



DÉFI ACTIF

OLYMPIQUE CANADIEN



CANOË-KAYAK

À une époque où les routes n'existaient pas encore, les rivières et les lacs constituaient les voies que l'on empruntait pour se déplacer sur de longues distances. Les peuples des Premières nations et les peuples indigènes des quatre coins du monde se servaient de canoës et de kayaks pour se déplacer, chasser, pêcher et explorer. La vitesse leur permettait de franchir de plus longues distances ou d'accéder à de meilleurs terrains de chasse.

Même si les courses de canoë et de kayak se disputaient déjà depuis des décennies, ce n'est qu'en 1936, à l'occasion des Jeux olympiques de Berlin, que la compétition de canoë-kayak a fait ses débuts officiels au programme olympique. Et l'épreuve se dispute depuis à tous les Jeux olympiques d'été.

Bien que le canoë et le kayak soient tous deux des sports de pagaie, ils font néanmoins appel à des embarcations et des pagaies différentes. Les épreuves sont elles aussi différentes. En canoë, les pagayeurs s'agenouillent et se servent d'une pagaie à lame unique pour faire avancer et pour manœuvrer l'embarcation. Le kayak, quant à lui, est un bateau plus étroit dans lequel les pagayeurs s'assoient jambes devant et se servent d'une pagaie à double lame.

Les Jeux olympiques prévoient 16 épreuves de pagaie. Le canoë et le kayak comptent deux disciplines : le sprint (vitesse) et le slalom. À l'épreuve de sprint, les pagayeurs font de la course dans des couloirs distincts sur un parcours droit. Les courses se font sur une distance de 200, de 500 ou de 1 000 mètres et on trouve un, deux ou quatre pagayeurs dans l'embarcation. En slalom, le pagayeur manœuvre son embarcation sur un parcours de 300 mètres en eaux vives. Il doit franchir une série de portes rouges et vertes. La couleur de la porte lui permet de déterminer s'il doit passer à travers la porte en amont ou en aval. L'athlète se voit déduire du temps, en guise de pénalité, chaque fois qu'il touche ou manque une porte. Le pagayeur qui affiche le meilleur chrono gagne la course.

Pour en apprendre davantage sur le canoë-kayak ou pour trouver un club local, consulter le www.canoekayak.ca.

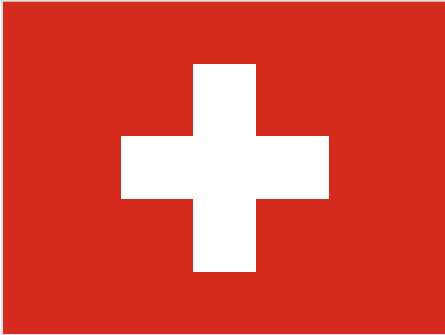


PROGRAMME SCOLAIRE



PAYS EN VEDETTE

SUISSE



En Suisse, les nombreux grands lacs, eaux vives et rivières plates et larges, alimentés par les montagnes, proposent bien des endroits propices au canotage. Voilà pourquoi le canotage a toujours été un sport d'été fort populaire chez les Suisses. Inspiré par le slalom en ski, le slalom en canoë a vu le jour en Suisse en 1932. À ses débuts, le slalom en canoë se pratiquait en eaux plates, pour ensuite faire la transition vers les eaux vives. Ce changement a rendu le sport beaucoup plus fascinant!

La Suisse a joué un rôle essentiel dans l'évolution du sport. En fait, le premier Championnat mondial de slalom en canoë remonte à 1949, à Genève, en Suisse. La Fédération internationale de canoë, organisme chargé de réglementer et de régir le sport, se trouve à Lausanne, en Suisse.

ATHLÈTE EN VEDETTE



GABRIEL BEAUCHESNE-SÉVIGNY

CHAMPION DES JEUX PANAMÉRICAIN
OLYMPIEN, BEIJING 2008

Gabriel a commencé le canoë à l'âge de 12 ans au sein du club local de Trois-Rivières. Il a rapidement fait son nom sur la scène canadienne en remportant plusieurs médailles de championnats canadiens. Inspiré par l'esprit olympique, Gabriel a concentré tous ses efforts à améliorer ses habiletés de canoë. Sa décision lui a beaucoup rapporté puisqu'il a terminé au 5^e rang aux Jeux olympiques de 2008 à Beijing et a gagné la médaille d'or aux Jeux panaméricains de 2015 à Toronto.

Pour en apprendre davantage sur Gabriel, consulter le .

www.olympique.ca.

ACTIVITÉS

CANOË-KAYAK


Vous trouverez plus bas des activités de canoë-kayak quotidiennes dont vous pouvez vous servir en classe et au gymnase. Amusez-vous!

KAYAK DE BUREAU ET AU SOL

Le kayak est un sport explosif qui demande beaucoup de force au niveau des muscles abdominaux. Puisque le kayak est une embarcation étroite et peu stable, le pagayeur doit faire appel à ses muscles abdominaux pour conserver l'équilibre au moment de pagayer. Bien qu'il s'agisse d'une forme d'exercice physique qui se révèle bénéfique pour l'ensemble du corps, les athlètes doivent porter une attention particulière au renforcement de leurs muscles obliques. Ils s'agit des muscles dont vous vous servez pour faire tourner le torse.

 **Participants :** Activité individuelle

 **Espace :** N'importe où

 **Équipement :** Aucun nécessaire, mais vous pouvez pratiquer cette activité à l'aide d'une corde à sauter.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Asseyez-vous droit à votre bureau en faisant en sorte que vos pieds ne touchent pas le plancher.
- Étendez les bras devant, et joignez les mains à la hauteur du menton.
- En gardant les bras au-dessus de la surface de votre bureau et les mains à la hauteur du menton, faites de grands mouvements en huit avec les mains. La périphérie des chiffres huit ainsi formés devrait atteindre le bord de votre bureau des deux côtés.
- Faites 10 mouvements en huit dans chaque direction. Faites une pause de 30 secondes, puis reprenez l'activité, et faites 5 à 10 répétitions.
- Augmentez le niveau de difficulté en faisant des mouvements en huit plus larges. Baissez les mains au-dessous du bord de votre bureau, puis levez-les au-dessus de votre tête.


ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :


KAYAK AU SOL


- Asseyez-vous par terre les jambes devant vous, de façon à ce que votre corps soit en forme de « L ». En vous assurant de redresser le dos et la tête, pliez les genoux devant vous.
- Servez-vous d'une serviette, d'une ficelle ou d'une corde que vous tiendrez dans les mains au moment de « pagayer ». Concentrez-vous sur le geste qui consiste à tenir fermement la « pagaie » tandis que vous faites pivoter le corps d'un côté à l'autre pour ainsi simuler le coup de pagaie en kayak.
- Pendant que vous faites de grands mouvements en huit, assurez-vous de toucher le sol avec les mains, à côté de vos hanches.
- Chronométrez le temps qu'il vous faut pour faire 20 mouvements en huit complets, ou bien mesurez-vous à un partenaire pour voir qui sera le premier à en faire 20.

PARCOURS DE SLALOM DE CANOË

Un canoëiste de compétition de slalom doit posséder une impressionnante force musculaire au niveau abdominal, en plus de faire preuve d'agilité et d'équilibre. Il doit présenter à la fois de la force et de l'endurance. Cette activité vous permet d'accroître votre force et votre endurance en simulant l'expérience que vivent les athlètes qui font du canoë-kayak lors d'une course... Mais attention! Cet exercice pourrait bien devenir votre activité physique quotidienne préférée!

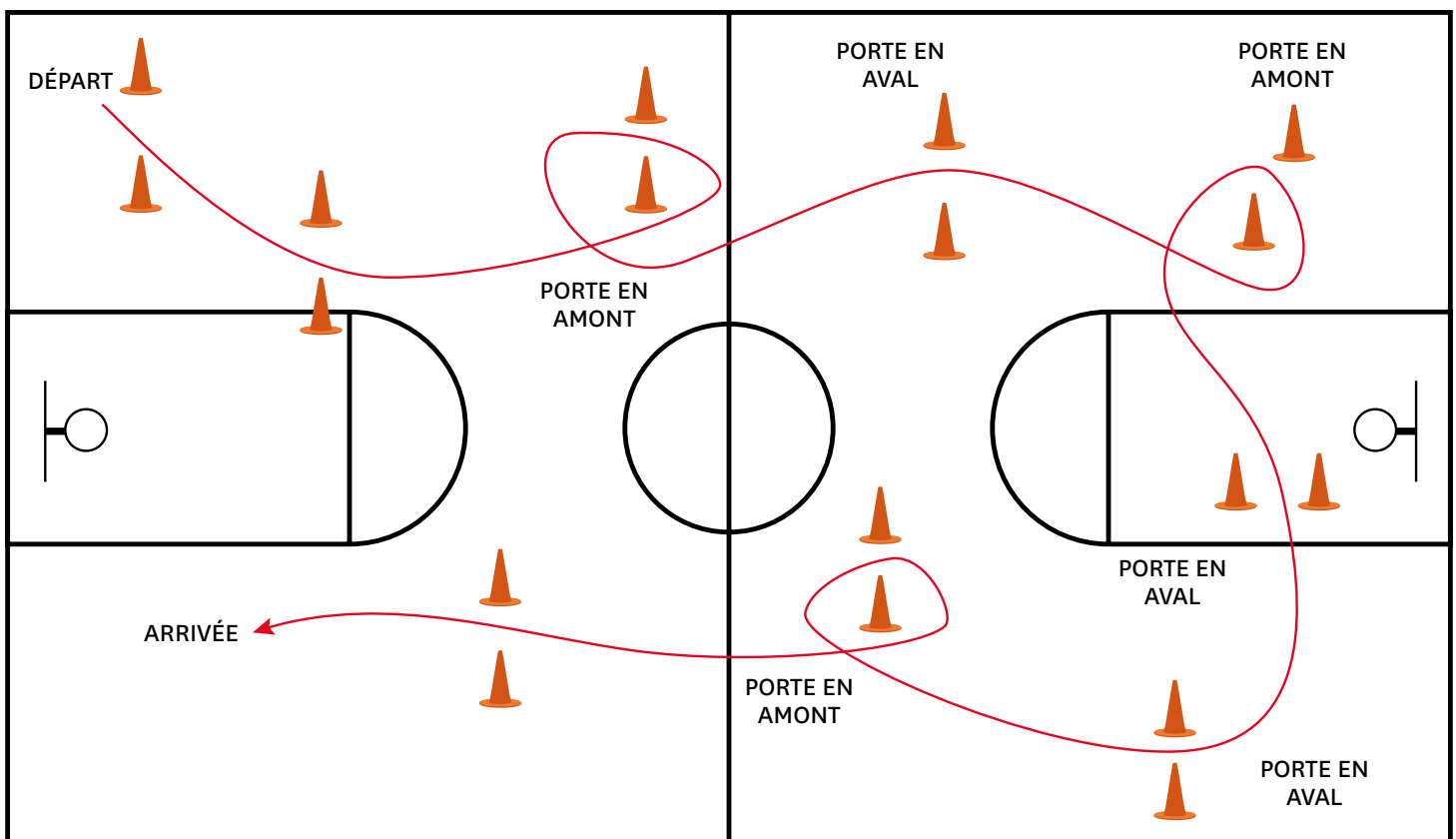
 **Participants :** Groupes de 3 ou 4

 **Espace :** Gymnase ou grand espace

 **Équipement :** 20 cônes, sacs de fèves, 1 planche à roulettes par groupe, 1 « pagaie » par groupe (p. ex., bâtons de hockey / ballon-balai avec bout en caoutchouc, nouilles de piscine, etc.), 1 chronomètre par groupe

PRÉPARATION :

Disposez les cônes de façon à créer un parcours de slalom de canoë. Servez-vous de 2 cônes afin de créer des « portes » à travers lesquelles doivent naviguer les pagayeurs. Identifiez certaines portes comme étant « en amont » en posant un sac de fèves ou un cône de couleur différente à la porte.



PARCOURS DE SLALOM DE CANOË

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Désignez une personne pour jouer le rôle de chronométreur pour votre groupe. Faites en sorte que les membres de votre équipe se mettent en file pour attendre leur tour. Vous devez disposer d'une planche à roulettes et d'un pagayeur.
- Si les portes comportent des cônes identiques, vous pourrez alors passer à travers les portes. Il s'agit là de « portes en amont ». Si l'un des cônes est muni d'un sac de fèves, il s'agit d'une porte en aval; vous devrez alors passer au-delà de la porte et rebrousser chemin en vue de contourner le sac de fèves avant de poursuivre votre route.
- Le chronométreur se charge du départ de son canoéiste. Celui-ci s'assoit sur la planche à roulettes et se sert de la « pagaie » afin de se frayer un chemin sur le parcours. Lorsque la première équipe est rendue à la troisième porte, l'équipe suivante peut commencer. Chaque équipe doit chronométrer son propre canoéiste et inscrire ses résultats.
- On vous recommande d'allouer deux ou trois tentatives à chacune des équipes. Pouvez-vous éclipser votre chrono?

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Concevez à tour de rôle le parcours de slalom!
- Essayez de faire un coup de kayak en pagayant des deux côtés.
- Créez une « embarcation de relève »! En équipe de 2, joignez vos planches à roulettes en vous entrelaçant les jambes. Faites appel au travail d'équipe pour naviguer sur le parcours.

LE DÉFI ÉQUILIBRE

En canoë et en kayak, l'équilibre constitue un élément clé synonyme de succès. Sans équilibre, votre canoë étroit conçu pour le sprint ou votre kayak en eaux vives ne pourra s'empêcher de chavirer. Les embarcations qui chavirent ne permettent pas de gagner des courses, d'où l'importance de l'équilibre. Vous ne voudrez pas vous mouiller!

 **Participants** : Activité individuelle

 **Espace** : Classe ou corridor

 **Équipement** : Aucun

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Tenez-vous sur la jambe gauche, étendez vos bras et votre jambe droite vers l'extérieur pour favoriser l'équilibre. Faites en sorte d'avoir l'air aussi grand que possible et la poitrine bombée de fierté.
- Gardez votre équilibre et essayez de vous pencher en avant dans la mesure du possible.
- Sans toucher le sol avec le pied droit, essayez de toucher le sol avec la main droite et puis remettez-vous en position debout.
- Relevez ce défi en vous tenant sur la jambe gauche et ensuite sur la jambe droite.

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Transformez cette activité en course à relais! Déplacez les bureaux de manière à créer des « couloirs ». Demandez aux groupes de 4 à 6 élèves de se tenir en file au point de départ de chacun des couloirs. La personne choisie pour amorcer la course réalise le défi Équilibre en touchant le sol avec la main. Le point de contact avec le sol devient ainsi le prochain point sur lequel l'élève choisi devra se tenir en équilibre. Procédez de cette manière sur toute la longueur du couloir. Lorsqu'il se sera rendu à la fin du couloir, l'élève suivant commencera à son tour.

ACTIVITÉS EN CLASSE

Rédigez un court récit dans votre journal à propos d'une course de canoë ou de kayak qui se déroule au sein d'une Première nation. Inspirez-vous de ce que vous avez appris en sciences humaines ou de ce que vous relevez sur Internet pour décrire le canoë ou le kayak.

Faites une recherche sur Internet pour trouver l'image d'un canoë de course ou d'un canot de loisirs qui ressemble à ce que vous pourriez avoir utilisé à un camp ou au chalet. Faites un dessin des deux types de canots, tout en soulignant leurs différences. Selon vous, pourquoi le canoë de course se distingue-t-il autant de l'autre?