

Célébrez les Jeux olympiques!

Ressource pour une Journée de jeux



Health Promoting Schools



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

Célébrez les Jeux olympiques!

Ressource pour une Journée de jeux

Table des matières

Introduction aux Jeux olympiques	2
Préparation de la Journée des jeux d'hiver	3
Épreuves Olympiques (à l'extérieur)	6
Curling	7
Hockey	8
Patinage	10
Ski	11
Luge	14
Épreuves Olympiques (à l'intérieur)	15
Curling	16
Hockey	18
Patinage	20
Ski	22
Luge	25
Jeux sur le thème des Jeux olympiques	26
Bibliographie	27

Introduction aux Jeux olympiques

Les Jeux olympiques tels que nous les connaissons aujourd'hui ont en fait connu des débuts très humbles. À la fin des années 1800, le Français Pierre de Coubertin est allé en Angleterre puis aux États-Unis pour parfaire son éducation. Il était animé d'une vraie passion pour l'éducation et les jeunes qu'il estimait être la clé de l'avenir. Inspiré par ses expériences à l'étranger, M. de Coubertin avait l'intention de moderniser l'éducation en France, en particulier en y ajoutant une éducation sportive.

Au fil de ses démarches pour introduire le sport dans les écoles, il a recueilli des renseignements sur les Jeux olympiques de l'Antiquité grecque. Il a décidé qu'en raison de l'intérêt international grandissant pour le sport national et mondial, le temps était bien choisi pour faire revivre cette ancienne tradition.

En 1896, il a fondé le premier Comité international olympique, et les premiers Jeux olympiques des temps modernes se sont déroulés à Athènes, en Grèce, leur pays d'origine.

L'activité physique et l'éducation vont de pair. Le curriculum de l'Ontario « Éducation physique et santé » et l'activité physique quotidienne recommandée illustrent le rôle important que la santé joue dans le domaine de l'éducation. Il y a plus de cent ans déjà, Pierre de Coubertin était convaincu de l'effet que l'activité physique avait non seulement sur la capacité des joueurs de s'instruire mais aussi sur leur développement en tant qu'individus. Les Jeux olympiques constituent une base pour apprendre l'esprit sportif, l'équité, le leadership et le travail en équipe. Ce sont des compétences importantes pour le développement du caractère et pour faire des enfants d'aujourd'hui des chefs de file responsables et des sources d'inspiration pour demain.

Ce document a pour but d'aider les écoles à organiser leurs journées de jeu à l'intérieur et en plein air sur le thème des Jeux olympiques ou à créer leur propre célébration des Jeux olympiques afin de promouvoir l'esprit sportif et d'équipe parmi les joueurs.

Vous y trouverez des exemples de jeux, de compétitions et d'activités, un exemple de déroulement de la journée, et des idées d'activités supplémentaires pour la salle de classe. Le personnel enseignant peut aussi utiliser la documentation sur les plans de leçons fournie gracieusement par le COVAN pour élargir l'expérience olympique de leurs joueurs.

Place au jeu!

Préparation de la Journée des jeux d'hiver

En prévision de la Journée des Jeux olympiques d'hiver, il faudrait désigner les joueurs de niveau intermédiaire qui constitueront le Comité international olympique (CIO) et seront les chefs d'équipe représentant chacun un pays. Pendant la journée, ils devront guider leurs camarades provenant des autres classes à travers chaque compétition et activité.

La Journée des Jeux olympiques d'hiver commence par une réunion des classes dans le gymnase ou sur le terrain de jeu. Les joueurs sont ensuite répartis dans des groupes arrangés d'avance par pays.

Les cérémonies d'ouverture

- Demandez aux chefs d'équipe ou aux classes intéressées de créer le « flambeau de l'école ». Celui-ci devrait non seulement représenter les Jeux olympiques d'hiver de 2010 à Vancouver mais aussi la fierté de la communauté scolaire.
- Toute l'école (y compris le personnel enseignant) participe au relais du flambeau afin que la flamme soit allumée pour l'ouverture des jeux. Chaque chef d'équipe conduit les joueurs de son pays jusqu'à la section appropriée du gymnase ou du terrain de jeu avant le début du relais. Des panneaux disposés autour de la salle ou du terrain indiquent les villes du Canada que la flamme olympique traversera (annexe A) avant d'arriver à Vancouver pour les Jeux olympiques d'hiver de 2010. Le relais débutera lorsque la sonnerie ou un autre bruit fort retentira.
- Quand les « pays » seront revenus au point de départ, la cérémonie commencera avec l'allumage du flambeau de l'école par la directrice ou le directeur de l'école.
- Demandez aux chefs d'équipe ou à d'autres représentants des joueurs de transmettre à leurs camarades les informations qu'ils ont cherchées sur les Jeux olympiques d'hiver et le relais du flambeau de Vancouver 2010.
- Après avoir rappelé aux joueurs l'importance de la sécurité et de l'esprit sportif, la directrice ou le directeur annonce « l'ouverture » des jeux et laisse la « place aux jeux! ».

Les compétitions

Des modifications mineures sont apportées aux règles de certains sports olympiques pour accommoder les joueurs handicapés. Afin de ne pas perdre de vue l'accent sur l'inclusion, le respect et l'empathie, nous présentons aussi quelques activités paralympiques à intégrer dans votre Journée des Jeux olympiques (K. Restoule).

- Les compétitions devraient être organisées sur le terrain de jeu ou dans le gymnase en prévoyant assez d'espace pour assurer la sécurité des joueurs.
- Les joueurs suivent leur chef d'équipe jusqu'au lieu désigné de la compétition.
- Les compétitions devraient être chronométrées de sorte que tous les joueurs de chaque équipe puissent y participer équitablement. Un membre du personnel enseignant ou la directrice ou le directeur fait le tour du terrain avec un instrument qui fait du bruit ou une cloche. Lorsque les chefs d'équipe entendent le signal, ils savent qu'ils doivent diriger leur équipe vers la prochaine compétition.

- Le personnel enseignant peut envisager de créer une activité ou d'en adapter une qui existe déjà afin d'organiser une compétition réservée au personnel et pour laquelle leurs joueurs constitueraient le jury. À la fin de la compétition, les chefs d'équipe remettent les médailles d'or, d'argent et de bronze aux membres du personnel qui ont remporté une victoire équitable.
- Les chefs d'équipe remettent ensuite des rubans de participation à leurs « citoyens et citoyennes ».
- Les « pays », menés par les membres du personnel enseignant gagnants puis leur chef d'équipe, défilent autour du gymnase ou du terrain de jeu en exposant leur patriotisme et leurs drapeaux!

Activités supplémentaires

- Les joueurs peuvent porter les costumes ou les couleurs de leur pays pour montrer leur patriotisme.
- Les joueurs peuvent créer pour le défilé leurs propres drapeaux des jeux qui symbolisent à leur avis les caractéristiques d'un athlète olympique.
- Les joueurs peuvent créer leurs propres flambeaux olympiques avec du papier mâché ou de construction en utilisant des symboles qui montrent leurs capacités et leur devise pour les jeux.
- Les joueurs peuvent créer un slogan d'encouragement pour leur pays.
- Les joueurs peuvent créer des mascottes pour leur pays.
- Les joueurs peuvent relater leur expérience olympique dans leur journal.

Épreuves Olympiques (à l'extérieur)

Curling

Curling : Sur une piste de glace, deux équipes de 4 joueurs lancent leurs pierres le plus près possible de la cible appelée « la maison ».

Curling sur neige

Équipement : 12 cordes à sauter, 8 boules, 2 cerceaux par piste (un à chaque bout)

Description :

- Organisez la piste dans une zone de 5 x 50 m.
- Deux joueurs de chaque équipe attendent aux bouts opposés, à l'extérieur de la maison ou de la cible.
- À tour de rôle, chaque équipe lance des boules vers la maison opposée en essayant de les faire arrêter dans les cercles.
- Vous pouvez frapper les boules marquantes en dehors de la maison. C'est ce qu'on appelle « sortir une pierre du jeu ». Si votre boule s'arrête toute seule dans la maison, cela s'appelle « exécuter un placement ».

Pointage :

- Un point par pierre qui se trouve dans la maison.
- Points divers pour la proximité du « bouton » (le centre de la maison), p. ex., 4 points dans les cerceaux, 2 points dans le 2^e cercle, etc.
- Seules les boules les plus proches de la cible marquent des points (règles réelles de pointage du curling).

Source : EPS Canada, 2000, p. 50

Curling en fauteuil roulant

Équipement : 3 seaux par couloir (vous pouvez organiser plusieurs couloirs afin que les joueurs aient beaucoup d'occasions de s'essayer), beaucoup de frisbees ou de sacs à fèves.

Description :

- Dans le curling en fauteuil roulant, deux équipes poussent à tour de rôle des pierres sur une plaque de glace en visant une série d'anneaux concentriques ou de cercles. Le but est de lancer les pierres le plus près possible du centre des anneaux.
- Les joueurs apprendront à utiliser différentes stratégies et différents muscles pour jouer de la manière qu'ils préfèrent.
- Les joueurs suivront les règles du curling, sauf pour les balayeurs et le glissement sur la glace avec leurs pieds.
- Tous les joueurs doivent être assis. Ils doivent lancer un frisbee ou un sac à fèves dans les seaux à l'autre bout de la zone de jeu. Trois seaux sont alignés. Le seau le plus éloigné vaut 5 points, celui du milieu 3 points et le plus proche 2 points. Tout joueur qui fait un lancer mais manque le seau gagne un point.

Source : K. Restoule (communication personnelle, 28 juillet 2009)

Hockey

Hockey : Deux équipes de compétiteurs chaussés de patins utilisent leurs bâtons pour envoyer la rondelle dans le but opposé le plus de fois possible.

Ballon-balai

Équipement : bâtons de ballon-balai, une balle, des cônes

Description :

- Il y a six joueurs y compris le gardien de but.
- À l'aide d'un bâton de ballon-balai, chaque équipe essaie d'envoyer la balle dans le filet de l'équipe adverse.

Source : Inconnue

La soirée du hockey au Canada!

Équipement : balles, bâtons ou balais de hockey, 4-6 cônes

Description :

- À tour de rôle, les joueurs prennent un bâton de hockey et une balle en éponge.
- Le premier joueur de chaque équipe se place à son point de départ.
- Au signal, il fait zigzaguer la « rondelle » entre les cônes en faisant l'aller-retour vers son équipe où le prochain joueur prend le départ.
- L'équipe gagnante est celle dont tous les joueurs ont terminé le parcours en premier. Elle doit crier « Oh Canada! » ou une phrase sur le thème des Jeux olympiques pour montrer qu'elle a terminé.

Source : Thunder Bay Catholic District School Board

Tir de hockey sur une cible

Équipement : bâtons de hockey, balles en plastique, grandes poubelles

Description :

- Chaque joueur commence à la ligne de départ (celle-ci est différente pour les joueurs de petite taille).
- À l'aide d'un bâton de hockey, chaque joueur peut faire 3 essais pour lancer la balle en plastique dans une poubelle couchée.

Source : Thunder Bay Catholic District School Board

Hockey sur glace

Équipement : bâtons de hockey en salle, buts (filets), balles (rondelles), dossards, raquettes à neige

Description :

- Tous les joueurs de l'équipe ou certains seulement peuvent se trouver sur le terrain, les substitutions sont possibles.
- Chaque joueur doit être chaussé d'une raquette, sauf le gardien de but.
- Les règles générales du hockey en salle s'appliquent.
- Selon le nombre de joueurs, plusieurs balles peuvent être en jeu.

Source : EPS Canada, 2000, p. 72

Hockey paralympique sur luge

Équipement : 4 cônes pour représenter les filets, dossards pour les équipes, balle en mousse ou rebondissante de petite ou moyenne taille.

Description :

- Au lieu d'être chaussés de patins, les joueurs sont assis sur une luge d'aluminium ou d'acier dotée de deux lames. Ils tiennent deux bâtons à double extrémité, un dans chaque main. Une extrémité du bâton est dotée d'un pic affilé que les joueurs utilisent pour propulser la luge, et l'autre est une palette courbée pour passer et lancer la rondelle.
- Les joueurs apprennent à utiliser d'autres façons de se déplacer pour jouer d'une manière qu'ils préfèrent. Ils utiliseront le travail en équipe et la motricité globale.
- Les règles du hockey ordinaire s'appliquent au hockey sur luge. La seule différence est que les joueurs se déplacent latéralement (comme des crabes) et ils peuvent aller n'importe où dans la zone de jeu.
- Ils utilisent leurs mains comme bâtons et doivent frapper ou passer la balle à leurs coéquipiers. Les gardiens de but doivent se déplacer latéralement aussi mais peuvent utiliser leurs jambes et leur corps pour défendre le filet.

Source : K. Restoule (communication personnelle, 28 juillet 2009)

Patinage

Patinage artistique : Un jury note les figures d'un patineur en fonction de son mérite artistique et technique.

Patinage artistique

Équipement : Panneaux décrivant une action (p. ex., saut, équilibre, etc.), cônes, chaises.

Description :

- Les joueurs se déplacent dans le parcours d'obstacles en effectuant les tâches indiquées sur les panneaux.

Source : Inconnue

Ski

Ski alpin : Les skieurs font la course pour descendre une pente et le plus rapide gagne.

Ski alpin

Équipement : piquets (deux paires de couleur différente) pour indiquer les portes que les skieurs doivent traverser, des cônes pour indiquer le départ, le demi-tour et l'arrivée; skis de fond (une paire par équipe)

Description :

- Un joueur de chaque équipe effectue en ski un court circuit de marqueurs (indiquant un slalom) puis revient au point de départ pour passer les skis à un autre joueur.
- Ce processus continue jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe aient eu leur tour.

Source : EPS Canada, 2000, p. 73

Slalom en ski

Équipement : sacs à fèves/cerceaux

Description :

- Alignez une série de « portes » (sacs à fèves ou cerceaux).
- Les joueurs commencent au premier sac de billes ou cerceau les pieds joints.
- Ils sautent les deux pieds d'un côté au-dessus du premier sac ou cerceau, puis au-dessus du suivant les deux pieds de l'autre côté, et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée.
- Les joueurs font toujours face à l'avant et sautent avec les deux pieds.
- Ces mouvements simulent le slalom en ski au travers de toutes les portes.
- Quand les joueurs maîtrisent ces mouvements, ils peuvent être divisés en équipe de relais et faire des courses de slalom.

Source : Pat Doyle, 2009, p. 36

Saut à ski : Le skieur doit exécuter le saut le plus long possible et est jugé sur la qualité de son saut.

Saut à ski

Équipement : skis (facultatif), cônes pour indiquer le départ, tremplin ou tabouret ou chaise, tapis de mousse

Description :

- Chaque équipe parcourt en ski ou en courant une distance établie, enlève ses skis et saute sur un tremplin, exécute un saut et atterrit sur un tapis de mousse ou une butte de neige, rechausse ses skis et rejoint son équipe.
- Les joueurs effectuent l'épreuve à tour de rôle.
- La longueur des sauts est mesurée.

Source : EPS Canada, 2000, p. 73

Ski de fond : Le skieur doit effectuer un circuit le plus rapidement possible.

Ski de fond collectif

Équipement : 2 paires de planches en bois (4 planches en tout); 6 lacets ou cordes attachés le long de chaque planche; 4 cônes

Description :

- Peut être organisé avec ou sans neige, et il est possible d'ajouter des obstacles si on le désire.
- Désignez les points de départ et d'arrivée avec les cônes.
- Changez les équipes aux points A et B ou seulement au point A.
- L'épreuve peut aussi être organisée comme un relais où une équipe fait la course du point A au point B et une autre équipe revient du point B au point A.
- Chaque équipe dispose de deux planches où fixer les pieds.
- Chaque membre de l'équipe attache son pied gauche sur la planche de gauche et le pied droit sur la planche de droite.
- Quand tout le monde a les pieds attachés aux planches, le chef désigné du groupe peut donner les ordres. Par exemple, il crie « pied gauche à trois – 1, 2, 3 ».
- Les membres de l'équipe déplacent le pied gauche à « 3 » afin de faire avancer la planche gauche et suivent le même processus pour faire avancer la planche droite.
- Les équipes utilisent cette méthode pour se déplacer vers leur cône.
- Quand elles arrivent au cône, elles se détachent des planches.

Source : EPS Canada, 2000, p. 3

Ski de fond

Équipement : sacs à lait, obstacles à contourner en ski, cônes pour marquer le départ et l'arrivée.

Description :

- À la ligne de départ, chaque joueur recouvre ses pieds de sacs à lait, puis « skie » sur un circuit.
- À son retour à la ligne de départ, un autre joueur part à son tour jusqu'à ce que toute l'équipe ait effectué le parcours.

Source : Thunder Bay Catholic District School Board

Tracé de ski

Équipement : Deux règles en bois de 30 cm, cônes

Description :

- Donnez à chaque joueur une paire de skis ou de règles. Fixez une règle à chaque botte avec du ruban adhésif ou avec une ficelle qui passe sous les pieds.
- Présentez le concept du tracé en ligne droite, incurvé et en zig zag.
- Demandez à chaque joueur d'imaginer qu'il est sur une montagne. Indiquez les vallées (un côté du terrain de jeu), d'autres montagnes (l'autre côté du terrain de jeu), la forêt (n'importe quel coin), etc.
- Demandez aux joueurs de skier autour de la « montagne » en suivant un tracé droit, puis incurvé et en zig zag (créés avec les cônes). Demandez-leur ensuite de concevoir un modèle constitué des différentes sortes de tracés. Ils peuvent dessiner un modèle à leur guise dans la neige et le parcourir jusqu'à ce qu'ils puissent faire exactement le même à chaque fois. Au besoin, et si le temps le permet, demandez-leur de dessiner ces modèles sur du papier et d'en faire la démonstration aux autres joueurs. Par exemple, les garçons font une démonstration aux filles et vice-versa. Cette épreuve peut aussi permettre d'évaluer la mesure dans laquelle les joueurs comprennent les tracés.

Source : EPS Canada, 2000, p. 56

Biathlon : Combine le ski de fond et le tir

Biathlon

Équipement : cerceaux, porte-anneaux, sacs à fèves, seaux

Description :

- Chaque joueur fait le tour de l'équipement du terrain de jeu puis s'arrête pour lancer un sac à fèves au travers d'un cerceau pendu à un porte-anneaux.

Source : Thunder Bay Catholic District School Board

Biathlon paralympique

Équipement : divers seaux, sacs à fèves (3 sacs par équipe), cônes, bandeau pour les yeux

Description : Les joueurs doivent apprendre à suivre les instructions et travailler en équipe pour naviguer dans un parcours d'obstacles sans rien voir.

- Les joueurs sont par équipes de deux.
- Un joueur est le **guide** et l'autre le **compétiteur**.
- Le compétiteur doit avoir les yeux bandés. Il doit naviguer à l'aveuglette dans un parcours d'obstacles et viser une cible avec l'aide de son guide. Celui-ci ne peut qu'utiliser des tapotements pour diriger son partenaire.
- Signaux :
 - Mouvement vers l'avant – légers tapotements sur la tête du compétiteur
 - Mouvement vers l'arrière – légers tapotements sur le dos du compétiteur
 - Virage à gauche – légers tapotements sur l'épaule gauche
 - Virage à droite – légers tapotements sur l'épaule droite
 - Arrêter – arrêt des tapotements
- Afin que le compétiteur bouge, les tapotements doivent être continus. Quand les tapotements cessent, il doit arrêter de bouger.
- Quand l'équipe arrive près d'une zone de tir, le guide doit remettre trois sacs à fèves au compétiteur et l'orienter vers la cible. À ce stade, il peut lui indiquer de vive voix la force et la distance du lancer. Ils doivent essayer de lancer les sacs à fèves dans la cible (un grand seau).
- Permettez à tous les joueurs d'essayer les deux rôles.

Source : K. Restoule (communication personnelle, 28 juillet 2009)

Ski acrobatique dans les bosses : Le skieur descend un parcours couvert de bosses artificielles en exécutant des acrobaties et des sauts.

Ski dans les bosses

Équipement : pneus, cônes

Description :

- Créez un parcours où les joueurs doivent traverser en courant des pneus qui représentent des bosses.
- Ensuite, déterminez des endroits où ils doivent faire une acrobatie, comme la roue, une pirouette, un saut périlleux, etc.

Source : Inconnue

Luge

Bobsleigh : Un pilote et un freineur descendent une piste de glace.

Bobsleigh à quatre

Équipement : traîneau (un pour chaque équipe), une longue corde pour chaque toboggan et des cônes

Description :

- Quatre joueurs d'une équipe s'assoient dans un traîneau.
- Tous les autres membres de l'équipe tirent le traîneau à l'aide de la corde.
- Le circuit est long et sinueux et des cônes démarquent les virages.
- Des cônes servent aussi à marquer le départ et l'arrivée.

Source : EPS Canada, 2000, p. 73

Bobsleigh fuyant

Équipement : aucun

Description :

- Des groupes de trois à six joueurs se mettent en file pour former une équipe de bobsleigh et font le tour du terrain en courant ou en marchant.
- Le joueur du devant de chaque équipe de bobsleigh essaie de se fixer au bout d'une autre équipe tout en essayant d'éviter que sa file ne se fasse attraper par derrière.
- Lorsque 2 bobsleighs ont fusionné, ils travaillent comme une seule unité.
- À la fin, le long bobsleigh doit s'attraper la queue pour devenir une « médaille » ronde.

Source : EPS Canada, 2000, p. 6

Luge : Les compétiteurs descendent une piste de glace sur une luge où ils sont allongés sur le dos les pieds en avant.

Luge

Équipement : une grosse corde, un tapis de glissade (« crazy carpet ») par équipe, des marqueurs ou cônes pour indiquer le départ, les demi-tours et l'arrivée.

Description :

- Un membre de l'équipe s'allonge sur le dos sur le tapis.
- Les autres membres tirent le tapis à l'aide de la corde qui y est fixée.
- À un endroit désigné, les membres de l'équipe changent de place et continuent à changer jusqu'à ce que tous les membres aient eu l'occasion de se trouver sur le tapis.
- Cette épreuve est un relais faisant entrer plusieurs équipes en jeu à la fois.

Source : EPS Canada, 2000, p. 72

Skeleton : Les compétiteurs descendent une piste de glace allongés sur le ventre la tête en avant.

Skeleton

Équipement : cônes

Description :

- Chaque joueur est allongé sur le ventre et se propulse dans un circuit.

Source : Thunder Bay Catholic District School Board

Épreuves Olympiques (à l'intérieur)

Curling

Curling : Sur une piste de glace, deux équipes de 4 joueurs lancent leurs pierres le plus près possible de la cible appelée « la maison ».

Curling

Équipement : deux séries de sacs à fèves de couleur différente, ruban adhésif

Description :

- Les joueurs font glisser les sacs à fèves vers une cible fixée sur le sol avec du ruban adhésif.
- Les joueurs se tiennent derrière une ligne marquée par du ruban adhésif et essaient à tour de rôle de s'approcher le plus près de la cible.
- Deux séries de sacs à fèves de couleur différente aident à distinguer les deux équipes.

Source : <http://www.pecentral.org/lessonideas/ViewLesson.asp?ID=8654>, 8 juillet 2009
« Utilisé avec la permission de PE Central (pecentral.org),
le principal site Web destiné au personnel enseignant en éducation physique ».

Curling sur neige

Équipement : 12 cordes à sauter, 8 boules, 2 cerceaux par « piste » (un à chaque bout)

Description :

- Organisez la piste dans une zone de 5 x 50 m.
- Deux joueurs de chaque équipe attendent aux bouts opposés, à l'extérieur de la maison ou de la cible.
- À tour de rôle, chaque équipe lance des boules vers la maison opposée en essayant de les faire arrêter dans les cercles.
- Vous pouvez frapper les boules marquantes en dehors de la maison. C'est ce qu'on appelle « sortir une pierre du jeu ». Si votre boule s'arrête toute seule dans la maison, cela s'appelle « exécuter un placement ».

Pointage :

- Un point par pierre qui se trouve dans la maison.
- Points divers pour la proximité du « bouton » (le centre de la maison), p. ex., 4 points dans les cerceaux, 2 points dans le 2^e cercle, etc.
- Seules les boules les plus proches de la cible marquent des points (règles réelles de pointage du curling).

Source : EPS Canada, 2000, p. 50

Curling en fauteuil roulant

Équipement : 3 seaux par couloir (vous pouvez organiser plusieurs couloirs afin que les joueurs aient beaucoup d'occasions de s'essayer), beaucoup de frisbees ou de sacs à fèves.

Description :

- Dans le curling en fauteuil roulant, deux équipes poussent à tour de rôle des pierres sur une plaque de glace en visant une série d'anneaux concentriques ou de cercles. Le but est de lancer les pierres le plus près possible du centre des anneaux.
- Les joueurs apprendront à utiliser différentes stratégies et différents muscles pour jouer de la manière qu'ils préfèrent.
- Les joueurs suivront les règles du curling, sauf pour les balayeurs et le glissement sur la glace avec leurs pieds.
- Tous les joueurs doivent être assis. Ils doivent lancer un frisbee ou un sac à fèves dans les seaux à l'autre bout de la zone de jeu. Trois seaux sont alignés. Le seau le plus éloigné vaut 5 points, celui du milieu 3 points et le plus proche 2 points. Tout joueur qui fait un lancer mais manque le seau gagne un point.

Source : K. Restoule (communication personnelle, 28 juillet 2009)

Hockey

Hockey : Deux équipes de compétiteurs chaussés de patins utilisent leurs bâtons pour envoyer la rondelle dans le but opposé le plus de fois possible.

Ballon-balai

Équipement : bâtons de ballon-balai, une balle, des cônes

Description :

- Il y a six joueurs y compris le gardien de but.
- À l'aide d'un bâton de ballon-balai, chaque équipe essaie d'envoyer la balle dans le filet de l'équipe adverse.

Source : Inconnue

La soirée du hockey au Canada!

Équipement : balles, bâtons ou balais de hockey, 4-6 cônes

Description :

- À tour de rôle, les joueurs prennent un bâton de hockey et une balle en éponge.
- Le premier joueur de chaque équipe se place à son point de départ.
- Au signal, il fait zigzaguer la « rondelle » entre les cônes en faisant l'aller-retour vers son équipe où le prochain joueur prend le départ.
- L'équipe gagnante est celle dont tous les joueurs ont terminé le parcours en premier. Elle doit crier « Oh Canada! » ou une phrase sur le thème des Jeux olympiques pour montrer qu'elle a terminé.

Source : Thunder Bay Catholic District School Board

Tir de hockey sur une cible

Équipement : bâtons de hockey, balles en plastique, grandes poubelles

Description :

- Chaque joueur commence à la ligne de départ (celle-ci est différente pour les joueurs de petite taille).
- À l'aide d'un bâton de hockey, chaque joueur peut faire 3 essais pour lancer la balle en plastique dans une poubelle couchée.

Source : Thunder Bay Catholic District School Board

Hockey paralympique sur luge

Équipement : 4 cônes pour représenter les filets, dossards pour les équipes, balle en mousse ou rebondissante de petite ou moyenne taille, planches (le cas échéant).

Description :

- Au lieu d'être chaussés de patins, les joueurs sont assis sur une luge d'aluminium ou d'acier dotée de deux lames. Ils tiennent deux bâtons à double extrémité, un dans chaque main. Une extrémité du bâton est dotée d'un pic affilé que les joueurs utilisent pour propulser la luge, et l'autre est une palette courbée pour passer et lancer la rondelle.
- Les joueurs apprennent à utiliser d'autres façons de se déplacer pour jouer d'une manière qu'ils préfèrent. Ils utiliseront le travail en équipe et la motricité globale.
- Les règles du hockey ordinaire s'appliquent au hockey sur luge. La seule différence est que les joueurs se déplacent latéralement (comme des crabes) et ils peuvent aller n'importe où dans la zone de jeu.
- Ils utilisent leurs mains comme bâtons et doivent frapper ou passer la balle à leurs coéquipiers. Les gardiens de but doivent se déplacer latéralement aussi mais peuvent utiliser leurs jambes et leur corps pour défendre le filet.

Source : K. Restoule (communication personnelle, 28 juillet 2009)

Hockey sur planche à roulettes

Équipement : planches à roulettes

Description :

- Les joueurs sont divisés en deux équipes et jouent au hockey assis sur une planche à roulettes.
- Ils doivent retourner leur planche à roulettes à la fin de la période afin qu'elles s'immobilisent.

Source : <http://www.pecentral.org/lessonideas/ViewLesson.asp?ID=8654>, 8 juillet 2009

« Utilisé avec la permission de PE Central (pecentral.org),
le principal site Web destiné au personnel enseignant en éducation physique ».

Patinage

Patinage artistique : Un jury note les figures d'un patineur en fonction de son mérite artistique et technique.

Patinage artistique

Équipement : planches à roulettes

Description :

- Agenouillés sur la planche à roulettes, les joueurs se propulsent en poussant sur le sol avec les mains.
- Ils s'arrêtent au point de demi-tour, descendent de la planche et effectuent trois figures de patinage artistique (équilibre, pirouette et saut) avant de remonter sur la planche et de retourner au point de départ.

Source : Pat Doyle, 2009, p. 33

Patinage artistique

Équipement : Panneaux décrivant une action (p. ex., saut, équilibre, etc.), cônes, chaises.

Description :

- Les joueurs se déplacent dans le parcours d'obstacles en effectuant les tâches indiquées sur les panneaux.

Source : Thunder Bay Catholic District School Board

Patinage artistique à deux

Équipement : planches à roulettes

Description :

- Par deux, les joueurs de chaque équipe patinent/marchent ensemble sur une planche à roulettes.
- Un joueur est assis sur la planche pendant que son partenaire le fait tourner en décrivant une « profonde spirale ».
- Les joueurs changent de place et reviennent en patinant/marchant au point de départ.

Source : Thunder Bay Catholic District School Board

Patinage sur assiettes à gâteau

Équipement : feuilles de papier/morceaux de tapis/assiettes à gâteau

Description :

- Les joueurs utilisent un des éléments ci-dessus comme patins.
- Ils s'exercent à patiner en avançant, en reculant et sur les côtés.
- Divisez le groupe en équipes et organisez des courses de relais.

Source : Pat Doyle, 2009, p. 36

Patinage de vitesse : Faire la course avec d'autres patineurs sur une piste.

Patinage de vitesse

Équipement : papier ou tapis

Description :

- Mettez un morceau de papier ou de tapis sous chaque pied et essayez de patiner autour du gymnase.
- Lorsque les enfants maîtrisent cette technique, ils peuvent être répartis dans des équipes pour des courses de relais en patinage de vitesse.

Source : Pat Doyle, 2009, p. 32

***** Pour créer une piste de patinage artistique et de vitesse, tracez deux cercles avec du ruban adhésif. Le cercle intérieur sert pour le patinage artistique et le cercle extérieur pour le patinage de vitesse.**

Ski

Ski alpin : Les skieurs font la course pour descendre une pente et le plus rapide gagne.

Ski alpin

Équipement : planche à roulettes, débouchoir à ventouse

Description :

- Les joueurs sont assis ou agenouillés sur une planche à roulettes et utilisent un débouchoir à ventouse ou leurs mains comme bâtons de ski pour se propulser sur une distance donnée.

Source : Pat Doyle, 2009, p. 33

Slalom en ski

Équipement : sacs à fèves/cerceaux

Description :

- Placez une série de « portes » (sacs à fèves ou cerceaux) en rang.
- Les joueurs commencent au premier sac à fèves ou cerceau, les pieds joints.
- Ils sautent les deux pieds d'un côté au-dessus du premier sac ou cerceau puis au-dessus du suivant les deux pieds de l'autre côté, et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée.
- Les joueurs font toujours face à l'avant et sautent avec les deux pieds.
- Ces mouvements simulent le slalom en ski au travers de toutes les portes.
- Quand les joueurs maîtrisent ces mouvements, ils peuvent être divisés en équipe de relais et faire des courses de slalom.

Source : Pat Doyle, 2009, p. 36

Saut à ski : Le skieur doit exécuter le saut le plus long possible et est jugé sur la qualité de son saut.

Saut à ski

Équipement : cônes pour indiquer le départ, tremplin ou tabouret ou chaise, tapis de mousse

Description :

- Chaque équipe parcourt en ski ou en courant une distance établie, saute sur un tremplin, exécute un saut et atterrit sur un tapis de mousse ou une butte de neige et rejoint son équipe.
- Les joueurs effectuent l'épreuve à tour de rôle.
- La longueur des sauts est mesurée.

Source : EPS Canada, 2000, p. 73

Ski de fond : Le skieur doit effectuer un circuit le plus rapidement possible.

Ski de fond

Équipement : sacs à lait, obstacles à contourner en ski, cônes pour marquer le départ et l'arrivée.

Description :

- À la ligne de départ, chaque joueur recouvre ses pieds de sacs à lait, puis « skie » sur un circuit.
- À son retour à la ligne de départ, un autre joueur part à son tour jusqu'à ce que toute l'équipe ait effectué le parcours.

Source : Thunder Bay Catholic District School Board

Ski de fond

Équipement : morceaux de tapis, bâtons de hockey intérieur, cônes

Description :

- Chaque équipe de relais a besoin de deux morceaux de tapis, deux bâtons de hockey d'intérieur (comme bâtons de ski) et d'un cône.
- Chaque joueur effectue le parcours créé avec les cônes en utilisant les morceaux de tapis comme skis (la partie veloutée vers le bas) et les bâtons de hockey comme bâtons de ski (lames vers le haut).

Source : Pat Doyle, 2009, p. 32

Ski-a-thon

Équipement : bas en laine, bâtons de hockey d'intérieur

Description :

- Dans ce jeu, les joueurs enfilent les bas de laine par-dessus les leurs ou par-dessus leurs chaussures.
- Dans un relais avec trois ou quatre joueurs par équipe, les joueurs « skient » vers un point désigné et reviennent.
- Afin d'aider les joueurs, donnez-leur une paire de bâtons (des bâtons de hockey d'intérieur tenus à l'envers).
- Note : Il faudrait veiller à ce que tous les joueurs s'entraînent assez avec leurs bas de glisse avant de participer à toute épreuve.

Source : Pat Doyle, 2009, p. 31

Combiné nordique : Le sport combine le saut à ski, qui exige de la force physique et un contrôle de la technique, et le ski de fond qui demande de l'endurance et de la force.

Combiné nordique

Équipement : planches à roulettes, chaise, tapis de mousse

Description :

- Les joueurs doivent accomplir quatre tâches :
 1. Ski – Agenouillés sur une planche à roulettes, ils se propulsent uniquement avec les mains vers la chaise puis descendent de la planche.
 2. Prendre le télésiège (chaise) – Apporter la chaise à côté du tapis de mousse et monter dessus.
 3. Sauter – Sauter sur le tapis de mousse et obtenir des points pour l'atterrissage.
 4. Retour – Rapporter la chaise, remonter sur la planche à roulettes et se propulser au point de départ.

Source : Pat Doyle, 2009, p. 33

Biathlon : Combine le ski de fond et le tir.

Biathlon

Équipement : assiettes en papier ou à gâteaux ou dossards, bâtons, cerceaux, sacs à fèves

Description :

- Les joueurs se tiennent sur des assiettes en papier ou à gâteaux ou sur des dossards qui servent de skis et utilisent les bâtons de polo comme bâtons.
- Les joueurs traversent le gymnase en skiant et quand ils arrivent à un cerceau de l'autre côté, ils ramassent les sacs à fèves et les lancent sur une cible au mur.

- Les joueurs doivent récupérer les sacs à fèves et les remettre dans les cerceaux avant de pouvoir repartir.
- Vous pouvez installer plusieurs cibles si vous avez un grand groupe.

Source : <http://www.pecentral.org/lessonideas/ViewLesson.asp?ID=8654>, 8 juillet 2009
« Utilisé avec la permission de PE Central (pecentral.org),

le principal site Web destiné au personnel enseignant en éducation physique ».

Biathlon

Équipement : cerceaux, porte-anneaux, sacs à fèves, seaux

Description :

- Chaque joueur fait le tour de l'équipement du terrain de jeu puis s'arrête pour lancer un sac à fèves au travers d'un cerceau pendu à un porte-anneaux.

Source : Thunder Bay Catholic District School Board

Biathlon paralympique

Équipement : divers seaux, sacs à fèves (3 sacs par équipe), cônes, bandeau pour les yeux

Description : Les joueurs doivent apprendre à suivre les instructions et travailler en équipe pour naviguer dans un parcours d'obstacles sans rien voir.

- Les joueurs sont par équipes de deux.
- Un joueur est le **guide** et l'autre le **compétiteur**.
- Le compétiteur doit avoir les yeux bandés. Il doit naviguer à l'aveuglette dans un parcours d'obstacles et viser une cible avec l'aide de son guide. Celui-ci ne peut qu'utiliser des tapotements pour diriger son partenaire.
- Signaux :
 - Mouvement vers l'avant – légers tapotements sur la tête du compétiteur
 - Mouvement vers l'arrière – légers tapotements sur le dos du compétiteur
 - Virage à gauche – légers tapotements sur l'épaule gauche
 - Virage à droite – légers tapotements sur l'épaule droite
 - Arrêter – arrêt des tapotements
- Afin que le compétiteur bouge, les tapotements doivent être continus. Quand les tapotements cessent, il doit arrêter de bouger.
- Quand l'équipe arrive près d'une zone de tir, le guide doit remettre trois sacs à fèves au compétiteur et l'orienter vers la cible. À ce stade, il peut lui indiquer de vive voix la force et la distance du lancer. Ils doivent essayer de lancer les sacs à fèves dans la cible (un grand seau).
- Permettez à tous les joueurs d'essayer les deux rôles.

Source : K. Restoule (communication personnelle, 28 juillet 2009)

Ski acrobatique dans les bosses : Le skieur descend un parcours couvert de bosses artificielles en exécutant des acrobaties et des sauts.

Ski dans les bosses

Équipement : pneus, cônes

Description :

- Créez un parcours où les joueurs doivent traverser en courant des pneus qui représentent des bosses.
- Ensuite, déterminez des endroits où ils doivent faire une acrobatie, comme la roue, une pirouette, un saut périlleux, etc.

Source : Inconnue

Luge

Bobsleigh : Un pilote et un freineur descendent une piste de glace.

Course en bobsleigh

Équipement : tapis, planches à roulettes, débouchoirs à ventouse

Description :

- Placez un tapis pliant sur deux planches à roulettes et demandez à deux joueurs de s'asseoir sur le tapis.
- Les joueurs se propulsent à l'aide des débouchoirs ou de leurs mains jusqu'à la ligne d'arrivée.

Source : Pat Doyle, 2009, p. 33

Bobsleigh fuyant

Équipement : aucun

Description :

- Des groupes de trois à six joueurs se mettent en file pour former une équipe de bobsleigh et font le tour du terrain en courant ou en marchant.
- Le joueur du devant de chaque équipe de bobsleigh essaie de se fixer au bout d'une autre équipe tout en essayant d'éviter que sa file ne se fasse attraper par derrière.
- Lorsque 2 bobsleighs ont fusionné, ils travaillent comme une seule unité.
- À la fin, le long bobsleigh doit s'attraper la queue pour devenir une « médaille » ronde.

Source : EPS Canada, 2000, p. 6

Luge : Les compétiteurs descendent une piste de glace sur une luge où ils sont allongés sur le dos les pieds en avant.

Luge/Skeleton

Équipement : corde, planches à roulettes

Description :

- Les joueurs sont allongés sur le dos, les pieds en avant (position de la luge) sur une planche à roulettes.
- Ils se dirigent vers le mur en tirant sur une corde fixée entre le mur et un poteau de filet de volley-ball ou un objet solide au milieu du gymnase.
- Quand un joueur atteint le mur, il se retourne sur le ventre (position du skeleton) et se dirige la tête la première vers le point de départ.
- Étant donné que les joueurs effectuent cette épreuve rapidement, il faut absolument faire attention sur les planches à roulettes et freiner avant d'atteindre le poteau ou le mur.
- Retournez la planche à la fin.

Source : <http://www.pecentral.org/lessonideas/ViewLesson.asp?ID=8654>, 8 juillet 2009

« Utilisé avec la permission de PE Central (pecentral.org),

le principal site Web destiné au personnel enseignant en éducation physique ».

Skeleton

Équipement : planches à roulettes, cônes

Description :

- Chaque joueur est allongé sur le ventre sur une planche à roulettes et navigue autour des cônes puis revient.

Source : Thunder Bay Catholic District School Board

Autres jeux sur le thème des Jeux olympiques

Chasse aux anneaux olympiques

Équipement : plusieurs centaines de rondelles de couleur

Description :

- Cachez les rondelles dans un endroit.
- Donnez aux joueurs le temps de recueillir leur propre série d'anneaux olympiques.

Source : Pat Doyle, 2009, p. 6

Relais du flambeau

Équipement : flambeau (créé avec des bâtons de polo et des écharpes de jonglage), cônes

Description :

- Expliquez que c'est un honneur de porter le flambeau et qu'il faudrait le tenir haut.
- À tour de rôle, les joueurs courent d'un cône à l'autre en tenant le flambeau (créé avec des bâtons de polo et des écharpes de jonglage).
- Les joueurs se passent le flambeau au cône suivant ou peuvent le garder s'il n'y a pas d'autre joueur.
- Les joueurs peuvent choisir de pratiquer différentes techniques de locomotion pendant qu'ils portent le flambeau.

Source : <http://www.pecentral.org/lessonideas/ViewLesson.asp?ID=8654>, 8 juillet 2009

« Utilisé avec la permission de PE Central (pecentral.org),
le principal site Web destiné au personnel enseignant en éducation physique ».

Sculpture de neige

Équipement : seaux d'eau, images de mascottes

Description :

- En utilisant de la neige et de l'eau, chaque équipe crée une sculpture représentant un sport olympique (p. ex., bobsleigh, pierre de curling) ou une mascotte olympique.
- Épreuve jugée par l'enseignant ou l'enseignante responsable de la supervision.

Source : Thunder Bay Catholic District School Board

Relais des anneaux olympiques

Équipement : petits cerceaux bleus, jaunes, noirs, verts et rouges (représentant les anneaux)

Description :

- Les équipes se mettent en file et les joueurs passent les anneaux au-dessus de leur tête.
- Quand le dernier joueur reçoit les anneaux, il court à l'autre bout de la file et crie « en-dessous ».
- Les joueurs se repassent les anneaux entre les jambes.
- Quand ils arrivent au dernier joueur, celui-ci court au début de la file et crie « au-dessus ».
- Les anneaux passent de nouveau au-dessus de la tête des joueurs et le processus continue jusqu'à ce que le premier joueur se retrouve au début de la file en tenant les anneaux.
- À la fin, toute l'équipe crie « Gloire olympique » (ou quelque chose lié aux Jeux olympiques).

Source : Thunder Bay Catholic District School Board

Bibliographie

Doyle, Pat. (2009). *Winter Play*. Hamilton (Ontario) : ACLI.

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada). (2000). *Snow Fun! Favourite Canadian Winter Activities*. Ottawa (Ontario) : ACLI.

Thunder Bay Catholic District School Board. Winter Carnival Playday. Thunder Bay (Ontario).

Winter Olympics Stations. Consulté le 8 juillet 2009 à
<http://www.pecentral.org/lessonideas/ViewLesson.asp?ID=8654>.

Olympic-Legacy.com. 2003.
<http://www.olympic-legacy.com>

L'illustration de la couverture est une adaptation d'une image des Harbourview Youth Services de Thunder Bay,
Passport to Games from Around the World, 2006.