



DÉFI ACTIF

OLYMPIQUE CANADIEN



NATATION

La natation est un des sports les plus vieux du monde. Elle remonte à 6 000 ans. Bien que la natation n'ait pas fait partie des Jeux olympiques de l'Antiquité, il s'agissait d'un des neuf sports originaux des Jeux olympiques de l'ère moderne qui ont eu lieu en 1896 à Athènes. Cela faisait alors presque 70 ans que se disputaient des courses de natation de par le monde.

On trouve quatre styles de nage en natation de compétition : le crawl, la nage sur le dos, le papillon et la brasse. Dans une course de style libre, les nageurs peuvent se servir du style qu'ils souhaitent, mais la plupart choisissent le crawl parce qu'il s'agit du style le plus rapide.

Les nageurs concourent sur des distances différentes allant de 50 à 1500 mètres. En général, ils font le même style pendant toute la course. Dans une course de quatre nages, les athlètes feront toutes les nages sur des distances égales. Aux Jeux olympiques de 2012 à Londres, les athlètes ont disputé 32 épreuves dans la piscine et une épreuve de 10 kilomètres en eaux libres.

Pour toutes les épreuves, sauf pour la nage sur le dos, les nageurs s'accroupissent sur un bloc de départ et attendent le pistolet de départ. Pour l'épreuve de nage sur le dos, le nageur commence la course dans l'eau. Aux Jeux olympiques, on procède à des manches de qualification pour toutes les épreuves. Les huit nageurs les plus rapides accèdent à la finale à la suite de laquelle on remet les médailles.

Les meilleurs nageurs se concentrent à perfectionner leur forme. Un tout petit changement de position du corps et de mouvement peut les aider à nager beaucoup plus vite. Ils font aussi beaucoup d'entraînement de musculature et de puissance au gymnase et dans la piscine pour améliorer leur performance.

Pour en apprendre davantage sur la natation ou pour trouver un club local, consulter www.natation.ca.



PROGRAMME SCOLAIRE



PAYS EN VEDETTE

ÉGYPTE



Les représentations les plus anciennes de la natation sont des peintures et des sculptures de 6 000 ans qu'ont faites les Égyptiens de l'Antiquité. Elles semblent montrer que les Égyptiens nageaient et faisaient de la compétition dans le Nil. On trouve aussi des peintures de piscines dans les palais.

L'Égypte a obtenu son meilleur résultat en piscine olympique aux Jeux olympiques de 2000 à Sydney. Rania Elwani a accédé à la demi-finale de deux épreuves : le 50 mètres et le 100 mètres style libre. Après sa retraite du sport, elle est devenue médecin. Elle a été élue par les athlètes pour les représenter comme membre de la Commission des athlètes du Comité international olympique. Le rôle de la Commission est de protéger les intérêts des athlètes.

ATHLÈTE EN VEDETTE



KYLIE MASSE

MÉDAILLÉE DE BRONZE OLYMPIQUE, RIO 2016

Le Canada excelle dans le bassin olympique, et Kylie Masse continue de remporter du succès sur la scène mondiale. À ses premiers Jeux olympiques en 2016, elle a décroché le bronze au 100 m dos et établi un nouveau record canadien. Elle a ensuite remporté l'or en brisant le record mondial aux Championnats mondiaux de la FINA 2017, avant de devenir la première Canadienne à défendre son titre au 100 m dos aux Championnats mondiaux de 2019. Kylie fait également partie de la nouvelle Ligue internationale de natation. Elle poursuit sa préparation en vue des Jeux olympiques de Tokyo 2020. Reviendra-t-elle avec l'or olympique?

Pour en apprendre davantage sur Kylie, consulter www.olympique.ca

ACTIVITÉS


NATATION

Vous trouverez ci-après des activités de natation quotidiennes dont vous pouvez vous servir en classe et au gymnase. Amusez-vous!

BATTEMENTS DES PIEDS

Il est essentiel de bien battre des jambes aux épreuves de style libre et de dos. Les battements aident à solidifier le tronc (muscles abdominaux et fléchisseurs de la hanche), à donner de la puissance aux jambes (quadriceps et mollets) et solidifier les muscles grands fessiers. En ajoutant les battements de jambes à votre programme de conditionnement physique, vous améliorerez votre force pour beaucoup de sports et d'activités.

 **Participants :** Activité individuelle

 **Espace :** N'importe où

 **Équipement :** Aucun

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Étendez-vous sur le sol de tout votre long. Mettez-vous les deux mains sous le bas du dos.
- Levez les deux pieds à 1 cm du sol tout en gardant les jambes droites et en pointant les pieds. Faites monter et descendre les deux pieds en alternance, comme si vous faisiez des battements. Quand un pied est dans les airs, l'autre est presque au sol.
- Battez des pieds rapidement pendant 10 secondes, reposez-vous pendant 5 secondes, puis recommencez.
- Répétez quatre fois au cours d'une période d'une minute.



ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Essayez de battre d'une jambe seulement tout en laissant l'autre jambe au sol. Vous pouvez aussi plier légèrement les genoux pour réduire la longueur de vos battements de jambes.
- N'oubliez pas les muscles du dos! Étendez-vous sur le ventre, les mains et les bras pliés sous la tête. Serrez les jambes ensemble et soulevez-les légèrement du sol. Restez dans cette position durant une période déterminée.

PROFILAGE

En natation, on peut gagner ou perdre une course par des centièmes de seconde. Après un départ plongé ou un départ poussé sur le mur, les nageurs doivent se déplacer dans l'eau en adoptant une position le plus profilée possible. En réduisant la traînée dans l'eau, ils nagent plus vite. Une position du corps profilée augmentera la distance que peut parcourir un nageur sous l'eau. Cet exercice renforcera les muscles des jambes dont les nageurs se servent pour se donner une poussée puissante.

 **Participants** : Activité individuelle

 **Espace** : N'importe où

 **Équipement** : Aucun

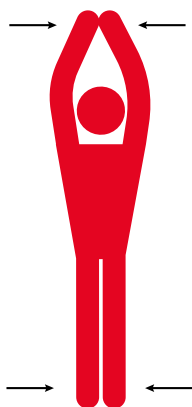
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

POSTURE PROFILÉE

- Commencez en position debout, les bras au-dessus de la tête.
- Rapprochez vos paumes tout en vous étirant les bras le plus haut possible. Serrez les jambes pour obtenir une posture profilée.
- Restez dans cette position pendant 15 à 30 secondes.

SAUTS EN POSITION PROFILÉE

- Accroupissez-vous et touchez le sol de la pointe des doigts, à côté de vos pieds.
- Sautez le plus haut possible tout en recréant la position profilée précédente. N'oubliez pas de garder les jambes et les paumes ensemble afin d'être le plus grand et le plus tendu possible.
- Répétez cet exercice de deux à quatre fois en faisant une pause de cinq secondes entre les sauts pour vous remettre en position accroupie.




ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :


- Modifiez la période de repos entre les sauts ou le nombre de sauts. Consignez le nombre total de sauts que vous faites tous les jours dans votre outil de suivi de l'activité physique.
- Faites un quart de tour dans les airs quand vous sautez. Après quatre sauts, vous devriez être de retour dans la direction dans laquelle vous avez commencé.
- Si vous ne pouvez pas vous tenir debout, restez en position profilée, les bras au-dessus de la tête. Faites des répétitions de 30 secondes en position profilée, de 10 secondes au repos, et de 20 secondes en position profilée.

RELAIS DE SAUTS EN POSITION PROFILÉE

Aux épreuves de relais, on ne réussit que lorsque l'on travaille parfaitement en équipe. Ce relais se concentre sur l'entrée dans la piscine, le sprint vers l'autre côté et la transition entre les coéquipiers. Vous vous servirez des habiletés de mouvement fondamentales de la course et du saut.

 **Participants** : Groupes de 4

 **Espace** : Gymnase ou grand espace ouvert

 **Équipement** : Souliers de course ou d'activité physique

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Passez en revue l'activité de sauts en position profilée.
- Divisez les équipes de quatre en deux paires. Chacune des paires doit se tenir debout, une derrière l'autre, des côtés opposés du gymnase.
- La première personne en ligne d'un côté donné du gymnase commencera la course dès qu'elle entendra la consigne « Allez-y! ».
- Chaque personne doit effectuer cinq sauts en position profilée, puis traverser le gymnase à la course pour toucher à son coéquipier.
- Répétez cette séquence jusqu'à ce que tous les élèves aient effectué le relais un certain nombre de fois.

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Faites-en un relais style libre! Reproduisez une nage (crawl, dos ou brasse) en déplaçant les bras pendant que vous courez.
- Plutôt que d'en faire un sprint, faites de l'activité une épreuve d'endurance. Réalisez-la durant une période déterminée. Combien de courses votre équipe peut-elle faire en 5 ou 10 minutes?

ACTIVITÉS EN CLASSE

Imaginez que vous êtes un pharaon égyptien ou une reine égyptienne et que vous avez décidé d'organiser une compétition de natation royale dans le Nil. Concevez une affiche pour annoncer l'événement à vos sujets.

Rédigez un court récit ou une inscription à votre journal au sujet de l'apprentissage de la nage. Si vous ne savez pas encore comment nager, écrivez ce que vous ressentiriez à votre arrivée à votre piscine locale pour votre première leçon de natation.