

Activités physiques thématique des Jeux Olympiques et Paralympiques

DESCRIPTION :

Incorporez les Jeux Olympiques et Paralympique dans votre salle de classe en intégrant des activités physiques qui ont rapport aux sports des Jeux. Ces activités peuvent aussi être utilisées avec des sports d'été.

APQ ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE (APQ) :

Endurance, Flexibilité, Musculation

ÉQUIPEMENT :

Musique (CD) et lecteur CD pour l'aérobic sur chaises, séances d'entraînement et danse en classe
Sacs de fèves ou foulards pour les activités qui pratiquent une multitude de façons de lancer et d'attraper et qui pratiquent la coordination

SUGGESTIONS POUR LA MISE EN ŒUVRE :

- **Aérobic sur chaises** – Le professeur ou les élèves créent des routines avec des mouvements reliés au thème des Jeux Olympiques et Paralympiques qui peuvent être pratiqués sur, à côté, ou autour d'une chaise. Essayez la routine fournie ci-dessous, et ensuite créez votre propre routine!
 - BRAS: hockey sur luge (tenez un bâton dans chaque main – faites une passe, lancez, et applaudissez!)
 - JAMBES: ski ou surf des neiges (tenez le siège de la chaise et faites des mouvements de ski ou de surf des neiges avec vos pieds). Essayez le ski de fond, le ski alpin en slalom, bosses etc.
 - AVEC LA CHAISE: luge (assis au bout de la chaise avec le dos droit, penchez-vous de droite à gauche en glissant sur la piste de glace)
 - SUR PLACE: curling en fauteuil roulant (poussez la roche, position de glissade, et balayez)
- **Séance d'entraînement et danse** – Demandez aux élèves de créer des nouvelles routines ou séquences de mouvements qui sont amusantes et faciles. Pratiquez les routines avec de la musique, ou incorporez certains mouvements provenant de la séance d'entraînement dans une routine de danse. Essayez le hockey (sur luge), patinage de vitesse, bobsleigh, ski (voir le saut de ski à bosses de l'activité Au son de la cloche ... saute!), patinage artistique, etc. Prenez note des séquences et partagez-les avec d'autres classes ou des élèves animateurs.
- **Tague** – Jouez le tague figé, et lorsque les élèves sont capturés, prendre une position sportive en statue des Jeux Olympiques ou Paralympiques.



Action Schools! BC

- **Circuits** – Incorporez des mouvements de l'aérobic sur chaises ou de la séance d'entraînement dans un circuit d'activité physique à l'intérieur ou à l'extérieur. Voir le livre Ressources pour Classe en Action pour des idées supplémentaires.
- **Lancer, attraper, coordination** – (adaptation de Bougez-vous provenant du manuel Jeux pour la cour de récréation). Les étudiants lancent un sac de fèves ou un foulard dans les airs, effectuent un mouvement interprétant le sport décrit au numéro un, et ensuite l'attrapent. Continuez avec les sports énumérés ci-dessous. Au numéro dix, lancez, faites un tour complet sur soi, et attrapez.

Numéro un, skeleton

Numéro deux, surf des neiges

Numéro trois, ski de fonds

Numéro quatre, ski à bosses

Numéro cinq, bobsleigh

Numéro six, bâton de hockey

Numéro sept, patinage de vitesse

Numéro huit, curling

Numéro neuf, combiné nordique

Numéro dix, encore une fois!

Maintenant, essayez-le avec un partenaire!

RESSOURCES : (voir le document Action Pages! au www.actionschoolsbc.ca)

1. Action Schools! BC *Ressources pour Classe en Action* – dans la trousse Action ou contactez info@actionschoolsbc.ca pour une copie supplémentaire
2. www.vancouver2010.com/fr/plus-information-2010/programmes-éducatifs/ – Portail Scolaire Canadien pour les Jeux Olympiques et Paralympiques d'hivers de 2010 à Vancouver
3. Le programme scolaire paralympique de Petro Canada – www.paralympic.ca
4. SportFit™ – www.sportfitcanada.com
5. Cours, sinon je vais t'attraper – dans la trousse Action 4 to 7e année et trousse écoles intermédiaires
6. Pages APQ! – Idées de circuits à l'extérieur (téléchargeables au www.actionschoolsbc.ca)

SPORTS OLYMPIQUES (O) ET PARALYMPIQUES (P) :

Hivers:

Biathlon – O/P

Bobsleigh – O

Curling – O

Curling en fauteuil
roulant – P

Hockey sur glace – O

Hockey sur luge – P

Luge – O

Patinage – O

Ski – O/P

Boccia – P

Boxe – O

Canoë/Kayak – O

Cyclisme – O/P

Dynamophilie – P

Équitation – O/P

Escrime – O

Escrime en fauteuil
roulant – P

Football – O/P

Goalball – P

Gymnastique – O

Haltérophilie – O

Handball – O

Hockey – O

Judo – O/P

Lutte – O

Natation – O/P

Pentathlon moderne – O

Rugby en fauteuil roulant – P

Taekwondo – O

Tennis – O

Tennis en fauteuil
roulant – P

Tennis de table – O/P

Tir – O/P

Tir à l'arc – O/P

Triathlon – O

Voile – O/P

Volleyball – O

Volleyball assis – P

Été:

Athlétisme – O/P

Aviron – O/P

Badminton – O

Basketball – O

Basketball en fauteuil
roulant – P

