, choisis en fonction du terrain et de la distance restante.

Aux Jeux olympiques, les athlètes doivent compléter un total de 72 trous (en quatre rondes de 18 trous) sur quatre jours. La personne qui a fait le moins de coups au total l'emporte.

DU 1 AU 10 AOÛT

Le programme olympique de natation artistique comporte des épreuves en duo et en équipe, ayant chacune un programme technique et un programme libre. Le programme technique se compose d'éléments obligatoires, exécutés dans un certain ordre, alors que le programme libre laisse aux athlètes le choix des figures et des mouvements. Dans les deux cas, les mouvements doivent être synchronisés et en rythme avec la musique.

DU 5 AU 10 AOÛT



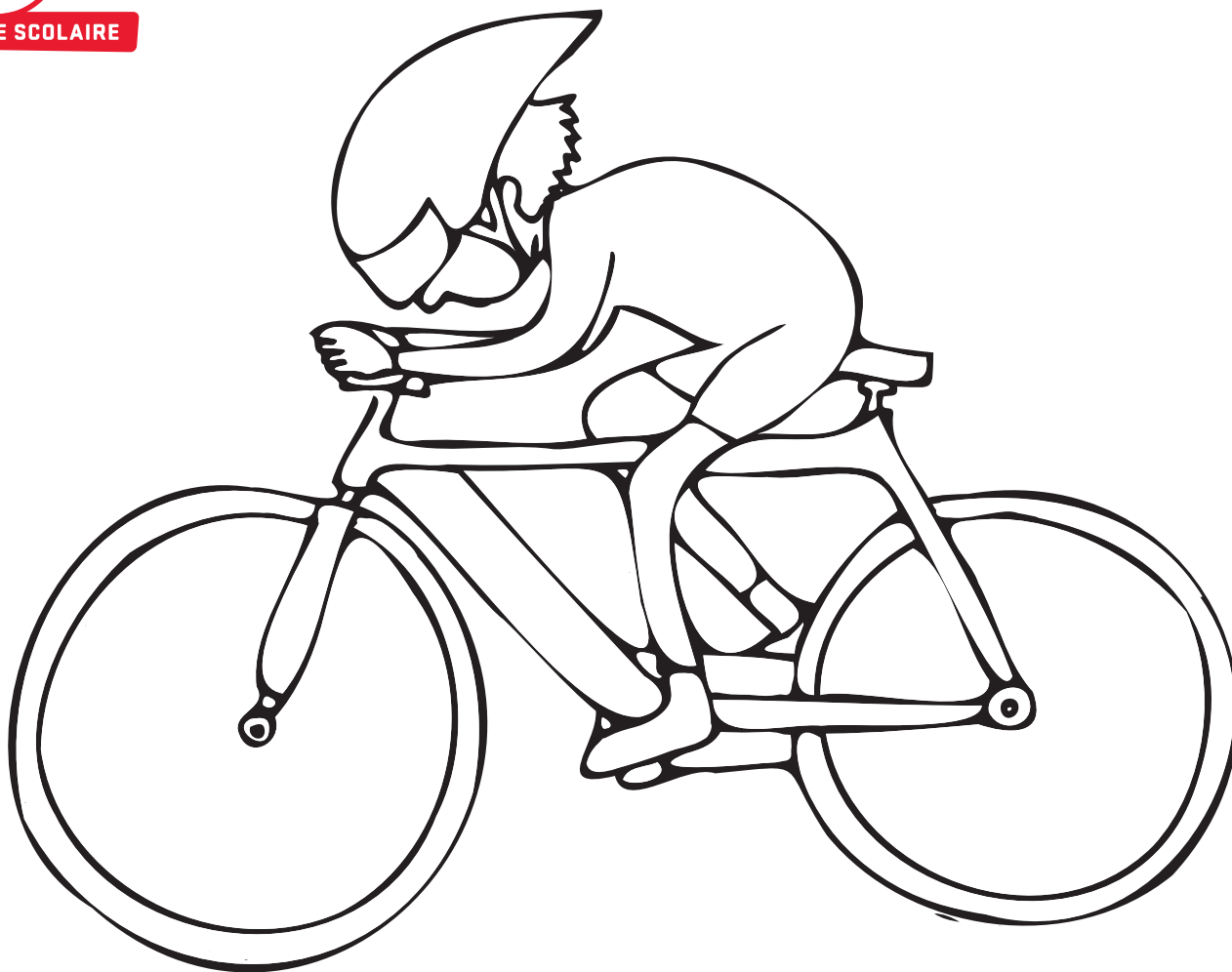
PROGRAMME SCOLAIRE



NATATION ARTISTIQUE



PROGRAMME SCOLAIRE



CYCLISME SUR PISTE

Le cyclisme sur piste se divise en deux catégories : les sprints (sprints par équipes, keirin, sprints individuels et poursuite par équipe) et les courses d'endurance (omnium et Madison).

Toutes les épreuves ont lieu dans un vélodrome, sur une piste de 250 m aux virages relevés de 40 à 45 degrés.

Les cyclistes utilisent des vélos à pignon fixe sans freins qui peuvent atteindre de 70 à 75 km/h.

DU 5 AU 11 AOÛT

Le programme olympique comporte six épreuves de lutte libre masculine et féminine, et six épreuves de lutte gréco-romaine masculine. En lutte libre, on peut agripper les jambes de son adversaire, le faire trébucher, et utiliser ses jambes ou le haut de son corps dans toutes les manœuvres. En lutte gréco-romaine, il est interdit d'exécuter une manœuvre avec ses jambes, d'agripper l'adversaire sous la ceinture et de le faire trébucher.

DU 5 AU 11 AOÛT



PROGRAMME SCOLAIRE

LUTTE

L'escalade sportive comporte trois disciplines : l'escalade de vitesse, le mur d'escalade et l'escalade de difficulté. En escalade de vitesse, les athlètes grimpent deux à la fois un parcours fixe sur un mur de 15 mètres de haut. Au mur d'escalade, il faut monter autant de parcours fixes que possible en quatre minutes sur un mur de quatre mètres et demi de haut.

L'escalade de difficulté consiste à grimper aussi haut que possible en six minutes.

DU 5 AU 10 AOÛT

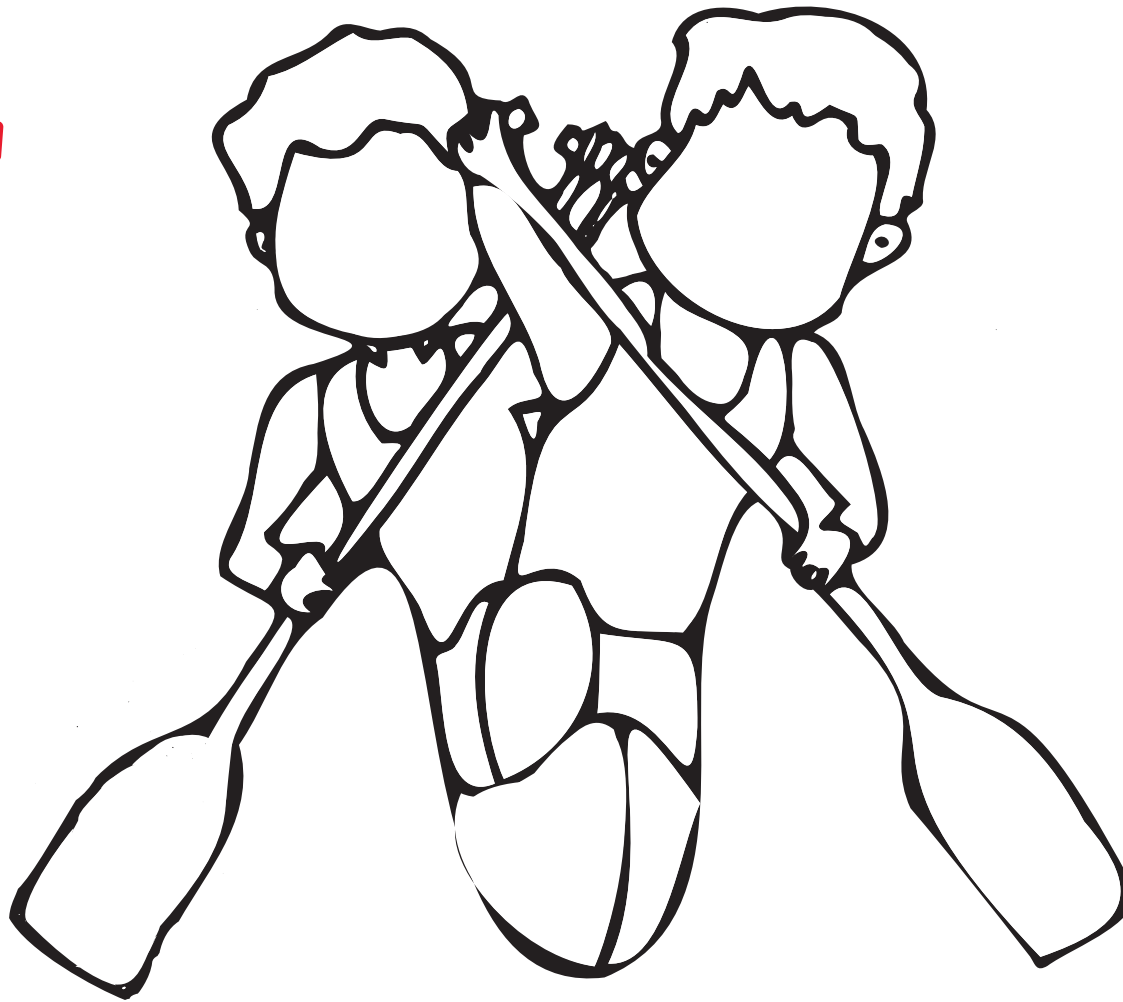


PROGRAMME SCOLAIRE

ESCALADE
SPORTIVE



PROGRAMME SCOLAIRE



CANOË-KAYAK DE VITESSE

Les épreuves de kayak se disputent sur 200 m et 500 m. Les athlètes, de un à quatre par embarcation, sont en position assise. Ils utilisent une rame double et un petit gouvernail pour diriger leur bateau. Les épreuves de canoë se font sur des distances de 200 à 1000 m, avec un ou deux athlètes par embarcation. Sur un genou, les athlètes se servent d'une rame simple pour propulser et diriger leur bateau.

DU 6 AU 10 AOÛT

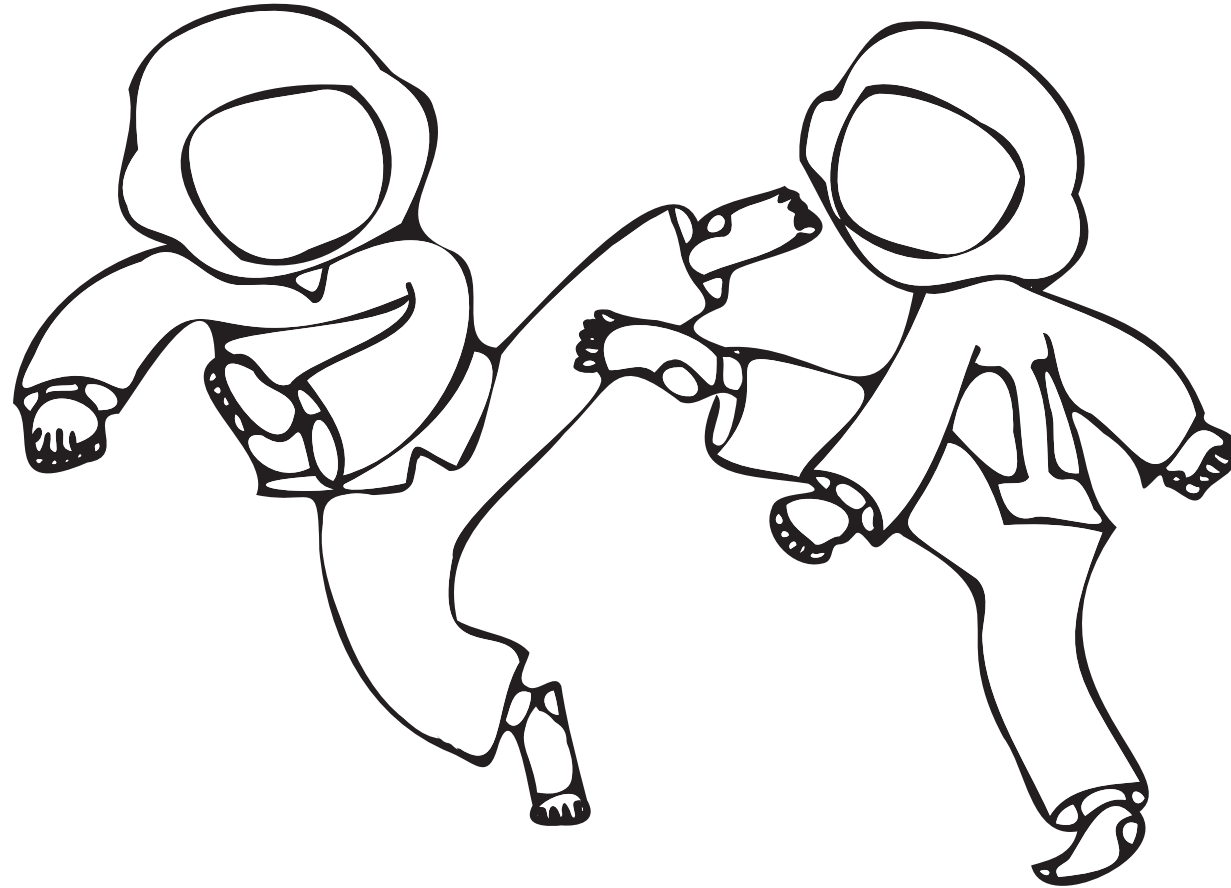


PROGRAMME SCOLAIRE

Le taekwondo est un sport de puissance, de précision et de contrôle

où on gagne des points en atteignant la tête ou le corps de son adversaire avec les pieds. Les coups de pied circulaires à la tête valent le plus de points. Un match se déroule en trois rondes, dont les points sont additionnés.

Toutes les épreuves sont des tournois à élimination simple; les deux derniers athlètes s'affrontent en finale.



DU 7 AU 10 AOÛT

TAEKWONDO



PROGRAMME SCOLAIRE



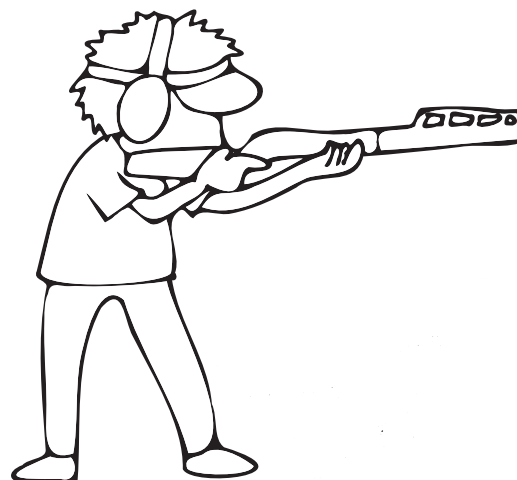
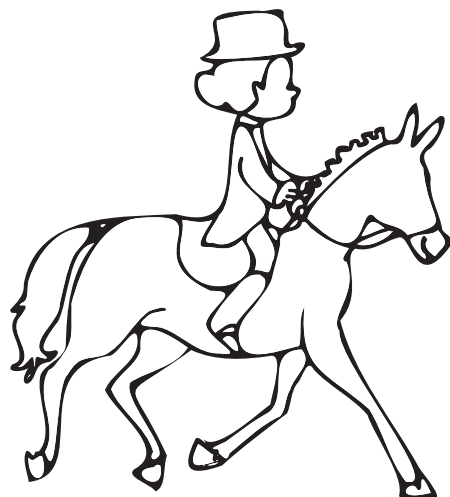
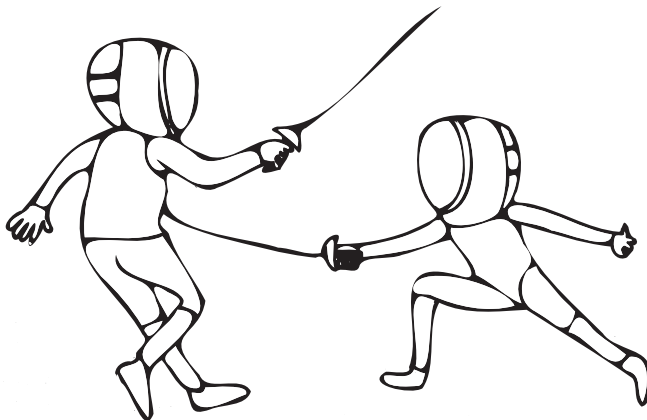
HALTÉROPHILIE

L'haltérophilie est l'épreuve de force par excellence. L'objectif est de soulever un haltère composé d'une barre en acier où sont fixés des disques colorés, les poids. Il existe deux types de soulèvements : l'arraché et l'épaulé-jeté. Pour chaque type, on retient le meilleur de trois essais. Les deux chiffres sont additionnés pour obtenir la note finale.

DU 7 AU 11 AOÛT

Le pentathlon moderne comprend cinq sports (escrime, natation, équitation, tir, course à pied), tous disputés le même jour. Les athlètes gagnent des points selon leur performance dans chacun d'entre eux. Pour l'épreuve finale, qui combine les disciplines du tir et de la course à pied, le départ se fait par intervalles selon les points accumulés à ce moment. La première personne à franchir la ligne d'arrivée remporte le pentathlon.

DU 8 AU 11 AOÛT

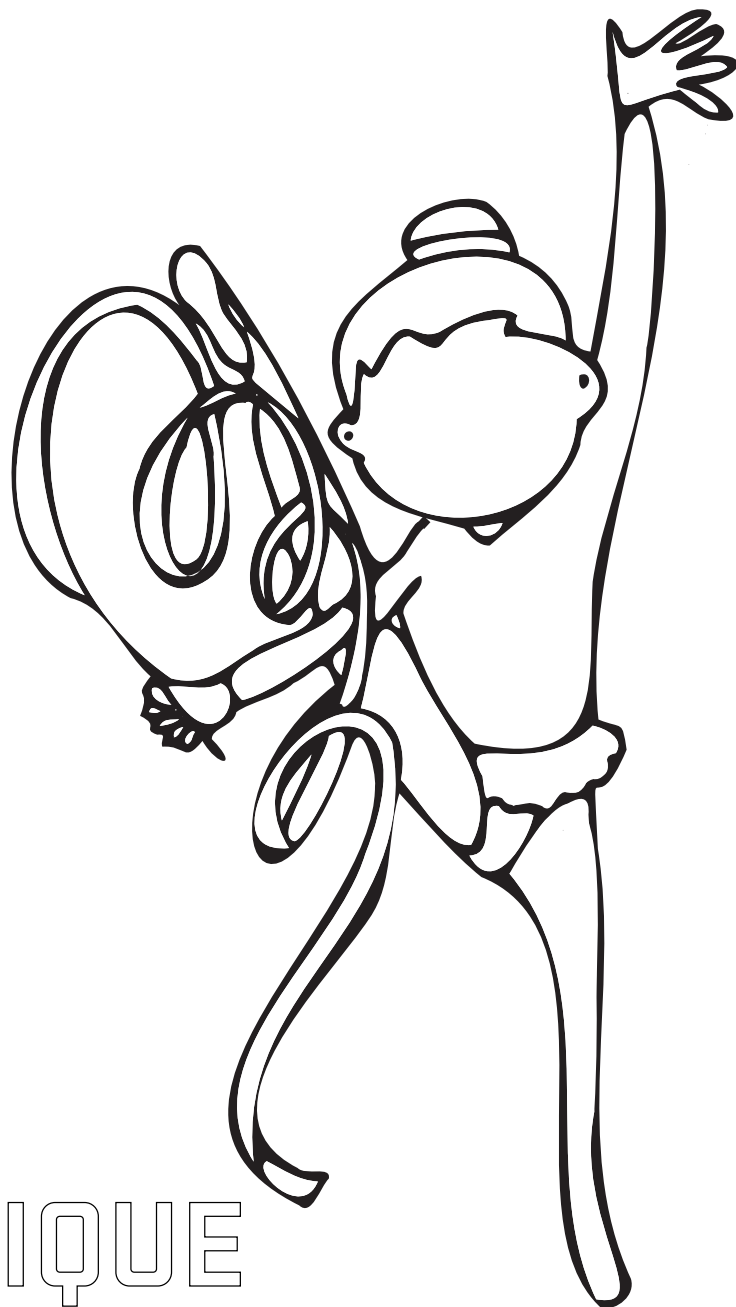


PROGRAMME SCOLAIRE

PENTATHLON MODERNE



PROGRAMME SCOLAIRE



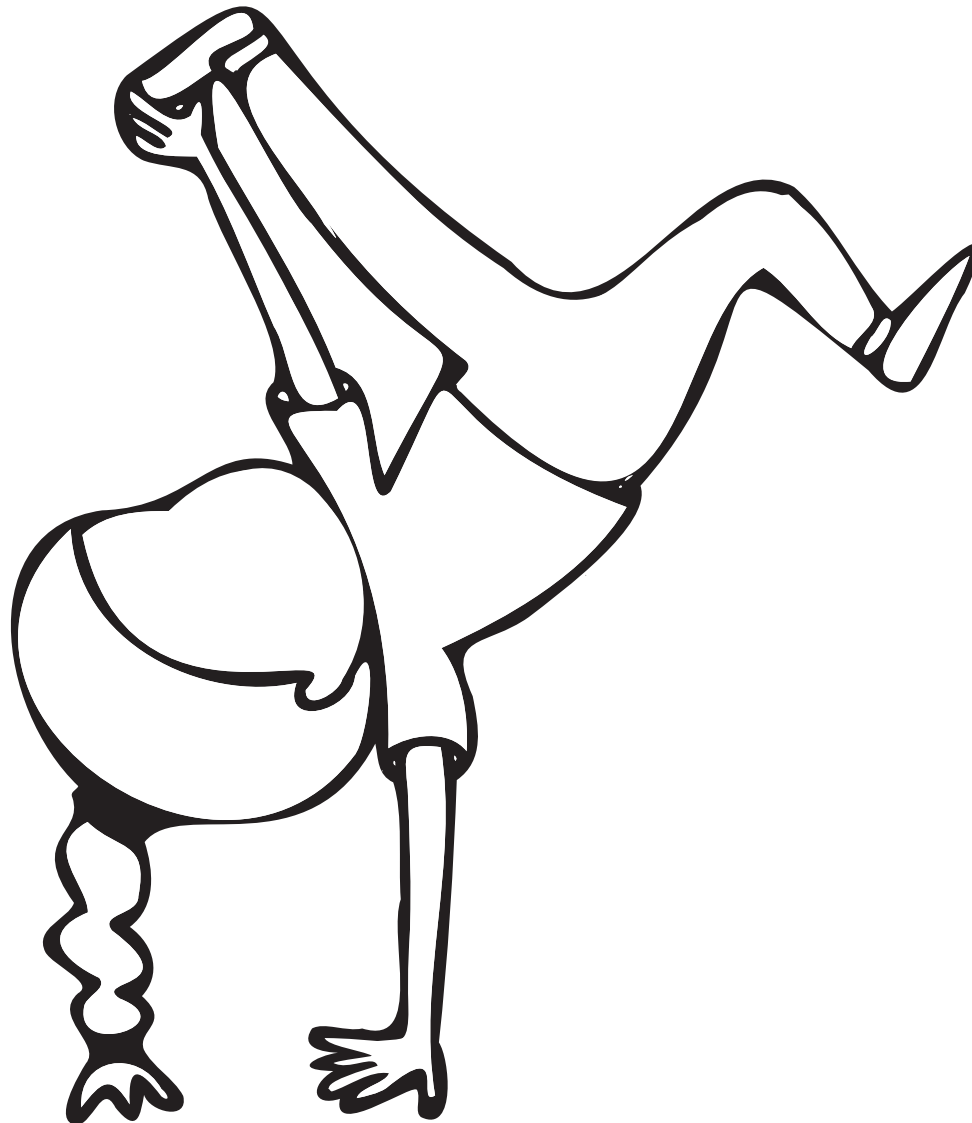
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

En gymnastique rythmique, on doit manipuler des engins (ruban, cerceau, ballon et massue) avec autant de variété et de rapidité que possible. Il faut les garder en constant mouvement tout en effectuant des sauts, des bonds, des rotations et des équilibres. Le programme olympique comporte deux épreuves : le concours multiple individuel et le concours par équipe. Les points sont accordés en fonction de la difficulté et de l'exécution de la routine.

DU 8 AU 10 AOÛT

Le breaking, qui figure pour la première fois au programme olympique, se divise en deux épreuves : une pour les hommes (B- Boys) et une pour les femmes (B-Girls). Dans chaque épreuve 16 athlètes s'affrontent dans des duels individuels. Leur objectif est d'effectuer des séries de mouvements dans une routine improvisée au rythme de la musique jouée par le DJ. Un jury couronnera les tout premiers champions olympiques du sport.

DU 9 AU 10 AOÛT



PROGRAMME SCOLAIRE

BREAKING



PROGRAMME SCOLAIRE

Le Programme scolaire olympique canadien tient à remercier Kelsey Mitchell pour son dévouement et son travail acharné. Ce projet n'aurait jamais pu voir le jour sans ses efforts et sa créativité.

