



# ON S'ACTIVE POUR LES JEUX!

TOUS NIVEAUX



## GUIDE DE L'ENSEIGNANT

Rien de plus facile que de stimuler l'activité chez vos élèves avec le thème des Jeux olympiques et paralympiques. Ce guide sur dix jours vous propose des jeux amusants basés sur les sports olympiques et des plans d'échauffements utilisés par des équipes officielles : inspirez-vous des athlètes olympiques pour montrer à vos élèves les bienfaits d'un mode de vie sain et actif! Dans cette ressource, vous trouverez de quoi les occuper pendant 30 minutes par jour pour deux semaines d'école.

**LES BIENFAITS D'INCLURE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'EMPLOI DU TEMPS DE VOS ÉLÈVES SONT MULTIPLES. PRATIQUER DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :**

- 1 facilite l'attention et l'autorégulation tout au long de la journée;
- 2 favorise la créativité et la résolution de problèmes;
- 3 réduit le stress et l'anxiété.

Les activités suivantes vous aideront à transmettre des notions de littératie physique qui favoriseront la pratique de l'activité physique à long terme. Vos élèves développeront leur capacité à exécuter avec assurance divers mouvements, ce qui leur donnera la confiance nécessaire pour essayer de nouveaux sports ou de nouvelles activités, maintenant et plus tard. Nos activités se trouvent au croisement du plaisir et du défi.

Plus vous les présenterez avec enthousiasme, plus vos élèves seront susceptibles d'y prendre part. Nous vous encourageons à prendre le temps de leur lire la description, de leur expliquer le lien avec le sport du jour, de faire l'activité avec eux et de faire un retour sur votre expérience.

Certaines des activités devront être adaptées pour convenir aux élèves aux capacités différentes. La pratique exemplaire consiste à commencer par ce que l'élève est capable de faire, et à mettre en place des soutiens pour l'aider à aller aussi loin que possible. Une personne dont le handicap empêche un mouvement donné peut quand même participer. Vous pourriez par exemple lui demander de chronométrer l'activité ou de jouer un rôle d'« entraîneur ». Usez de créativité pour inclure autant d'élèves que possible, sans compromettre leur sécurité.

## ET SURTOUT, AMUSEZ-VOUS!



## ÉCHAUFFEMENT D'UN NAGEUR

Le battement de jambes est un aspect essentiel des épreuves de style libre et de dos. Ce mouvement aide à renforcer les muscles du tronc (abdominaux et fléchisseurs de la hanche), des jambes (quadriceps et mollets) et du fessier.

Pour l'exercice du **battement de jambes**, demandez aux élèves de se coucher sur le ventre, le visage contre le sol. Les élèves placent leurs mains dans le creux de leur dos et décollent les pieds du sol (1 cm) en gardant les jambes droites et les orteils pointés. Les élèves battent des jambes, de façon à ce que lorsqu'un pied est en haut, l'autre est en bas. Demandez-leur de faire des battements rapides pendant 10 secondes, puis de se reposer pendant 5 secondes. Ils doivent répéter cette séquence quatre fois en l'espace d'une minute. Demandez-leur de battre d'une seule jambe à la fois, puis de plier légèrement les genoux, ce qui raccourcira l'amplitude de leurs battements.

**Cercles avec les bras** : Les nageurs aiment que leurs bras soient détendus avant l'entraînement. Demandez aux élèves de faire des cercles vers l'avant avec le bras gauche pendant 20 secondes, puis de répéter ce mouvement avec le bras droit, et encore vers l'arrière (gauche/droite), et enfin en alternance.



## SPORT DU JOUR : ESCRIME JEAN DIT/JACQUES À DIT

Les déplacements et le jeu de jambes sont des composantes essentielles de l'escrime. Se déplacer d'avant en arrière sans croiser les pieds demande une bonne dose d'équilibre et de coordination. La fente mobilise les muscles abdominaux, les quadriceps et le fessier, ce qui confère force et puissance aux jambes.

### OBJECTIFS

Se familiariser avec la marche, le retrait et la fente. Développer la coordination et la confiance en soi nécessaires pour réussir son jeu de pieds en escrime.

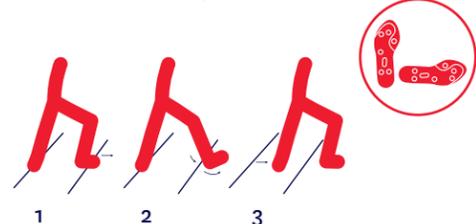
**RÉPARTITION** : Exercice individuel

**LIEU** : Salle de classe ou couloir

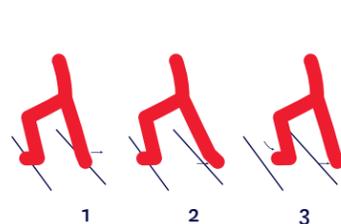
**MATÉRIEL** : Aucun

### COMPÉTENCES DE DÉPART

#### MARCHE



#### RETRAITE



#### FENTE



### PRÉPARATION

Désignez un élève qui sera « Jean », le leader. Les autres élèves sont les « suiveurs » et se placent côte à côte sur une ligne, face à Jean. Chaque suiveur doit disposer de suffisamment d'espace pour avancer et reculer en ligne droite. Expliquez la marche, la retraite et la fente.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- « Jean » donne des consignes parmi les suivantes en les précédant parfois de « Jean dit ».
- Les suiveurs doivent exécuter les consignes lorsqu'elles sont précédées de « Jean dit », et s'abstenir de le faire lorsqu'elles ne le sont pas.
- Consignes :
  - En garde – Placer les pieds à la largeur des épaules, le pied avant pointé vers l'avant et les genoux et le bras avant fléchis.
  - Marche – Avancer le pied avant, puis le pied arrière.
  - Retraite – Reculer le pied arrière, puis le pied avant.
  - Coup – Tendre le bras avant.
  - Fente – Tendre le bras avant en projetant la jambe avant vers l'adversaire.
  - Reprise – Reprendre la position de garde.
- Lorsqu'un suiveur exécute une consigne qui n'est pas précédée de « Jean dit », il retourne sur la ligne de départ.

### VARIANTES

- Variation du rythme des consignes.
- Donner des consignes complexes (p. ex. « Jean dit marche, retraite, retraite, fente, reprise »).



### PROFIL DU SPORT : ESCRIME

L'escrime se décline en trois épreuves : le fleuret, l'épée et le sabre. Les athlètes tentent de toucher la zone cible de leur adversaire. Leur uniforme et la lame de leur arme sont équipés de fils reliés à une machine qui comptabilise les touches. Les athlètes doivent être en très bonne forme physique et apprendre les mouvements offensifs et défensifs ainsi que la stratégie globale du sport. **Marie-Florence Candassamy** (France) a remporté le titre de championne du monde à l'épée en 2023. Inspirée par son père, lui-même escrimeur, elle pratique ce sport depuis l'âge de sept ans. Elle a participé aux Jeux olympiques de Rio 2016 et est déterminée à remporter l'or dans sa ville natale en 2024. Lorsqu'elle ne pratique pas l'escrime, elle l'enseigne.



## ÉCHAUFFEMENT

### D'UN JOUEUR DE BASKETBALL

**Pas chassés latéraux** : Installez 5 cônes en ligne droite, à 2 mètres les uns des autres et à environ 20 mètres de la ligne de départ. Au signal, les élèves fléchissent légèrement les genoux, se placent en position accroupie et font des pas chassés latéraux jusqu'au cône, puis reviennent vers la ligne de départ sans changer l'orientation de leur corps.

Les sports comme le basketball et le volleyball requièrent de la force au niveau des bras, du dos et du tronc. L'**échauffement de l'homme-araignée** est une bonne façon de mobiliser tout le corps. Demandez aux élèves de se placer en position de pompes, les pieds bien écartés. Dites-leur d'amener le genou droit vers le coude droit tout en avançant le bras gauche, puis d'amener le genou gauche jusqu'au coude gauche tout en avançant le bras droit, et ainsi de suite. Après 15 secondes, demandez-leur de revenir au point de départ et de faire une pause. Répétez l'exercice trois fois.



## SPORT DU JOUR : BASKETBALL

# LES 20 PASSES

Au basketball, la passe est le moyen le plus rapide pour amener le ballon d'un bout à l'autre du terrain sans en perdre le contrôle. Les joueurs utilisent des passes de la poitrine, des passes avec rebond, des passes aériennes ou des passes à une main pour envoyer le ballon à un coéquipier libre.

### OBJECTIFS

Les élèves s'entraînent à faire des passes et tentent de garder le contrôle du ballon pour leur équipe.

**RÉPARTITION** : Diviser la classe en deux équipes (ou plus si demi-terrain)

**LIEU** : Gymnase ou espace ouvert

**MATÉRIEL** : Ballons de basketball et dossards

### PRÉPARATION

- Divisez la classe en deux équipes et distribuez des dossards à l'une d'elles.
- Si vous jouez dans un espace autre qu'un gymnase, délimitez la surface de jeu.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- 1 Tirez à pile ou face pour savoir quelle équipe commence avec le ballon.
- 2 L'équipe qui débute doit réussir 20 passes sans dribler ni marcher avec le ballon ou le laisser tomber.
- 3 Les joueurs qui n'ont pas le ballon peuvent se déplacer pour se démarquer.
- 4 Si un joueur dribble, marche avec le ballon ou le laisse tomber, l'autre équipe récupère le ballon et commence à faire ses passes.
- 5 La première équipe qui réussit 20 passes consécutives remporte la partie.

### VARIANTES

- 1 Divisez le groupe en équipes de cinq personnes.
- 2 Permettez aux joueurs en possession du ballon de faire trois pas.





## ÉCHAUFFEMENT

## D'UN JOUEUR DE HOCKEY SUR GAZON

Les joueurs de hockey sur gazon ont besoin de jambes fortes, et le **saut du patineur** est un bon échauffement pour les renforcer. Placez deux cônes à 1 m de distance. Au signal, les élèves sautent de côté, d'un cône à l'autre, et atterrissent sur le pied opposé (sauts latéraux) pendant 20 secondes. Alternez les sauts latéraux avec d'autres exercices comme des flexions de jambes, des planches ou des pompes.



## SPORT DU JOUR : CYCLISME SUR PISTE

## COURSE DE VITESSE

La course de vitesse, ou sprint, est l'une des épreuves les plus trépidantes du cyclisme. C'est un affrontement au sprint entre deux cyclistes. Généralement, les quelques premiers tours sont tactiques et se déroulent lentement, les cyclistes tentant de bien se positionner pour le sprint final. Parfois, l'un des deux tient son rang, forçant l'autre à se déplacer plus haut dans la courbe et à commencer le sprint en premier. Cette épreuve exige réactivité, équilibre et vitesse explosive. Cette activité exerce aussi la vitesse en sprint et le temps de réaction. Vous pouvez en regarder un exemple ici : <https://www.youtube.com/watch?v=tD5pqFxyMNQ>.

## OBJECTIFS

Dans cette activité, les élèves travailleront leurs compétences en matière de sprint.

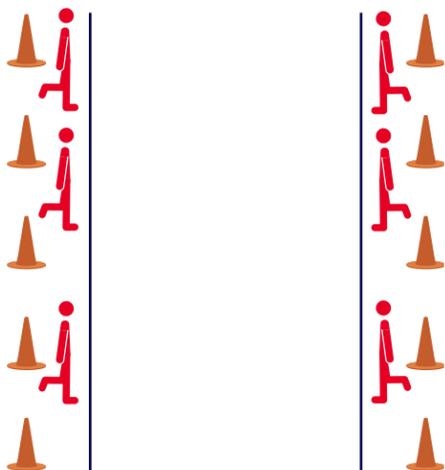
 **RÉPARTITION** : Équipes de deux

 **LIEU** : Gymnase ou terrain de jeu

 **MATÉRIEL** : Cônes

## PRÉPARATION

Alignez des cônes de bord en bord de la largeur du gymnase. Refaites la même chose en parallèle à 10 mètres de distance, de façon à créer deux lignes.

 DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- 1 Regroupez les élèves en paires. Chaque paire est divisée entre les deux lignes (un élève par ligne, face à face).
- 2 Les élèves de chaque paire s'affrontent à la course pour voir qui atteindra la ligne opposée le plus vite.
- 3 La paire commence en se tenant sur un pied. La première personne à mettre le pied au sol donne le coup de départ à la course. Les deux élèves se croisent ensuite en courant, tentant chacun d'atteindre la ligne opposée en premier.

 VARIANTES

- 1 Faites un tournoi à la ronde avec toute la classe.
- 2 Au lieu d'avancer au sprint, les élèves font la course en sautillant sur un pied, en sautant à pieds joints ou en courant à reculons.

« L'activité physique chez les jeunes est importante parce qu'elle leur donne une manière de dépenser leur énergie et de tirer des bienfaits physiques et mentaux. Un jeune qui fait de l'activité sera plus motivé, aura les idées plus claires et sera plus confiant en ses moyens. »

— Laurianne Genest

Médaillée de bronze à l'épreuve keirin de cyclisme aux Jeux olympiques de Tokyo 2000

## PROFIL DU SPORT : CYCLISME



On estime qu'il y a aujourd'hui un milliard de vélos dans le monde et la moitié de la population humaine qui sait pédaler. Les courses à vélo ont gagné en popularité dans les années 1880 et 1890. Le cyclisme fait d'ailleurs partie des Jeux olympiques depuis leur première édition moderne en 1896. Ce sport est aussi populaire au Canada qu'en France. Le cyclisme regroupe quatre disciplines : le cyclisme sur piste, le cyclisme route, le cyclo-cross et le BMX. Si les aptitudes techniques nécessaires diffèrent selon la discipline, il faut à tous les cyclistes une grande dose d'endurance et de force dans les jambes. Dans la plupart des épreuves, les athlètes doivent garder une vitesse fulgurante tout en conservant l'énergie nécessaire pour un sprint chaudement disputé dans les quelque cent derniers mètres. L'entraînement pour se préparer en conséquence peut facilement nécessiter plus de 30 heures de pédalage chaque semaine, plusieurs mois dans l'année.



## ÉCHAUFFEMENT

## D'UN JOUEUR DE FOOTBALL

**Course zigzag :** Placez 5 cônes en zigzag sur 20 mètres. Les élèves courent entre les cônes en zigzag. Ils reviennent au point de départ et répètent l'exercice en traînant les pieds, en sautant, en courant et en sprintant.

**Pas chassés en diagonale :** Installez deux lignes parallèles de 5 cônes, à 2 mètres l'une de l'autre. Les cônes sur chaque ligne doivent aussi se trouver à 2 mètres les uns des autres. Les élèves commencent à une extrémité des lignes et touchent le premier cône à gauche avec la main gauche. Ils font ensuite des pas chassés jusqu'au premier cône sur la droite et se penchent pour le toucher avec la main droite. Ils font ensuite des pas chassés en diagonale jusqu'au second cône de la ligne de gauche et le touchent de la main gauche, puis jusqu'au second cône à droite, et ainsi de suite jusqu'au dernier cône. Répétez l'exercice cinq fois.

SPORT DU JOUR : RUGBY  
LE CERCLE DE PASSE

Le rugby est un sport aussi rapide que fluide. Il faut habituellement plusieurs passes avant de trouver un joueur libre de courir jusqu'à l'autre bout du terrain pour marquer un essai. La plupart d'entre elles sont des passes latérales, qui est la forme de passe la plus rapide et directe. Au rugby, il faut être capable de faire de bonnes passes vers la gauche ou la droite en tout temps!

## OBJECTIFS

Apprendre la passe latérale et s'y exercer.

**RÉPARTITION :** Séparez les participants en groupes de 6 à 8

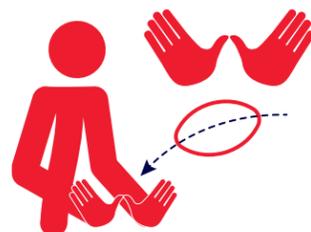
**LIEU :** Salle de classe ou gymnase

**MATÉRIEL :** Un ballon de rugby ou un autre petit ballon par groupe

## COMPÉTENCES DE DÉPART

## ENSEIGNEZ AUX ÉLÈVES COMMENT BIEN ATTRAPER UN BALLON DE RUGBY :

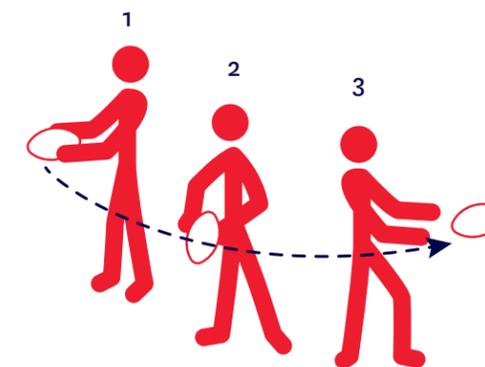
- 1 Collez vos pouces et écartez les doigts de façon à former un « W » avec vos mains.
- 2 Suivez le ballon des yeux des mains du lanceur jusqu'àux vôtres.

ON S'ACTIVE POUR LES JEUX!  
JOUR 4 - RUGBY

## COMPÉTENCES DE DÉPART

## ENSEIGNEZ AUX ÉLÈVES COMMENT BIEN LANCER UN BALLON DE RUGBY :

- 1 Placez les deux mains, doigts tendus et écartés à l'une des extrémités du ballon.
- 2 Regardez votre receveur et faites faire un arc au ballon devant votre corps, dans sa direction.
- 3 Lâchez le ballon au moment où vos doigts pointent directement vers le receveur.



## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- 1 Placez les élèves en cercle, face vers l'extérieur, à moins d'un mètre les uns des autres.
- 2 Commencez par leur demander de passer le ballon autour du cercle entier sans le laisser tomber. À ce stade, ils se remettent le ballon directement, sans le lancer. Rappelez-leur l'attrapé en « W ».
- 3 Comptez le nombre de passes réussies à voix haute.
- 4 Si le ballon tombe, les élèves recommencent à se passer le ballon et vous reprenez le compte à 0.
- 5 Après trois tours complets réussis, criez « changement » : les passes sont font maintenant dans l'autre direction.
- 6 Essayez de réduire le temps requis pour réussir un tour complet.

## VARIANTES

- 1 Un peu de pression! Chronométrez le temps qu'il faut pour que le ballon fasse le tour du cercle un nombre déterminé de fois.
- 2 Organisez une course entre deux groupes.
- 3 Commencez à attraper! Demandez aux élèves de faire un pas en avant, créant ainsi un plus grand espace entre eux et leurs camarades. Cela les forcera à lancer et attraper le ballon pour réussir leurs passes.





## ÉCHAUFFEMENT D'UN GYMNASTE

Placez les élèves côte à côte, séparés par une longueur de bras. Formez des groupes de trois. Au signal, le premier élève 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, puis du troisième.

**La réception en position de la motocyclette** adoucit l'impact sur les chevilles à l'atterrissage et aide à prévenir les blessures. Elle consiste à atterrir avec les pieds à la largeur des épaules, les genoux fléchis, les talons au sol et les bras levés sur les côtés, comme si on conduisait une motocyclette. Enseignez ce mouvement à vos élèves. Demandez-leur d'effectuer cinq sauts d'avant, de dos et de côté depuis un petit module en adoptant la position de la motocyclette à la réception.



## SPORT DU JOUR : SKATEBOARD EN ÉQUILIBRE COMME UN PRO

Bon nombre de figures de skateboard sont réalisées en se plaçant en équilibre sur l'avant-pied ou sur une seule jambe et en effectuant un mouvement rapide vers le côté ou l'avant avec l'autre jambe, qui s'éloigne ainsi du centre de gravité. L'équilibre est donc essentiel. Les activités suivantes aideront les élèves à améliorer leur équilibre, une aptitude essentielle dans bien des sports, dont le skateboard.

### OBJECTIFS

Améliorer son équilibre

 **RÉPARTITION :** Exercice individuel

 **LIEU :** Espace dégagé et suffisant pour éviter les blessures en cas de perte d'équilibre

 **MATÉRIEL :** Aucun

### CONSEIL DE LITTÉRATIE PHYSIQUE : ÉQUILIBRE

L'équilibre est la capacité de se tenir droit, sans bouger. C'est le fondement de la plupart des habiletés locomotrices. 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.



### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Développer l'équilibre en exécutant les exercices pendant quelques minutes

#### 1 SE TENIR SUR LA POINTE DES PIEDS



Cette activité toute simple travaille à la fois l'équilibre et l'endurance, deux qualités requises pour exécuter des figures comme le *manual* et les glissés que l'on effectue en équilibre sur l'avant-pied.

- Pour commencer, demandez aux élèves de se tenir en équilibre sur la pointe des deux pieds.
- Puis, demandez-leur de se tenir en équilibre sur la pointe d'un seul pied.
- Demandez-leur quel côté leur semble plus facile.

#### 2 LEVER UNE JAMBE DE CÔTÉ



Cet exercice développe l'équilibre et la force nécessaires pour exécuter de nombreuses figures comme le *ollie* et le *kickflip*, pour lesquels il faut faire un rapide mouvement latéral de la jambe.

- Demandez aux élèves de se tenir sur la jambe gauche et de lever la droite jusqu'à la hauteur confortable maximale, puis de la ramener au sol.
- Répétez le mouvement de cinq à dix fois.
- Refaites le même exercice, mais sur la jambe gauche.
- Mettez-les au défi de répéter le mouvement aussi souvent que possible sans mettre les deux pieds au sol.
- Faites-leur refaire l'exercice, mais en se tenant sur la pointe des pieds.

#### 3 LEVER UNE JAMBE VERS L'AVANT



Cet exercice renforce les muscles stabilisateurs et améliore l'équilibre, ce qui est toujours utile en skateboard.

- Demandez aux élèves de se tenir sur un pied et de lever l'autre jambe vers l'avant en la gardant droite pendant une seconde.
- Puis, demandez-leur de ramener le pied au sol avant de lentement lever la jambe vers l'arrière, en la gardant droite pendant une seconde.
- Mettez-les au défi de répéter le mouvement aussi souvent que possible sans mettre les deux pieds au sol. Est-ce plus facile sur une jambe que sur l'autre?

### VARIANTES

#### 1 Toutes ces activités peuvent être transformées en compétition.

- Qui peut rester sur la pointe des pieds le plus longtemps?
- Qui peut se tenir sur une seule jambe, les yeux fermés, le plus longtemps?



## ÉCHAUFFEMENT D'UN BOXEUR

Dispersez les élèves dans la pièce en vous assurant qu'il y a beaucoup d'espace entre eux. Donnez à chacun une corde à sauter. Demandez-leur de compléter trois rondes de 30 secondes du **circuit du boxeur** :

- Les élèves sautent à la corde en levant les deux pieds simultanément.
- Sans se déplacer, ils lèvent les genoux tout en donnant des coups de poing dans les airs devant eux.
- Enfin, ils font des sauts avec écart.



## SPORT DU JOUR : TRIATHLON

# ENFILE TES CHAUSSURES, RETIRE TES CHAUSSURES

Lors d'un triathlon, les athlètes passent par une zone de transition et changent leur équipement à deux reprises : entre la natation et le cyclisme, ils retirent leur bonnet de bain et leurs lunettes et enfilent leurs chaussures et leur casque. Entre le cyclisme et la course, ils rangent leur vélo, retirent leur casque et changent leurs chaussures, car ils n'utilisent pas les mêmes pour le vélo et la course. Dans un triathlon, chaque seconde compte. C'est pourquoi il faut être capable de retirer et d'enfiler rapidement ses chaussures. C'est un jeu de course amusant sur le thème du triathlon.

### OBJECTIFS

Les élèves sont engagés et s'amuse.

**RÉPARTITION** : Au moins quatre personnes

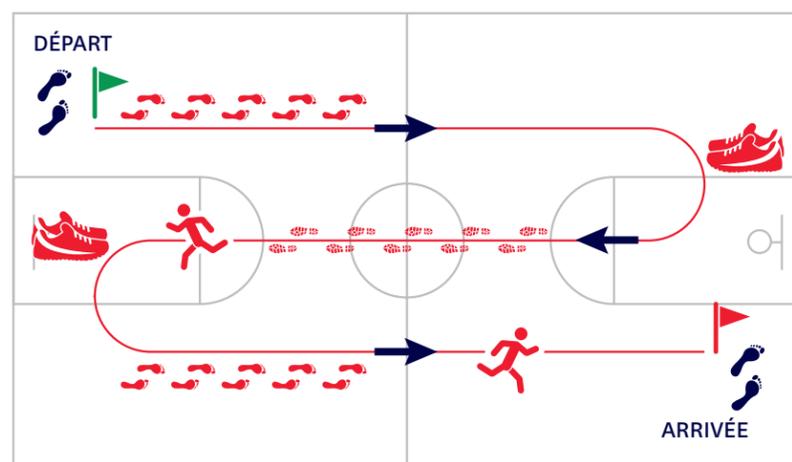
**LIEU** : Dans un grand espace

**MATÉRIEL** : Chaussures et quatre cônes

### PRÉPARATION

Dans un grand espace :

- À l'aide d'un cône, désignez une ligne de départ à un bout de la pièce.
- À l'aide d'un autre cône, désignez une ligne d'arrivée à l'autre bout de la pièce.
- Demandez à tous les élèves de placer leurs chaussures en pile, du côté de la pièce où se situe la ligne d'arrivée.

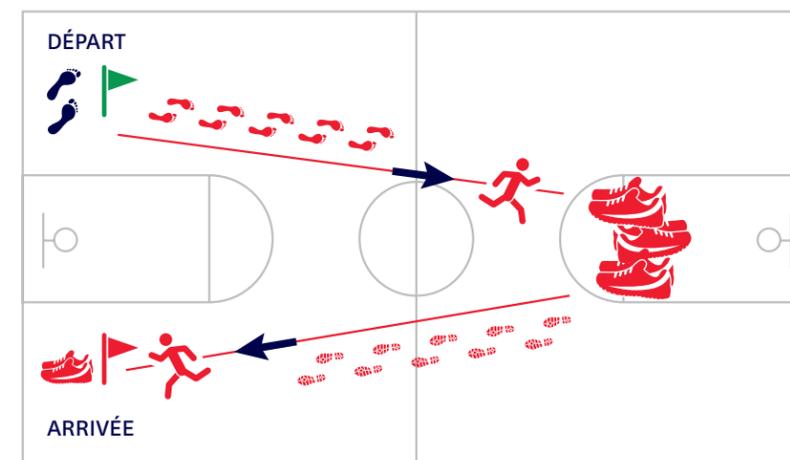


### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- 1 Les élèves se placent en file à la ligne de départ, sans leurs chaussures.
- 2 Au signal de départ, la première personne de la file court jusqu'à la pile de chaussures.
- 3 Elle trouve, enfile et lace ses chaussures le plus rapidement possible. Si ses chaussures n'ont pas de lacets, elle fait cinq sauts avec écart.
- 4 Elle court ensuite jusqu'au deuxième cône, situé de l'autre côté de la pièce.
- 5 Elle y délace et retire ses chaussures le plus rapidement possible. Si ses chaussures n'ont pas de lacets, elle fait cinq sauts avec écart.
- 6 Elle court ensuite sans chaussures jusqu'à la ligne d'arrivée.
- 7 Lorsqu'une personne franchit la ligne d'arrivée, la suivante peut commencer sa course.
- 8 La course se termine lorsque tous les élèves ont franchi la ligne d'arrivée.

### VARIANTES

- 1 Il arrive que les chaussures soient difficiles à trouver dans la zone de transition. Placez les chaussures de tous les participants en pile, pêle-mêle, à un bout de la pièce. Les participants doivent courir jusqu'à la pile, trouver leurs chaussures et les enfiler, puis courir jusqu'au point d'arrivée.
- 2 La personne gagnante est celle qui termine sa course le plus rapidement.



### PROFIL D'ATHLÈTE : DORIAN CONINX

Les triathlons français ont le vent en poupe à l'approche des Jeux de Paris, et c'est Dorian Coninx, champion du monde 2023, qui mène la danse. Plus jeune, il a remporté les championnats du monde junior et a représenté la France aux Jeux olympiques de Rio 2016. Cette expérience lui a donné la confiance nécessaire pour aider la France à remporter la médaille de bronze lors de la course par équipes à Tokyo, en 2021. Ses coéquipiers et lui pourraient rafler les médailles lors du triathlon dans les rues de Paris.



## ÉCHAUFFEMENT D'UN SPRINTEUR

Les sprinters s'échauffent avec des exercices qui imitent des parties de la foulée de course. Le premier s'appelle la **montée de genoux**. Demandez aux élèves de lever le genou droit à hauteur de la taille tout en balançant le bras gauche vers l'avant, puis l'inverse. Le pied doit atterrir à plat, et le mouvement doit être contrôlé. Les coudes doivent rester fléchis à 45 degrés. Les élèves doivent exécuter trois séries de 20 secondes. Une fois ces séries terminées, il faut accélérer la cadence et passer entièrement sur la pointe des pieds.

L'exercice suivant s'appelle les **talons-fesses**. Les élèves commencent en position debout, le torse bien droit et les pieds à la largeur des épaules. Ils amènent le talon droit vers l'arrière jusqu'à ce qu'il touche leur fesse droite. Ils le redéposent au sol et reproduisent le mouvement du côté gauche. Les bras doivent être en mouvement, les coudes fléchis à 45 degrés. Les épaules doivent être rétractées et les genoux doivent arriver sous les hanches. Les élèves doivent répéter rapidement le mouvement sur trois séries de 20 secondes.



## SPORT DU JOUR : ATHLÉTISME BAPTÊME DE L'AIR

Le saut en longueur est l'une des quatre épreuves de saut de l'athlétisme. Les trois autres sont le triple saut, le saut en hauteur et le saut à la perche. Au saut en longueur, les athlètes démarrent en courant et sautent le plus loin possible à partir d'une planche de démarcation. Ils atterrissent ensuite dans un bac rempli de sable. Puisque la plupart des centres sportifs et des écoles ne disposent pas d'une telle installation, ils travaillent la technique en toute sécurité grâce au saut en longueur sans élan. Bienvenue à votre baptême de l'air!

### OBJECTIFS

Cette activité vous apprend la technique fondamentale du saut utilisée en athlétisme.

### PRÉPARATION

Utilisez une ligne de démarcation sur le revêtement de la salle de sport, ou la planche d'un bac à saut en longueur.

**RÉPARTITION :** Épreuve individuelle

**LIEU :** Idéalement, les élèves doivent atterrir sur une surface amortie. Vous pouvez organiser l'activité en extérieur, ou à l'intérieur en utilisant des tapis de gymnastique.

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

### PROFIL DU SPORT : LES PLUS GRANDS ATHLÈTES AU MONDE

Le décathlon est une compétition d'athlétisme exigeante qui comprend dix épreuves notées distinctes, disputées sur deux jours seulement. L'athlète qui a accumulé le plus de points au terme des dix épreuves est déclaré vainqueur et est souvent désigné comme le « plus grand athlète du monde ». Les épreuves comprennent le 100 m, le saut en longueur, le lancer du poids, le saut en hauteur, le 400 m, le 110 m haies, le disque, le saut à la perche, le javelot et le 1 500 m. La difficulté réside dans le fait que les habiletés, les techniques d'entraînement et même la morphologie idéale sont différentes pour chacune des épreuves. Le fait d'exceller dans les dix est un exploit remarquable. À l'heure actuelle, les deux meilleurs décathloniens au monde sont **Pierce LePage** et **Damian Warner**, deux Canadiens. Damian Warner est le champion olympique en titre, ayant remporté l'or à Tokyo. Pierce LePage est quant à lui le champion du monde de 2023.



### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

#### 1 ATERRISSAGE SÉCURITAIRE

- Séparez les élèves en deux lignes le long du terrain.
- Depuis la position de départ, demandez-leur d'effectuer un petit saut et de tenter d'atterrir en douceur. Enseignez-leur à absorber le choc en fléchissant les chevilles, les genoux et les hanches. Plus ils sauteront haut, plus il leur faudra aller loin dans la flexion pour absorber la force. La position de réception idéale ressemble à celle d'un conducteur de motocyclette.
- Demandez-leur de sauter de plus en plus haut, en adoptant différentes techniques au besoin.



#### 2 TRAVAILLER LA HAUTEUR

Depuis la position de départ, ajoutez une par une les composantes suivantes, qui favorisent la hauteur :

- Pieds écartés à la largeur des épaules.
- Balancement explosif des bras vers le haut, avec étirement maximal vers le ciel pendant la montée.
- Élan à partir d'une position de squat ou de flexion des genoux.
- Assurez-vous que les élèves restent dans la limite de leur confort physique lorsque vous ajoutez ces éléments.

#### 3 TWO-FOOT JUMPS FOR DISTANCE

Ajoutez maintenant une par une les composantes suivantes, qui favorisent la longueur du saut :

- Utiliser différentes techniques pour gagner en longueur en sautant avec les deux pieds en appui. Proposez vos idées au groupe sur les meilleures façons de gagner en longueur. Essayez celles des élèves!
- Projeter les bras pour amorcer le mouvement du corps tout entier. On balance en avant et vers le haut!
- Mesurer la distance de votre saut et essayer de toujours aller un peu plus loin!

### VARIANTES

- 1 Pourquoi ne pas tenter de battre le record mondial? Mesurez la distance des records mondiaux (8,95 m pour les hommes et 7,52 m pour les femmes). Demandez aux élèves d'essayer d'atteindre ces distances en effectuant le moins de sauts possible!

« L'exercice physique est une part essentielle du bien-être global. Une simple marche jusqu'au parc me vide la tête et me prépare à la suite de la journée. »

— **Pierce LePage**

Champion du monde de décathlon masculin Canada



## ÉCHAUFFEMENT

## D'UN ATHLÈTE DE TAEKWONDO

**Moulin à vent** : Placez les élèves côte à côte, séparés par une longueur de bras. 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. Au signal, les élèves 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.

**Torsion genou au sol** : Les élèves s'allongent sur le dos, les bras écartés de manière à ce que leurs mains touchent le sol au niveau de leurs épaules. En gardant les bras au sol, ils se tournent de manière à ce que leur genou droit touche le sol du côté gauche.

**Échauffement de la nuque** : Avant de pratiquer un sport de combat, il est important de s'échauffer la nuque. Les élèves bougent 12 fois la tête de gauche à droite, de haut en bas et à la manière d'un pendule.



## SPORT DU JOUR : JUDO

# LE CHAT ET LA SOURIS

(LE PIVOT)

Les judokas doivent bouger rapidement pour surprendre leurs adversaires et contrer leurs attaques. Au judo, tout se joue en une fraction de seconde. Ce jeu met à l'épreuve l'agilité et la coordination.

### OBJECTIFS

Réagir rapidement à tous les mouvements de son adversaire.

**RÉPARTITION** : Équipes de deux

**LIEU** : Gymnase ou espace ouvert

**MATÉRIEL** : Matelas de gymnastique ou de lutte (facultatif)

### VISUAL

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_jXOqoF5IsM](https://www.youtube.com/watch?v=_jXOqoF5IsM)

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- 1 Les élèves trouvent un espace dégagé au sol.
- 2 L'un d'eux s'assoit et joue le rôle de la souris.
- 3 Demandez à la souris de placer les mains au sol derrière elle et de placer les pieds à plat au sol devant elle.
- 4 L'autre personne joue le rôle du chat. Le chat se place debout, à environ 30 cm des pieds de la souris.
- 5 Le chat doit se déplacer rapidement et tenter de toucher le dos de la souris, entre les omoplates. La souris, elle, doit l'en empêcher en tournant sur elle-même pour rester face à lui.
- 6 Le chat doit toujours rester face à la souris.
- 7 La souris peut utiliser ses mains et lever les pieds pour accélérer ses rotations.

### VARIANTES

- 1 Jouez pendant une minute chronométrée et calculez le nombre de fois que le chat touche le dos de la souris. Échangez ensuite les rôles, et comparez les résultats!
- 2 Modifiez les règles pour que la souris garde le fessier au-dessus du sol en tout temps et n'utilise que les mains et les pieds pour soutenir le poids de son corps.



### PROFIL DU SPORT : JUDO

Le judo a été inventé par un Japonais du nom de Jigorō Kanō. Pour lui, un art martial n'était pas qu'un sport : c'était un mode de vie. Il enseignait à ses élèves que l'équilibre et l'effet de levier étaient plus puissants que la force brute. L'objectif du judo est de restreindre les mouvements de son adversaire. Chaque compétiteur tente de placer l'autre dans une position de maîtrise, d'étranglement ou de clé articulaire. Un « ippon » (une projection parfaite avec point complet ou une immobilisation de 20 secondes) met fin au combat instantanément. Les projections moins importantes et les prises plus courtes donnent des points, mais ne mettent pas fin au combat. Lorsque le temps est écoulé, la personne qui a le plus de points gagne.

La judoka française Romane Dicko entamera les Jeux de Paris 2024 en étant classée première au monde dans la catégorie des plus de 78 kg. Elle a déjà gagné le bronze aux Jeux de Tokyo. Réussira-t-elle à décrocher l'or à domicile?



## ÉCHAUFFEMENT D'UN PLONGEUR

**Groupé et extension** : Placez les élèves côte à côte, séparés par une longueur de bras. Les élèves commencent en position assise. Au signal, ils ramènent les genoux à la poitrine, puis étendent les jambes quelques centimètres au-dessus du sol et les bras derrière la tête, mais sans tout à fait toucher le sol. Ils doivent tenir la pose pendant 20 secondes.

Les plongeurs ont besoin de renforcer les muscles du tronc, c'est pourquoi ils privilégient souvent les « **dead bugs** ». Les élèves s'allongent sur le dos, puis fléchissent les genoux à 90 degrés avec les pieds soulevés, les tibias parallèles au sol. Ils tendent ensuite les bras à la verticale, les mains pointées vers le plafond. Il faut ancrer le dos dans le sol, abaisser la jambe droite et la tendre parallèle au sol, et tendre le bras gauche vers l'arrière. Le talon droit et la main gauche doivent toucher le sol. Il faut ensuite revenir lentement en position de départ et refaire le mouvement du côté opposé. Commencez par dix répétitions, laissez un temps de repos, et recommencez.



## SPORT DU JOUR : CANOË-KAYAK KAYAK DE TABLE ET KAYAK AU SOL

Le kayak est un sport explosif qui demande un tronc puissant. Le kayak étant un bateau étroit et basculant, les muscles du tronc sont nécessaires pour le garder en équilibre pendant que les pagaies s'enfoncent dans l'eau. Bien que le kayak mobilise l'ensemble du corps, les athlètes doivent accorder une attention particulière au développement de leurs obliques, les muscles qui servent à faire pivoter le torse. En reproduisant les mouvements des kayakistes, les élèves mobilisent les mêmes groupes musculaires.

### OBJECTIFS

Effectuer des boucles en huit aussi rapidement que possible en maintenant la bonne forme.

 **RÉPARTITION** : Exercice individuel

 **LIEU** : N'importe où

 **MATÉRIEL** : Corde à sauter, chandail/pull ou serviette (facultatif)

*Lorsqu'on pratique un sport, qu'il soit individuel ou collectif on apprend des choses qui vont être très importantes dans la vie : on apprend à se dépasser, à s'investir, à être assidu, à respecter des règles, à perdre et à gagner. Toutes ces expériences sont des apprentissages précieux pour la vie.*

— **Camille Ayglon-Saurina**  
Membre de l'équipe de France de handball - France

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

#### DESK KAYAKING

- 1 Demandez aux élèves de s'asseoir à une table avec le dos droit et les pieds levés.
- 2 Ils étirent les bras devant eux et joignent les mains à la hauteur du menton.
- 3 En gardant les bras au-dessus de la table et les mains à la hauteur du menton, ils doivent faire de grandes boucles en 8 avec les mains. L'extrémité de leurs « 8 » devrait se trouver au rebord de la table, de chaque côté.
- 4 Après 10 boucles dans chaque direction, ils prennent une pause de 30 secondes, puis recommencent cette séquence entre 5 et 10 fois.
- 5 Pour rendre l'activité plus difficile, demandez-leur de faire de plus grandes boucles en descendant les mains sous le niveau de la table et en les montant au-dessus de la tête.

#### FLOOR KAYAKING

- 1 Les élèves s'assoient au sol, les jambes devant, de façon à ce que leur corps forme un « L ». Ils plient les genoux devant eux sans bouger le dos ni la tête.
- 2 Donnez-leur une serviette, une ficelle ou une corde qui leur servira de pagaie. En gardant la « pagaie » bien tendue entre leurs mains, ils tournent d'un côté à l'autre, comme s'ils pagayaient dans un kayak.
- 3 Veillez à ce qu'ils fassent de grands huit et que leurs mains touchent le sol à côté de leurs hanches.
- 4 Pour rendre l'activité plus difficile, faites-leur faire de plus grandes boucles.

### VARIANTES

- 1 Chronométrez le temps qu'il faut pour faire 20 boucles ou organisez une course entre deux élèves.
- 2 Divisez les élèves en équipes de quatre et faites une course à relais : chaque personne fait 20 boucles, puis se lève et tape dans la main de la prochaine. La première équipe dont tous les membres ont terminé gagne.





## ÉCHAUFFEMENT

### D'UN JOUEUR DE VOLLEYBALL

Installez l'**échelle d'agilité**. Demandez aux élèves de courir dans l'échelle en plaçant un pied dans chaque carré, puis de revenir au jogging. Demandez-leur de traverser l'échelle et de revenir à reculons. S'ils se sentent confiants, ils peuvent se placer de côté (le bras gauche du côté de l'échelle), et courir de côté dans l'échelle en plaçant un pied dans chaque carré. Faites-leur refaire la même chose de l'autre côté, ou en levant les genoux.

Les **flexions de jambe « sumo »** aident à mieux ouvrir les hanches pour la posture de réception. Il suffit de se tenir en position debout, de bien écartier les pieds et de garder les orteils pointés vers l'extérieur, puis de descendre sur les jambes en fléchissant les genoux et en poussant vers l'arrière avec les hanches. Idéalement, les cuisses arrivent parallèles au sol. Commencez par dix répétitions, laissez un temps de repos, et recommencez.



## SPORT DU JOUR : BADMINTON TOUCHE EN PAS CHASSÉS

Le badminton demande une certaine rapidité dans le mouvement des pieds, de l'équilibre et de la coordination. L'agilité et l'observation sont essentielles pour savoir quand garder le volant en jeu et quand chercher le point! Cette activité montre aux élèves comment se déplacer en pas chassés, travaillant ainsi la coordination des pieds.

### OBJECTIFS

Toucher ou éviter de se faire toucher en pratiquant les pas chassés.

**RÉPARTITION :** Séparez les élèves en groupes de 4 à 5

**LIEU :** Terrain de badminton ou de gymnastique avec marquage au sol

**MATÉRIEL :** 4 cônes pour chaque terrain (en l'absence de terrain de badminton)

### PRÉPARATION

- Vérifiez que le terrain est sec et désencombré (attention au risque de chute).
- Divisez la classe en équipes de 4 à 5.
- Assignez un terrain à chaque équipe.
- Dans chaque groupe, désignez un élève qui tentera de toucher les autres.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- 1 Séparez les participants en groupes de 4 à 5 et désignez une personne qui tentera de toucher les autres.
- 2 Les élèves n'ont le droit de se déplacer le long du marquage qu'en faisant des pas chassés. Les deux pieds doivent être sur la ligne, et les jambes écartées à la largeur des épaules. Les élèves doivent se déplacer latéralement.
- 3 Ils ne peuvent se déplacer qu'en pas chassés le long des lignes de marquage, et il est interdit de sauter d'une ligne à une autre. Il n'est possible de toucher que si les deux personnes sont sur la même ligne.
- 4 Les participants doivent fuir le long des lignes en faisant des pas chassés. La personne touchée doit toucher les autres à son tour, et la personne qui a touché a le droit de traverser en marchant pour se repositionner sur une autre ligne.

### VARIANTES

- 1 Si votre école ne dispose pas de terrain de badminton, vous pouvez utiliser des cônes pour le marquage. Pour les lignes, vous pouvez utiliser du ruban à masquer ou vous repérer grâce aux lignes naturelles du revêtement.
- 2 Ajustez la composition des groupes au besoin pour faire varier la difficulté.



### CONSEIL DE LITTÉRATIE PHYSIQUE : SAUTER

Le saut est une habileté que l'on retrouve dans nombre de sports et d'activités physiques, notamment le volleyball. Les deux principaux types de saut sont le saut vertical, lorsque l'on saute vers le haut, et le saut horizontal, lorsque l'on saute pour franchir une distance. Pour devenir un sauteur accompli, il faut renforcer les muscles des jambes et les fessiers. Pour s'exercer à sauter, le saut en position accroupie est un excellent choix. Placez-vous d'abord avec les pieds écartés et la poitrine bien droite, et accroupissez-vous de manière à avoir les fesses juste un peu plus haut que les genoux. Propulsez-vous dans les airs tout en levant les bras. Faites cinq sauts, puis une brève pause et répétez l'exercice quelques fois de plus. En faisant cet exercice régulièrement, votre capacité à sauter s'améliorera sans l'ombre d'un doute. En ayant une plus grande confiance en vos capacités de sauteur, vous serez plus motivé à essayer des activités physiques et des sports comme le basketball, le volleyball, le plongeon, l'athlétisme, le parkour et l'ultimate.



**UN AVANT-GÔT DES JEUX OLYMPIQUES DE PARIS 2024  
DANS VOTRE SALLE DE CLASSE**

