



JOURNÉE OLYMPIQUE
ACTIVITÉS





GUIDE DES ACTIVITÉS DE LA JOURNÉE OLYMPIQUE

Chaque année, des milliers de personnes partout dans le monde célèbrent la Journée olympique, qui a lieu le 23 juin. En plus de commémorer la naissance des Jeux olympiques modernes, la Journée olympique du 23 juin vise aussi à inciter les gens à adopter et à maintenir des styles de vie sains tout en adoptant les valeurs olympiques : Excellence, Amitié, Respect.

Voici des suggestions de modification des activités conçues pour mettre en valeur le programme des sports olympiques.



1. TIR À L'ARC

OBJECTIF :

Accumuler autant de points que possible en envoyant des sacs de fèves dans la cible.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Avec de la craie (ou du ruban à masquer), dessinez des cibles de tir à l'arc sur le sol. Vous aurez besoin de trois sacs de fèves.

INSTRUCTIONS :

Les participants se tiennent derrière une ligne et lancent, à tour de rôle, un sac de fèves vers la cible. Chaque participant a droit à trois essais. L'objectif est de placer le sac de fèves aussi près que possible du centre de la cible.

POINTAGE :

Accordez des points selon l'endroit touché (p. ex., un point si le sac touche l'anneau extérieur, deux points pour l'anneau intérieur et trois points pour le centre de la cible). Les points de l'équipe seront ensuite additionnés pour avoir le score final de l'épreuve.



2. ATHLÉTISME : LANCER DU POIDS

OBJECTIF :

Obtenir le plus long lancer en additionnant les lancers de 15 participants.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Faites une longue ligne à l'aide de cônes placés à trois mètres d'intervalle. Vous aurez besoin de deux sacs de fèves. Vous pouvez, si vous le préférez, utiliser l'un des poids et placer les cônes à un (1) mètre de distance les uns des autres.

INSTRUCTIONS :

Demandez à chaque équipe de se placer derrière la ligne de départ. Demandez ensuite au concurrent qui se trouve en avant de réaliser un « lancer du poids » avec le sac de fèves. Pour faire un lancer du poids, le participant tient le sac de fèves d'une seule main et contre son cou, le coude vers l'extérieur, à la hauteur des épaules alors qu'il se tient de profil. Le lanceur se tient avec les jambes écartées à la largeur des épaules, et la main de lancer s'élance loin vers l'avant. Le sac est alors propulsé avec un mouvement vigoureux. Le concurrent suivant devra effectuer son lancer à partir du point d'atterrissage du sac de la personne qui le précède. Marquez la distance totale atteinte par ce groupe de participants après que le groupe a effectué 15 lancers. Demandez aux participants de ce groupe de recommencer pour voir s'ils peuvent faire mieux.

POINTAGE :

Accordez un point pour chaque cône dépassé par chacune des équipes durant leur lancer le plus long.

CONSEILS AMUSANTS :

Inscrivez « record du monde » dans l'aire de jeu pour l'équipe ayant réalisé le plus long cumulatif des lancers des 15 participants. Demandez aux équipes de dire à haute voix le numéro du participant qui doit à son tour effectuer un lancer (de 1 à 15).



3. ATHLÉTISME : RELAIS

OBJECTIF :

Compléter un relais aussi rapidement que possible.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Vous aurez besoin de quatre cônes. Avec deux cônes, identifiez une ligne de départ/d'arrivée et utilisez les deux autres pour marquer un point de rotation pour chaque équipe.

INSTRUCTIONS :

Chaque équipe se place derrière la ligne de départ/d'arrivée. Les premiers concurrents courent vers le point de rotation de leur équipe et reviennent à la ligne d'arrivée. Ils touchent le prochain coureur qui reprend la course. La première équipe dont chacun des coureurs aura complété le parcours remporte la victoire. Organisez trois courses de relais : une course vers l'avant, une seconde course à reculons et la troisième en sautant sur un pied.

POINTAGE :

L'équipe gagnante de chaque relais remporte 5 points.



4. BASKETBALL

OBJECTIF :

Les participants complètent un parcours en équipe aussi rapidement que possible.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Disposez des cônes sur deux rangées, à raison de 4 à 6 cônes par rangée. Les cônes devront être placés en zigzag pour permettre aux participants de passer à travers la rangée. Vous aurez besoin de deux ballons de basketball ou ballons de jeu ainsi que d'un panier de basketball ou deux corbeilles à papier.

INSTRUCTIONS :

Demandez aux participants de former deux rangs égaux. Les participants passent autour de chaque cône en driblant. Lorsqu'ils arrivent au dernier cône, ils lancent le ballon (dans le panier ou la poubelle) avant de revenir au point de départ en driblant et de passer le ballon au prochain participant en ligne.

POINTAGE :

Un point est accordé au groupe qui complète le parcours en premier.



5. VOLLEYBALL DE PLAGE

OBJECTIF :

Contrôler le ballon de volleyball tout en complétant l'activité autant de fois que possible en équipe.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Vous aurez besoin de deux ballons de volleyball ou ballons de plage pour les participants plus âgés et de quatre ballons par groupe pour les participants plus jeunes.

INSTRUCTIONS :

Chaque équipe forme un grand cercle et reçoit un ballon de volleyball ou un ballon de plage. Les jeunes participants trouveront peut-être qu'il est plus facile d'utiliser un ballon d'anniversaire. Les équipes doivent effectuer une volée et réaliser le plus de manchettes possible. Un joueur par équipe commence par lancer doucement le ballon dans les airs. Avec les mains jointes, les pouces accolés et orientés vers le haut, il utilise ses poignets pour effectuer doucement une manchette. Chaque équipe a droit à 5 à 10 « manches », et la manche qui comprend le plus grand nombre de « manchettes » réussies compte pour le score.

POINTAGE :

Accordez un point pour chaque manchette.



6. CANOË-KAYAK

OBJECTIF :

Compléter un relais aussi rapidement que possible.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Vous aurez besoin de deux barres en plastique ou de deux bâtons en bois ou bâtons de hockey. Disposez en zigzag deux ensembles de bancs en bois renversé.

INSTRUCTIONS :

Les deux équipes s'alignent derrière le premier banc. Elles effectuent une course à relais, chaque participant se tenant en équilibre sur le bord étroit du banc renversé en portant la « pagaie » (la barre de plastique ou le bâton de bois). Les participants doivent simuler, en se déplaçant, le maniement de la pagaie d'un kayak. À la fin du parcours en zigzag, ils débarquent du banc et courent vers la ligne d'arrivée pour remettre la « pagaie » au prochain participant en ligne. L'équipe dont les joueurs effectuent le parcours le plus rapidement remporte la victoire.

POINTAGE :

Accordez cinq points à l'équipe dont tous les joueurs ont complété le parcours le plus rapidement.



7. CYCLISME

OBJECTIF :

Rester en équilibre sur un vélo. Pour cela, les participants effectueront un parcours autant de fois que possible durant la période de l'activité.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Vous aurez besoin de deux vélos (ou planches à roulettes), deux casques, deux sacs de fèves, de 5 à 10 cônes et d'un chronomètre.

INSTRUCTIONS :

Chaque équipe prend place derrière la ligne de départ. En disputant une épreuve de relais, chaque participant suit un parcours ovale avec le vélo de son équipe en portant un casque. Il devra en même temps garder un sac de fèves en équilibre sur le casque. Si le sac tombe, le concurrent revient au point de chute, replace le sac sur sa tête et se dirige vers la ligne d'arrivée. Les équipes continuent leur rotation pendant une période donnée.

POINTAGE :

Accordez un point chaque fois qu'un membre de l'équipe complète le parcours en un temps déterminé.



8. PLONGEON

OBJECTIF :

Faire en sorte qu'un membre de votre équipe soit le dernier à se tenir en équilibre sur la pointe des pieds.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Aucun équipement n'est requis pour cette activité.

INSTRUCTIONS :

Chaque équipe forme un cercle dont les membres se tiennent par la main. Au signal, tous se tiennent sur la pointe des pieds. L'objectif est que les participants travaillent ensemble et qu'ils essaient de ne pas mettre trop de pression sur leurs coéquipiers tout en se tenant bien droit. Si leurs talons touchent le sol, ils doivent s'asseoir. La dernière équipe qui a encore un membre debout en équilibre obtient des points.

POINTAGE :

Accordez 10 points à l'équipe dont le dernier concurrent se tient en équilibre sur la pointe des pieds.



9. ÉQUITATION

OBJECTIF :

Les participants effectuent un parcours en duo autant de fois que possible pendant toute la durée de l'activité.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Disposez 4 à 6 cônes en zigzag. Les participants doivent zigzaguer à travers certains cônes et sauter par-dessus d'autres cônes.

INSTRUCTIONS :

Chaque équipe se divise en duos. Si un participant se retrouve sans partenaire, un autre devra faire partie de deux duos pour permettre à ce participant de participer. Demandez à vos participants de s'aligner. Les mains posées sur l'arrière des épaules de leur partenaire, les participants se déplacent à travers un parcours à obstacles où ils doivent sauter par-dessus certains cônes et zigzaguer à travers les autres. Les équipes doivent rester soudées; si les membres se séparent, ils doivent revenir à la ligne d'arrivée avant de recommencer. Les duos continuent à faire une rotation pendant un temps déterminé. Chaque équipe compte le nombre de fois où elle a effectué le parcours au complet.

POINTAGE :

Les équipes doivent effectuer ce parcours en duo. L'équipe remporte un point chaque fois qu'un duo complète le parcours pendant un temps déterminé.



10. ESCRIME

OBJECTIF :

Capturer autant de drapeaux que possible en équipe en un temps prédéterminé.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Vous aurez besoin d'un drapeau pour chaque participant. Idéalement, les deux équipes reçoivent chacune des drapeaux de couleur distincte.

INSTRUCTIONS :

Chaque participant reçoit un drapeau qu'il attache à sa taille ou à son chandail. Avec une main derrière le dos, chaque participant essaie de saisir les drapeaux de l'autre équipe en criant « En garde! » Si un participant utilise l'autre main, l'équipe adverse obtient un point, et le participant doit remettre le drapeau.

POINTAGE :

À la fin de la période allouée pour l'activité, chaque drapeau capturé constitue un point. L'équipe qui a le plus grand nombre de points remporte la victoire.



11. GYMNASTIQUE

OBJECTIF :

Compléter le parcours autant de fois que possible en équipe.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Créez un parcours en utilisant des objets souples comme des cônes, de petites haies, des cordes, des sacs de fèves, etc. Les participants devront sauter par-dessus ou passer par-dessous ces objets, ou encore les contourner.

INSTRUCTIONS :

Les équipes s'alignent derrière la ligne de départ. Expliquez qu'en gymnastique, il y a beaucoup de mouvements aérobiques, de sauts et de rotations. Les participants effectuent le parcours un à un en sautant par-dessus et en passant sous les objets. Ils peuvent faire des sauts périlleux, des pirouettes, des sauts et des rotations en se déplaçant. Dès qu'il a complété le parcours, le participant touche le prochain concurrent, et l'équipe essaie d'effectuer le parcours autant de fois que possible en un temps prédéterminé.

POINTAGE :

L'équipe obtient un point chaque fois que l'un de ses membres complète le parcours en un temps prédéterminé.



12. AVIRON

OBJECTIF :

Tirer en équipe un objet lourd vers la ligne d'arrivée aussi rapidement que possible.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Vous aurez besoin de deux cordes de 10 à 15 mètres de long, de deux cônes et de deux objets lourds auxquels vous aurez attaché les cordes. Comme objet lourd, vous pouvez utiliser un traîneau assez pesant, un chariot, ou un bureau. Attachez chacune des cordes à l'un des objets lourds; il faut que la corde soit bien tendue.

INSTRUCTIONS :

Chaque équipe forme une ligne avec les membres assis, les jambes croisées, les uns derrière les autres. Chaque concurrent tient une partie de la corde qui est attachée à un objet lourd de l'autre côté du terrain, en face d'eux. Expliquez-leur que le sport de l'aviron s'appuie sur le travail d'équipe et que tout le monde travaille ensemble vers un objectif commun. Au signal, chaque personne tire la corde en vue de déplacer l'objet vers elle. Ils doivent rester assis à la même place et mimer le mouvement de rame. La première équipe à tirer l'objet jusqu'à elle remporte la victoire.

POINTAGE :

Accordez 10 points à l'équipe qui tire l'objet lourd au-delà des cônes le plus rapidement.



13. SOCCER

OBJECTIF :

Jouer un match de soccer!

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Set up a traditional soccer game. This will require two nets, and a soccer ball.

INSTRUCTIONS :

Divisés en équipe représentant chacune un pays, les participants disputeront un match chronométré de soccer sur un petit terrain. Ils devront suivre les règlements du soccer traditionnel.

POINTAGE :

Ce sera une épreuve de participation visant à inciter tout le monde à bouger. Toute l'équipe doit participer.

CONSEILS AMUSANTS :

Organisez un match où tous les participants jouent. Ajoutez un troisième ou même un quatrième filet pour permettre aux participants d'essayer de marquer dans n'importe quel but.



14. NATATION

OBJECTIF :

Compléter un relais aussi rapidement que possible en imitant les quatre nages de la natation compétitive : le crawl, le dos, le papillon et la brasse.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Vous aurez besoin d'un ensemble de cônes et de deux paires de lunettes de natation (achetées ou confectionnées par les élèves) pour les équipes. Disposez les cônes en ligne droite séparant les deux équipes. Chaque équipe reçoit une paire de lunettes que les membres devront s'échanger à tour de rôle pendant le relais.

INSTRUCTIONS :

Les équipes prennent place derrière la ligne de départ des deux côtés des cônes. Assignez un numéro de 1 à 4 aux participants afin de représenter les différentes formes de nage. Selon leur numéro, chaque participant mettra les lunettes et simulera le type de nage en courant jusqu'au dernier cône et en revenant vers ses coéquipiers. Tant que le prochain participant n'a pas reçu les lunettes et ne les a pas enfilées, il ne peut commencer à « nager ». Le numéro 1 correspond à la nage papillon, le numéro 2 à la nage sur le dos, le numéro 3 à la brasse et le numéro 4 à la nage libre (crawl). Si un joueur n'effectue pas le type de nage correspondant à son numéro ou encore ne l'exécute pas correctement, il doit revenir à la ligne de départ et recommencer.

POINTAGE :

L'équipe obtient un point chaque fois qu'elle complète le parcours en un temps déterminé.



15. NAGE SYNCHRONISÉE

OBJECTIF :

Exécuter une série de mouvements synchronisés en groupe.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Aucun matériel requis.

INSTRUCTIONS :

Chaque équipe s'exécute séparément sous le regard de l'autre. L'équipe forme un demi-cercle. Le premier participant exécute un mouvement pour le groupe, par exemple un saut vertical. Ensuite, tout le groupe répète le mouvement ensemble. Le participant suivant ajoute un mouvement à la séquence (par exemple, trois battements de mains). Toute l'équipe répète les mouvements en recommençant depuis le début (par exemple, un saut vertical et trois battements de mains). Lorsqu'on arrive au dernier participant du groupe, toute l'équipe devra réaliser une série de mouvements de façon synchronisée. L'équipe répète cette séquence autant de fois que possible sans faire d'erreur. Ils ont trois chances pour exécuter la séquence entière sans erreur (trois essais et c'est fini). Lorsqu'ils ont terminé, l'autre équipe réalise le défi à son tour.

POINTAGE :

L'équipe obtient un point chaque fois qu'elle complète la séquence sans faire de fautes.



16. TENNIS DE TABLE

OBJECTIF :

Compléter un relais aussi rapidement que possible, en tenant en équilibre une balle de tennis de table (ou de tennis).

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Vous aurez besoin de quatre cônes, deux pour la ligne de départ, et deux pour les points de rotation et de quatre raquettes de ping-pong avec une balle de caoutchouc attachée par un élastique (en vente dans la plupart des magasins à un dollar).

INSTRUCTIONS :

Les équipes s'alignent derrière le cône de la ligne de départ. Chaque membre court à tour de rôle vers le point de rotation en faisant rebondir la balle en caoutchouc sur la raquette. S'il rate un rebond sur sa raquette, le participant s'arrête, effectue un tour de 360 degrés et continue de faire rebondir la balle sur la raquette. Lorsqu'il revient à la ligne d'arrivée, il remet la raquette à son coéquipier qui continue le relais.

POINTAGE :

Les équipes remportent un point pour chaque personne qui complète le parcours en un temps déterminé.



17. TENNIS

OBJECTIF :

Frapper autant de sacs de fèves que possible avec une raquette afin de les placer dans des cerceaux placés sur le sol en un temps établi.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Vous aurez besoin de six cerceaux, dix sacs de fèves, deux cônes et deux raquettes de tennis. Disposez les cônes à une bonne distance des cerceaux. Derrière chaque cône, placez cinq sacs de fèves et une raquette de tennis. Placez trois cerceaux devant chaque cône. Le mieux est que les équipes ne font pas face du même côté.

INSTRUCTIONS :

Chaque équipe s'aligne derrière son cône. Chaque participant essaie de frapper avec la raquette les cinq sacs de fèves afin de les placer dans les cerceaux autant que possible. Lorsque le participant a fini, il court récupérer les sacs et les remet à la prochaine personne en ligne. Les joueurs de chaque équipe s'exécutent à tour de rôle pendant un laps de temps déterminé.

POINTAGE :

Les équipes obtiennent un point pour chaque sac de fèves qu'elles arrivent à placer dans les cerceaux.



18. TRIATHLON

OBJECTIF :

Compléter le parcours de triathlon en équipe autant de fois que possible en un temps déterminé.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL REQUIS :

Vous aurez besoin de deux sacs de fèves, deux vélos, deux casques et 5 à 10 cônes. Avec les cônes, marquez une ligne de départ, une ligne d'arrivée, une « aire de transition » et un point de rotation pour avoir un parcours triangulaire.

INSTRUCTIONS :

: Chaque équipe complète le relais. À partir de la ligne de départ, le premier participant de chaque équipe tient un sac de fèves en équilibre sur sa tête en imitant la démarche d'un crabe jusqu'à l'aire de transition. À son arrivée, il enfile le casque et maintient le sac en équilibre sur sa tête, alors qu'il effectue l'aller-retour à vélo entre le point de rotation et l'aire de transition. Il descend alors du vélo, enlève le casque et court, toujours en maintenant le sac de fèves en équilibre sur la tête, vers le point de rotation et revient à la ligne d'arrivée. Dès qu'il a complété le parcours, il passe le sac au prochain participant en ligne, et le défi continue. Si le sac tombe à n'importe quel moment durant le défi, le participant doit s'arrêter et revenir à l'endroit où est tombé le sac, le replacer sur sa tête et continuer le parcours. Les participants plus jeunes ou ayant des besoins spéciaux pourraient trouver cette activité suffisamment difficile sans le sac de fèves.

POINTAGE :

L'équipe obtient un point chaque fois que l'un de ses membres complète le parcours.