

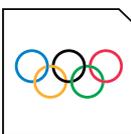
PARCOURS JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE LAUSANNE 2020

6 postes représentant 6 sports



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 Jeunesse 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^e et 6^e 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 6 à 7 équipes. Les modèles sont conçus pour permettre une compétition à l'interne de la classe sur une période de 45 minutes sous réserve que la salle soit préalablement installée. Les épreuves durent 4 minutes.

Modèle N°1 pour 6 équipes 18 élèves - Équipe de 3 élèves

ÉQUIPE 1 3 élèves	1	5	3	Juge	Juge	4	2	6
ÉQUIPE 2 3 élèves	6	1	4	3	2	Juge	Juge	5
ÉQUIPE 3 3 élèves	Juge	6	5	4	3	2	1	Juge
ÉQUIPE 4 3 élèves	2	Juge	Juge	6	5	1	4	3
ÉQUIPE 5 3 élèves	4	Juge	Juge	1	6	5	3	2
ÉQUIPE 6 3 élèves	Juge	4	6	2	1	3	5	Juge

Auto juge «Ski» et «Luge»

Modèle N°2 pour 6 équipes 20 élèves - Équipe de 3 ou 4 élèves

ÉQUIPE 1 4 élèves	Juge	Juge	4	5	1	6	2	3
ÉQUIPE 2 4 élèves	2	3	Juge	Juge	4	5	6	1
ÉQUIPE 3 3 élèves	1	2	3	4	Juge	Juge	5	6
ÉQUIPE 4 3 élèves	6	1	2	3	Juge	Juge	4	5
ÉQUIPE 5 3 élèves	5	6	1	2	3	4	Juge	Juge
ÉQUIPE 6 3 élèves	4	5	6	1	2	3	Juge	Juge

Auto juge «Ski»

Modèle N°3 pour 7 équipes 22 élèves - Équipe de 3 ou 4 élèves

ÉQUIPE 1 4 élèves	1	2	3	4	5	6	Juge	Juge
ÉQUIPE 2	Juge	Juge	6	1	2	3	4	5
ÉQUIPE 3	Juge	Juge	1	2	3	4	5	6
ÉQUIPE 4	5	6	Juge	Juge	1	2	3	4
ÉQUIPE 5	4	3	Juge	Juge	6	5	2	1
ÉQUIPE 6	3	4	5	6	Juge	Juge	1	2
ÉQUIPE 7	2	1	4	5	Juge	Juge	6	3

Auto juge «Ski» et «Luge»

Les groupes ont chacun leur feuille de route : **6 épreuves JOJ2020 et un moment en tant que juge.**

Le/la chef-fe de groupe a la plaquette (feuille de route + feuille de résultats). Il/elle se charge de la remettre au juge à l'arrivée au poste. Dans le cas d'un auto-comptage, il/elle a la responsabilité de compter et noter le nombre de traversées sur la feuille de résultats (postes «Ski» et «Luge»).

Lorsque les élèves deviennent « juges », ils se dirigent vers le caisson du maître/de la maîtresse, déposent leur plaquette et récupèrent le badge de la discipline à juger. En général, ils demeurent juges 2 fois 4 minutes au même endroit pour plus d'efficacité dans le comptage des points. A la fin de leur fonction, ils reviennent déposer le badge et récupérer leur feuille de route. Les cases en rose représentent les postes dans lesquels les élèves doivent s'auto-juger.

L'enseignant-e gère le temps. Toutes les 4 minutes, il/elle siffle pour permettre les rocadés. Il/elle s'assure que les élèves « juges » récupèrent un badge et se rendent aux bons postes. Il/elle garde la plaquette de l'équipe « juge » pour éviter que les résultats ne soient notés au mauvais endroit. Il est possible d'avoir deux juges au même endroit.

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 : _____

Feuille de route

Saut à Ski	Ski	Luge	Curling	Hockey	Biathlon	Juge
						

Feuille de route - Équipe 1

1	2	3	4	5	6	7	8
Saut à ski	Hockey	Luge	Juge	Juge	Curling	Ski	Biathlon

Feuille de route - Équipe 2

1	2	3	4	5	6	7	8
Biathlon	Saut à ski	Curling	Luge	Ski	Juge	Juge	Hockey

Feuille de route - Équipe 3

1	2	3	4	5	6	7	8
Juge	Biathlon	Hockey	Curling	Luge	Ski	Saut à ski	Juge

Feuille de route - Équipe 4

1	2	3	4	5	6	7	8
Ski	Juge	Juge	Biathlon	Hockey	Saut à ski	Curling	Luge

Feuille de route - Équipe 5

1	2	3	4	5	6	7	8
Curling	Juge	Juge	Saut à ski	Biathlon	Hockey	Luge	Ski

Feuille de route - Équipe 6

1	2	3	4	5	6	7	8
Juge	Curling	Biathlon	Ski	Saut à ski	Luge	Hockey	Juge

Feuille de route

Saut à Ski	Ski	Luge	Curling	Hockey	Biathlon	Juge
						

Feuille de route - Équipe 1

1	2	3	4	5	6	7	8
Juge	Juge	Curling	Hockey	Saut à ski	Biathlon	Ski	Luge

Feuille de route - Équipe 2

1	2	3	4	5	6	7	8
Ski	Luge	Juge	Juge	Curling	Hockey	Biathlon	Saut à ski

Feuille de route - Équipe 3

1	2	3	4	5	6	7	8
Saut à ski	Ski	Luge	Curling	Juge	Juge	Hockey	Biathlon

Feuille de route - Équipe 4

1	2	3	4	5	6	7	8
Biathlon	Saut à ski	Ski	Luge	Juge	Juge	Curling	Hockey

Feuille de route - Équipe 5

1	2	3	4	5	6	7	8
Hockey	Biathlon	Saut à ski	Ski	Luge	Curling	Juge	Juge

Feuille de route - Équipe 6

1	2	3	4	5	6	7	8
Curling	Hockey	Biathlon	Saut à ski	Ski	Luge	Juge	Juge

Feuille de route

Saut à Ski	Ski	Luge	Curling	Hockey	Biathlon	Juge
						

Feuille de route - Équipe 1

1	2	3	4	5	6	7	8
Saut à ski	Ski	Luge	Curling	Hockey	Biathlon	Juge	Juge

Feuille de route - Équipe 2

1	2	3	4	5	6	7	8
Juge	Juge	Biathlon	Saut à ski	Ski	Luge	Curling	Hockey

Feuille de route - Équipe 3

1	2	3	4	5	6	7	8
Juge	Juge	Saut à ski	Ski	Luge	Curling	Hockey	Biathlon

Feuille de route - Équipe 4

1	2	3	4	5	6	7	8
Hockey	Biathlon	Juge	Juge	Saut à ski	Ski	Luge	Curling

Feuille de route - Équipe 5

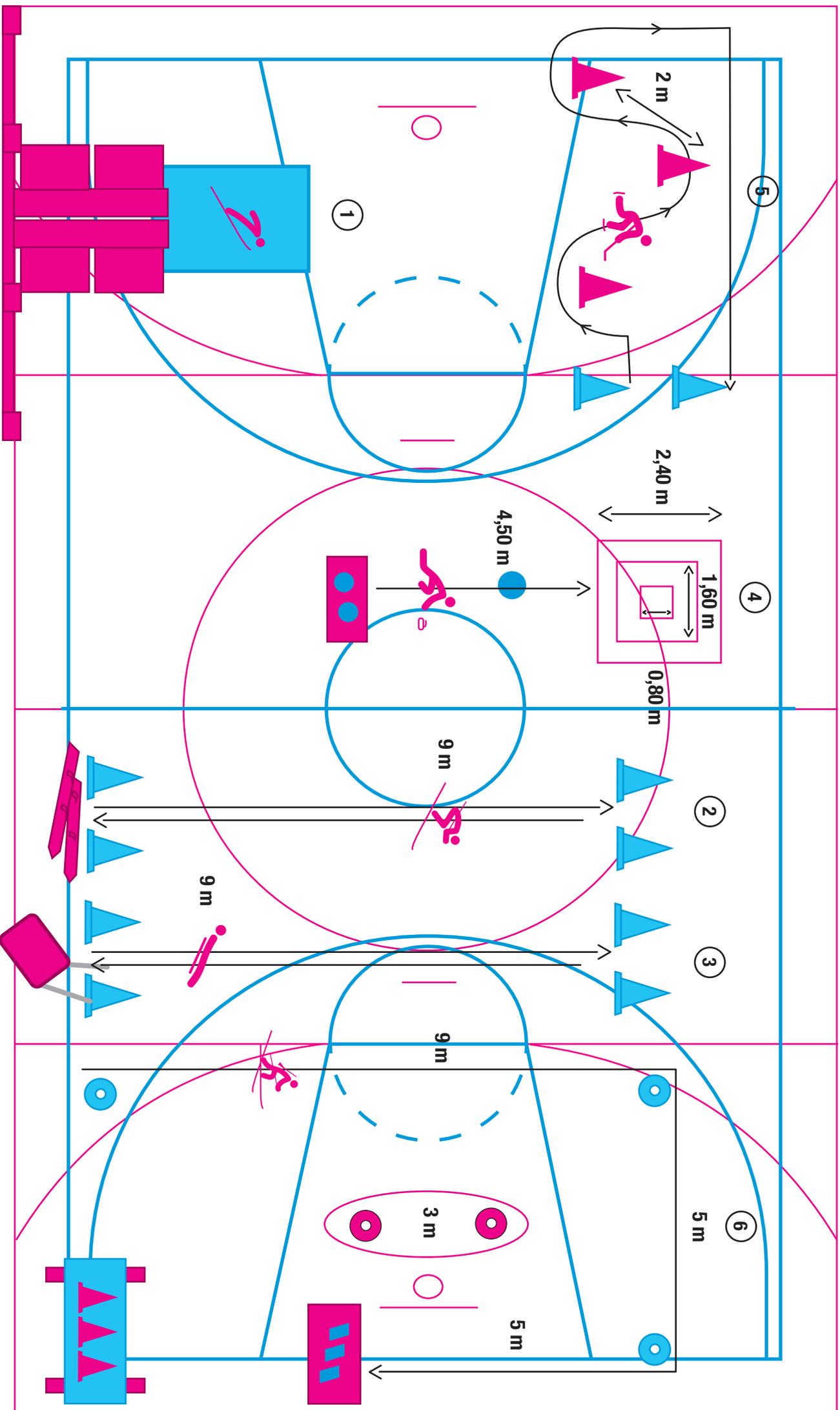
1	2	3	4	5	6	7	8
Curling	Luge	Juge	Juge	Biathlon	Hockey	Ski	Saut à ski

Feuille de route - Équipe 6

1	2	3	4	5	6	7	8
Luge	Curling	Hockey	Biathlon	Juge	Juge	Saut à ski	Ski

Feuille de route - Équipe 7

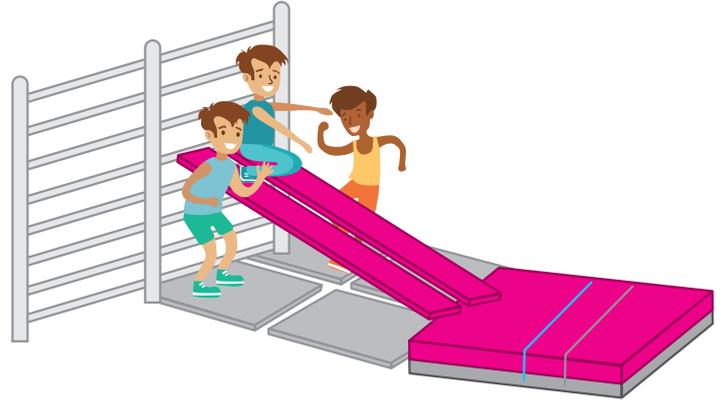
1	2	3	4	5	6	7	8
Ski	Saut à ski	Curling	Hockey	Juge	Juge	Biathlon	Luge



9^e 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^e 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)

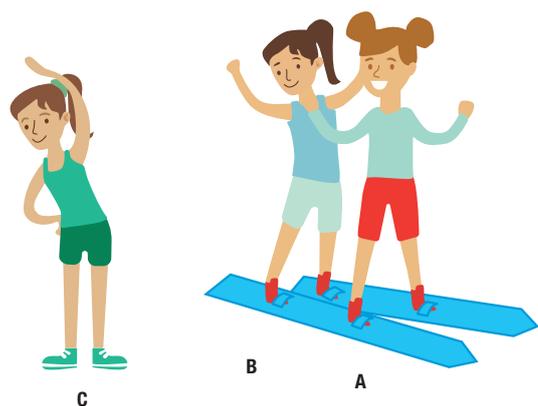
JUGE

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.

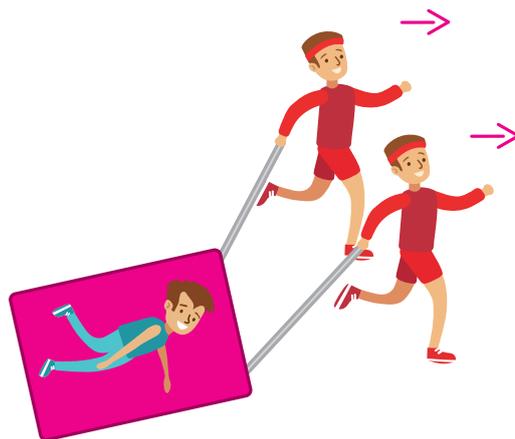
JUGE

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.

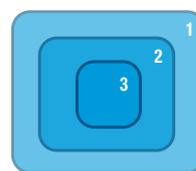
JUGE

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

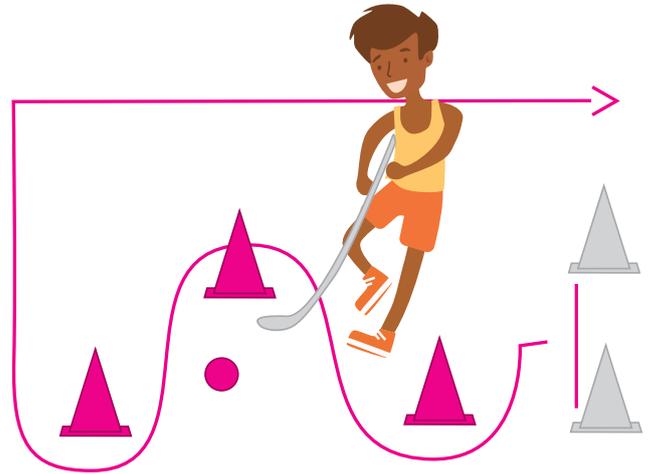
3 points si le sac touche le centre de la cible

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.

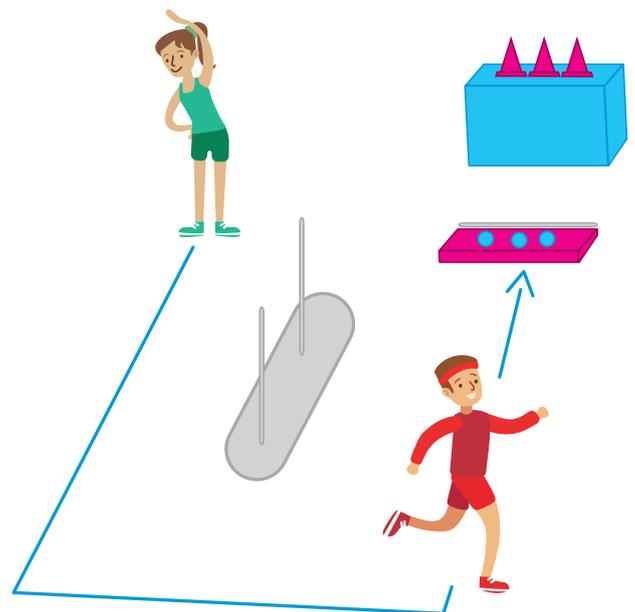
S'il renverse 1 cône : 2 tours de pénalité.

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.



En version langues allemande et italienne,
traduit et distribué par



Ein Engagement von  SVSS · ASEP · ASEF und  **swiss olympic**

