

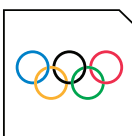
# PARCOURS JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE LAUSANNE 2020

6 postes représentant 6 sports  
Document pour organisation avec des  
adultes en tant que juges



Service de  
l'éducation  
physique et  
du sport

LAUSANNE  
2020



YOUTH  
OLYMPIC  
GAMES

Imaginé par  
**Magali BOVAS**

# Note introductive

Ce parcours comporte six activités, inspirées des sports présents aux Jeux Olympiques de la Jeu-nesse Lausanne 2020. Il peut être réalisé dans une salle de sport. Il a été créé par Mme Magali Bovas, animatrice pédagogique en éducation physique et sportive (EPS), en collaboration avec les deux conseillers pédagogiques du Service de l'éducation physique et du sport du canton de Vaud (SEPS). La mise en page de ce document a été finalisée par le bureau de Lausanne 2020.

Il s'adresse à des classes primaires de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> et est conçu de manière à faire participer toute la classe, par équipe de 3 élèves, durant une période de 45 minutes.

Ce document peut être utilisé de manière ponctuelle par une seule classe. Le parcours peut également, et c'est notre souhait, faire office de projet d'établissement en organisant une journée durant laquelle toutes les classes de 5P et 6P réalisent cette activité à tour de rôle.

In fine, la meilleure équipe de la région scolaire participera à une finale cantonale qui se déroulera dans la région lausannoise durant les Jeux Olympiques de la Jeunesse Lausanne 2020.

Nous remercions toutes les personnes qui ont rendu ce projet possible et souhaitons beaucoup de plaisir aux classes et enseignant-e-s qui sauront en tirer profit.

*Le Service de l'éducation physique et du sport  
Lausanne, Juin 2019*

# Déroulement








Les équipes sont constituées idéalement de 3 élèves. Elles ne dépasseront pas 4 élèves pour permettre un déroulement attractif des épreuves. Selon le nombre d'enfants dans la classe, il est possible que l'enseignant-e ait 5 à 6 équipes. Le tournus est conçu pour permettre une compétition à l'intérieur de la classe sur une période de 45 minutes sous réserve que la salle soit préalablement installée. Les épreuves durent 4 minutes.

Les groupes ont chacun leur feuille de route : 6 épreuves JOJ2020.

Le/la chef-fe de groupe a la plaquette (feuille de route + feuille de résultats). Il/elle se charge de la remettre au juge (adulte) à l'arrivée au poste.

L'enseignant-e gère le temps. Toutes les 4 minutes, il/elle siffle pour permettre les rocadés.

## Les épreuves

Poste N°1: Saut à Ski	Poste N°2: Ski	Poste N°3: Luge	Poste N°4: Curling	Poste N°5: Hockey	Poste N°6: Biathlon	Juge
						

# Feuille de résultats

Équipe N° \_\_\_\_\_

Établissement : \_\_\_\_\_

Degré de scolarité : \_\_\_\_\_

Nom :

Nom :

Nom :

Nom :

**Poste N°1:**

Saut à Ski




Résultat : \_\_\_\_\_

**Poste N°2:**

Ski



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Résultat : \_\_\_\_\_

**Poste N°3:**

Luge



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Résultat : \_\_\_\_\_  
/5 : \_\_\_\_\_

**Poste N°4:**

Curling




Résultat : \_\_\_\_\_ /5 : \_\_\_\_\_

**Poste N°5:**

Hockey



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Résultat : \_\_\_\_\_

**Poste N°6:**

Biathlon



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30








Résultat : \_\_\_\_\_

Résultat final : \_\_\_\_\_

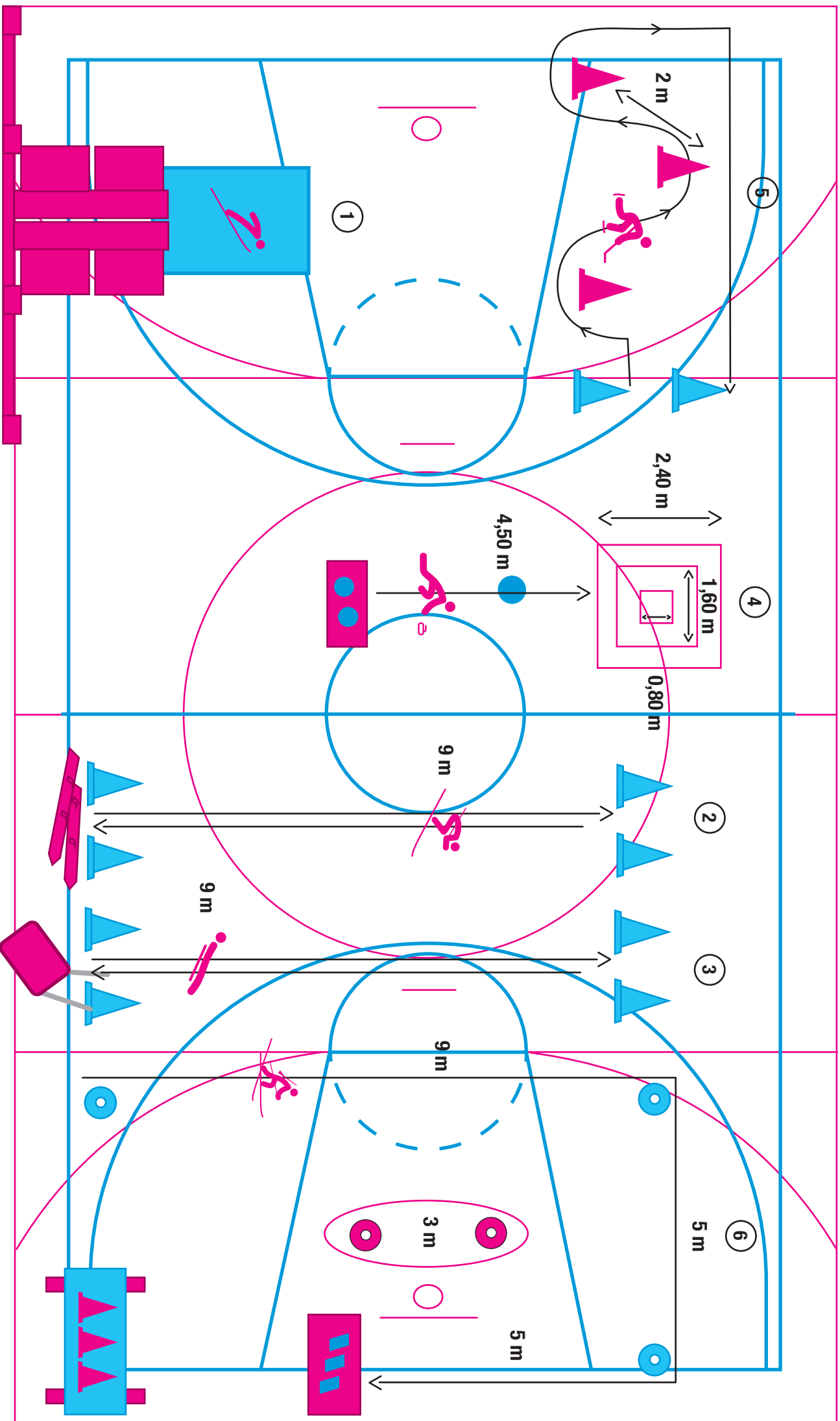
# TOURNUS AVEC DES JUGES ADULTES

	jeu 1	jeu 2	jeu 3	jeu 4	jeu 5	jeu 6
équipe 1	saut à ski	ski	luge	curling	hockey	biathlon
équipe 2	biathlon	saut à ski	ski	luge	curling	hockey
équipe 3	hockey	biathlon	saut à ski	ski	luge	curling
équipe 4	curling	hockey	biathlon	saut à ski	ski	luge
équipe 5	luge	curling	hockey	biathlon	saut à ski	ski
équipe 6	ski	luge	curling	hockey	biathlon	saut à ski

# Feuille de route

Saut à Ski	Ski	Luge	Curling	Hockey	Biathlon	Juge
						

<b>feuille de route - équipe 1</b>					
jeu 1	jeu 2	jeu 3	jeu 4	jeu 5	jeu 6
saut à ski	ski	luge	curling	hockey	biathlon
<b>feuille de route - équipe 2</b>					
jeu 1	jeu 2	jeu 3	jeu 4	jeu 5	jeu 6
biathlon	saut à ski	ski	luge	curling	hockey
<b>feuille de route - équipe 3</b>					
jeu 1	jeu 2	jeu 3	jeu 4	jeu 5	jeu 6
hockey	biathlon	saut à ski	ski	luge	curling
<b>feuille de route - équipe 4</b>					
jeu 1	jeu 2	jeu 3	jeu 4	jeu 5	jeu 6
curling	hockey	biathlon	saut à ski	ski	luge
<b>feuille de route - équipe 5</b>					
jeu 1	jeu 2	jeu 3	jeu 4	jeu 5	jeu 6
luge	curling	hockey	biathlon	saut à ski	ski
<b>feuille de route - équipe 6</b>					
jeu 1	jeu 2	jeu 3	jeu 4	jeu 5	jeu 6
ski	luge	curling	hockey	biathlon	saut à ski



9<sup>e</sup> échelon (hauteur 1,27 m)

## Poste N°1: Saut à Ski

Tour à tour un enfant grimpe à l'espalier, glisse sur les 2 bancs placés obliquement avec un morceau de moquette et atterrit debout sur le tapis. Ceux qui ne glissent pas sont à côté des bancs pour aider: tenir la moquette au départ - proposer leur poing comme appui au skieur (accompagner le skieur dans la descente - ne pas le tirer).



9<sup>e</sup> échelon (1,27 m.) !

**Matériel** Espaliers - 2 Bancs - Tapis - Morceau de moquette - Scotch « toile grise » (48mm) pour marquer les distances.

**Remarque** Mettre des protections de chaque côté de l'installation.

**1 point** si le pied le plus en arrière est posé avant la première marque (60 cm)

**2 points** si le pied le plus en arrière dépasse la première marque (60 cm)

**3 points** si le pied le plus en arrière dépasse la seconde marque (1,20 m)

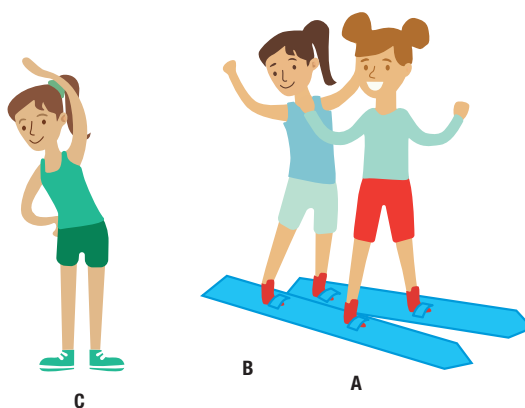
**JUGE**

**ATTENTION : Si le skieur ne saute pas en mouvement, un seul point est comptabilisé même s'il dépasse les marques.**

## Poste N°2: Ski

Les enfants sont par deux sur les skis. Ils doivent, l'un derrière l'autre, effectuer le parcours. A la fin de chaque traversée (9 m) le duo change après que les skis ont franchi complètement la ligne.

**Matériel** Cônes – Multiskis. (Se référer à la feuille « Instruction de montage »).



Faites une coche  sur le chiffre ① à chaque traversée.

**JUGE**

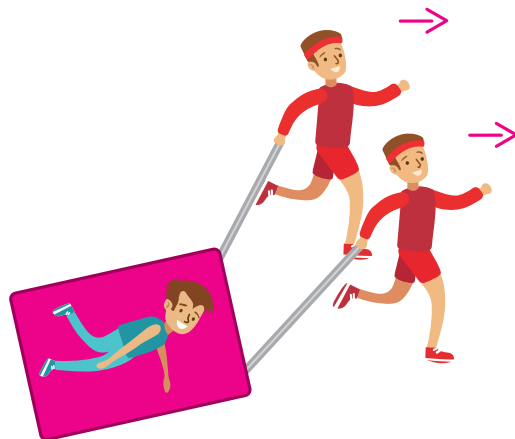
**ATTENTION : Vérifier qu'à la fin de chaque traversée le duo change. C prend la place de B qui prend la place de A. A sort des skis et prend la place de C.**



## Poste N°3: Luge

Deux conducteurs de luge agrippent les cordes nouées aux coins du sac et tirent l'élève allongé (sur le ventre) sur la jute. A la fin de chaque traversée (9 m) l'élève allongé doit changer après que le sac a complètement franchi la ligne.

**Matériel** Cônes - Sac de jute - 2 cordes à sauter.



Faites une coche  sur le chiffre ① à chaque traversée.

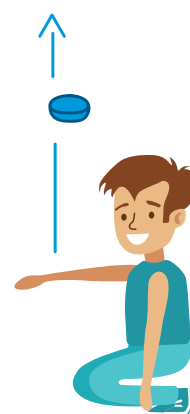
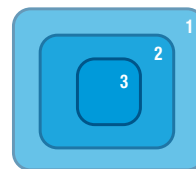
**JUGE**

**ATTENTION : Vérifier qu'à la fin de chaque traversée l'élève allongé sur le sac de jute change.**

## Poste N°4: Curling

Tour à tour les enfants font glisser leur sac de grains. Le but est que le sac s'arrête le plus près du centre de la cible.

**Matériel** Scotch « bande à masquer » pour tracer la cible - Sacs de grains.



**Accorder des points selon l'endroit touché :**

**1 point** si le sac touche le carré extérieur

**2 points** si le sac touche le carré intérieur

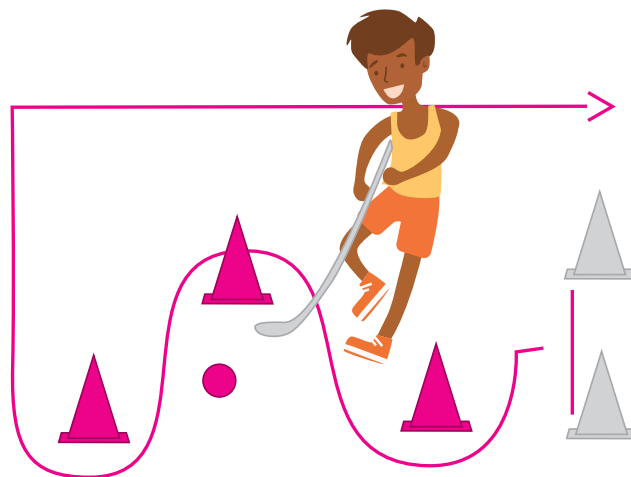
**3 points** si le sac touche le centre de la cible

**JUGE**

## Poste N°5: Hockey

En estafette : effectuer le slalom avec la canne de unihockey tenue à deux mains. Le chemin du retour vers le point de départ s'effectue en ligne droite. A la fin du parcours l'élève suivant peut partir.

**Matériel** Canne de unihockey - Balle de unihockey - 3 cônes à 2 m l'un de l'autre.



Faites une coche  sur le chiffre ① à chaque tour effectué.

**JUGE**

**ATTENTION : Vérifier que la canne et la balle d'unihockey soient transmises derrière la ligne.**

## Poste N°6: Biathlon

En estafette. Le premier coureur effectue la boucle de course. Arrivé au stand de tir, il a trois essais pour renverser les 3 cônes.

S'il ne renverse pas de cône : 3 tours de pénalité.

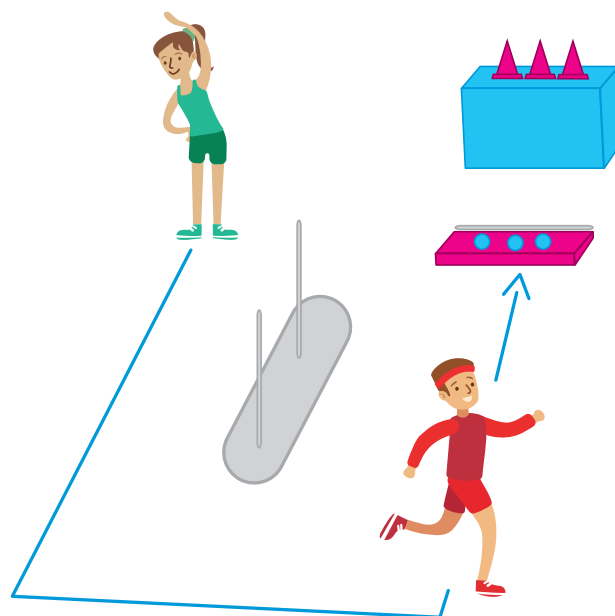
S'il renverse 1 cône : 2 tours de pénalité.

S'il renverse 2 cônes : 1 tour de pénalité.

S'il renverse tous les cônes : pas de tour de pénalité et il peut donner le départ au coureur suivant. L'élève qui attend a la main derrière le piquet.

**Matériel** Caisson - Piquets - 3 cônes - Sacs de grains.

**Remarque** Un joueur de l'équipe doit remettre en place les sacs et les cônes sur le caisson.



Faites une coche  sur le chiffre ① à chaque tour effectué.

**JUGE**

# Instruction de montage : Multiski

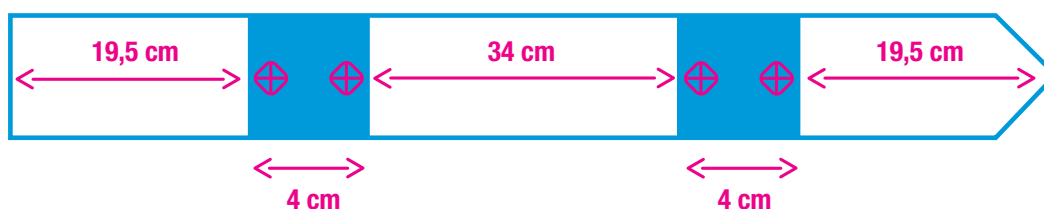
## MATÉRIEL

- 2 planches en contreplaqué : 2x10x81 cm
- 16 vis pour panneaux de bois : assy de 10 mm de diamètre
- 4 sangles : 30 cm de longueur / 4 cm de largeur

## INSTRUCTIONS

**Étape 1 :** Dans la planche en bois, scier deux pièces de 81cm de long (10 cm de largeur).

**Étape 2 :** Marquer les emplacements des trous pour les sangles à l'aide des mesures du modèle.



**Étape 3 :** Pré-percer légèrement les trous pour les vis à bois et fixer ensuite les sangles. Ne pas oublier de replier les sangles avant de visser pour la solidité.



**Étape 4 :** Arrondir toutes les arêtes avec du papier émeri et/ou une lime à bois. Ne pas hésiter à arrondir l'avant du multiski.

