

LES SPORTS À L'ÉCOLE

SPORDINAIRE!



fesfo 
fédération de la jeunesse franco-ontarienne

TU TROUVERAS DANS CE FASCICULE...

SPORT ULTIMAX :

une activité pour pomper toute l'école!

- des idées pour créer un esprit sportif
- comment organiser des matchs spéciaux
- comment modifier les sports pour accroître la participation
- trois structures de tournois
- 7 trucs pour promouvoir les sports
- les tâches du comité sportif

FESFO

225 rue Donald, pièce
Ottawa ON K1K 1N1
(613) 260-8055
téléc. : (613) 260-5346

Recherche, idées et texte : **Antoine Carrière**
Illustrations : **Félix Saint-Denis**

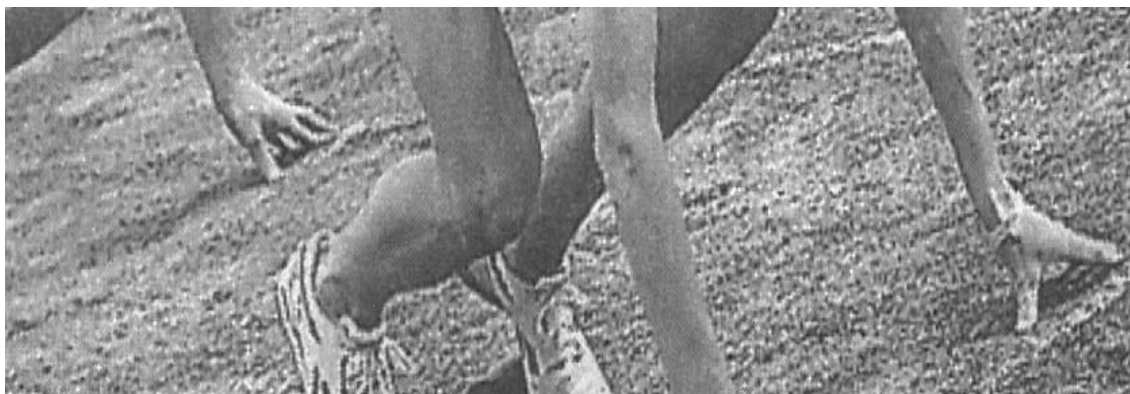
LES SPORTS À L'ÉCOLE...

Les sports ont toujours occupé une place importante au secondaire. Pour plusieurs élèves, c'est le seul endroit où leurs talents et leurs efforts sont reconnus et valorisés.

Les sports regroupent des leaders qui ne s'impliquent nulle part ailleurs. Il est donc important d'aller chercher leur énergie, leurs idées et leur talent pour créer un plus grand esprit d'école et un meilleur sentiment d'appartenance.

Les sports contribuent à créer un esprit d'école plus dynamique.

Les sports... SPORDINAIRE!!!



DES IDÉES... À DÉCIDER!



LES RALLIEMENTS

Quoi de mieux pour débiter l'année qu'un défilé de tous les athlètes en uniforme devant l'école! Ça remonte le moral, ça valorise les athlètes et ça donne une chance aux nouveaux élèves de savoir quels sports sont pratiqués à l'école. C'est aussi une bonne façon d'encourager les élèves qui se rendront à des compétitions régionales, provinciales et même nationales! Les ralliements permettent aux élèves, tout comme à la direction, de porter les couleurs de l'école et de venir encourager les élèves qui iront relever des défis au nom de l'école!

LES ANCIENNES ET ANCIENS

Que faire des personnes qui ne peuvent quitter l'école secondaire, même si elles ont gradué il y a de cela... trois ans?

- Demandez-leur de devenir entraîneuse ou entraîneur d'une équipe sportive. Les professeurs ne peuvent pas toujours consacrer 2 ou 3 matins ou après-midi par semaine à l'entraînement des équipes sportives, mais plusieurs anciennes et anciens aimeraient peut-être redonner quelque chose à l'école et peuvent posséder des talents cachés pour l'entraînement.
- Ces personnes ont aussi la chance de connaître les différents styles d'entraînement et les étapes à suivre pour bien faire fonctionner l'équipe dans votre école.
- Ce sont aussi d'excellents arbitres pour vos matchs.

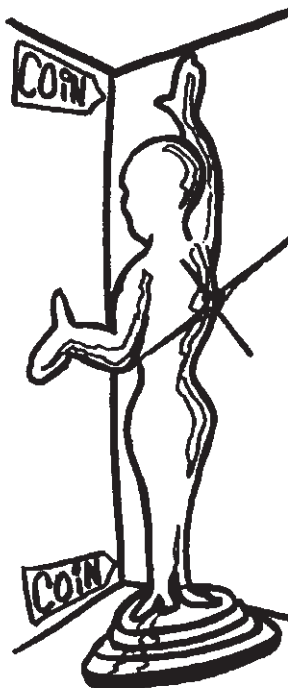


VÊTEMENTS SPORTIFS DE L'ÉCOLE

Vous voulez que les autres élèves vous remarquent? L'habit fait le moine, pensez-vous? Bien, montrez votre fierté en portant les couleurs de l'école par l'entremise des t-shirts, cotons ouatés, habits de réchauffement et casquettes qui indiquent le sport auquel vous participez! Consultez toutes les équipes, par le biais du comité sportif (essayez de trouver des commanditaires!), et faites faire des vêtements sans le nom du sport pour amasser des fonds. Ce genre de vêtements rehausse l'esprit d'école à coup sûr. Adressez-vous aux commerçants locaux; ils peuvent peut-être vous faire un prix intéressant.

LES SPORTS À L'HEURE DU MIDI...

Sont une excellente façon de faire participer tout le monde de votre école. Une équipe peut se charger de superviser les matchs à l'heure du midi et agir en tant que juge et organisatrice. C'est une bonne façon de faire bouger les élèves qui ne font pas grand chose, de donner quelque chose à faire aux personnes qui ne veulent pas sortir dehors et ça facilite la digestion. Pour augmenter davantage la participation, utilisez les 5 trucs pour modifier les sports.



LE COIN DES ATHLÈTES

Un coin de votre école devrait être dédié exclusivement aux sports à l'école. C'est un endroit où l'on expose les trophées, les médailles, les bannières (le gymnase est un autre endroit, si les bannières sont trop grandes), les plaques portant le nom des membres des équipes, la photo des athlètes s'étant le plus illustrés, etc. C'est un endroit qui décrit un peu l'histoire des sports et des équipes à l'école et qui donne la chance aux autres élèves de voir qui participe aux équipes sportives.

C'est un endroit où l'on peut exposer des photos des équipes, officielles ou croquées sur le vif. Vous pouvez même les inclure dans l'annuaire et dans le journal.

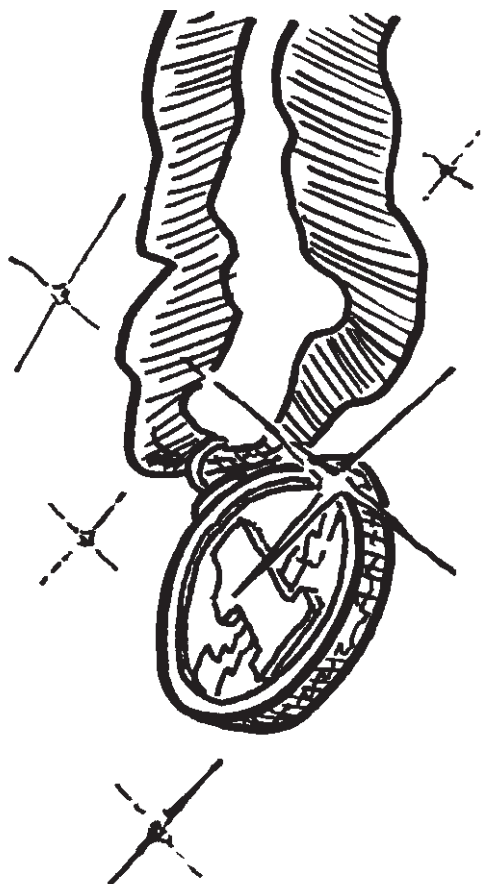
Un bon endroit pour aménager le coin des athlètes est à l'entrée de l'école ou près des gymnases. Ceci favorisera la participation des athlètes et permettra aux élèves des années à venir de partager la fierté de l'école (et de rire de vos coiffures d'il y a 15 ans!).

PALMARÈS SPORTIF

C'est quoi?

Le palmarès sportif est un événement où l'on invite toutes les personnes participant aux sports dans votre école. On organise une soirée ou une cérémonie à l'heure du midi pour souligner les efforts et les exploits des athlètes, et de toutes les personnes qui contribuent de près ou de loin aux succès des équipes sportives : entraîneurs, profs, chauffeurs d'autobus, direction, profs de gym, etc. Cette activité permet à l'école de

remercier les athlètes pour leur dévouement à l'entraînement et les performances qui ont contribué à dorer le blason de l'école. Profitez-en pour faire un défilé des équipes, pour remercier les chauffeurs, les profs et tous les entraîneurs!



QU'EST-CE QU'ON Y FAIT?

On remet les trophées, médailles, plaques et certificats aux athlètes ayant marqué leur sport respectif. Pour chacune des équipes, on remet un prix à l'athlète s'étant le plus amélioré et à l'athlète le plus utile. Ensuite, on remet les médailles d'or, d'argent et de bronze aux athlètes féminines et masculins s'étant le plus illustrés ou ayant participé au plus de sports ou ayant amélioré le plus le milieu sportif. Il est aussi important de valoriser les spectateurs et spectatrices, car ce sont eux qui aident à remonter le moral de l'équipe pendant les matchs et qui créent l'esprit d'école.

MATCHS SPÉCIAUX POUR POMPER L'ESPRIT!



LES DÉFIS ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS CONTRE ÉLÈVES

On pense parfois, à tort d'ailleurs, que le personnel enseignant n'est pas intéressé à s'impliquer et qu'on ne devrait pas lui demander d'aide. Mais, c'est lui qui aide à organiser les diverses équipes sportives et qui veille à l'entraînement des membres. Ce genre de compétition montre que les enseignantes et enseignants aiment bien s'amuser et ça, ça aide à rehausser l'esprit des élèves et des profs. C'est aussi le genre d'événement qui fait sortir les élèves parce qu'ils veulent voir les enseignantes et enseignants tenter de l'emporter contre nos équipes!

COMPÉTITION ENTRE «PAVILLONS»

L'idée de ces activités est de faire participer tous les élèves de l'école : il faut mélanger les années, les gars et les filles et donner un nom, une couleur, un animal, une musique thème à chaque pavillon. Changez les sports à chaque mois, organisez des compétitions et distribuez des prix.



EST CONTRE OUEST NORD CONTRE SUD

Il s'agit de faire des «matches des étoiles» qui regroupent les meilleurs athlètes des équipes de chaque école. Ce genre de compétition convient parfaitement dans les régions comprenant plusieurs écoles. Les écoles d'une région sont jumelées dans le cadre de divers sports. Les écoles gagnantes se partagent un trophée. Les compétitions peuvent également inclure des compétitions de danse, de cris de ralliement et de chansons d'écoles pour donner un rôle actif au public.



MODIFIER LES SPORTS : DES IDÉES POUR ACCROÎTRE LA PARTICIPATION!

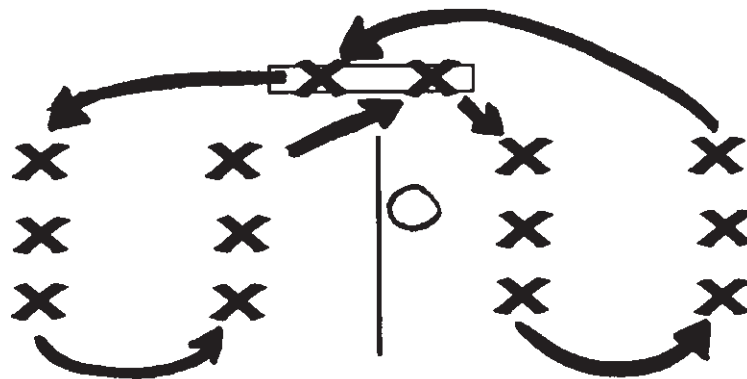
MODIFIER LES ACCESSOIRES

Changer les accessoires qui sont utilisés dans le sport, p. ex., utiliser un ballon de plage pour le volleyball; agrandir ou rapetisser les buts ou le terrain.



ROTATION ENTRE ÉQUIPES

Faire une rotation de sorte que chaque personne joue des deux côtés du terrain, toujours avec des coéquipières et coéquipiers différents. Chacun et chacune joue de son mieux, sans trop de compétition, puisque tout le monde change continuellement d'équipe (p. ex., au volleyball, il n'y a qu'un banc pour les joueurs; tout le monde sort et entre à cet endroit en changeant de côté chaque fois.)



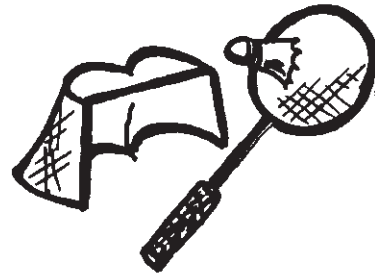


AJOUTER UN HANDICAP

Gardez les mêmes règlements, mais ajoutez un obstacle (p. ex., jouer au soccer aveugle où une personne a les yeux bandés et l'autre la dirige dans le jeu; jouer au badminton à trois pattes où 2 joueurs ont une jambe attachée l'une à l'autre; jouer au soccer-crabe où il faut marcher comme un crabe, à quatre pattes, mais en position assise).

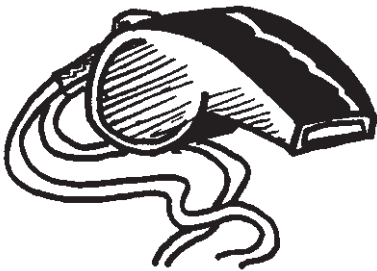
COMBINER 2 SPORTS

Par exemple, le soccer-basket avec deux zones sur le terrain de basket-ball, l'une où l'utilisation des mains est permise (zone de 3 points), et l'autre où l'on n'utilise que les pieds (le reste du terrain), ou le soccer-baseball.



MODIFIER LES RÈGLEMENTS

Par exemple, les personnes courent à reculons entre les buts de baseball; le ballon doit toucher par terre une fois au volleyball.



LES TOURNOIS



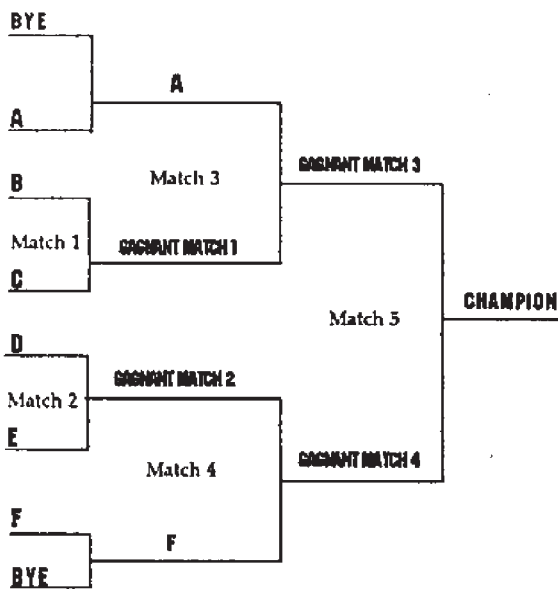
Intra-muros ou interscolaires, peu importe, ce genre d'activité est très utile pour faire participer les personnes à l'heure du midi ou après les heures de classe.

Les structures de tournois varient :

- simple élimination
- double élimination (pour 4 équipes ou plus)
- tournoi à la ronde (Round Robin) (pour un minimum de 6 équipes)

Il est important de faire l'inscription à l'avance pour que l'on puisse préparer l'horaire du tournoi. Si vous voulez rendre les choses intéressantes, demandez à une personne qui a de l'expérience et à une autre qui n'en a pas de se jumeler!

ÉLIMINATION SIMPLE



À LA RONDE

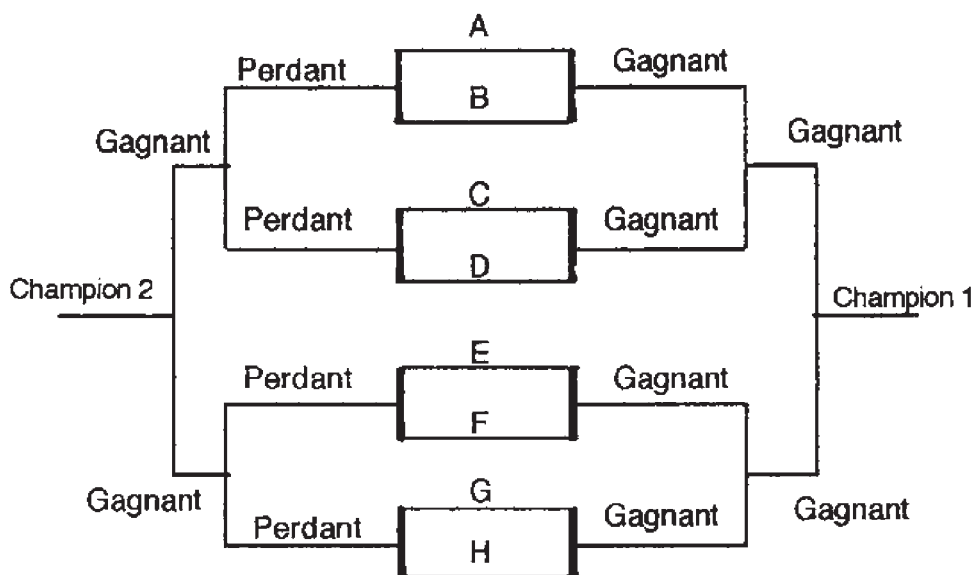
Groupe 1	Groupe 2
A	D
B	E
C	F

A - B D - E
 A - C D - F
 B - C E - F

Gagnant Groupe 1
 vs
 Gagnant Groupe 2

Match gagné = 2 points
 Match perdu = 0 points
 Égalité = 1 point

ÉLIMINATION DOUBLE



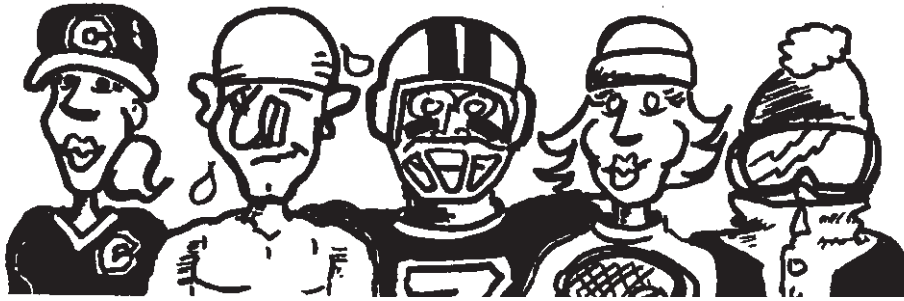


7 TRUCS POUR PROMOUVOIR LES SPORTS

- 1) Les non sportifs (démontrer l'importance de l'activité physique dans leur vie et comment ils et elles peuvent participer).
- 2) Les vedettes sportives de votre région (ce sont des personnes qui peuvent venir offrir des séances de perfectionnement ou une séance d'entraînement, vous raconter leur succès et vous proposer des trucs pour réussir à votre tour ou encore venir remettre un prix lors de vos activités de mérite).
- 3) Les équipes sportives (commencez à encourager les équipes sportives de votre région, car certains athlètes ont peut-être déjà fréquenté votre école. Assistez à un match en gang et montrez à tout le monde que votre école est bourrée d'esprit).
- 4) L'importance de l'activité physique dans la vie de chacun et chacune (pour le plaisir et... la santé).
- 5) Démontrez la variété des sports disponibles (exposez les différents sports offerts à l'école, dans les centres communautaires, sportifs ou autres; invitez des personnes à venir faire des démonstrations à l'heure du midi).
- 6) Pour promouvoir les sports, pensez aussi à créer un programme d'entraide (de mentors) où les élèves plus vieux aident les autres élèves.
- 7) Inclure dans le programme des sports seniors, l'organisation d'activités, la promotion de tout ce qui inclu les sports et la distribution d'informations.

Il faut à tout prix faire comprendre aux élèves que l'activité physique est essentielle pour être bien dans sa peau.

LE COMITÉ SPORTIF



Organisation : Ce comité est responsable d'organiser les activités à l'heure du midi et après les classes. L'aide d'un prof de gym est hautement recommandée pour toutes les activités.

Information : Ce comité s'occupe de compiler les données de toutes les équipes et de les annoncer, soit dans un tableau de statistiques ou bien aux annonces du matin, à la radio étudiante ou dans le journal.

Cérémonies : Ce comité organise le palmarès sportif. Il doit commander et choisir les trophées, les médailles et les plaques à remettre. Il s'occupe d'envoyer les invitations, de réserver la salle, etc.

Coin sportif : Ce comité veille à l'entretien du coin des athlètes. Il s'occupe de prendre les photos à afficher au mur et d'y mettre toutes les informations sportives.

Nouveauté : Ce comité aide tous les élèves qui sont intéressés à démarquer un nouveau sport à l'école afin que les ressources appropriées soient mises à leur disposition et que les idées et le matériel nécessaires pour en faire la promotion soient facilement accessibles.

Vêtements : Ce comité s'occupe de trouver les uniformes appropriés, d'en faire le design, de préparer et de vendre les vêtements sportifs et les habits de réchauffement.

Commandites : Ce comité organise les campagnes de financement pour le bon fonctionnement des équipes et trouve des commanditaires pour :

- les activités flashes sportives
- le palmarès sportif
- les prix à remettre lors des activités
- les vêtements
- la promotion des sports à l'école

UNE HYPER-ACTIVITÉ POUR FAIRE CRIER TOUTE L'ÉCOLE...

SPORT ULTIMAX!

SPORT ULTIMAX, c'est la finale ultra-énergique qui a été créée pour les athlètes aux Jeux franco-ontariens. Il s'agit d'une course à OBSTACLES et à RELAIS où plusieurs équipes complètent, tour à tour, un circuit rempli d'obstacles et d'épreuves sportives. L'équipe gagnante est celle qui complète le circuit (en reprenant, au besoin, certaines épreuves ratées) le plus rapidement possible.

C'est l'activité idéale pour remplir le gymnase de spectateurs. Mettez-y du piquant avec la présentation des équipes, des costumes, de la musique «pompante» ou un thème. Aux Jeux franco-ontariens, par exemple, on a déjà utilisé le thème des jeux antiques : Jules César et Cléopâtre sont les animateurs, de redoutables gladiateurs bloquent le circuit, chaque équipe porte un bandeau de couleur différente, le décor est rempli de statues grecques (en carton) et chaque épreuve reprend le thème (p. ex., pour le saut en longueur, les athlètes doivent sauter par-dessus des crocodiles.)

Il n'est pas nécessaire d'être athlète pour participer à cette activité. Tous les élèves d'un niveau ou d'une petite école (moins de 200 personnes) pourraient participer pendant une période de 90 minutes!

DÉROULEMENT ET RÈGLEMENTS

- Il n'y a qu'UNE équipe à la fois sur le circuit (les autres attendent leur tour dans la foule).
- Chaque membre d'une équipe ne participe qu'à UNE SEULE épreuve.

- Les joueurs prennent place le long du circuit vis-à-vis leur épreuve en attendant le signal du départ.
- Une fois son épreuve terminée, chaque personne doit toucher au prochain membre de son équipe (comme dans une course à relais).
- Certaines épreuves comportent une épreuve minimum (p. ex., on ne cherche pas le meilleur saut en hauteur, mais il faut que le sauteur de chaque équipe franchisse une certaine hauteur).
- Si une personne échoue, elle doit revenir à sa ligne de départ pour essayer de nouveau.
- Après le 2^e essai (réussi ou non), la personne court toucher la prochaine personne de son équipe (il n'y a pas de pointage... la pénalité réelle est d'avoir "perdu" du temps en étant obligé de faire le 2^e essai).
- L'équipe gagnante est celle qui a terminé le circuit le plus rapidement possible!
- Vous aurez besoin de plusieurs juges de lignes et arbitres, de quelques accessoiristes, ainsi que des personnages qui font semblant de déranger physiquement les participantes et participants (si vous voulez plus d'animation!)

LES ÉPREUVES

- 1 - SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN - minimum de 7 pieds
- 2 - SAUT EN HAUTEUR - barre fixée à un minimum de 4 pieds
- 3 - VOLLEYBALL - réussir un «smash» par-dessus le filet devant un adversaire
- 4 - LES HAIES - franchir trois haies faciles à la course
- 5 - BASKET-BALL - monter en déjouant 2 joueurs (qui n'ont pas le droit de bouger les pieds) et réussir un panier
- 6 - COURSE ÉTOURDIE - tourner sept fois le front collé à un bâton de baseball et réussir à courir «étourdi» jusqu'au prochain joueur
- 7 - BALLE MOLLE - frapper sur une cible étroite
- 8 - LANCÉ DU POIDS - lancer un gros ballon (pesant ou kin ball) à une certaine distance
- 9 - LE PONT - ramper sous des cordes sans jamais les toucher
- 10 - SPRINT SUR LES MAINS - parcourir une certaine distance (p. ex., 8 pieds)
- 11 - SOCCER - réussir un but dans un filet de hockey à 35 pieds de distance
- 12 - FRISBEE ULTIME - lancer un frisbee à travers un cerceau à 25 pieds de distance
- 13 - BASKET-BALL -lancé réussi à partir de la ligne des lancers francs
- 14 - SPRINT - faire un tour de gymnase à la course
- 15 - BASKET-BALL - faire un «slam dunk» à l'aide d'une trampoline



En vous lançant dans vos prochaines organisations sportives, n'hésitez surtout pas à pomper l'esprit d'école en créant une mascotte, des défis hors de l'ordinaire et une publicité originale. Vous créez ainsi une ambiance unique, un esprit d'appartenance immuable et une grande fierté! Les fascicules *L'esprit d'école* et *La publicité à l'école*, disponibles à la FESFO, peuvent vous fournir plusieurs idées et trucs pour transformer vos activités sportives en méga-événements!

N'oubliez pas qu'en planifiant vos activités, il faut toujours prévoir des sports de performance pour stimuler vos athlètes et modifier certaines activités sportives pour qu'elles soient moins compétitives et plus accessibles à toute la population de l'école!

Pomper l'esprit d'école avec les sports, SPORDINAIRE!!!

