



PATINAGE CANADA



LEÇON #1

PATINAGE CANADA (L'ORGANISATION)

Patinage Canada est une organisation qui aide les gens à apprendre à patiner et facilite le développement des patineurs partout au Canada. Selon son énoncé de vision, « inspirer tous les Canadiens à vivre la joie du patinage », Patinage Canada favorise l'apprentissage du patinage, la participation au patinage et le développement d'un amour du sport.

Patinage Canada offre de nombreux programmes. Certains sont énumérés ci-dessous.

PATINAGE PLUS :

Patinage Plus, le programme vedette d'initiation au patinage de Patinage Canada, s'adresse aux débutants de tout âge et leur apprend les mouvements fondamentaux et les habiletés de base.

PATINAGE STAR :

Un programme qui invite les enfants de tout âge à perfectionner diverses habiletés de patinage artistique, dans des catégories comme le style libre et la danse sur glace.

PATINAGE INTENSIF PLUS :

Un programme axé sur l'équilibre, la puissance, l'agilité, la vitesse et l'endurance, qui sont toutes des habiletés importantes pour les joueurs de hockey et de ringuette.

PATINAGE SYNCHRONISÉ :

Une discipline spécialisée du patinage pour laquelle des groupes de huit personnes ou plus exécutent diverses formations et des manœuvres de groupe.



1. Énumère et explique trois programmes différents que Patinage Canada offre.

2. À ton avis, quelle est l'idée principale de ce texte? Utilise des passages du texte pour appuyer ta réponse.

LEÇON #2

CHAMPIONNATS DU MONDE ISU DE PATINAGE ARTISTIQUE

Après plusieurs années d'entraînement assidu, de nombreux patineurs réalisent leurs rêves, chaque année, aux Championnats du monde ISU de patinage artistique. Les patineurs sont fiers de porter les couleurs de leurs pays et de compter parmi les meilleurs athlètes au monde, à l'événement international qui se déroule, annuellement, dans un pays différent. Le Canada a accueilli cette compétition un total de dix fois.

Les patineurs, les entraîneurs et les officiels viennent de partout au monde, pour participer à cet événement international. Les patineurs auront la chance de se trouver sur la glace de certaines des plus grandes patinoires au monde. Des partisans du Canada, du Japon, de la France, de la Russie et des États-Unis, ainsi que de nombreux autres pays, seront présents pour encourager tous les athlètes qui s'affronteront pour devenir champions du monde.

1. Encourage tes athlètes préférés! Écris un mot encourageant que tu aimerais partager avec ta patineuse ou ton patineur préféré. Tu peux l'écrire dans n'importe quelle langue.

2. Quel pays est-ce que tu encourageras aux prochains Championnats du monde? Explique pourquoi tu encourageras ce pays.

LEÇON #3

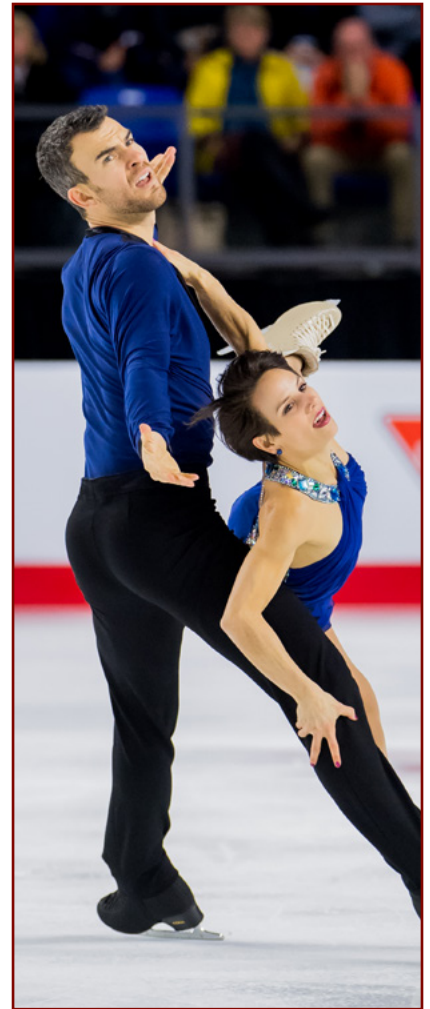
UNE ÉQUIPE SENSATIONNELLE : MEAGAN DUHAMEL ET ERIC RADFORD

Très tôt le matin, vers 6 h, Meagan se lève. Elle a très hâte de se préparer pour se rendre à la patinoire. Une autre journée passée sur la glace est un autre jour durant lequel elle vit son rêve. Elle prend un déjeuner sain qui lui donnera de l'énergie pendant sa longue séance d'entraînement. Meagan sait qu'il est important de manger sainement et de faire de l'exercice. Après son déjeuner, elle part pour se rendre à sa séance d'entraînement.

À l'autre bout de la ville, Eric s'apprête aussi à aller à la patinoire. Il ne peut attendre d'aller sur la glace et de travailler ses programmes avec sa partenaire Meagan. Il est tellement content d'avoir une partenaire qui aime le patinage artistique autant que lui. Eric n'aurait pu imaginer une meilleure partenaire. Meagan et Eric s'entendent très bien et ont un très fort lien. Ils se font confiance. Les deux patineurs s'entraînent rigoureusement, s'encouragent et s'entraident pour se préparer à différentes compétitions.

Une fois à la patinoire, Meagan et Eric font divers exercices d'échauffement et d'étirements. Il est important de s'échauffer avant l'entraînement, afin de desserrer les muscles et de réveiller son corps! Ils enfilent leurs patins et commencent à travailler leur programme court, pour s'assurant que leur synchronisation est parfaite et ils s'exercent à faire leurs sauts et leurs virages. Tout leur dur travail et leur dévouement ont porté leurs fruits! Le duo a remporté sept fois la médaille d'or aux Championnats canadiens de patinage artistique!

Après plusieurs heures d'entraînement et de perfectionnement de chaque aspect de leur programme, Meagan et Eric mettent fin à leur séance. Ils sont contents après une longue journée sur la glace, car ils ont pu ajouter quelques éléments de plus à leurs programmes, afin de les rendre plus complexes. Les éléments plus compliqués permettent aux patineurs d'obtenir plus de points durant une compétition et l'équipe peut ainsi se démarquer des autres patineurs en couple. Meagan et Eric se disent au revoir et rentrent chacun à la maison pour la soirée et pour prendre un souper sain. Après une bonne nuit de sommeil, ils sont de retour à la patinoire pour une autre journée d'entraînement. Il faut beaucoup pour devenir des champions de patinage en couple, mais Meagan et Eric ont relevé le défi et veulent défendre leurs titres de champions.



1. À quel type de patinage est-ce que Meagan et Eric participent? Explique ce type de patinage.

2. Établir un lien : Meagan et Eric doivent avoir une forte relation de confiance. Nomme une personne dans ta vie qui est forte et en qui tu as confiance. Pour appuyer ta réponse, donne des exemples de la façon dont cette personne est forte et que tu peux lui faire confiance.

3. Meagan et Eric savent qu'il est important de manger sainement. Rédige un paragraphe descriptif pour expliquer ce qu'une alimentation saine signifie pour toi et donne des exemples de collations saines.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

LEÇON #4

PATINAGE ARTISTIQUE : SENS DES NOMBRES ET NUMÉRATION

Adam est un fervent patineur. Il adore aller à la patinoire et s'entraîner pendant plusieurs heures à la fois. Adam a commencé à patiner à l'âge de 7 ans, lorsque sa sœur aînée a commencé à faire de la danse sur glace. Il a essayé la danse avec une partenaire, mais il préfère patiner seul.

Le patinage lui a permis de s'exprimer grâce à des mouvements de danse artistique, des sauts et des pirouettes.

Adam s'entraîne 5 jours par semaine, pendant 75 minutes par jour.

1. Pendant combien de minutes est-ce qu'Adam s'entraîne dans une semaine? Montre tout ton travail pour parvenir à la réponse et écris ta réponse dans une phrase complète.



LEÇON #5

TYPES DE PATINAGE : GESTION DES DONNÉES

Le patinage artistique est un sport très populaire, qui a pris de l'ampleur au fil des ans. C'est un sport qui allie des qualités d'athlète, de l'équilibre, de la concentration et beaucoup de dur travail et de dévouement. Est-ce que tu savais qu'il existe différents types de patinage artistique?

Les quatre types de patinage artistique sont les suivants :

PATINAGE SIMPLE
PATINAGE EN COUPLE
DANSE SUR GLACE
PATINAGE SYNCHRONISÉ

En patinage simple, une personne patine en solo sur l'entière surface de glace.

En patinage de couple, deux personnes exécutent ensemble un programme, qui est répété et soigneusement conçu.

En danse sur glace, un couple se déplace sur la glace et semble danser. Il ne peut faire de hautes levées ni rester séparé pendant de longues périodes.

Le dernier type de patinage artistique est le patinage synchronisé. En patinage synchronisé, un groupe composé de 10 à 20 personnes patine ensemble pour exécuter un programme de danse chorégraphié.



Complète les questions suivantes.

1. Demande à tous les élèves quelle performance de patinage ils préfèrent regarder. Utilise des marques de dénombrement et inscris les données ci-dessous. Assure-toi d'étiqueter le tableau.

2. Utilise les données du tableau de dénombrement pour créer un pictogramme, afin d'afficher tes données.

3. Quel type de patinage est-ce que les élèves de ta classe aiment le plus regarder? Comment le sais tu? Utilise un vocabulaire mathématique pour communiquer ta réponse.

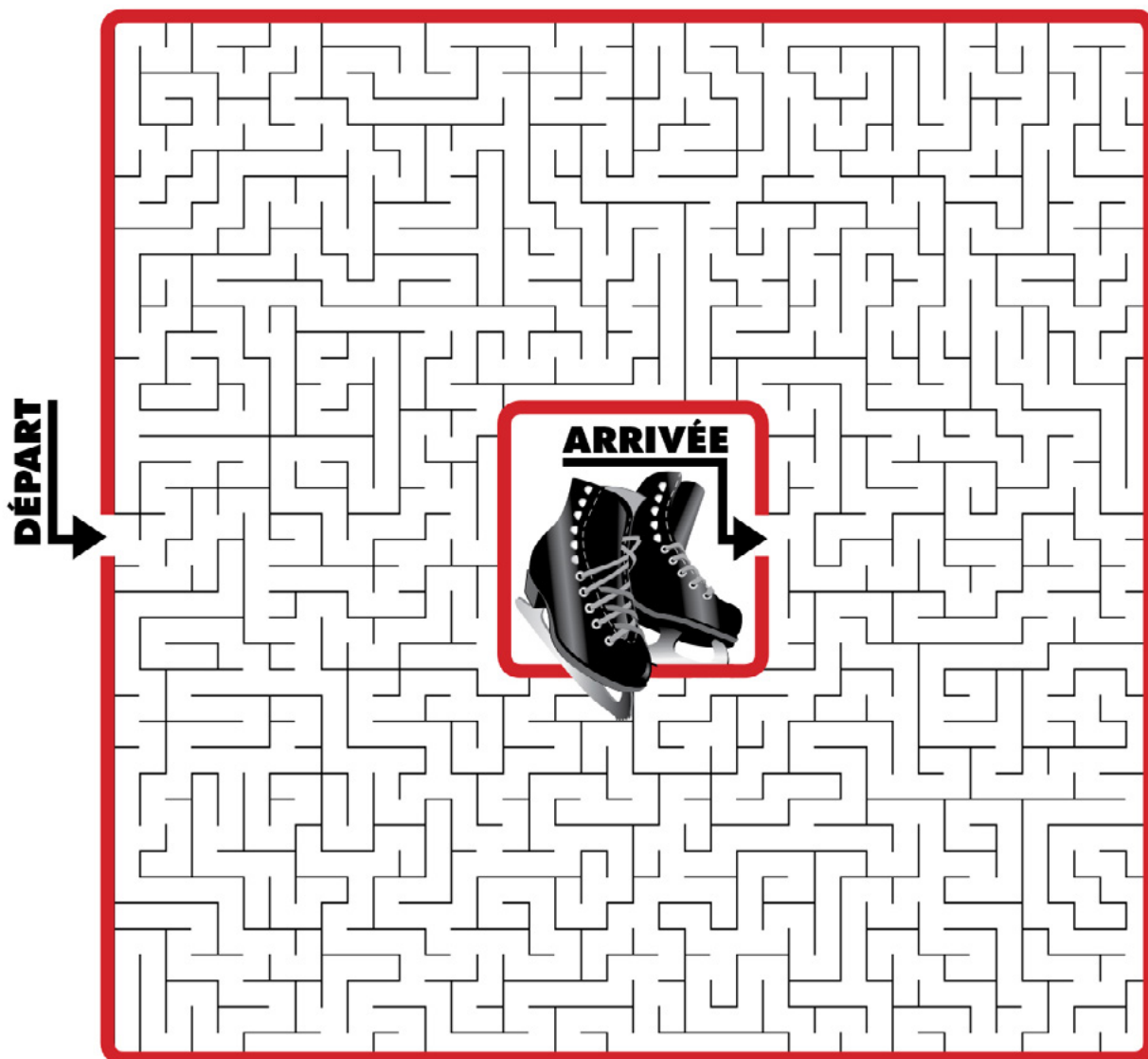
4. Quel type de patinage est-ce que les élèves de ta classe aiment le moins regarder? Comment le sais tu? Utilise un vocabulaire mathématique pour communiquer ta réponse.

5. Quel est le type de patinage que tu préfères regarder? Pourquoi?



TROUVONS LES PATINS MANQUANTS

IL EST TEMPS QUE JEAN SE RENDE SUR LA GLACE POUR SON PROGRAMME DANS LA COMPÉTITION, MAIS IL NE TROUVE PAS SES PATINS. AIDE JEAN À TROUVER SON CHEMIN DANS LE LABYRINTHE POUR QU'IL PUISSE LACER SES PATINS ET ÊTRE À TEMPS!





CATÉGORIES DE PATINAGE

DANS CHAQUE CATÉGORIE, ÉCRIS AUTANT DE MOTS QUE POSSIBLE QUI COMMENCE PAR CHAQUE LETTRE DU MOT « PATIN » QUI EST ÉCRIT À GAUCHE.

	SPORTS	ANIMAUX	NOMS	LÉGUMES ET FRUITS	COULEURS	PAYS
P	Patinage	Panda	Paul	Pomme	Pourpre	Portugal
A						
T						
I						
N						



SUDOKU GLISSANT

DANS LES CASES VIDES, INSCRIS UN CHIFFRE DE 1 À 9. ASSURE-TOI DE NE PAS RÉPÉTER LE MÊME CHIFFRE DANS LA MÊME RANGÉE, COLONNE OU CASE. CERTAINS CHIFFRES SONT DÉJÀ FOURNIS. BONNE CHANCE!

4	1						3	7
6	2						9	8
		5	9		2	1		
		2	7		3	4		
				5				
		1	4		6	9		
		4	3		8	6		
2	5						4	3
9	6						1	2