



DÉFI ACTIF

OLYMPIQUE CANADIEN



ATHLÉTISME

L'athlétisme regroupe les activités sur piste et sur pelouse, le cross-country, la course sur route, la marche et la course en montagne. Il s'agit de l'un des plus anciens sports du monde. Il y a des milliers d'années, les premières civilisations organisaient des concours de course à pied, de marche, de lancer et de saut. L'athlétisme a été présenté au programme de compétition des Jeux olympiques anciens, en plus de faire partie des sports originaux des Jeux olympiques de l'ère moderne. L'athlétisme est depuis inscrit au programme des Jeux olympiques d'été.

Les courses à pied figurent au nombre des épreuves athlétiques les plus populaires. Les sprints sont des courses qui se déroulent sur une piste et sur distance allant jusqu'à 400 mètres. Les sprints englobent également les courses de relais et les courses de haies. Celles-ci exigent que les coureurs sautent par-dessus des obstacles pour se rendre au fil d'arrivée. Pour leur part, les courses de fond couvrent une distance de plus de 400 mètres. Elles comprennent les épreuves sur courte piste comme le 800 m et les épreuves de fond comme le marathon.

Il existe quatre épreuves de saut : le saut en longueur, le triple saut, le saut en hauteur et le saut à la perche. Au saut en longueur et au triple saut, l'objectif consiste à sauter aussi loin que possible. Le sauteur part en faisant un sprint sur la piste d'élan et se lance ensuite dans les airs de façon à allonger la distance de son saut. Au saut en hauteur, l'athlète saute par-dessus une barre pour enfin atterrir sur un matelas en mousse. Le saut à la perche, quant à lui, fait appel à une longue perche en fibre de verre dont se sert l'athlète pour se jeter haut dans les airs et par-dessus une barre.

L'athlétisme comporte également quatre épreuves de lancer, dont chacune fait appel à un engin distinct. Le poids est une balle ronde en acier. Le disque est un disque lourd. Le lanceur de marteau s'empare d'une poignée au bout d'un long fil métallique qui est relié à une balle ronde en acier. Le javelot ressemble à un harpon aérodynamique. L'objectif consiste à lancer l'engin aussi loin que possible, dans des limites bien définies.

Pour en apprendre davantage sur l'athlétisme ou pour trouver un club local, rendez-vous à : www.athletics.ca.



PROGRAMME SCOLAIRE



PAYS EN VEDETTE

GRÈCE



À l'époque des tout premiers Jeux olympiques anciens (776 avant Jésus-Christ), l'athlétisme constituait le sport le plus important. Les athlètes participaient nus et pieds nus à toutes les épreuves de course et rivalisaient pour l'honneur de leur ville respective. Les Grecs de l'Antiquité n'avaient pas recours à une piste ronde pour organiser leurs courses qui se disputaient plutôt sur une longue bande de sable qui s'appelait stadion. Au tout début, il n'existait qu'une seule épreuve : le sprint. Mais au fil du temps, on a incorporé les épreuves de lancer et de saut au programme de compétition, et les participants aux courses plus longues devaient faire l'aller-retour d'une extrémité du stadion.

En 490 avant Jésus-Christ, tandis qu'Athènes et Sparte se faisaient la guerre, une grande bataille a eu lieu sur les plaines de Marathon. Lorsqu'Athènes a défait Sparte, Pheidippides a aussitôt été envoyé à Athènes pour communiquer l'heureuse nouvelle aux chefs qui y régnaient. Il s'agissait d'une longue course et il faisait très chaud, ce qui explique pourquoi il est arrivé épuisé à Athènes. Peu après avoir annoncé la victoire, il est tombé mort. Le marathon est une course qui se fait sur une distance de 42,2 kilomètres en l'honneur du parcours emprunté par Pheidippides.

ATHLÈTE EN VEDETTE



DAMIAN WARNER

OLYMPIEN, RIO 2016, LONDRES 2012

Le décathlon est une discipline dans laquelle les athlètes participent à dix épreuves et sont notés selon les performances réalisées. Le Canadien Damian Warner est l'un des meilleurs au monde; il a gagné la médaille de bronze aux Championnats du monde de 2013 et la médaille d'or aux Jeux du Commonwealth de 2014.

Pour en apprendre davantage sur Damian, consulter :

www.olympique.ca.

ACTIVITÉS

ATHLÉTISME

Vous trouverez ci-après des activités d'athlétisme quotidiennes dont vous pouvez vous servir en classe et au gymnase. Amusez-vous!

RELAIS NAVETTE

Les sprints et relais figurent au nombre des épreuves les mieux connues de l'athlétisme. Les athlètes olympiques peuvent participer aux sprints de 100 m, de 200 m et de 400 m, ou bien disputer les relais de 4 x 100 m et de 4 x 400 m. Pour chacune de ces courses, l'objectif consiste à franchir la ligne d'arrivée plus rapidement que ses adversaires et à réaliser un meilleur chrono personnel.

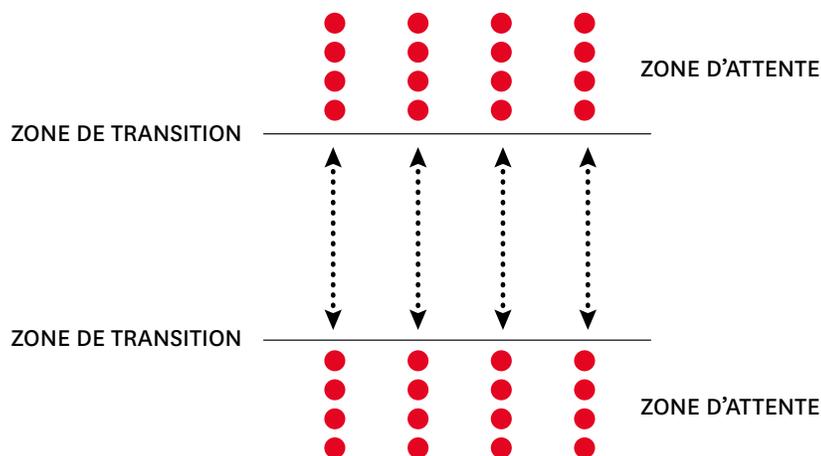
 **Participants** : Groupes de 4 à 8

 **Espace** : Salle de classe, couloir ou gymnase

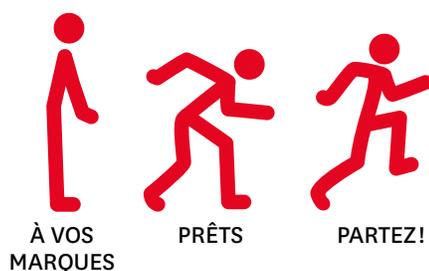
 **Équipement** : Aucun

PRÉPARATION :

- Si vous faites cette activité en classe, déplacez les bureaux ou les tables de façon à créer des « couloirs ». Mettez-vous en file les uns face aux autres, et ce, à une distance prédéterminée.



- Notez bien la bonne position de départ. En position « prêts », vous devez étendre un bras et une jambe opposés vers l'avant. Apprenez à vos élèves la position de départ « À vos marques, prêts, partez! ».

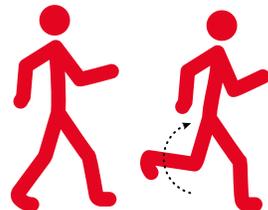


RELAIS NAVETTE (SUITE)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

ÉCHAUFFEMENT

- La première personne de chaque groupe amorce l'activité lorsqu'elle entend l'ordre « partez ». En position redressée, approchez votre coéquipier qui se trouve en face de vous.
- Lorsque vous êtes rendu à la zone de relais, touchez la main de votre coéquipier. Poursuivez le relais jusqu'à ce que chaque élève ait marché à 2 à 3 reprises.
- Ensuite, faites des mouvements en « A » de 2 à 3 fois chacun. Procédez ensuite à vous donner des coups de pieds aux fesses de 2 à 3 fois chacun. Si vous disposez de suffisamment d'espace, faites un sprint d'accélération de 2 à 3 fois chacun.

1. MARCHÉ	2. MOUVEMENTS EN « A »	3. COUPS DE PIED AUX FESSES	4. ACCÉLÉRATION
			<p>Commencez lentement et accélérez de façon à vous rapprocher de la vitesse maximale toutes les fois.</p>

COURSE DE RELAIS NAVETTE

- Amorcez la course en annonçant « À vos marques, prêts, partez! ».
- Le premier coureur se rend en courant à l'autre zone de relais pour toucher son coéquipier.
- L'équipe gagnante est la première dont tous les joueurs s'assoient après avoir réalisé 3 sprints.

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Faites preuve de créativité dans vos mouvements! Inventez des moyens novateurs et amusants de passer de la ligne de départ à la ligne d'arrivée.
- Adoptez différentes positions de départ. Par exemple, amorcez l'activité en vous mettant en position assise, en vous couchant sur le ventre, ou encore en faisant face vers l'arrière.
- Faites des marques un peu partout dans votre gymnase pour simuler une piste. Ajoutez-y quelques obstacles pour rehausser le niveau de difficulté! Choisissez un objet que vous pourrez « passer » à l'autre coureur, imitant ainsi le relais d'un témoin pendant la course.

ÉCOLE DE VOL

Le saut en longueur compte parmi les quatre épreuves de saut de l'athlétisme. Le triple saut, le saut en hauteur et le saut à la perche sont les trois autres épreuves. Au saut en longueur, l'athlète prend un élan de départ avant de sauter aussi loin que possible à partir d'une planche d'appel. Il se pose dans une fosse remplie de sable. Étant donné que la plupart des gymnases et des classes ne sont pas dotés de fosses de sable, le saut en longueur sans élan représente une façon sécuritaire d'apprendre la bonne technique de saut. Bienvenue à l'école de vol!

 **Participants** : Activité individuelle

 **Espace** : L'idéal serait de faire en sorte que les sauteurs se posent sur une surface molle. Pour ce faire, déplacez l'activité à l'extérieur ou servez-vous de tapis d'exercices.

 **Équipement** : 2 cônes, ruban à mesurer

PRÉPARATION :

- Servez-vous d'une ligne sur le plancher du gymnase ou de la planche d'une fosse de réception de sable de saut en longueur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

ÉCHAUFFEMENT

- Passez entre 3 à 5 minutes à jouer à « suivez le meneur » afin d'échauffer les muscles.

RÉCEPTION EFFECTUÉE EN TOUTE SÉCURITÉ

- Faites deux files de façon à ce qu'elles s'étendent sur toute la longueur du gymnase.
- En un endroit, faites un petit saut et, ensuite, essayez de vous poser doucement au sol. Absorbent la force du saut en fléchissant les chevilles, les genoux et les hanches. Plus vous sautez haut, plus vous aurez à fléchir les genoux pour amortir l'impact. Vous devriez atterrir en position semblable à celle d'un motocycliste en selle.
- Augmentez graduellement la hauteur des sauts. Essayez différentes techniques corporelles pour sauter plus haut.

L'ART DE PARTIR AVEC LES DEUX PIEDS SUR LE SOL POUR AUGMENTER LA HAUTEUR DU SAUT

À partir de votre position actuelle, concentrez-vous sur la technique à adopter pour accroître la hauteur de votre saut. Incorporez dans votre technique les éléments suivants, un à la fois :

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Balancez brusquement les bras vers le plafond, en étendant autant que possible le corps vers le haut au moment de sauter et en frappant le ciel à coups de poing.
- Accroupissez-vous rapidement ou fléchissez les genoux avant de partir.
- N'incorporez ces éléments à votre saut que si vous vous sentez à l'aise de le faire.

L'ART DE PARTIR AVEC LES DEUX PIEDS SUR LE SOL POUR AUGMENTER LA DISTANCE DU SAUT

Concentrez-vous sur la technique à adopter pour vous lancer en avant au point d'augmenter la distance de votre saut. Pour accroître la distance de votre élan vers l'avant, incorporez les éléments suivants à votre saut :

- Réalisez cette tâche en essayant différentes façons de sauter plus loin en partant avec les deux pieds sur le sol. Faites part de vos pensées au groupe quant à la façon d'optimiser votre distance. Mettez en pratique quelques conseils que vos pairs vous auront communiqués!
- Étendez les bras vers le haut afin de projeter tout le corps vers le haut et en avant.
- Notez bien la distance ainsi franchie! Essayez de vous surpasser avec chaque saut.

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Relevez le défi du record mondial! Mesurez la distance du record mondial du saut en longueur, soit 8,95 m chez les hommes et 7,52 m chez les femmes. Essayez d'exécuter une série de sauts afin d'atteindre le record mondial en exécutant aussi peu de sauts que possible!



JEUX DE LANCER

Il faut du temps et de l'entraînement pour s'habituer à lancer un objet avec contrôle!

 **Participants** : Groupes de 2

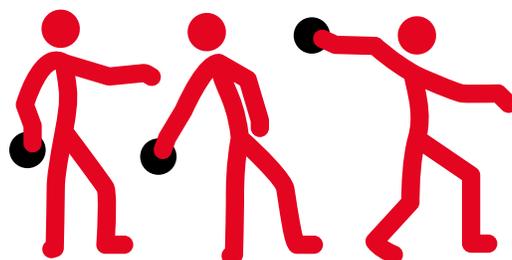
 **Espace** : Gymnase ou dehors

 **Équipement** : 2 à 3 objets à lancer par groupe (sacs de fèves, balles, etc.), 1 rouleau de ruban-cache, corde et témoin de relais ou rouleau de papier essuie-tout

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

ACTIVITÉ DE LANCER

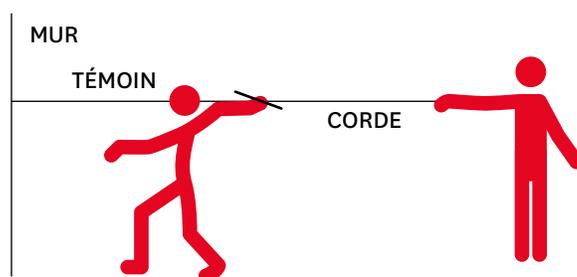
- L'enseignant ou un élève démontre un lancer en dessus. Amorcez l'activité en vous tenant debout à 5-7 mètres de votre partenaire. Exécutez 10 lancers chacun et décortiquez la technique en examinant de près les différents éléments :
- Lancez uniquement en faisant des flexions du poignet : tenez-vous debout à 5-7 mètres de votre partenaire. Levez le bras dont vous vous servez pour lancer en amenant le coude jusqu'à la hauteur des épaules. Pliez le coude à 90 degrés, faites des flexions du poignet en tournant la paume vers le plafond. Maintenez cette position. Placez le sac de fèves dans la main dont vous vous servez pour lancer. Lancez le sac de fèves vers votre partenaire en ne faisant que des flexions du poignet, la paume tournée vers le plancher après avoir lancé l'objet.
- Lancez en faisant des flexions du poignet et des mouvements du coude : éloignez-vous de quelques pas de l'endroit où vous étiez au moment de faire des flexions du poignet. Renvoyez-vous le sac de fèves en faisant des flexions du poignet et des mouvements du coude. Maintenez la position de la partie supérieure du bras et de l'articulation de l'épaule.
- Lancez à l'aide d'un mouvement complet du bras : Éloignez-vous encore davantage de l'endroit où vous étiez. Maintenant, vous pouvez lancer le sac de fèves à l'aide d'un mouvement complet de l'épaule et du bras. Tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés en regardant devant vous. Avec votre partenaire, examinez la position de vos pieds, votre point de lancement et le mouvement du bras pour déterminer quelle est la technique qui vous convient le mieux pour une distance et une précision optimales. Faites connaître vos constatations à vos pairs.



JEUX DE LANCER (SUITE)

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Fixez une cible sur le mur. Utilisez du ruban-cache au besoin. Lancez le sac de fèves avec un maximum de force pour atteindre la cible visée. Reprenez l'activité en reculant de quelques pas après chaque lancer.
- Essayez-vous à lancer le javelot. Posez un témoin de relais ou un autre objet de forme cylindrique (rouleau de papier essuie-tout) sur une corde dont un bout est fixé au mur et l'autre bout est retenu par un élève. Amusez-vous à vous exercer à lancer le javelot!



ACTIVITÉ EN CLASSE

Tirées du programme Cours, saute, lance, roule mis sur pied par Athlétisme Canada, ces activités se prêtent particulièrement bien à la classe. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le programme, la formation des instructeurs, la façon d'accéder aux ressources liées au programme et sur les accommodements proposés pour les personnes ayant un handicap, consultez le site www.courssautelanceroule.ca.