



MULTIÂGE
DURÉE : 30 à 45 minutes

LES SECRETS DE L'OLYMPPE



Tu veux connaître le secret pour devenir un olympien? Fais sortir l'athlète qui est en toi et découvre ce qui te rend exceptionnel!

MATÉRIEL

- Mur
- Ballons ou balles de forme ronde
(basketball, tennis, baseball, etc.)

- Craies ou cônes
- Description des stations et explications des secrets de l'Olympe (voir les pages suivantes.)

DÉROULEMENT

1 Installe les stations

- Il y a 3 stations tests différentes, et CHAQUE JEUNE réalise les épreuves de chaque station.
(voir les pages suivantes pour la description des stations)

2 Prépare tes jeunes!

- Divise le groupe en un maximum de 3 équipes.
- Explique aux jeunes qu'ils sont en route vers les Olympiques, mais qu'ils doivent d'abord découvrir les secrets de l'Olympe : comment sauter plus haut, courir plus vite et lancer plus loin!

3 Réalise l'activité

- Chaque équipe se place à une station différente et a **5 minutes** pour essayer l'épreuve. Les équipes passent ensuite à la station suivante, et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque équipe ait visité les 3 stations. Il n'y a pas de points à accumuler : on mise sur le plaisir!

Psitt! Si tu as un groupe plus jeune, fais les stations une après l'autre avec tout le groupe.

4 Révèle les secrets de l'Olympe!

- Demande à tes jeunes de deviner quel est le secret avant de le révéler (voir les pages suivantes). Explique-leur qu'ils connaissent maintenant les secrets de l'Olympe et qu'ils sont maintenant prêts à se rendre aux Olympiques!

Psitt! Tu peux ajouter l'explication scientifique vulgarisée qui se trouve entre « guillemets ».

5 Fais un retour avec tes jeunes sur les secrets de l'Olympe

- Connais-tu déjà les secrets de l'Olympe? As-tu été surpris?
- As-tu déjà vu un olympien ou as-tu déjà utilisé un de ses secrets?
- Quelle épreuve as-tu trouvée la plus facile/difficile à faire? Laquelle as-tu aimée/moins aimée?

LE SAUTEUR



1 Trace une ligne au sol en partant du mur. Le mur aidera à bien voir la hauteur des sauts.

2 Place-toi sur la ligne et fais chacun des sauts. Demande à tes coéquipiers de comparer la hauteur de chaque saut.

Psitt! Regarde les pieds pour mieux voir la hauteur.

- **Saut no 1** – Place tes deux pieds sur la ligne et saute sans bouger les bras.
- **Saut no 2** – Place tes deux pieds sur la ligne, lève tes deux bras rapidement et saute quand ils sont rendus en haut.

3 Souviens-toi quel saut était le plus haut!

TU EN VEUX PLUS?

Fais l'épreuve avec ou sans élan. Recule de quelques pas, cours jusqu'à la ligne et saute vers le haut.



SECRET DU SAUTEUR

Pour sauter plus haut, on lève les bras rapidement et on saute quand ils sont rendus en haut. Le saut no 2 devrait donc être le saut le plus haut.

« Pour sauter **très haut**, on doit pousser **contre le sol** très fort. Quand on lève rapidement nos bras, nos pieds viennent se coller au sol, ce qui nous permet de pousser plus fort contre le sol, et donc de sauter plus haut. »

LE SPRINTER



- 1 Trace une ligne de départ et une ligne d'arrivée environ 5 mètres plus loin.
- 2 Place-toi sur la ligne de départ et fais les 2 sprints. Demande à tes coéquipiers de comparer la vitesse des **départs**.
 - **Sprint no 1** – Place **tes deux pieds** sur la ligne. 3,2,1... Cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée.

- **Sprint no 2** – Place tes deux pieds sur la ligne. Recule ton pied gauche, plie tes genoux et penche-toi **légèrement** vers l'avant en déposant la main gauche au sol devant toi. Place la main droite vers l'arrière. 3,2,1... Cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée.

- 3 Souviens-toi quel départ était le plus rapide!



SECRET DU SPRINTER

Pour partir plus vite, on se penche vers l'avant!

Le **départ** du sprint no 2, avec la technique des 3 appuis (les 2 pieds + 1 main = 3 appuis), devrait donc être plus rapide.

« Pour faire un **départ** de sprint qui est rapide, on doit se projeter **vers l'avant** le plus vite possible. Quand on commence un sprint, notre pied vient pousser dans le sol pour nous faire bouger. Plus on est penché **vers l'avant**, plus notre poussée va nous faire bouger à l'horizontale, vers l'avant. À l'inverse, plus on est debout, plus notre corps va vouloir aller vers le haut. La technique des 3 appuis nous permet d'être penché vers l'avant, donc de pousser pour se projeter à l'horizontale (**vers l'avant**) et de partir plus vite. »

LE LANCEUR



- 1 Trace une ligne au sol pour montrer la position de départ.
- 2 Lance le ballon 3 fois dans la même direction. Demande à tes coéquipiers de marquer avec une craie l'endroit où chaque ballon tombe.

Psitt! Il faut toujours lancer avec la même force, le plus fort possible.

- **Lancer no 1** – Lance le plus fort possible directement devant toi (*le ballon ne doit pas monter dans les airs*).
- **Lancer no 2** – Lance le plus fort possible, **légèrement** vers le haut (*à un angle de 45°*).

- **Lancer no 3** – Lance le ballon le plus fort possible pour qu'il monte très haut au-dessus de ta tête.

- 3 Souviens-toi quel lancer est allé le plus loin!

TU EN VEUX PLUS?

Fais l'épreuve avec d'autres types de ballon. Crois-tu que la taille, le poids et la forme du ballon va changer la distance parcourue? Et si tu bottes le ballon?



SECRET DU LANCEUR

Pour lancer plus loin avec un ballon rond, on lance légèrement vers le haut, **à 45°**! Le **lancer no 2** devrait donc être celui qui est allé le plus loin.

« Le premier ballon a été lancé **trop bas**, et puisque la gravité attire les objets vers le sol, le ballon n'a pas eu le temps de se rendre très loin avant de retomber. Le dernier ballon a été lancé **trop haut**. Il a parcouru plus de distance à la verticale (**vers le haut**) qu'à l'horizontale (**vers l'avant**). Le deuxième ballon n'était ni trop bas ni trop haut. Il est donc allé plus loin. »

Psitt! Explique le concept de la gravité si tes jeunes ne le connaissent pas.

LA GRAVITÉ

Lorsque tu sautes, tu reviens toujours vers le sol. Pourquoi ne t'envoies-tu pas dans l'espace? La gravité! C'est quelque chose d'invisible, une force qu'on ne peut pas voir, mais elle est toujours là pour nous ramener sur Terre. La gravité **NOUS** attire vers le sol, et elle va faire la même chose avec **N'IMPORTE QUEL** autre objet sur Terre.