

LA PLANCHE à l'école

Guide
D'ENSEIGNEMENT

Volet
SECONDAIRE



REMERCIEMENTS

Le TAZ Skatepark est heureux de vous présenter son guide d'enseignement, qui vise à explorer l'univers de la planche à roulettes, ainsi que de l'activité physique dans un contexte scolaire. Cet outil offre aux enseignantes et enseignants du secondaire plusieurs activités originales et ludiques pour aider leurs élèves à se familiariser avec différentes notions pédagogiques liées au sport de la planche à roulettes, communément appelé *skateboard*. Nous espérons que vos élèves en apprendront davantage sur la planche à roulettes tout en s'amusant.

Nous remercions les enseignantes et enseignants ainsi que les élèves qui ont collaboré de près ou de loin à la réalisation de cette trousse. Un merci spécial à Natalye Bertrand et Marc Traversy, qui ont commenté les activités et évalué les compétences éducatives pour chacune d'entre elles. Nous soulignons aussi le travail de développement et de conception de l'équipe [Virus 1334](#).

« LE SKATEBOARD CONSISTE À
METTRE DES IDÉES EN ACTION. »

- Marc Johnson



TABLE DES MATIÈRES

05

INTRODUCTION

Mise en contexte *6*

Compétences ciblées *11*

13

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

Une planche à mon image *15*

En forme pour le *skate* *23*

Balance ton équilibre *33*

La science derrière le *skate* *40*

Rampe de *skate* – Grande *47*

Rampe de *skate* – Petite *54*

Construis ta planche *61*

Simple comme le *skate* *68*

La physique du *skate* *75*

Planche sur ta marque *82*

Balance ton achat *89*

96

ANNEXES 1 À 5

1. Lexique et vocabulaire *97*

2. La science derrière le *skate* *102*

3. Construction d'une rampe de *skate* *105*

4. Planche sur ta marque *113*

5. Balance ton achat *116*

QU'EST-CE QUE LE *SKATEBOARD* ?

Le *skateboard* est une traduction des mots *planche à roulettes* ou *rouli-roulant* en français. Il prend également l'abréviation familière de *skate*, autant pour définir le sport que l'objet.

Selon l'Office québécois de la langue française, la planche à roulettes est une planche de bois à bouts arrondis montée sur quatre roulettes orientables, avec laquelle on peut se déplacer et faire des sauts, des descentes, des virages et des figures sur terrain lisse ou sur piste aménagée.

UTILISATION DE LA LANGUE ANGLAISE

Le *skateboard* a été inventé en Californie aux États-Unis (voir « Mise en contexte »). La base du vocabulaire du *skate* vient du surf, ce qui fait que la majorité des termes utilisés sont issus de la langue anglaise. Au fil des années, tout le langage entourant ce sport est demeuré en anglais et n'a pas été officiellement traduit. De plus, les figures (ou *tricks*) sont souvent baptisées par leur créateur, ce qui fait que la création de ces nouveaux mots et les termes utilisés en anglais ont contribué au développement d'un nouveau langage universel, utilisé par des athlètes de toutes les origines.

Dans ce document, nous utiliserons principalement les termes anglais reliés au sport (en italique), mais nous nous efforcerons de vous fournir l'équivalent en français dans un lexique. Après tout, l'Office québécois de la langue française (OQLF) ne considère pas encore *skateboard* comme un terme utilisé dans certains contextes en français (feu jaune), comme le sont pourtant la plupart des termes en transition vers une francisation. Il est encore marqué en rouge et donc manifestement déconseillé. Ainsi, notre décision linguistique se veut uniquement dans le but de conserver l'intérêt de l'élève et de favoriser l'expression dans le langage défini par ce sport. À tout moment, lors de vos activités, nous vous invitons à confronter les termes français et anglais afin de promouvoir le pendant francophone.

MISE EN CONTEXTE

La planche à roulettes (*skateboard*) aurait été créée dans les années 1960 par des adeptes du surf qui s'ennuyaient aux États-Unis. Les vagues sur la côte pacifique étant peu attrayantes, plates même, ces planchistes ont décidé de mettre des roulettes sous leurs planches de surf et de les essayer dans les rues de la Californie. Ce nouveau sport a été surnommé à l'époque le *sidewalk surfing* (le surf des trottoirs).

Les *skateboards* n'étaient à l'époque que des planches de bois équipées de roues de patins à roulettes, ce qui faisait en sorte que les planches étaient rapides, mais très dangereuses. Les planches ne tournaient pas facilement, voire pas du tout ! Les planchistes cherchaient uniquement à descendre les pentes sans tomber de leur planche.

Les roues étaient faites de métal ou d'argile ; elles pouvaient s'arrêter brusquement au contact de cailloux ou de fissures sur le sol. De plus, les planchistes ne portaient pas de casque ni d'autre équipement de sécurité, ce qui faisait en sorte qu'ils se blessaient plus facilement, ce qui inquiétait énormément les parents. Tout ceci a probablement contribué à associer la discipline à la culture dite « rebelle ».



Les fabricants de jouets américains et européens ont compris que la planche à roulettes aurait du succès et ils ont commencé à mettre en marché les premières planches de fabrication commerciale. Les roues étaient de piètre qualité. À l'époque, elles se désintégraient en quelques heures seulement.

Les roues en plastique de polyuréthane ont été inventées en 1973. La planche à roulettes connut un boom de popularité entre 1975 et 1978. Du jour au lendemain, les meilleur-e-s planchistes sont devenu-e-s des vedettes et de nombreux parcs de planche à roulettes (*skateparks*) en béton se sont développés rapidement – souvent mal conçus –, ainsi que plusieurs *skateparks* intérieurs. Les revenus publicitaires entourant le sport (boissons gazeuses, jouets) faisaient également une percée.



Malheureusement, l'essor fulgurant des années 1970 a connu un déclin puisque des planchistes ont intenté des poursuites contre des *skateparks* à la suite de blessures, ce qui a souvent mené à la fermeture des lieux. Les parcs de planche publics ont également été démolis. Le nombre d'endroits où il était possible de pratiquer le sport se faisant désormais rarissime, moins de personnes souhaitaient donc acheter des planches, causant la fermeture de nombreuses entreprises qui en fabriquaient.

Néanmoins, le sport est resté bien vivant. Au début des années 1980, par manque d'emplacements pour pratiquer leur sport, les planchistes étaient à la recherche d'options « naturelles » : rampes, escaliers, etc. Le *skateboard* est donc retourné à ses racines et est redevenu un sport de rue. C'est à ce moment également que certains ont commencé à fabriquer des petites rampes ou autres éléments que l'on retrouvait précédemment dans les parcs de planche à roulettes, et ce, à un coût raisonnable. En reprenant le contrôle de l'industrie, les planchistes ont fait en sorte que le *skateboard* représente une part immuable de la culture de rue.

Vers la fin des années 1980, la musique et les dernières tendances vestimentaires venaient se joindre fidèlement à la culture marginale du sport. Les planchistes ont fait leur apparition dans des vidéos musicales, des publicités, des magazines et des émissions de télé. La visibilité offerte et l'intérêt grandissant pour la planche à roulettes ont mené le sport à faire son entrée dans la culture populaire.

Au milieu des années 1990, le réseau de sport américain ESPN a perçu le potentiel de ce sport extrême et a créé les X Games, un événement sportif axé sur les sports d'action, incluant le *skateboard* et autres sports de planche.

Les premiers X Games ont réuni près de 200 000 personnes lors des événements. On peut dire que la popularité et la diffusion télé des X Games ont contribué à l'apparition plus marquée de parcs de planche à roulettes et de planchodromes dans les villes, pour que les gens puissent découvrir et pratiquer le sport avec une meilleure sécurité.

La planche à roulettes a inspiré à son tour beaucoup d'autres sports, comme les versions acrobatiques du patin à roues alignées, du surf des neiges (*snowboard*) et du BMX. Certains termes utilisés en *skate* sont également utilisés dans ces sports. Des compétitions sportives réunissent parfois toutes ces disciplines au grand plaisir des amateurs et amatrices.

Aujourd'hui, le sport « rebelle » de la planche à roulettes peut se vanter d'avoir réussi à faire sa place parmi les disciplines officielles des Jeux olympiques, son entrée s'étant officialisée aux Jeux de Tokyo en 2020.





POUR EN APPRENDRE PLUS SUR L'HISTOIRE DU *SKATE*

Vous désirez offrir de l'information historique supplémentaire à vos élèves? Écoutez le balado *Aujourd'hui l'histoire* (émission du 25 novembre 2021) pour un résumé complémentaire sur le sujet :



[La planche à roulettes : de la culture rebelle californienne aux Jeux olympiques](#)

QUI SOMMES-NOUS ?

Le TAZ Skatepark de Montréal est le plus grand parc de planche à roulettes intérieur au Canada, devenant ainsi la référence pour la pratique du *skateboard*, de la trottinette et du BMX depuis 1996. Apprécié par l'élite mondiale de l'industrie du *skateboard*, Le TAZ est pensé et construit par et pour les planchistes et amateur·trice·s de sports d'action sur roues. Plus qu'un formidable terrain de jeu de 60 000 pieds carrés consacré à la pratique sportive pour les adeptes de sports extrêmes, Le TAZ est aussi un organisme à but non lucratif (OBNL) créé en 1996, dont la mission se poursuit encore aujourd'hui.

« NOUS AVONS COMME VISION D'OBTENIR UNE RECONNAISSANCE EN TANT QUE LIEU DE RÉFÉRENCE EN SPORTS D'ACTION SUR ROUES AU QUÉBEC ET D'APPORTER UNE CONTRIBUTION À L'ÉPANOUISSEMENT DES JEUNES ET AU DÉVELOPPEMENT DES FUTURS TALENTS. »





« LE TAZ EST DEvenu NATURELLEMENT UN TRAIT D'UNION ENTRE L'ÉCOLE ET UNE PASSION SPORTIVE COMMUNE : LE SKATEBOARD. »



NOTRE MISSION

Le TAZ offre un lieu accueillant pour la pratique des sports sur roues. Nous souhaitons faire vivre aux passionnés de tout âge des expériences enivrantes permettant le dépassement dans un environnement sécuritaire et convivial. De calibre international, les installations du TAZ sont adaptées à tous les niveaux.

Au-delà de ses installations incontournables pour les amateurs et amatrices de planche à roulettes, de patinage récréatif et acrobatique, de trottinette et de vélocross – communément appelé BMX –, Le TAZ est devenu naturellement un trait d'union entre l'école et une passion sportive commune : le *skateboard*. À l'image du défi auquel fait face la jeunesse lors de son passage au secondaire, la pratique de la planche à roulettes exige elle aussi de la motivation, de la persévérance et de la discipline, éléments essentiels à la performance.

Notre organisme à but non lucratif (OBNL) propose donc aujourd'hui à toutes les écoles du Québec des activités éducatives pour le développement des jeunes à intégrer à vos enseignements – en conformité aux attentes du ministère de l'Éducation du Québec – ou à faire vivre en activités parascolaires.

COMPÉTENCES CIBLÉES

ACTIVITÉ	CYCLE	ANNÉES	DOMAINES	COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES	COMPÉTENCES TRANSVERSALES
Une planche à mon image	1 ^{er}	1 ^{re} et 2 ^e secondaire	Arts plastiques	<ul style="list-style-type: none"> Compétence 1 : Créer des images personnelles. 	<ul style="list-style-type: none"> Compétence 4 : Mettre en œuvre sa pensée créatrice. Compétence 7 : Actualiser son potentiel.
En forme pour le skate	1 ^{er}	1 ^{re} secondaire	Éducation physique	<ul style="list-style-type: none"> Compétence 1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (savoir-faire). 	<ul style="list-style-type: none"> Compétence 7 : Actualiser son potentiel.
Balance ton équilibre	1 ^{er}	1 ^{re} et 2 ^e secondaire	Éducation physique	<ul style="list-style-type: none"> Compétence 1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (savoir-faire). A. Les principes d'équilibration (statique et dynamique). 	<ul style="list-style-type: none"> Compétence 7 : Actualiser son potentiel.
La science derrière le skate	1 ^{er}	1 ^{re} , 2 ^e et 3 ^e secondaire	Science et technologies	<ul style="list-style-type: none"> Compétence 1 : Univers technologique. 	<ul style="list-style-type: none"> Compétence 1 : Exploiter l'information. Compétence 5 : Se donner des méthodes de travail efficaces.
Rampe de skate – Grande	1 ^{er}	1 ^{re} et 2 ^e secondaire	Science et technologies	<ul style="list-style-type: none"> Compétence 1 : Univers technologique (schéma de construction). 	<ul style="list-style-type: none"> Compétence 5 : Se donner des méthodes de travail efficaces. Compétence 8 : Coopérer.

COMPÉTENCES CIBLÉES

ACTIVITÉ	CYCLE	ANNÉES	DOMAINES	COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES	COMPÉTENCES TRANSVERSALES
Rampe de skate – Petite	1 ^{er}	1 ^{re} et 2 ^e secondaire	Science et technologies + Mathématiques	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence 1 : Univers technologique (schéma de construction). • Compétence 2 : Mathématique – rapport de similitude (k). 	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence 2 : Résoudre des problèmes. • Compétence 8 : Coopérer.
Construis ta planche	1 ^{er}	1 ^{re} et 2 ^e secondaire	Arts plastiques	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence 1 : Créer des images personnelles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence 4 : Mettre en œuvre sa pensée créatrice. • Compétence 5 : Se donner des méthodes de travail efficaces.
Simple comme le skate!	1 ^{er}	2 ^e et 3 ^e secondaire	Français + Science et technologies	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence 1 : Article de vulgarisation qui cherche à faire comprendre un fait, une situation, un phénomène (production écrite et orale). 	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence 1 : Exploiter l'information. • Compétence 6 : Exploiter les technologies de l'information et de la communication.
La physique du skate	2 ^e	4 ^e et 5 ^e secondaire	Physique	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence 1 : Cinématique, dynamique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence 1 : Exploiter l'information. • Compétence 6 : Exploiter les technologies de l'information et de la communication.
Planche sur ta marque	2 ^e	5 ^e secondaire	Éducation financière	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence 1 : Consommer des biens et des services (phénomène de la consommation). 	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence 5 : Se donner des méthodes de travail efficaces. • Compétence 8 : Coopérer.
Balance ton achat	2 ^e	5 ^e secondaire	Éducation financière	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence 1 : Consommer des biens et des services (phénomène de la consommation). 	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence 1 : Exploiter l'information. • Compétence 3 : Exercer son jugement critique.

ACTIVITÉS éducatives



VOTRE CONTRIBUTION EXCEPTIONNELLE COMME ENSEIGNANT·E

En tant qu'enseignant·e, vous contribuez à l'éducation de nos jeunes concernant de saines habitudes de vie et vous pouvez faciliter leur instauration en proposant à vos élèves des activités éducatives et physiques en classe. Afin de vous appuyer dans vos démarches, Le TAZ met à votre disposition des activités éducatives qui vous permettront de bonifier votre contenu pédagogique à travers des activités éducatives et physiques liées à un sport très apprécié des jeunes, le *skateboard*.



LES ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

Les activités développées correspondent à des objectifs pédagogiques ciblés par le programme d'enseignement du secondaire pour les 1^{er} et 2^e cycles. Elles s'intégreront aux différentes matières enseignées en classe. Il sera possible d'imprimer la plupart des activités ou de s'y adonner avec une tablette électronique pour faciliter votre animation en classe. Chacune d'entre elles tiendra compte d'un contenu approprié selon les phases de développement des jeunes. Les activités proposées, bien que clés en main, vous laisseront une part d'initiative et de flexibilité afin que vous puissiez les adapter à votre groupe et aux besoins de vos élèves.

UNE PLANCHE À MON IMAGE
UNE PLANCHE À MON IMAGE



Cycle 1
SECONDAIRE 1 ET 2

Arts
PLASTIQUES

RÉSUMÉ DE L'ACTIVITÉ



Dans cette ère axée sur l'environnement et le recyclage, quoi de plus instructif que d'inciter les jeunes à recycler de vieilles planches à roulettes pour les décorer à leur image et en faire des œuvres d'art qu'ils et elles pourront accrocher au mur de leur chambre ?

Cette activité propose de restaurer une planche usagée ou brisée. De cette façon, l'élève pourra ramener la planche à son état d'origine, puis en refaire le design en la peignant à son goût, à l'aide de pochoirs et de peinture en aérosol.



*« JE VOIS LE SKATEBOARD COMME
UN SPORT ET UN MODE DE VIE,
AINSI QU'UNE FORME D'ART. »*

- Tony Hawk

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES



COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE

- Compétence 1 : Créer des images personnelles.

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- Compétence 4 : Mettre en œuvre sa pensée créatrice.
- Compétence 7 : Actualiser son potentiel.

OBJECTIFS

- Conscientiser les jeunes sur le bien-fondé de la récupération des matériaux.
- Exploiter leur créativité à travers du matériel fonctionnel.

PHASE DE PRÉPARATION

Amorcer une réflexion chez les élèves en leur posant les questions suivantes :

- Qu'est-ce que vous savez à propos de la deuxième vie des objets de consommation ?
- Est-ce que vous ou votre famille achetez parfois des objets, des livres, des articles de sport ou des vêtements de seconde main ?
- Pour quelles raisons achetez-vous ou non des articles d'occasion ?

Les artistes sont très souvent à l'avant-garde dans la création de leurs œuvres et plusieurs utilisent des objets trouvés dans le rebut. Certains choisissent de s'exprimer sur une planche usagée et d'ainsi donner une deuxième vie à un *skateboard* qui terminerait normalement son parcours au dépotoir.



MATÉRIEL

- Planche usagée.
- Sableuse électrique.
- Séchoir à cheveux.
- Grattoir.
- Tournevis variés pour enlever les fixations et les roues.
- Papier sablé (grains différents).
- Lunettes de sécurité.
- Masque respiratoire de travail.
- Gants de travail.
- Crayon à mine.
- Papier pour ébauche du design.
- Marqueurs permanents.
- Peinture acrylique et peinture en aérosol (couleurs variées).
- Pochoirs.
- Pinceaux.
- Scellant à peinture.



N'hésitez pas à utiliser des restants de peinture de toutes sortes.



PRÉSENTATION DE L'INTENTION

Au Québec, nous produisons plus de 700 kg de déchets par an*. Bien que nous possédions plusieurs centres de tri et que le recyclage soit ancré dans le quotidien des Québécois-e-s, la meilleure façon de diminuer son impact sur l'environnement est de réduire sa consommation et de réutiliser au maximum des articles qui sont encore utilisables. Aujourd'hui, nous allons donner une deuxième vie à un article qui se retrouverait normalement à la poubelle. Chacun d'entre vous aura une planche à roulettes usagée et vous pourrez laisser aller votre imagination afin de la personnaliser à votre image!

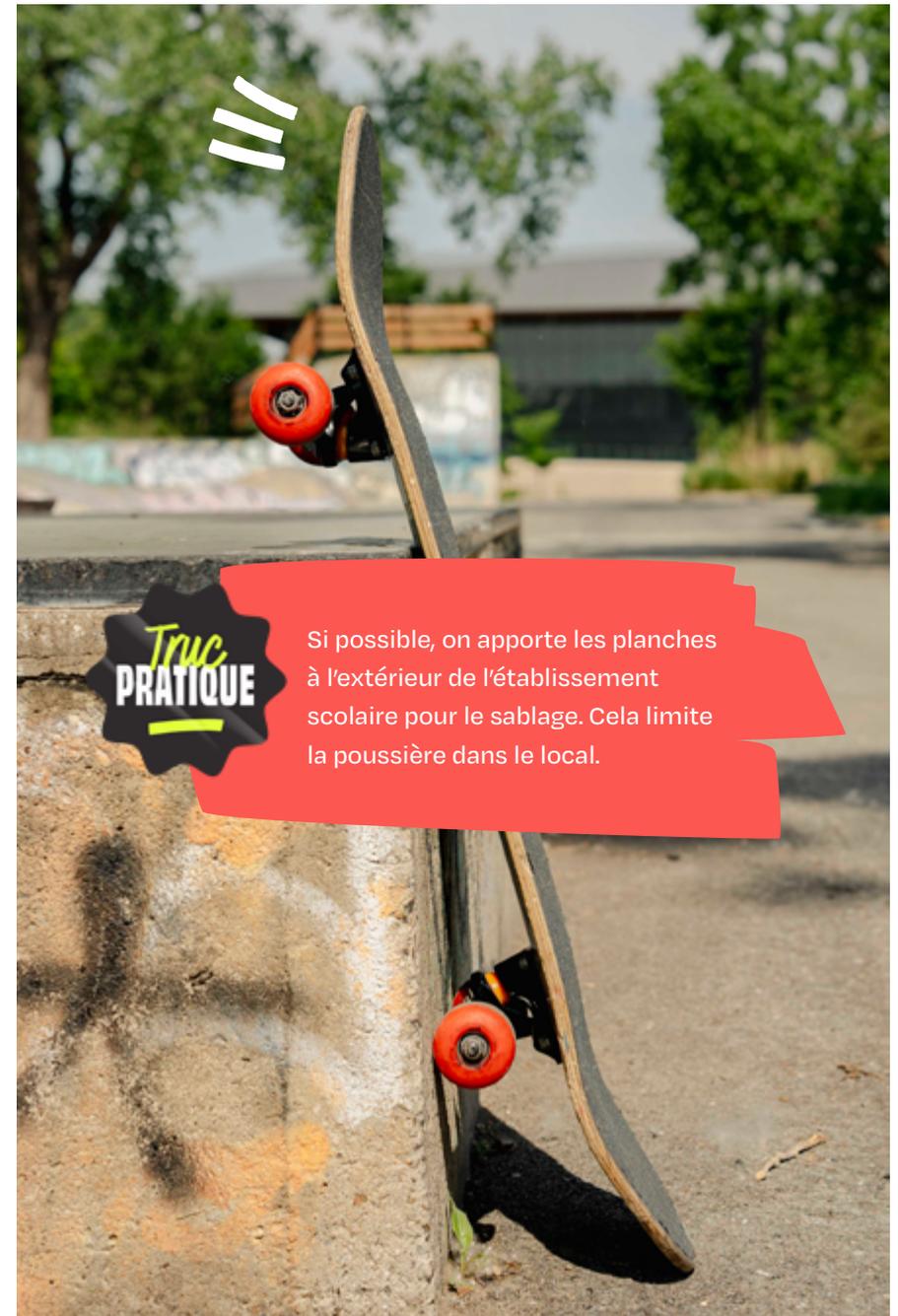
* Source : Radio-Canada

PHASE DE RÉALISATION

Période 1

L'enseignant-e explique le projet.

- Les élèves devront refaire la finition et le design d'une planche usagée.
- Chaque élève ou groupe d'élèves recevra une planche. Ils et elles pourront travailler en solo ou en duo, selon la quantité de planches trouvées.
- D'après la qualité des planches usagées, certaines serviront comme œuvres d'art et celles qui sont fonctionnelles pourront rouler à nouveau!
- L'enseignant-e devra parler des mesures de sécurité (masque, gants, et lunettes) et des raisons pour lesquelles elles sont en place.
- À l'aide d'un séchoir et de grattoirs, les élèves enlèveront le ruban de recouvrement (*grip tape*) sur le dessus de la planche.
- Les élèves pourront commencer à sabler leurs planches et s'assurer qu'elles sont bien sablées, des deux côtés. L'enseignant-e pourrait suggérer que l'on commence avec du papier sablé à plus gros grains au début du sablage et que l'on termine avec du papier plus fin (chiffre plus bas : papier à gros grains; chiffre plus haut : papier fin).
- Les élèves pourront appliquer une couche de base de peinture mate sur leur planche. Cette étape leur donnera la chance de refaire un design à partir d'une surface adéquate. Il est recommandé de laisser sécher la peinture au moins 24 heures.



Si possible, on apporte les planches à l'extérieur de l'établissement scolaire pour le sablage. Cela limite la poussière dans le local.



Période 2

- Les élèves feront un design sur du papier brouillon. Ils peuvent aussi faire des pochoirs de formes et d'images : étoiles, cœurs, lettres, etc.
- Une fois l'ébauche terminée, ils peuvent commencer à dessiner et à peindre directement sur la planche. Privilégier la peinture en aérosol à l'extérieur.
- Ils peuvent utiliser des marqueurs permanents, de la peinture acrylique, de la gouache ou de la peinture au latex.
- On devra laisser sécher la peinture au moins 24 heures.



Période 3

- La touche finale sera de mettre une couche de vernis en dessous de la planche, sur leur design, afin d'en préserver les couleurs.
- Si les élèves ont eu une planche qui pourra encore rouler, ils apposeront du nouveau ruban de recouvrement (*grip tape*) sur le dessus. En plus, ils pourront y mettre fixations et roues. Voilà!

PHASE D'INTÉGRATION

Les élèves pourront faire un retour sur le processus de transformation de leurs planches par une présentation visuelle avec des photos prises au cours de leur création.

En accord avec la direction de l'école, une exposition dans les corridors du niveau pourrait permettre de présenter le résultat à l'ensemble des élèves avant que ces derniers repartent avec leur œuvre respective.



« LE SKATEBOARD EST UN ENTRAÎNEMENT, MAIS JE NE LE CONSIDÈRE PAS COMME UN ENTRAÎNEMENT – C'EST DU PLAISIR. »

- Shaun White

RÉSUMÉ DE L'ACTIVITÉ



Cette activité propose de mettre en place un programme de mise en forme liée aux aptitudes physiques à développer pour pratiquer le *skateboard* ou tout autre sport de planche nécessitant de l'équilibre et de l'endurance.

En utilisant une corde à sauter et un banc, l'élève suivra un programme d'entraînement qui lui permettra de repousser ses limites dans un contexte sécuritaire.

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES



Cycle 1
SECONDAIRE I



Éducation
PHYSIQUE

COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE

- Compétence 1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (savoir-faire).

COMPÉTENCE TRANSVERSALE

- Compétence 7 : Actualiser son potentiel.

OBJECTIFS

- Développer l'équilibre des jeunes.
- Développer les capacités physiques des jeunes.
- Initier les jeunes au concept de l'entraînement physique « hors sport » pour améliorer les performances sportives.

PHASE DE PRÉPARATION

L'enseignant-e questionne ses élèves

Aujourd'hui, nous allons parler de « hors sport » ! Vous connaissez ? Ce n'est pas à proprement parler un sport comme le hockey, le soccer ou la planche à roulettes. Nous devrions ajouter « entraînement » devant les mots « hors sport ». Avec le temps, les entraîneur-euse-s ont remarqué qu'un athlète qui pratique plusieurs sports développe des aptitudes physiques nouvelles qui lui permettent de les intégrer dans la pratique de son sport principal.

Le principe d'un « entraînement hors sport » consiste à faire des exercices, en dehors du sport lui-même, qui viennent renforcer les groupes musculaires, les mouvements et l'équilibre nécessaires pour pratiquer le sport anticipé.

Par exemple, pour améliorer sa vitesse, un hockeyeur peut faire un entraînement en gymnase où il fait des *squats* et des sauts sur boîte pour renforcer ses quadriceps, le groupe musculaire responsable de l'accélération du patineur. Ce concept peut être appliqué à la pratique du *skateboard*.

MATÉRIEL

- Corde à sauter (1 par élève).
- Banc stable ou boîte pliométrique (1 par élève).
- Chronomètre (1 par classe).



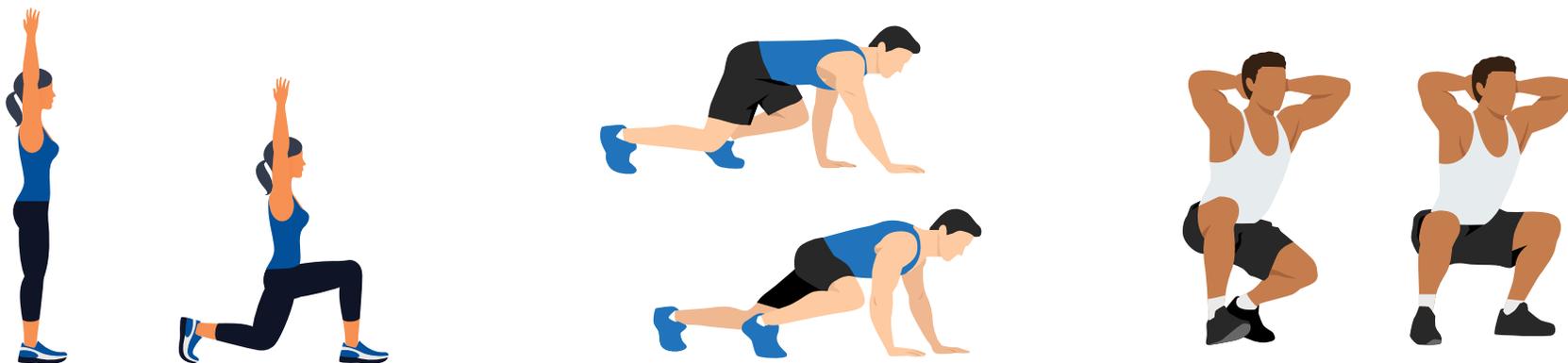


PRÉSENTATION DE L'INTENTION

La science dans les sports évolue constamment. Il y a plusieurs décennies, les joueur-euse-s de hockey pratiquaient seulement leur sport. L'hiver était la saison régulière et, à l'été, ils et elles étaient inscrit-e-s à des camps d'entraînement de hockey. Depuis quelques années, les entraîneur-euse-s demandent aux athlètes de varier leurs activités et on les oblige même à pratiquer d'autres sports pour développer différentes aptitudes physiques. Il est fréquent de voir les membres d'une équipe de hockey se renvoyer un ballon de soccer pendant une séance d'entraînement – sans équipement bien sûr! – ou que des joueur-euse-s de soccer pratiquent le volleyball, le football drapeau ou encore le basketball. Cette nouveauté dans les sports s'applique aussi dans la préparation et l'entraînement des athlètes. Les entraîneur-euse-s incluent maintenant des exercices connexes qui améliorent les performances des athlètes. Ceux pratiquant la planche à roulettes incluent différents entraînements qui les mèneront à l'atteinte de leurs objectifs.

PHASE DE RÉALISATION

L'ÉCHAUFFEMENT



ALTERNANCE JOGGING (3-4 MIN) + FENTES OU *LUNGES* *2 x 10 mètres*

- Commencez en position debout, puis levez les bras au-dessus de la tête. Descendez votre bassin lentement vers l'avant en pliant la jambe droite. Assurez-vous que le genou ne dépasse pas la plante du pied.
- Poussez la hanche gauche vers l'avant et maintenez la position de 5 à 10 secondes et penchez votre torse et vos bras du côté opposé (dans ce cas, vers la droite).
- Progressez vers l'avant en alternant les jambes et les côtés sur 10 mètres, puis faites demi-tour et revenez à la position de départ.

MARCHE DE L'OURS OU *BEAR CRAWL* *2 x 10 mètres*

- Accroupissez-vous avec les mains devant vous à la largeur des épaules et les pieds derrière vous avec les hanches en l'air. Gardez les genoux légèrement décollés du sol.
- Rampez vers l'avant, avec de petits déplacements, en commençant par votre main droite et votre pied gauche en alternance avec la main gauche et le pied droit.
- Avancez ainsi sur 10 mètres, faites demi-tour et revenez à votre position de départ.

PROMENADE EN CANARD *2 x 10 mètres*

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Pliez les genoux pour être en position semi-accroupie, les hanches vers l'arrière, sans soulever les pieds du sol. Gardez votre poitrine droite et contractez le tronc. Vous pouvez joindre vos mains devant votre poitrine ou les laissez en l'air pour garder l'équilibre.
- En gardant les genoux fléchis en position semi-accroupie, avancez lentement avec de petits pas. Avancez de 10 mètres et, dans la même position, reculez de 10 mètres.

L'ENTRAÎNEMENT



SAUT À PIEDS JOINTS SUR UNE BOÎTE POUR LA PLIOMÉTRIE OU SUR UN BANC

4 séries x 10 répétitions

- Tenez-vous face à une boîte rigide ou à un banc. Gardez les pieds un peu plus écartés que la largeur des épaules et gardez votre dos droit.
- Accroupissez-vous, pour que vos cuisses propulsent votre corps, et sautez jusqu'au dessus de la boîte ou du banc (les pieds décollent du sol et les jambes sont tendues). Servez-vous de vos bras pour garder l'équilibre.
- Amortissez votre saut avec les jambes et vos hanches. Descendez de la boîte ou du banc, puis répétez.

SAUTS LATÉRAUX À UNE JAMBE

2-3 séries x 30 secondes de chaque côté

- Vous pouvez utiliser des lignes distancées de 2 ou 3 pieds au sol qui serviront de visuels pour les sauts.
- Commencez en position debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, et assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace de chaque côté de votre obstacle visuel pour pouvoir sauter. Placez vos mains sur vos hanches pour vous aider à sentir si vos hanches sont au même niveau.
- Soulevez votre pied gauche derrière vous afin de vous tenir uniquement sur votre jambe droite. Fléchissez légèrement votre genou et votre cheville droite, ce qui vous facilitera votre saut et favorisera l'absorption de l'atterrissage.

Tutoriel ici : 

youtube.com/watch?v=CORnfrdVzF4

- Sautez avec votre jambe droite d'un côté à l'autre de votre obstacle visuel en poussant les hanches vers l'arrière. Effectuer l'exercice pendant la durée requise.
- Prenez le temps de complètement stabiliser chaque saut. Le genou doit être aligné avec les orteils.
- Concentrez-vous sur un atterrissage en douceur et sur la plante des pieds.
- Contrôlez la ceinture abdominale à tout moment.
- Répétez le même exercice pour la jambe gauche, pendant la durée requise.

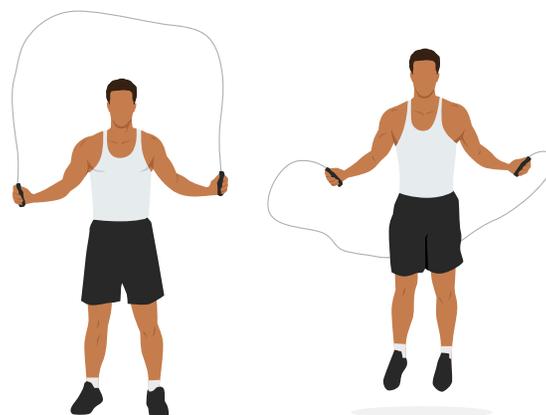
L'ENTRAÎNEMENT



SAUTS LATÉRAUX DE STYLE PATINEUR

4 x 30 secondes

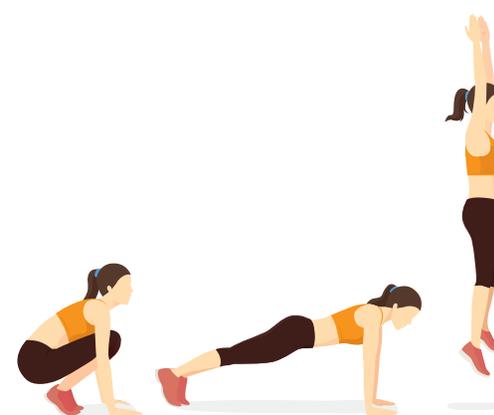
- Vous pouvez utiliser des lignes distancées de 2 ou 3 pieds au sol qui serviront de visuels pour les sauts.
- Soulevez votre jambe intérieure et poussez votre jambe extérieure. Sautez de haut en bas en atterrissant sur la jambe opposée.
- Lorsque vous atterrissez, n'oubliez pas de plier votre genou et de coller vos hanches en arrière, en amortissant le coup.



CORDE À SAUTER

3 x 30 secondes

- Commencez par sauter à la corde avec vos pieds joints.
- Ensuite, progressez en sautillant sur un pied. Cela met plus de pression sur les muscles de la cheville et du mollet.
- Une fois que vous êtes à l'aise avec ce mouvement, vous pouvez alterner les pieds sur chaque saut, essentiellement en faisant du jogging sur place.

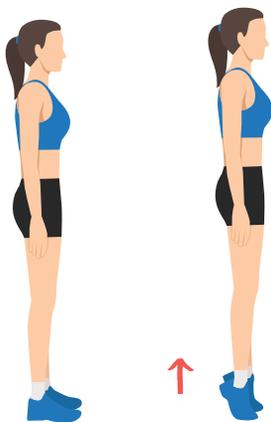


BURPEES (*PUSH-UP HOP*) À PARTIR DES GENOUX

3 x 10 répétitions

- Accroupissez-vous pour faire le mouvement de la planche, appuyé-e sur le bout des orteils et vos mains à la hauteur des épaules. Pliez vos coudes et descendez doucement vers le sol pour faire une pompe, avec vos genoux appuyés au sol ou non.
- Revenez rapidement en position accroupie et, à l'aide de vos cuisses, poussez votre corps vers le haut et ajoutez un saut lors du retour en position debout.

L'ENTRAÎNEMENT



ÉLÉVATION DU TALON DEBOUT

3 x 10 répétitions pour chaque pied

- Tenez-vous face à une surface solide (clôture, poteau, mur, etc.) afin de maintenir votre équilibre. Vous pouvez également utiliser une surface peu élevée rigide (boîte, planche d'exercice, trottoir, escalier, etc.).
- Commencez à vous tenir debout normalement, les pieds parallèles et écartés à la largeur des hanches.
- Montez votre corps à l'aide de vos orteils en soulevant lentement vos talons du sol. Vous devriez sentir une extension dans vos mollets.
- Gardez la position au moins 1 seconde et redescendez lentement avec contrôle.
- Assurez-vous de garder le contrôle du mouvement et d'aller jusqu'au bout de vos orteils.

PHASE D'INTÉGRATION

Pour favoriser l'intégration de l'activité, vous pouvez poser ces quelques questions à vos élèves :

Comment chacun des exercices faits durant l'entraînement pourraient-ils vous aider à améliorer vos performances en planche à roulettes ou dans un sport de planche ?

- **Saut à pieds joints sur une boîte pour la pliométrie ou sur un banc**
Réponses attendues : coordination, équilibre et quadriceps.
- **Sauts latéraux de style patineur**
Réponses attendues : équilibre et quadriceps.
- **Sauts latéraux à une jambe**
Réponses attendues : équilibre, muscles des jambes et coordination.
- **Corde à sauter**
Réponses attendues : coordination et endurance cardio.
- **Burpees (*push-up hop*) à partir des genoux**
Réponses attendues : coordination et abdominaux.
- **Élévation du talon debout**
Réponses attendues : équilibre et mollets.

Pensez aux autres sports que vous pratiquez. Comment pourriez-vous intégrer le concept d'entraînement « hors sport » pour améliorer vos performances sportives ?

RÉFÉRENCES

skateboardgb.org/news/2020/11/23/10-dynamic-work-out-exercises-for-skateboarders

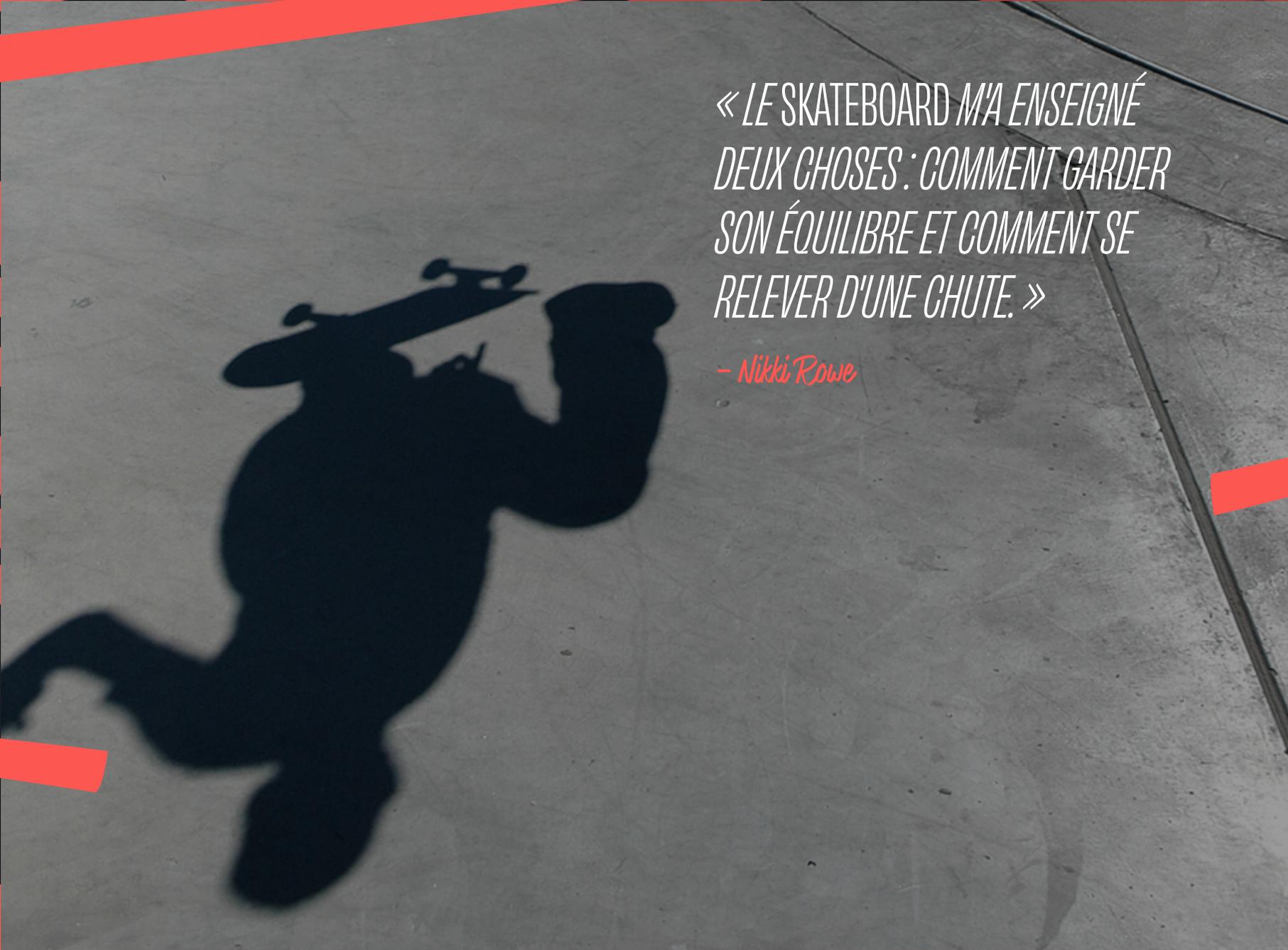
sikana.tv/en/sport/skateboard/exercice-balancing-on-a-skateboard

BALANCE TON ÉQUILIBRE
BALANCE TON ÉQUILIBRE

Cycle 1
SECONDAIRE 1 ET 2

Éducation
PHYSIQUE





« LE SKATEBOARD M'A ENSEIGNÉ
DEUX CHOSES : COMMENT GARDER
SON ÉQUILIBRE ET COMMENT SE
RELEVER D'UNE CHUTE. »

- Nikki Rowe

RÉSUMÉ DE L'ACTIVITÉ



Cette activité permet l'apprentissage de techniques et d'exercices d'équilibre qui améliorent les aptitudes physiques pour la pratique de la planche à roulettes et des autres sports de planche.

En utilisant une planche d'équilibre, l'élève pourra ainsi prendre confiance en lui afin que la transition vers une planche à roulettes conventionnelle puisse se faire en douceur et en sécurité.

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES



COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE

- Compétence 1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (savoir-faire).
 - A : Les principes d'équilibration (statique et dynamique).

COMPOSANTE DE LA COMPÉTENCE

- Compétence 7 : Actualiser son potentiel.

OBJECTIFS

- Développer l'équilibre des jeunes.
- Développer les capacités physiques des jeunes.

PHASE DE PRÉPARATION

L'enseignant-e questionne ses élèves.

- Pour pratiquer la planche à roulettes ou les autres sports de planche, quelle est l'habileté la plus importante?

Aujourd'hui, nous effectuerons une série d'exercices pour travailler l'équilibre avec un *rola bola*, également appelé *planche d'équilibre*.



MATÉRIEL

- Une planche d'équilibre pour chaque élève.
- La planche d'équilibre peut être achetée en ligne ou fabriquée à l'école avec des matériaux de quincaillerie.



Il est préférable d'utiliser la planche d'équilibre dans un espace dégagé, sur un plancher, un tapis de danse ou un sol sportif d'une épaisseur inférieure à 5 mm.

Nous vous proposons les sites Web suivants, mais vous pouvez faire affaire avec un site de votre choix :

- mtlbboard.com (produit québécois)
- goudurix.com (produit québécois)
- makezine.com

Source : Guide d'aménagement des espaces de formation, En Piste.



PRÉSENTATION DE L'INTENTION

Entraîner son équilibre est souvent un aspect des sports qui est négligé. En plus d'être essentiel dans la vie de tous les jours, l'équilibre fait partie intégrante des habiletés développées par les athlètes dans leur sport respectif. Les entraîneur-euse-s incluent de plus en plus des exercices qui mettent en avant l'équilibre. Parfois, les exercices sont consacrés à 100% à l'équilibre du corps de l'athlète; parfois, ils intègrent plutôt des exercices déjà existants de notions d'équilibre que l'athlète doit inclure dans ses mouvements. Maintenant, l'équilibre est au cœur des entraînements des athlètes et la pratique de la planche à roulettes demande un très grand sens de l'équilibre!

*« TU N'AS PAS BESOIN D'ÊTRE
BON POUR COMMENCER, MAIS
TU DOIS COMMENCER POUR
ÊTRE BON. »*

- Les Brown

PHASE DE RÉALISATION

Chaque élève doit faire les exercices d'équilibre suivants sur sa planche d'équilibre :

- Flexion des chevilles avant et arrière : 2 x 1 minute.
- Squats assis et debout : 2 x 20-30 répétitions.
- Transfert de poids entre la gauche et la droite : 2 x 1 minute, flexion des genoux en alternance.
- En position de planche : mains sur la plateforme, gardez la position pendant 30 secondes. Refaire cet exercice 3 fois.
- Fentes ou *lunges* : commencez en position debout, puis descendez lentement vers l'avant avec la jambe droite. Revenez en position debout et redescendez avec la jambe gauche. Alternez pendant 1 minute, répétez la séquence 3 fois.

Pour avoir une idée visuelle de ces exercices, la page YouTube de MTL Balance Board, compagnie québécoise, vous propose des vidéos de démonstration en français et en anglais. Les exercices ont été conçus par des kinésiologues.

[youtube.com/@mtlbboard/videos](https://www.youtube.com/@mtlbboard/videos)



PHASE D'INTÉGRATION

Pour favoriser l'intégration de cette activité, posez les questions suivantes à vos élèves :

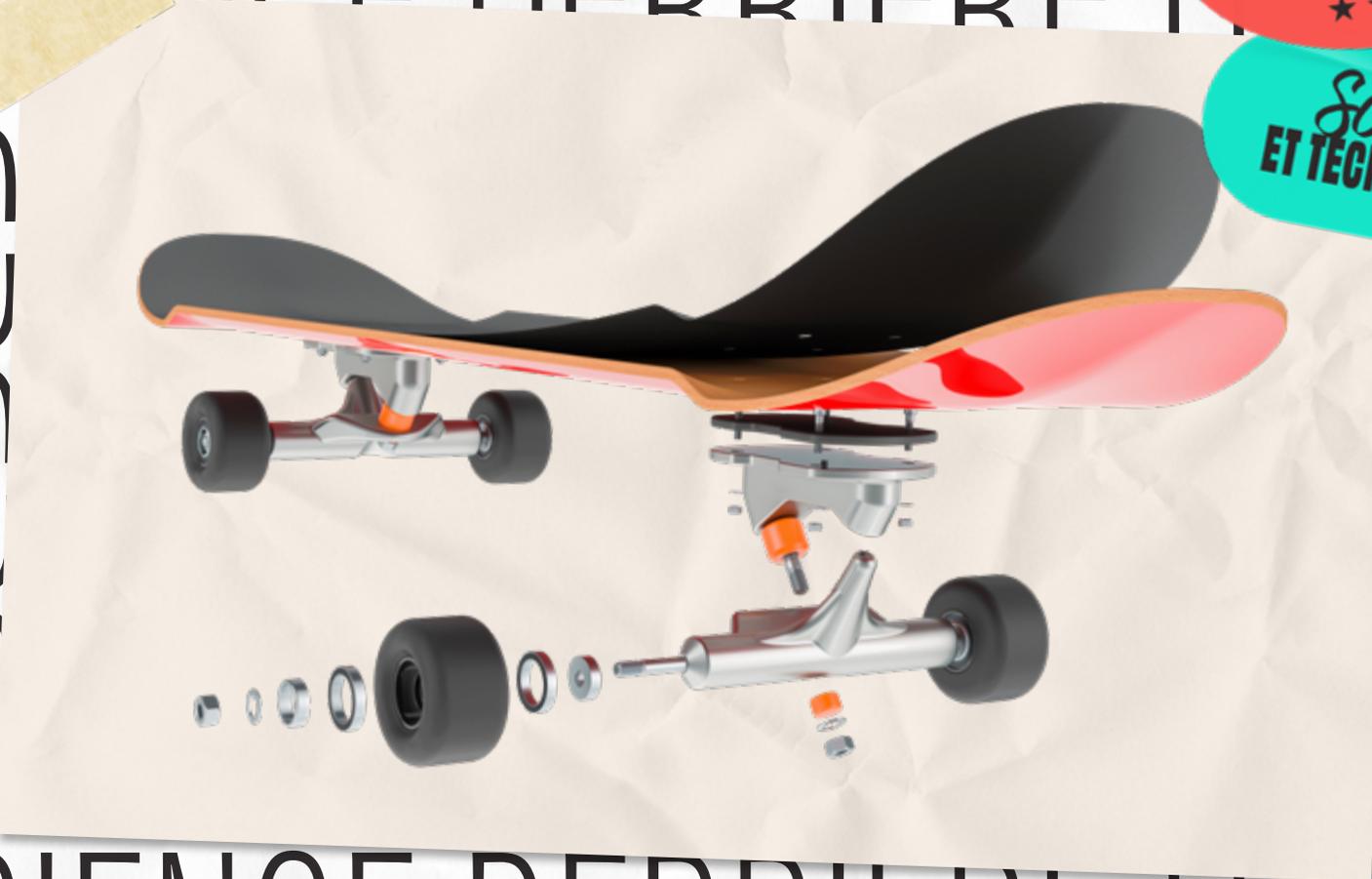
- Quelles parties du corps ont été sollicitées par l'entraînement effectué?
Réponses attendues : jambes, chevilles, pieds et abdominaux.
- Quels éléments, autres que vos muscles, vous ont été nécessaires pour réussir ces exercices d'équilibre?
Réponses attendues : concentration, point de mire (*focus*) et calme.
- Connaissez-vous d'autres exercices que nous pourrions ajouter à notre séance d'équilibre?

LA SCIENCE DERRIERE LE SKATE
LA SCIENCE DERRIERE LE SKATE



Cycle 1
SECONDAIRE 1, 2 ET 3

Science
ET TECHNOLOGIES





« C'EST UN PHÉNOMÈNE ÉTRANGE
DE VOIR À QUEL POINT CE MORCEAU
DE BOIS, CES ROUES ET CE SYSTÈME
DE ROTATION ONT RENDU TANT DE
GENS HEUREUX. »

- Chris Cole

RÉSUMÉ DE L'ACTIVITÉ



Cette activité permet de réaliser que les mathématiques et la physique jouent un rôle de tous les instants dans la pratique de la planche à roulettes. L'ingénierie est également très présente dans la fabrication des planches, dans le fonctionnement des blocs-essieux (*trucks*) et de leur roulement à billes, ainsi que dans les rotations de la planche effectuées grâce aux commandes de l'athlète. La science est derrière chaque vrille côté orteils (*kickflip*).

Les élèves auront à réaliser un dossier sur la planche à roulettes – incluant les systèmes technologiques et l'ingénierie – et à en présenter le fonctionnement.

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES



Cycle 1
SECONDAIRE 1, 2 ET 3



Science
ET TECHNOLOGIES

COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE

- Compétence 1 : Univers technologique.

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- Compétence 1 : Exploiter l'information.
- Compétence 5 : Se donner des méthodes de travail efficaces.

OBJECTIFS

- Comprendre les éléments scientifiques relatifs au sport du skate :
 - les forces d'action.
 - les mouvements qui en résultent.
- Identifier les parties essentielles (sous-ensembles et pièces) liées au fonctionnement de l'objet.
- S'initier à la réalisation d'un dossier technique.

PHASE DE PRÉPARATION

L'enseignant-e questionne ses élèves.

Saviez-vous qu'il y a une formule mathématique qui s'applique et qui explique les raisons pour lesquelles l'athlète réussit à faire une vrille côté orteils (*kickflip*) avec sa planche à roulettes? Plusieurs pourraient croire que c'est uniquement dû à un jeu de pieds, mais la réalité est que la commande de l'athlète avec ses pieds sur la planche exerce des forces qui font qu'il est possible d'exécuter des mouvements.



MATÉRIEL

Pour l'élève

- Ordinateur pour la recherche : 1 par élève.
- Un *skateboard* ou un *finger skate* pour permettre aux élèves de faire leurs observations et de faire l'ébauche de leur schéma.
- Document *La science derrière le skate* (en annexe).

Pour l'enseignant-e

- Planche à roulettes (pour observation en classe).
- Accès à Google Slides si l'enseignant-e veut une remise électronique des dossiers développés par les élèves.



PRÉSENTATION DE L'INTENTION

La science est partout : dans l'alimentation, les jeux vidéo, les sports, etc. La planche à roulettes ne fait pas exception. Les mouvements de la planche sont amorcés par des déplacements des pieds qui exercent de multiples variations de forces qui entraînent une réaction du *skateboard*. Les athlètes professionnels l'ont bien compris; ils les utilisent en tout temps.

PHASE DE RÉALISATION

- Présentez le projet aux élèves et remettez-leur une copie du dossier technique.
- Expliquez chacune des composantes du dossier technique et les paramètres de correction à vos élèves.
- Utilisez une planche de *skate* en classe pour que vos élèves puissent discuter et échanger leurs observations.
- Laissez du temps en classe pour que vos élèves puissent commencer leurs recherches en ligne.
- Vos élèves devront compléter ce projet à la maison.



PHASE D'INTÉGRATION

Pour favoriser l'intégration de l'activité, vous pouvez poser ces quelques questions à vos élèves :

- Dans la production de votre dossier technique, quel élément a été le plus facile à réaliser ?
- Quel élément a été le plus difficile à réaliser ?
- Y a-t-il des concepts de science qui vous sont inconnus ? Lequel ou lesquels avez-vous trouvés le plus surprenants ou intrigants ?

RAMPE DE SKATE – GRANDE
RAMPE DE SKATE – GRANDE



Cycle 1
SECONDAIRE 1, 2 ET 3

Science
ET TECHNOLOGIES



« LA BEAUTÉ DU SKATEBOARD
RÉSIDE DANS LE FAIT QUE CHACUN·E
POSSÈDE UN ENSEMBLE UNIQUE
DE VARIABLES QU'IL OU ELLE PEUT
METTRE À CONTRIBUTION POUR EX-
PRIMER SON IDENTITÉ INDIVIDUELLE
ET AINSI RÉVÉLER UNE FORME –
DISONS-LE – DE GRANDEUR. »

– Rodney Mullen

RÉSUMÉ DE L'ACTIVITÉ



*incluant le traçage, la coupe,
l'assemblage et la peinture*

Cette activité permet à vos élèves de travailler sur un projet commun qui profitera à tous les élèves, non seulement ceux de la classe, mais aussi ceux de l'école pratiquant la planche à roulettes, en réalisant la construction d'une rampe de *skateboard* de 3 pieds sur 4 pieds.



Assurez-vous d'avoir l'accord de votre établissement scolaire avant d'entreprendre cette activité avec vos élèves.

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

Cycle 1
SECONDAIRE 1, 2 ET 3



Science
ET TECHNOLOGIES

COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE

- Compétence 1 : Univers technologique (schéma de construction).

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- Compétence 5 : Se donner des méthodes de travail efficaces.
- Compétence 8 : Coopérer.

OBJECTIFS

- Construire une rampe de *skate* utilisable sur le site de l'établissement scolaire.
- S'initier au maniement d'outils.
- S'initier aux méthodes de travail coopératif efficaces pour construire une structure.

PHASE DE PRÉPARATION

L'enseignant-e questionne ses élèves

Plusieurs désirent pratiquer la planche à roulettes à l'école. Si je vous disais que nous allons travailler sur un projet commun : développer une rampe de skate qui vous sera accessible directement sur le terrain de l'école. C'est un projet qui comporte plusieurs étapes, mais vous verrez que le résultat est très gratifiant.



Nous vous recommandons de faire la coupe et l'assemblage des pièces dans un local spécialisé ou à l'extérieur.



MATÉRIEL

- Document *Construction d'une rampe de skate* (en annexe).
- 7 longueurs de bois de charpente de 2 po x 4 po x 8 pi de long, qu'il faudra couper en longueurs de 3 pi 10 ½ po, ce qui devrait donner 14 morceaux.
- 1 contreplaqué de 4 po x 8 po, d'une épaisseur de ¾ de pouce.
- 2 contreplaqués de 4 po x 8 po, d'une épaisseur de ⅝ de pouce.
- 1 panneau de fibres durcies (type Masonite) de 4 po x 8 po, d'une épaisseur de ¼ de pouce.
- 1 poteau de métal de 1,5 po de diamètre.
- 1 tôle de 4 pi x 1 pi 6 ⅜ po ou une planche en plastique de ¼ de pouce.
- Outils de coupe (scie ronde et banc de scie).
- Vis et perceuses.
- Articles de sécurité (lunettes et gants).
- Peinture extérieure.



PRÉSENTATION DE L'INTENTION

La construction d'un parc de planche à roulettes près d'un établissement scolaire permettrait aux jeunes de pratiquer leur sport plus facilement, tout en leur offrant un lieu supplémentaire de socialisation, un espace permettant de laisser libre cours à l'imagination, mais avant tout un endroit qui leur permet de bouger en tout temps.

En travaillant sur ce projet commun, les jeunes pourront créer un lien d'appartenance à leur école, mais également créer des liens avec les autres élèves.

PHASE DE RÉALISATION

- Assurez-vous d'avoir l'espace nécessaire à l'extérieur de l'établissement scolaire pour bien développer le projet.
- Présentez le projet à vos élèves. Regardez avec eux les différentes étapes à suivre dans le document *Construction d'une rampe de skate*.
- Utilisez un tableau en classe et demandez à vos élèves d'y noter une liste de tâches qu'ils auront à effectuer. Laissez-les discuter, établir des sous-groupes et distribuer les tâches à faire. Soutenez-les dans leur prise de décisions et, au besoin, révisez les étapes avec eux si vous remarquez qu'ils en ont sauté.
- Dans leurs sous-groupes attribués, laissez vos élèves effectuer la construction de la rampe selon les consignes du document *Construction d'une rampe de skate*.



PHASE D'INTÉGRATION

Pour favoriser l'intégration de l'activité, vous pouvez poser ces quelques questions à vos élèves :

- Qu'est-ce qui s'est bien passé dans la construction ?
- Qu'est-ce qui a été le plus difficile ?
- Que pourrait-on faire différemment la prochaine fois pour rendre la construction plus facile ?

**Truc
PRATIQUE**

Avant de faire l'installation sur le terrain de l'établissement scolaire, assurez-vous que le sol est bien nivelé.



« TOUT CE QUE J'AVAIS VRAIMENT
BESOIN DE SAVOIR, JE L'AI APPRIS
DU SKATEBOARD. »

- Brian C. Young

RÉSUMÉ DE L'ACTIVITÉ



*incluant la conversion des mesures,
le traçage, la coupe et l'assemblage*

Cette activité permet à vos élèves d'utiliser les mathématiques pour adapter la rampe de l'activité précédente à un format plus petit.

À la suite d'une conversion mathématique, vos élèves construiront en équipe de deux une rampe de skate miniature de 6 pouces sur 8 pouces, en convertissant les mesures d'une rampe de 4 pieds sur 3 pieds.

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES



COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

- Compétence 1 : Univers technologique – schéma de construction.
- Compétence 2 : Mathématique – rapport de similitude (k).

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- Compétence 2 : Résoudre des problèmes.
- Compétence 8 : Coopérer.

OBJECTIFS

- S'initier à la conversion de mesures.
- S'initier à la construction d'objets.
- S'initier au maniement d'outils.
- S'initier aux méthodes de travail coopératif efficaces pour construire un objet.

PHASE DE PRÉPARATION

L'enseignant-e questionne ses élèves.

Avez-vous déjà utilisé des *miniskates*? Ces skateboards de format miniature sont tout de même agréables à regarder et ont parfois diverses utilisations : porte-clés, décoration de sacs d'école, articles de collection, etc. Toutefois, ils sont surtout pratiques pour développer et essayer des figures (*tricks*) avant de les exécuter sur un vrai parcours. Tant qu'à utiliser un *miniskate*, ce serait pratique d'avoir un miniparcours... Aujourd'hui, nous allons commencer la fabrication d'une rampe de *skate*, en petit format.



MATÉRIEL

→ Document *Construction d'une rampe de skate* (en annexe, une copie par élève).

Par équipe de 2 élèves

- Bois : goujon, en bois franc naturel, $\frac{3}{4}$ de pouce x 48 po de long.
- Poteau de 12 po x $\frac{3}{4}$ de pouce de diamètre.
- 2 cartons de 16 po x 16 po.
- Colle blanche.
- Agrafeuse de construction et agrafes.



Ayez au moins une miniplanche (de style Tech Deck) pour tester les rampes construites.



Photo : Le Journal de Montréal
journaldemontreal.com/2023/11/03/le-tonnante-mode-des-planchodromes-miniatures-a-montreal

PRÉSENTATION DE L'INTENTION

L'utilisation du *miniskate* ou du *finger skate* est très populaire auprès des jeunes. Il est facile de s'en procurer, autant dans des magasins de jouets que dans des magasins à 1\$. Les obstacles se créent facilement à la maison : crayons, cartables, comptoirs, etc. Par contre, il est quasi impossible de trouver des maquettes miniatures semblables aux *skateparks* fréquentés ou, quand on y arrive, les prix peuvent être ridiculement trop élevés.

En plus, l'habileté de créer un objet de ses mains est un atout qui s'est perdu avec les années. C'est une fierté et une belle réussite que de bricoler quelque chose à notre goût. Ce sont des choses que nous pourrions faire revivre en réalisant cette activité.

PHASE DE RÉALISATION

Pour faciliter le temps de développement du projet par vos élèves, nous vous suggérons de diviser votre groupe en équipes de 2 élèves.

- À partir du plan *Construction d'une rampe de skate*, qui est pleine grandeur, demandez à vos élèves de convertir les mesures pour en faire une version miniature.
- Notez les informations suivantes au tableau, pour que tous vos élèves puissent calculer à partir des mêmes données. La rampe pleine grandeur fait 36 po x 48 po (3 pi x 4 pi) et la rampe miniature devra faire 6 po x 8 po.
- Laissez vos élèves trouver le rapport de similitude à utiliser pour convertir les mesures.
- Si les élèves rencontrent des difficultés, donnez-leur la réponse en faisant le processus au tableau. Le diviseur est 6.
- Vos élèves vont ensuite convertir toutes les mesures contenues dans le plan de construction en pouces pour les adapter au format de la minirampe. Bien que nous utilisions surtout le système métrique en classe, les centres de coupe de bois et certains domaines de la construction utilisent les pouces et les pieds comme système de mesure.
- À la suite du processus de conversion, vos élèves pourront commencer la construction de leur minirampe, en suivant les instructions venant du plan de construction.
- Nous vous recommandons de laisser sécher la structure au moins 24 heures avant de la tester.



PHASE D'INTÉGRATION

Pour favoriser l'intégration de cette activité, les minirampes seront testées en classe, une équipe à la fois. Demander aux élèves de faire l'autoévaluation de leur rampe et d'évaluer celles de leurs collègues de classe en leur posant les questions suivantes :

- Avez-vous suivi toutes les consignes ?
- La rampe est-elle fonctionnelle ? Si non, pourquoi ?
- Comment la construction pourrait-elle être améliorée ?

CONSTRUIS TA PLANCHE
CONSTRUIS TA PLANCHE

Cycle 1
SECONDAIRE I ET 2

Arts
PLASTIQUES





*« LE SKATEBOARD EST UNE FORME
D'ART QUI SE TROUVE À ÊTRE FAITE
SUR UNE PLANCHE. »*

- Rodney Mullen

RÉSUMÉ DE L'ACTIVITÉ



À partir d'une trousse pédagogique développée par Roarokit, les élèves auront à construire une planche à roulettes multicouche de qualité.

En plongeant dans le monde de la conception de skateboards, les enseignant·e·s peuvent exploiter des disciplines parmi les STEAM (sciences, technologies, ingénierie, arts et mathématiques).

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES



COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE

- Compétence 1 : Créer des images personnelles.

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- Compétence 4 : Mettre en œuvre sa pensée créatrice.
- Compétence 5 : Se donner des méthodes de travail efficaces.

LES OBJECTIFS

- S'initier à la construction d'un objet.
- Exprimer sa créativité avec un objet fonctionnel.

PHASE DE PRÉPARATION

L'enseignant-e questionne ses élèves.

Avez-vous déjà entendu l'adage selon lequel « on n'est jamais aussi bien servi que par soi-même »? Aujourd'hui, nous allons entamer la fabrication de notre propre planche à roulettes. Ce sera votre propre réalisation, fabriquée de vos mains.

C'est un projet qui demandera une démonstration de votre côté artistique. Toutefois, sans que ça vous paraisse évident, nous allons y intégrer la science, l'ingénierie et les mathématiques.

La trousse pédagogique (surnommée *Push Pedagogy*) de Roarocket a été développée en Ontario. Elle a été créée pour que les enseignant-e-s qui se la procurent apprennent eux-mêmes le processus de confection d'un skateboard afin qu'ils puissent ensuite l'enseigner à leurs élèves.



MATÉRIEL ET COÛTS

- Une trousse *Teacher's Skateboard Building Classroom Pack* de Roarocket.
- **Prix pour 20 planches :** 1473,95 \$ (décembre 2023), + 120 \$ pour la livraison. Pour chaque ajout de planche, veuillez ajouter 31,95 \$ au montant initial.
- 20 planches (+ 1 à l'enseignant-e).
- 2 Thin Air Press (presse sous vide).
- 5 moules de polystyrène.
- 1 ensemble de placage.
- Colle et outils de finition.
- Cours pédagogique, pour vous aider à créer votre propre programme.
- 1 ensemble de placage supplémentaire, pour que la préparation et un essai de fabrication puissent être réalisés avant le début du projet.

Si vous désirez accéder à des tutoriels en français, nous vous proposons de visiter la page Web européenne de la compagnie : www.roarocket.eu/.

Si vous désirez procéder à l'achat, nous vous proposons de passer par le site Web canadien (en anglais seulement) : www.roarocket.ca/teachers-kits-and-multi-packs/.



PRÉSENTATION DE L'INTENTION

Cette méthode simple de montage clés en main permet aux enseignant-e-s de promouvoir en classe l'utilisation de la créativité en développant un projet différent. Elle mise sur l'implication scolaire des jeunes, la fierté de développer quelque chose de ses mains et la valorisation que le *skate* peut apporter à une communauté.

PHASE DE RÉALISATION

Pour l'enseignant.e

- Prenez soin de regarder les tutoriels d'assemblage avant la présentation de l'activité : www.roarokit.eu/fr/.
- La fabrication d'une planche à roulettes Roarokit ne demande pas l'utilisation d'outils électriques. Elle peut se faire dans une salle de classe ou même à l'extérieur.
- La Thin Air Press est considérée comme une des méthodes les plus écologiques du monde; tout est fait main!
- Toutes les parties de la trousse sont réutilisables (le moule en polystyrène, la Thin Air Press), les outils sont tous réutilisables et peuvent être utilisés de nombreuses fois; seuls le placage et la colle doivent être rachetés.
- Même si votre école possède déjà des éléments de confection comme ceux inclus dans ces trousse, la compagnie Roarokit recommande fortement de commander au moins une trousse Enseignant, de sorte que l'expérience de mise sous vide et le processus de finition soient complets.

Voici deux vidéos qui expliquent rapidement le processus de fabrication :

[youtube.com/
watch?v=KMFJMS0MCbk&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=KMFJMS0MCbk&t=3s)

[youtube.com/watch?v=yqdsac4ac54](https://www.youtube.com/watch?v=yqdsac4ac54)

Présentation aux élèves

Expliquez le projet aux élèves et présentez une vidéo YouTube du processus de fabrication. Suivez les instructions du fabricant :

- Utilisez la Thin Air Press pour créer la planche.
- Chaque élève sable sa planche pour lui donner la forme et le fini désirés.
- Faites un croquis du design voulu pour décorer la planche. Ceci devrait être fait sur un papier de la dimension de la planche.
- Transférez le design voulu sur la planche à l'aide de crayons marqueurs ou de peinture (préférentiellement de l'acrylique). Laissez sécher la création au moins 24 heures.
- Appliquez un vernis pour protéger la planche et sa décoration. Laissez sécher la création au moins 24 heures.
- Apposez les blocs-essieux (*trucks*), les roues et le ruban de recouvrement de la planche.

PHASE D'INTÉGRATION

Pour favoriser l'intégration de cette activité, vous pouvez poser ces quelques questions à vos élèves :

- Qu'est-ce qui s'est bien passé dans la construction?
- Qu'est-ce qui a été le plus difficile?
- Si on avait à recommencer l'activité, que pourrait-on faire différemment la prochaine fois pour rendre la construction plus facile?

SIMPLE COMME LE SKATE



Cycle 1
SECONDAIRE 2 ET 3

Français

Science
ET TECHNOLOGIES



« LE SKATEBOARD EST DE LA POÉSIE
EN MOUVEMENT. »

— *Stevie Williams*



RÉSUMÉ DE L'ACTIVITÉ



Les jeunes sont souvent adeptes de médias sociaux et friands des vidéos qui y sont présentées. Plutôt que de rester de statiques spectateurs, nous leur demandons de s'impliquer dans la production d'une vidéo d'information.

Cette activité leur demande de rédiger un scénario et de filmer une vidéo explicative qui présente la planche à roulettes comme une machine simple, avec son historique et les techniques de base du sport.

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES



Cycle 1
SECONDAIRE 2 ET 3
★★★

Français

Science
ET TECHNOLOGIES

COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE

- Compétence 1 : Article de vulgarisation qui cherche à faire comprendre un fait, une situation, un phénomène (production écrite et orale).

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- Compétence 1 : Exploiter l'information.
- Compétence 6 : Exploiter les technologies de l'information et de la communication.

OBJECTIFS

- Faire une recherche documentaire.
- Apprendre à vulgariser et à synthétiser de l'information.
- Se familiariser avec le sport de la planche à roulettes.
- Comprendre la science derrière le *skate* : sa planche et ses mouvements de base.
- Se familiariser avec les techniques de base de la production de contenu vidéo.

PHASE DE PRÉPARATION

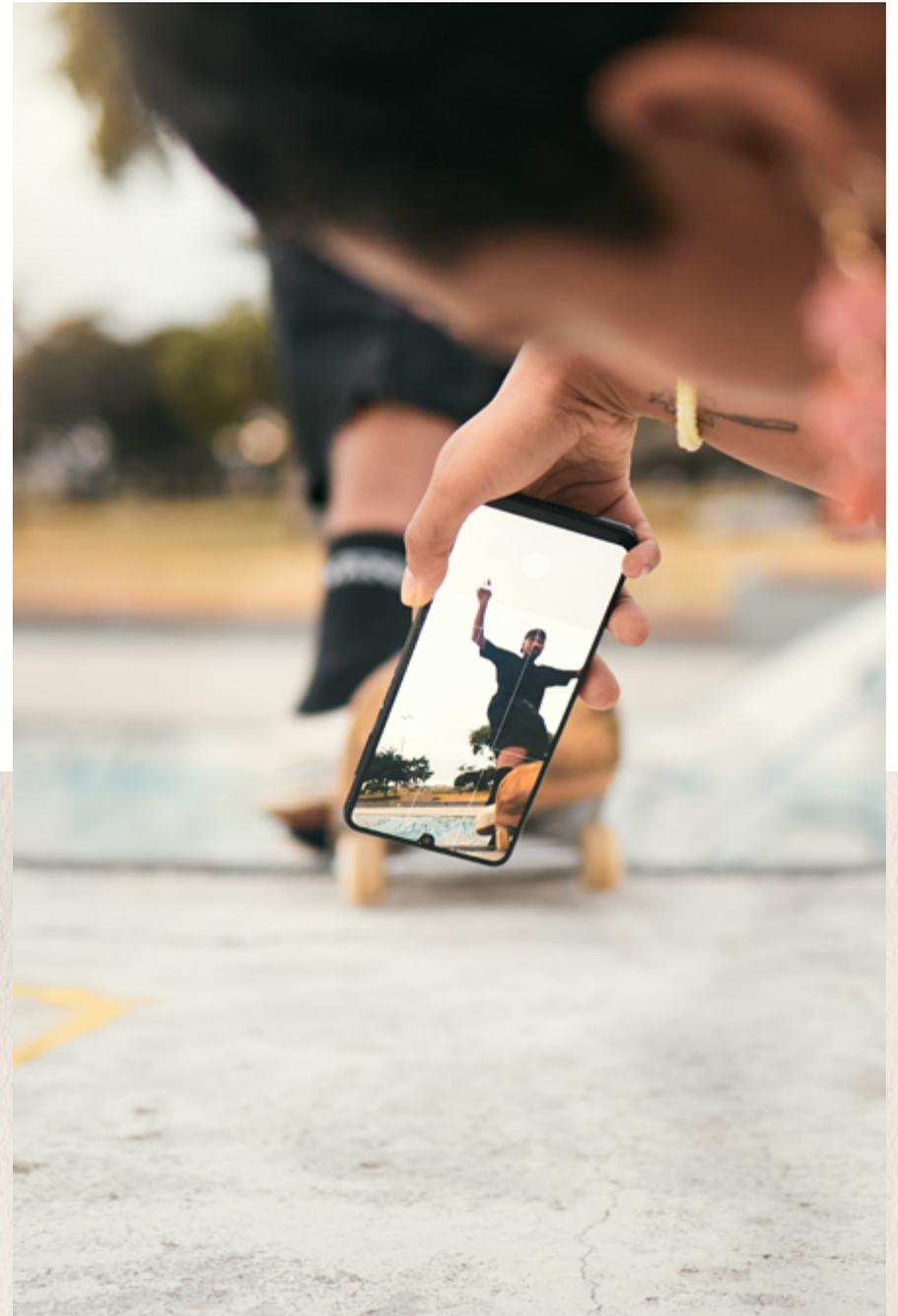
L'enseignant-e questionne ses élèves.

Les nouvelles technologies nous donnent l'impression d'avoir accès à tout facilement et rapidement. Cependant, il faut parfois faire plus de recherches afin de trouver précisément ce que nous voulons savoir. La planche à roulettes a un historique bien intéressant. Le connaissez-vous vraiment ?

Le défi vous est maintenant lancé de trouver de l'information crédible et vérifiable sur Internet. Pour présenter et partager les résultats de vos recherches, nous allons intégrer les technologies par l'utilisation de votre cellulaire ou de votre tablette.

MATÉRIEL

- Ordinateur pour effectuer la recherche, écrire le scénario et produire le montage vidéo.
- Tablette, caméra ou téléphone cellulaire pour filmer la vidéo.





PRÉSENTATION DE L'INTENTION

Les élèves devront démontrer tout à la fois leur créativité au travers des images qu'ils choisiront et leur style de présentation dans leur montage vidéo. La vidéo se veut informative, mais certains pourraient être tentés de mettre en avant l'humour ou de miser sur les effets visuels, inspirés par les images qu'ils ont l'habitude de visionner. Vos élèves feront appel à leur esprit d'analyse dans leur recherche d'informations crédibles.

PHASE DE RÉALISATION

Pour faciliter le temps de recherche, le temps de montage et les aptitudes technologiques de vos élèves, nous vous suggérons de diviser votre groupe en équipes de 2 ou 3 élèves.

- Revoquez avec vos élèves les éléments de base du texte descriptif, qui a pour but de décrire un phénomène, un lieu, un être ou un objet avec précision.
- Expliquez à vos élèves la répartition des différentes étapes que vous prévoyez d'offrir en classe :

Période 1

Laissez du temps aux élèves pour effectuer leurs recherches et faire le plan du scénario.

Période 2

Laissez du temps aux élèves pour rédiger leur scénario.

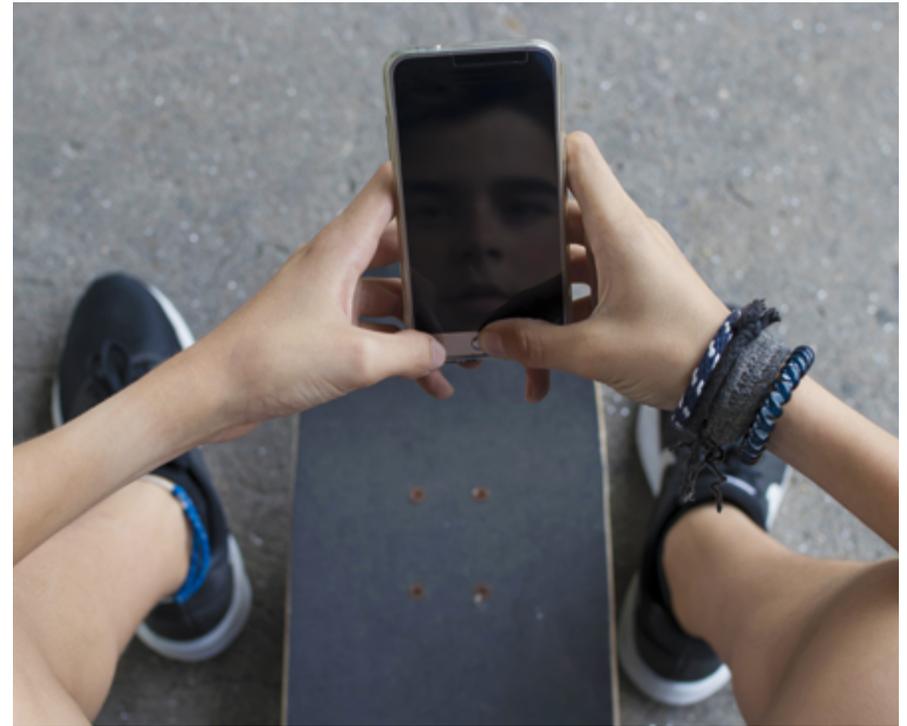
Période 3

Laissez du temps aux élèves pour la captation vidéo.

Période 4

Laissez du temps aux élèves pour faire le montage vidéo.

- Si vous voyez que vos élèves ont besoin de plus de temps pour achever une partie de ces étapes, vous pouvez soit ajouter une période supplémentaire à celles que vous aviez déjà prévues, soit proposer qu'ils finalisent certaines étapes à la maison.
- Si vos élèves n'ont pas accès à des logiciels de montage ou qu'ils ne se sentent pas assez outillés pour utiliser cette technologie, vous pouvez transformer ceci en présentation orale à la classe.



PHASE D'INTÉGRATION

À votre discrétion, les capsules vidéo peuvent être visionnées en groupe-classe.

Avec l'accord de vos élèves, vous pouvez également les rendre accessibles sur les plateformes internes sécurisées que vous utilisez dans votre établissement scolaire (ex. : Microsoft Teams).

À partir des critères d'évaluation de l'enseignant-e, les capsules vidéo peuvent servir d'autoévaluation pour chaque équipe. Avec ces mêmes critères d'évaluation, vous pouvez également procéder à l'évaluation par les pairs.

LA PHYSIQUE DU SKATE
LA PHYSIQUE DU SKATE

Cycle 2
SECONDAIRE 4 ET 5

Physique





« LES POSSIBILITÉS OFFERTES PAR
L'OLLIE ÉTAIENT SI EXCITANTES QU'IL
ÉTAIT PARFOIS DIFFICILE DE DORMIR. »

- Natas Kaupas

RÉSUMÉ DE L'ACTIVITÉ



Parmi les nombreux mouvements de *skate* qui existent, les élèves auront à en choisir deux et à décrire les principes physiques que l'on peut trouver dans ces mouvements en confectionnant une affiche ou en utilisant un logiciel de présentation.

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

Cycle 2
SECONDAIRE 4 ET 5

Physique

COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE

- Compétence 1 : Cinématique, dynamique.

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- Compétence 1 : Exploiter l'information.
- Compétence 6 : Exploiter les technologies de l'information et de la communication.

OBJECTIFS

- Comprendre les principes physiques que sous-tendent des mouvements pratiqués dans le sport.

PHASE DE PRÉPARATION

L'enseignant-e questionne ses élèves

La physique est partout, même dans le *skate* : force, masse, accélération, etc. C'est peut-être difficile à croire, mais lorsqu'on essaie un nouveau mouvement ou une nouvelle figure (*trick*), nous utilisons les bases de la physique. En même temps, tout se passe tellement vite que l'on n'a pas vraiment le temps d'y penser ! Ralentissons un peu notre rythme et prenons le temps de décortiquer ces mouvements.



MATÉRIEL

- Ordinateur pour la recherche et pour la préparation d'une présentation Prezi ou d'une affiche : 1 par élève.
- Tableau interactif pour diffuser cette vidéo : <https://youtu.be/yFRPhi0jhGc>. ↩

Le lien peut aussi être fourni aux élèves pour un visionnement individuel.

- Support papier ou cartonné, imprimante ou crayons de couleur. Si vous décidez de faire produire une affiche par vos élèves, celle-ci peut être réalisée par ordinateur puis imprimée, ou être produite à la main sur un carton ou sur du papier à cet effet.
- Nous vous proposons le logiciel Prezi, mais vous pouvez choisir tout autre logiciel de présentation de votre choix.



PRÉSENTATION DE L'INTENTION

L'utilisation d'une planche à roulettes est un bel exemple de la physique en action. Les mouvements sont si nombreux et différents que l'analyse de ceux-ci par les élèves pourra donner des présentations variées. Plusieurs notions de la physique pourront ainsi être explorées.

PHASE DE RÉALISATION

- Expliquez le projet aux élèves et visionnez la vidéo YouTube d'une rencontre entre Dianna Cowern, physicienne et créatrice de contenu, et Rodney Mullen, créateur de nombreuses figures (*tricks*) du skate moderne. La vidéo YouTube est en anglais; vous pouvez ajouter les sous-titres pour faciliter la compréhension.



<https://youtu.be/yFRPhiOjhGc>

- Laissez du temps à vos élèves pour qu'ils puissent chercher et choisir deux mouvements de planche à roulettes qu'ils connaissent déjà ou d'autres mouvements qu'ils aimeraient évaluer.
- Vos élèves devront décortiquer les mouvements choisis pour en comprendre les principes physiques en jeu.
- En ayant toutes leurs informations en main, ils pourront préparer leur présentation Prezi (ou de tout autre logiciel) ou leur affiche.



PHASE D'INTÉGRATION

Pour favoriser l'intégration de cette activité, il est proposé que les affiches soient apposées en classe ou que les liens vers les présentations Prezi soient réunis sur une page Web pour que l'on puisse les afficher au tableau interactif ou les consulter individuellement.

Les affiches ou les présentations *Prezi* peuvent servir d'autoévaluation. Elles peuvent aussi être évaluées par les pairs selon les critères d'évaluation que vous aurez préétablis.



PLANCHE SUR TAMARQUE
PLANCHE SUR TAMARQUE



Cycle 2
SECONDAIRE 5

Éducation
FINANCIÈRE

*« QUAND JE SKATE, C'EST COMME
SI MON CERVEAU ÉTAIT ÉTEINT ;
JE N'AI AUCUNE PENSÉE, QUE
DES SENTIMENTS. »*

- Valeria Figueroa



RÉSUMÉ DE L'ACTIVITÉ



*entièrement en classe
ou partiellement en classe
et à la maison*

Dans le contexte d'une démarche entrepreneuriale, vos élèves devront élaborer un plan d'affaires pour créer une marque de planche ou de vêtements de *skate* – incluant les coûts de production, les études de marché, la mise en marché (logo, vidéo promotionnelle, etc.). Le plan d'affaires doit être conçu pour être présenté à de futur·e·s investisseur·euse·s.

Cette présentation peut être faite sous forme de capsule vidéo préenregistrée ou d'exposé oral en classe, selon le temps et les compétences techniques dont vous disposez et l'accès de vos élèves aux technologies.

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES



Cycle 2
SECONDAIRE 5

★ ★ ★

Éducation
FINANCIÈRE

COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE

- Compétence 1 : Consommer des biens et des services (phénomène de la consommation).

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- Compétence 5 : Se donner des méthodes de travail efficaces.
- Compétence 8 : Coopérer.

OBJECTIFS

- S'initier à la démarche entrepreneuriale.
- S'initier à la création d'un plan d'affaires.
- Comprendre tous les éléments et étapes qui entrent dans la production et la vente d'un produit.
- Apprendre à convaincre quelqu'un d'adopter son idée.

PHASE DE PRÉPARATION

L'enseignant-e questionne ses élèves.

Avez-vous déjà pensé à vous lancer en affaires? Au Québec, les plus récentes données indiquent qu'une personne sur cinq* désire monter et diriger son entreprise. Partons de l'idée que vous désirez mener plus loin votre amour pour le skate en créant une marque de planche québécoise. Nous allons regarder comment créer un plan d'affaires et organiser celui-ci comme si nous devions le présenter à de futur-e-s investisseur-euse-s.

* Source ici :

www.lapresse.ca/affaires/entreprises/2022-03-31/indice-entrepreneurial-quebecois/plus-de-femmes-et-d-immigrants-parmi-les-nouveaux-entrepreneurs.php



MATÉRIEL

- Ordinateur pour la recherche, le scénario et le montage vidéo.
- Tablette, caméra ou téléphone cellulaire pour filmer la vidéo.
- Papier blanc pour l'impression de documents.
- Crayons de couleur ou accès à une imprimante couleur.

Document reproductible pour l'élève

- *Planche sur ta marque (en annexe)*



PRÉSENTATION DE L'INTENTION

Même si une personne sur cinq compte démarrer son entreprise, ce sont des chiffres qui sont à la baisse au Québec. En expérimentant une telle activité en classe, certains élèves trouveront peut-être en eux une fibre entrepreneuriale qui leur était jusqu'alors inconnue.

Le plan d'affaires devra comprendre :

- Les coûts de production.
- Le profil de consommateur-trice et l'étude de marché.
- La mise en marché : logo, vidéo promotionnelle, etc.

La présentation du plan d'affaires sera faite sous forme de capsule vidéo préenregistrée ou d'exposé oral en classe.

PHASE DE RÉALISATION

Pour faciliter le temps de recherche, le temps de montage et les aptitudes technologiques de vos élèves, nous vous suggérons de diviser votre groupe en équipes de 2 ou 3 élèves.

Pour l'élaboration de leur plan d'affaires, nous vous proposons de présenter le cadre suivant à vos élèves :

- 2 heures pour effectuer la recherche.
- 1 heure pour évaluer les coûts de production et produire l'étude de marché.
- 1 heure pour le développement de la mise en marché.
- 1 heure pour écrire le scénario de la présentation du plan d'affaires (*pitch*).
- 1 heure pour la captation et le montage de la vidéo ou pour la répétition de la présentation orale.

Pour se mettre dans l'ambiance d'une présentation devant des investisseurs, vos élèves connaissent peut-être le concept de l'émission *Dans l'œil du dragon* à Radio-Canada, ou *Dragons' Den* à CBC. Proposez-leur de regarder une émission en ligne, ou proposez-leur une autre vidéo de votre choix. Ces émissions sont disponibles sur le site de Radio-Canada, sur celui de CBC ou sur YouTube.

PHASE D'INTÉGRATION

Pour favoriser l'intégration de cette activité, il est proposé que les vidéos ou les présentations soient montrées au groupe-classe.

Les vidéos ou présentations des équipes peuvent servir d'autoévaluation. Les équipes peuvent aussi être évaluées par leurs pairs selon les critères d'évaluation de votre choix.

Voici quelques questions à poser à vos élèves pour stimuler la discussion en groupe :

- À la suite de l'activité, croyez-vous avoir la fibre entrepreneuriale? Cette activité vous a-t-elle donné la pizze pour poursuivre cette voie?
- Quel aspect du développement du projet était facile pour vous? Qu'est-ce qui était difficile?
- Si vous étiez investisseur-euse, quel produit vous attirerait le plus? Quel aspect de cette présentation vous a semblé le plus intéressant?

NOTIONS PÉDAGOGIQUES SUPPLÉMENTAIRES

Pour pousser plus loin cette activité et y donner une part de réalité, vous pouvez inviter des gens du milieu des affaires – soit des gens parmi vos contacts ou des membres de la Chambre de commerce de votre région – à venir assister au visionnement ou aux présentations.

BALANCE TON ACHAT
BALANCE TON ACHAT



Cycle 2
SECONDAIRE 5

Éducation
FINANCIÈRE



*« FAIS DU SKATE POUR LE PLAISIR,
ET NON POUR LA CÉLÉBRITÉ. »*

- Auteur inconnu

RÉSUMÉ DE L'ACTIVITÉ



Dans un contexte d'incertitude économique, mais aussi pour des élèves ayant un emploi avec un petit salaire, l'achat d'une planche à roulettes peut s'avérer un enjeu. C'est pourquoi il est important de prendre le temps d'évaluer les besoins et les offres sur le marché, selon le pouvoir d'achat des élèves.

Vos élèves devront élaborer le plan d'achat d'une planche de *skate* de qualité. Ils devront entre autres réfléchir aux questions suivantes : quelle essence de bois choisir ? Quel est le nombre de plis idéal ? Quelles sont la forme voulue et sa longueur ? Quelles seront la grosseur des roues et leur composition en fonction de l'utilité de la planche ?

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES



COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE

- Compétence 1 : Consommer des biens et des services (phénomène de la consommation).

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- Compétence 1 : Exploiter l'information.
- Compétence 3 : Exercer son jugement critique.

LES OBJECTIFS

- Par cette activité, vos élèves seront amenés à comprendre les principes et les étapes qui permettent de faire un achat de bien réfléchi et sensé.

PHASE DE PRÉPARATION

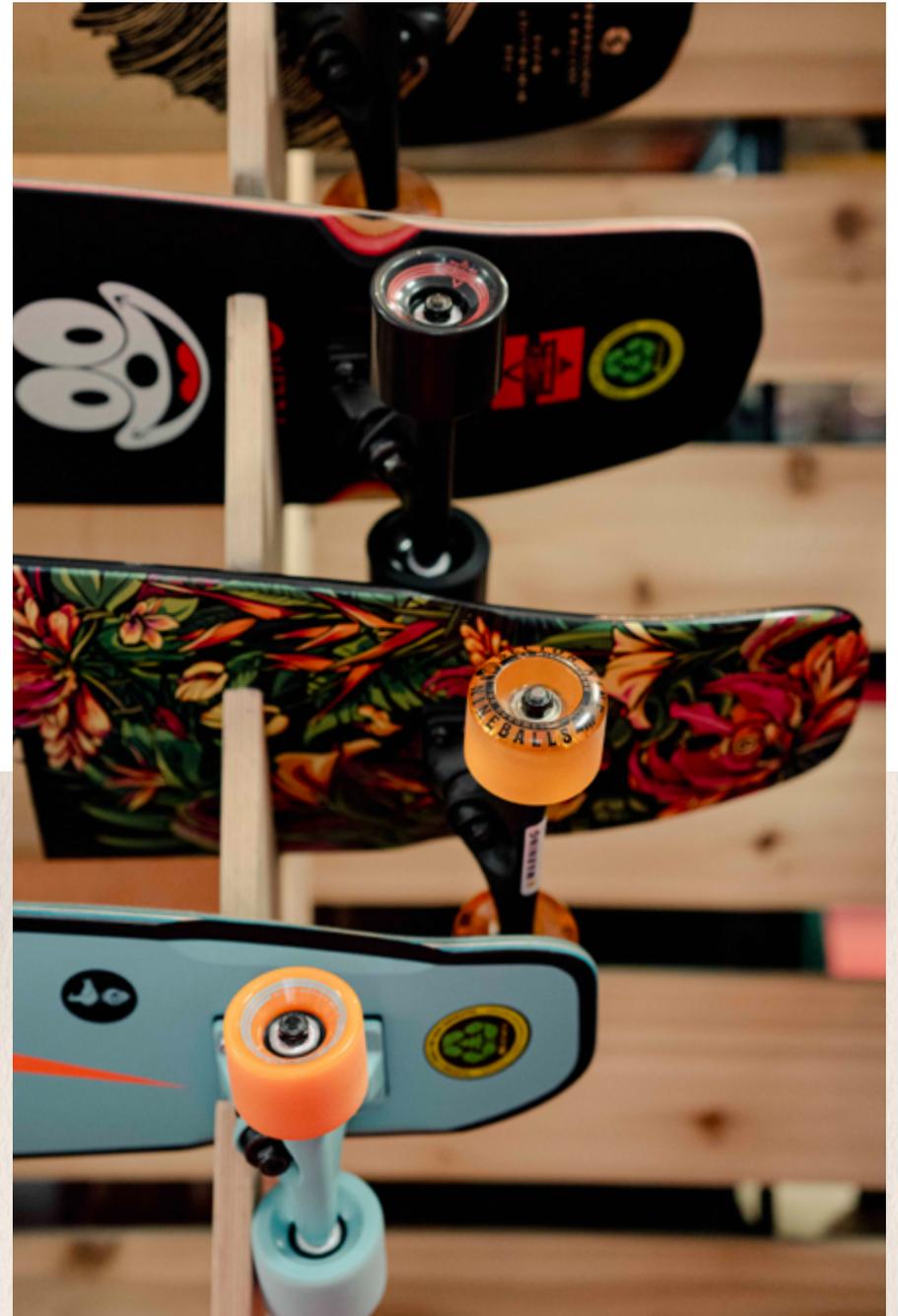
L'enseignant-e questionne ses élèves.

Possédez-vous déjà une planche à roulettes ? Est-ce vous ou vos parents qui l'avez achetée ? Sinon, envisagez-vous l'achat d'une super planche dans le futur ? On ne se le cachera pas, une planche neuve, ce n'est pas donné ! Nous allons utiliser un outil qui aide à savoir si on a personnellement les moyens de se procurer la planche de son choix.

MATÉRIEL

Pour l'élève :

- Ordinateur pour faire de la recherche.
- Grilles à remplir.
- Texte à produire (format Word ou autre de votre choix).
- Document *Balance ton achat* (en annexe).





PRÉSENTATION DE L'INTENTION

Quand il est question d'achat d'articles qui ont une valeur presque sentimentale à nos yeux, il arrive quelques fois que ces éléments convoités se vendent à un prix plus élevé que ce que notre budget nous permet. On peut croire que cet achat répond à un besoin, mais c'est peut-être tout le contraire.

Pour ne pas céder à un achat compulsif – et risquer de le regretter par la suite –, il est important de prendre le temps d'évaluer plusieurs critères et de calculer ce qu'on est capable de se procurer.

PHASE DE RÉALISATION

- Remettez à chaque élève une copie du document *Faire un bon achat – Consignes à l'élève*. Cette remise peut être faite électroniquement ou de manière imprimée.
- Regardez avec vos élèves les critères qu'ils auront à remplir et répondez à leurs interrogations au besoin. Laissez-les travailler une partie de cette activité en classe. Si vous voyez que vos élèves ont besoin de plus de temps pour la terminer, ils peuvent continuer d'en développer une partie à la maison (ex. : phase de recherche).
- Après avoir rempli la grille, nous vous suggérons de bonifier l'activité en laissant un moment de réflexion à vos élèves. Laissez-les noter leurs conclusions – à savoir s'ils décident de faire l'achat ou non – et les éléments qui ont été déterminants dans leur décision.



PHASE D'INTÉGRATION

À la fin de l'activité, vous pouvez demander la copie de vos élèves pour voir leur réflexion.

Pour favoriser l'intégration de cette activité, vous pouvez poser ces quelques questions à vos élèves :

- Parmi les étapes et les principes permettant de faire un achat de bien sensé présentés dans ce projet, lesquels utilisez-vous déjà lors de vos achats ?
- Lesquels pensez-vous avoir envie d'appliquer dorénavant ?
- Avez-vous développé des réflexes lors de vos recherches ? Sinon, avez-vous des astuces à partager avec les autres ?



ANNEXES

1 à 5

LEXIQUE *et vocabulaire*

ANNEXE I

LEXIQUE ET VOCABULAIRE

4 PLANCHES POUR 4 PRATIQUES

Le skateboard : Planche de *skate* aux deux côtés relevés. C'est la forme la plus répandue de nos jours, on la voit partout : dans les rues, à la sortie des écoles et surtout dans les *skateparks* ! Dans la pratique du *skateboard*, on retrouve plusieurs disciplines qui vont de la rue aux séances dans les *skateparks*, y compris dans des *bowls* ou rampes.

Le longboard : Planche plus lourde et allongée que les autres. Dotée d'un plateau rigide, de roues plus grandes et plus molles pour assurer une bonne adhérence ainsi qu'une bonne prise de vitesse, c'est la *board* idéale pour des sensations de vitesse et de glisse.

Le carver : Très semblable au *cruiser* par sa forme et sa taille, son *truck* avant permet des trajectoires très serrées, qui imitent les virages réalisés par les surfeurs.

Le cruiser : Planche plus ou moins étroite, qui n'a pas nécessairement de *nose* et qui se rapproche d'un *longboard*, sauf qu'elle est moins encombrante et plus maniable. Parfait pour les déplacements urbains sur de petites distances, un *cruiser* permet de passer des obstacles plus facilement qu'avec une planche de *skate* classique grâce aux roues plus grandes. L'objectif est de se balader en ville, de rouler et de se faufiler en toute délicatesse.

LES DIFFÉRENTES PARTIES D'UN *SKATEBOARD*

La board : Aussi appelée *deck*, ou « planche » en français, elle est composée de bois d'érable pour la plupart des planches présentes sur le marché.

Le size : C'est tout simplement la taille en largeur de ta planche. On la mesure en pouces (un pouce = 2,54 cm).

Le tail : La « queue » en français, c'est la partie arrière de ton *skate*.

Le nose : C'est l'extrémité avant de ta *deck*.

La wheelbase : C'est la distance qu'il y a entre tes deux *trucks*.

Le concave : Il correspond à la courbure de la planche. Il y a trois types de concave : *low*, *medium* et *high*. La plupart des planches ont un concave moyen pour privilégier un *skate* polyvalent.

Les plis : Ce sont les couches de bois qui composent une *board* de *skate*.

Un set-up : On parle de *set-up* lorsqu'on évoque une planche de *skate* complète : planche + *trucks* + roues.

Un tool : Ce n'est pas une partie de ta *board*, mais bien l'outil qui te servira à changer tes *trucks*, roues et planches !

LEXIQUE ET VOCABULAIRE

LES PIÈCES DE TON *SKATEBOARD*

1. L'axe : C'est une vis placée au centre du *truck* que l'on peut serrer ou desserrer pour jouer sur la souplesse de la *board* lorsqu'on tourne.

2. Les gommes ou bushings : Placée autour de l'axe du *truck*, cette partie en plastique mou atténue les vibrations et protège des chocs. Les gommes peuvent être plus ou moins dures ou molles en fonction des préférences des *riders*.

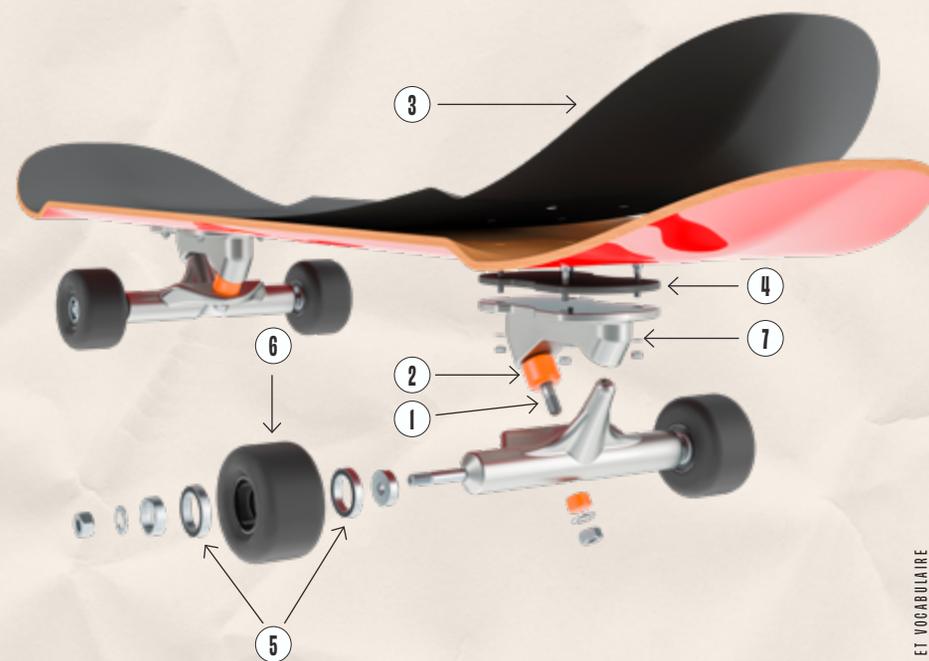
3. Le grip : C'est une sorte de « papier de verre noir » qui recouvre le dessus de ta planche de *skate*, qui sert à adhérer à tes *shoes*.

4. Les pads : C'est le caoutchouc fixé entre la planche de *skate* et les *trucks* qui sert à amortir les chocs quand tu réceptions un *trick*.

5. Les roulements ou bearings : Il y en a deux par roues et, tout comme celles-ci, ils sont indispensables pour pouvoir rouler !

6. Les roues : Éléments indispensables du *skateboard*. Sans elles, ta planche ne roule pas.

7. Les trucks : C'est l'élément en acier vissé à la planche et qui relie la *deck* aux roues.



LEXIQUE ET VOCABULAIRE

LES TERMES PROPRES AU *SKATEBOARD*

Rider (verbe) : *Rider* c'est le terme anglais pour désigner l'action de *skater*, rouler, *cruiser*.

Rider (nom) : Un *rider* (prononcer «rideur») dans le jargon, est un pratiquant. De façon générale, on utilise ce terme pour l'ensemble des sports extrêmes.

Skateur : C'est celui qui pratique le *skateboard* tout simplement.

Streeteux : Celui qui pratique le skate exclusivement dans la rue, en dehors des *skateparks*.

Bowl-rider : C'est le *rider* qui *skate* de la courbe dans des *bowls* et des rampes.

Pop : Le fait de *taper* le *tail* de la planche contre le sol pour la propulser vers le haut.

Stance : Il s'agit du sens dans lequel tu *rides* (*regular* ou *goofy*).

Goofy : Le pied droit est positionné sur la planche de *skate* et c'est le pied gauche qui est utilisé pour pousser.

Regular : Le pied gauche sur la planche se positionne devant. C'est avec ton pied droit que tu pousses.

Mongo : Le pied positionné à l'avant de la *board* est aussi le pied qui poussera la planche. Évitez dès le plus jeune âge cette position, elle vous mettra en difficulté au fur et à mesure que vous gagnerez en niveau.

Switch : C'est *skater* dans l'autre sens. C'est-à-dire que si tu es *regular*, ton pied droit se retrouve à l'avant et inversement pour un *goofy*.

Catcher : C'est lorsque tu rattrapes ta planche de skate avec les pieds, en étant en l'air.

Une entrée/sortie : Faire une figure avant/après un *grind*, *slide* ou *manual*.

Replaquer : Le fait de se réceptionner sur sa planche après une figure

Slider : Glisser sur un module avec une partie de sa planche, soit le *tail*, le *nose* ou la *wheelbase*.

Grinder : Glisser sur un module avec une partie de son *truck*.

Spot : C'est un endroit où tu retrouves tes potes pour la séance. Ça peut être un *skatepark* ou un *spot* en *street*.

Trick : Tu peux aussi dire «figure», mais ça fait moins stylé!

Wax : Ça peut être une cire spéciale achetée en *skateshop* ou de la simple bougie. On *wax* les rails (*curbs*) pour les rendre glissants.

LEXIQUE ET VOCABULAIRE

LES *TRICKS* DE BASE EN *SKATEBOARD*

Manual : C'est le fait de monter un obstacle et de rouler sur celui-ci sur les roues arrière de ta planche.

Nose manual : Même chose que pour le *manual*, mais cette fois-ci avec les deux roues avant.

Ollie : C'est LA base du *skate*. Le but est simple : sauter avec sa planche. La maîtrise de ce *trick* te permettra de franchir des obstacles, de *cruiser* et d'apprendre d'autres figures.

Fakie : C'est le fait de rouler en arrière sur son *skate*, comme en *switch*, sauf que l'on garde la même position sur le *skate*. (Le pied arrière se retrouve devant et claque le *tail* pour faire un *fakie ollie*.)

Nollie : C'est faire un ollie en claquant avec ton pied avant sur ton *nose*.

Backside 180 : Lorsque tu fais un 180° avec la planche en faisant la rotation vers l'intérieur.

Frontside 180 : C'est faire un 180° avec la planche en faisant la rotation dans le dos. Ces rotations sont réalisables aussi en *switch/nollie/fakie*.

Boardslide : C'est un *trick* qui consiste à *slider* sur le centre de ta *board* sur un rail (*ledge*).

Lipslide : C'est comme un *boardslide*, mais en passant le *truck* arrière au-dessus de la barre en premier, donc en arrivant de l'autre côté du rail.

Tailslide : C'est une figure qui consiste à faire glisser ta planche sur une surface avec le *tail* de ta planche.

Noseslide : C'est une figure qui consiste à glisser sur un rail ou un *curb* avec le *nose* de ta planche.

50-50 grind : Le but est de glisser sur les deux *trucks* de ta planche de *skate* sur le *curb* ou le *coping*.

5-0 : Lorsque l'on glisse sur le *truck* arrière uniquement.

Nosegrind : Lorsque l'on glisse sur le *truck* avant.

Shove-it : Ce *trick* consiste à faire une rotation de la planche en *backside* 180°; on l'appelle aussi *varial*.

Pop shove-it : Même principe que le *shove-it*, mais en faisant *popper* la planche.

Heelflip : Lorsque tu réalises un *flip* dans le sens inverse d'un *kickflip*. Tu fais alors tourner ta planche dans le sens opposé avec ton talon.

Kickflip : Cette figure consiste à faire tourner la planche d'un tour dans l'axe parallèle de la planche, en envoyant le pied sur le côté.

Varial flip : Lorsque ta planche fait un *pop shove-it* accompagné d'un *kickflip*.

360 flip : Effectuer un *backside* 360° à ta planche couplé d'un *kickflip*.

Cycle 1
SECONDAIRE 1, 2 ET 3

Science
ET TECHNOLOGIES

LA SCIENCE

derrière le skate

ANNEXE 2

LA SCIENCE DERRIÈRE LE *SKATE*

Réalisez un schéma à l'échelle qui montre le fonctionnement d'une planche à roulettes. Celui-ci doit :

- Montrer la ou les forces d'action.
- Montrer le ou les mouvements qui en résultent.
- Nommer les parties essentielles (sous-ensembles et pièces) liées au fonctionnement de l'objet.

Insérez la photo de votre schéma ici :



QUESTIONS

Répondez aux questions suivantes à l'aide de votre schéma et de votre observation de l'objet.
Consignez les réponses sous chacune des questions.

1. Indiquez le ou les principes des machines simples mis en évidence dans l'objet.

2. Indiquez l'échelle utilisée pour votre schéma.

3. Identifiez les pièces qui effectuent des mouvements spécifiques dans l'objet.

4. Indiquez le ou les types de mouvements générés par l'objet.

5. Repérez un guidage dans l'objet en considérant les liaisons en cause.

6. Décrivez les caractéristiques des liaisons dans l'objet.

7. Identifiez les systèmes de transmission du mouvement dans l'objet.

Cycle 1
SECONDAIRE 1, 2 ET 3

Science
ET TECHNOLOGIES

CONSTRUCTION

d'une rampe de skate

ANNEXE 3

CONSTRUCTION D'UNE RAMPE DE *SKATE*



MATÉRIEL

- 7 longueurs de bois de charpente 2 po x 4 po x 8 pi de long, qu'il faudra couper en longueurs de 3 pi 10 ½ po, ce qui devrait donner 14 morceaux.
- 1 contreplaqué de 4 po x 8 po, d'une épaisseur de ¾ de pouce.
- 2 contreplaqués de 4 po x 8 po, d'une épaisseur de ⅝ de pouce.
- 1 panneau de fibres durcies (type Masonite) de 4 po x 8 po, d'une épaisseur de ¼ de pouce.
- 1 poteau de métal de 1,5 po de diamètre.
- 1 tôle de 4 pi x 1 pi 6 ⅜ po ou une planche en plastique de ¼ de pouce.
- Outils de coupe (scie ronde et banc de scie).
- Perceuses et vis.
- Articles de sécurité (lunettes et gants).
- Peinture extérieure.

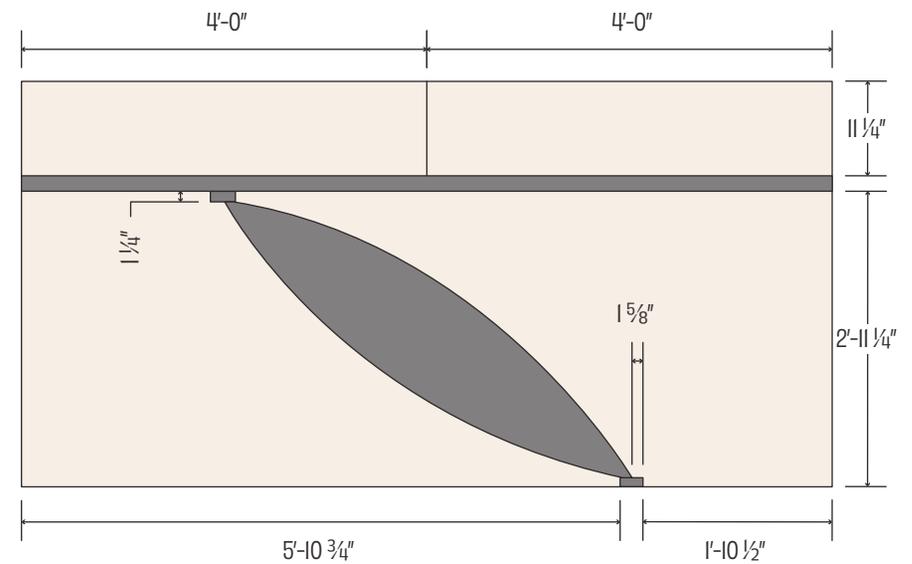
ÉTAPES DE CONSTRUCTION

I. RASSEMBLER TOUS VOS MATÉRIEAUX

- Commencez par les 2 x 4.
- Coupez 13 pièces de 3 pi 10 ½ po de long. Vous obtiendrez 2 pièces de chaque planche de 2 x 4 de 8 pi de long. Mettez-les de côté.
- À la page 106, dans la section Matériel, vous trouverez une liste de coupe indiquant les autres matériaux dont vous aurez besoin et leur taille.

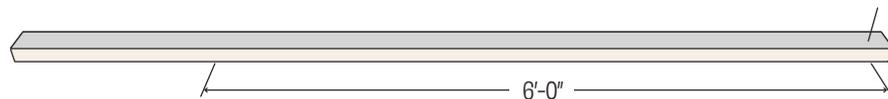
2. DISPOSITION DU CONTREPLAQUÉ

- Vous trouverez ci-dessous une illustration de la disposition du contreplaqué, qui représente les côtés et l'enclavure pour le tuyau découpé dans une seule feuille de contreplaqué de ¾ de pouce.



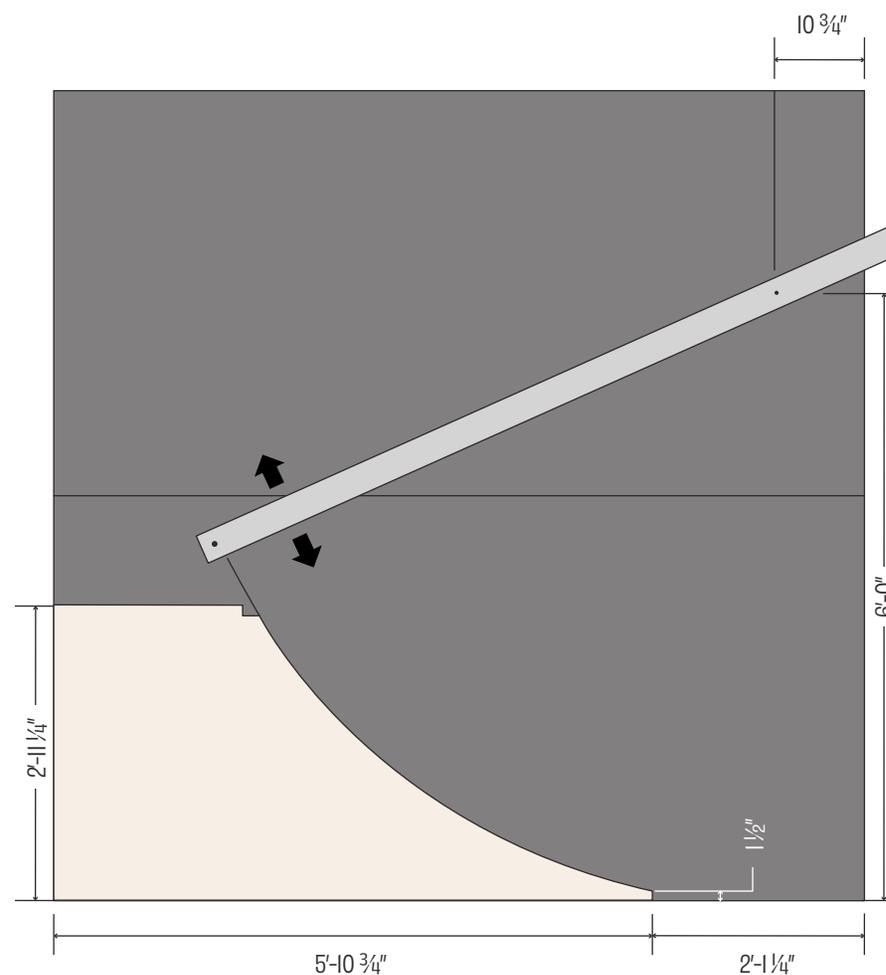
3. DESSINER LA TRANSITION

- Prenez une planche de 2 x 4 de 8 pieds de long.
- À une extrémité, percez un trou du diamètre d'un crayon (environ $\frac{3}{8}$ de pouce).
- Mesurez ensuite, à partir du trou que vous venez de percer, la distance du rayon de transition. Dans ce cas : 6 pieds.
- Placez une vis à cet endroit, mais n'allez pas encore jusqu'au bout de la planche de 2 x 4.



- Appliquez votre contreplaqué de $\frac{3}{4}$ de pouce et posez-le sur une surface assez plane.
- Prenez une autre feuille de contreplaqué; votre feuille de $\frac{3}{8}$ de pouce devrait faire l'affaire. Vous devrez peut-être placer du bois en dessous pour l'amener au niveau du $\frac{3}{4}$. Placez-le à côté du contreplaqué $\frac{3}{4}$.
- Avec le 2 x 4 que vous avez fabriqué plus tôt, vissez la vis dans le contreplaqué $\frac{3}{8}$.

- Maintenant, dessinez un rayon en utilisant le 2 x 4 pour guider votre crayon jusqu'à ce que le rayon de transition soit clairement visible sur la feuille de contreplaqué $\frac{3}{4}$. Une fois cela fait, mesurez 2 pi 11 $\frac{1}{4}$ po et 5 pi 10 $\frac{3}{4}$ po du côté inférieur gauche pour terminer le dessin de la transition.

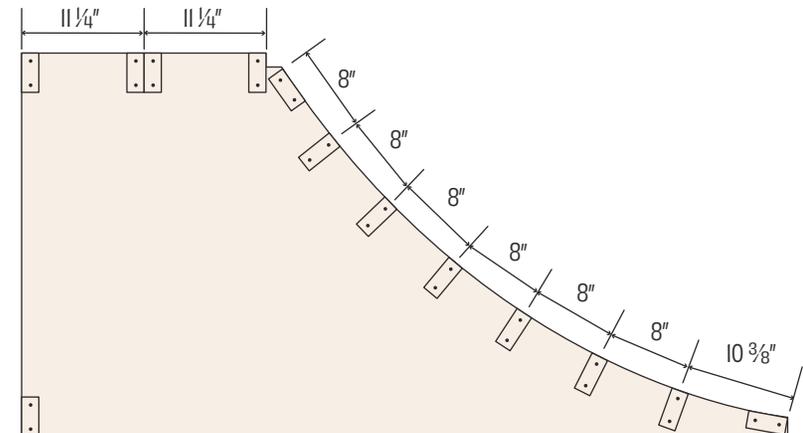
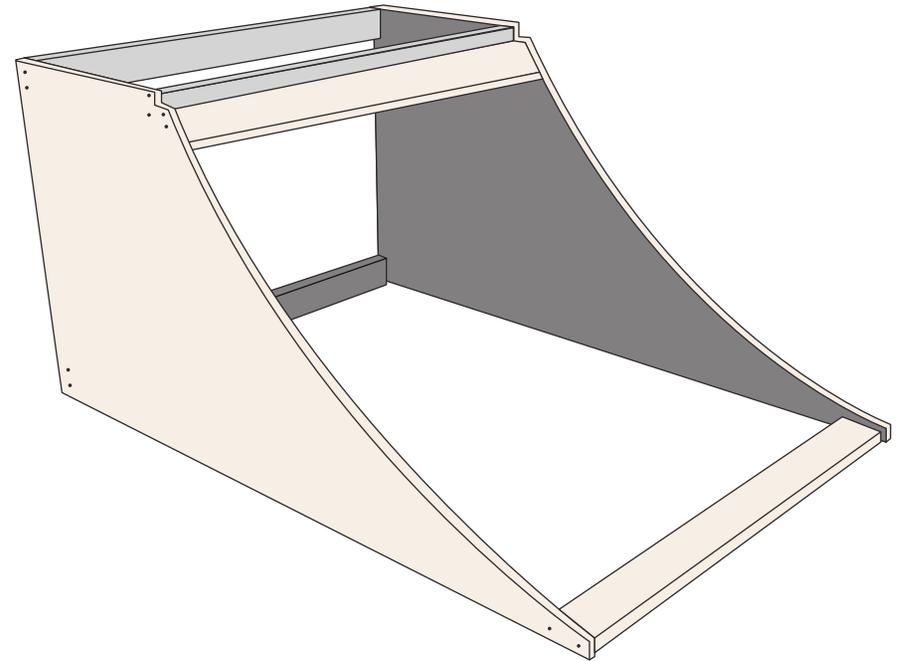


4. COUPER LA TRANSITION

- Découpez très soigneusement les lignes que vous avez tracées pour la transition. La couche supérieure du pont provient également de cette planche de $\frac{3}{4}$ de pouce, alors essayez de faire une belle coupe.
- Une fois la coupe faite, utilisez cette transition comme modèle pour tracer sur le contreplaqué et pour découper l'autre côté.
- La partie la plus difficile est terminée. Il est maintenant temps de cadrer la rampe.

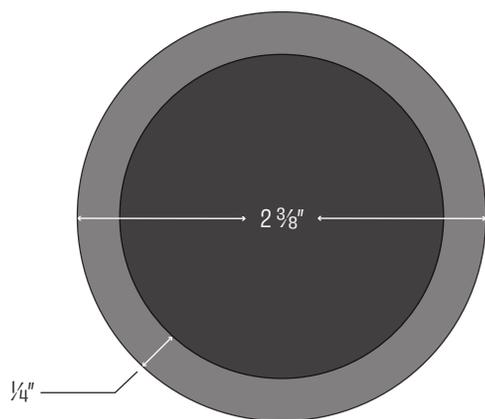
5. CADRER LA STRUCTURE

- Prenez les 2 x 4 restants et cadrez le pont et la surface de roulement en plaçant les 2 x 4 de 8 pieds au centre.



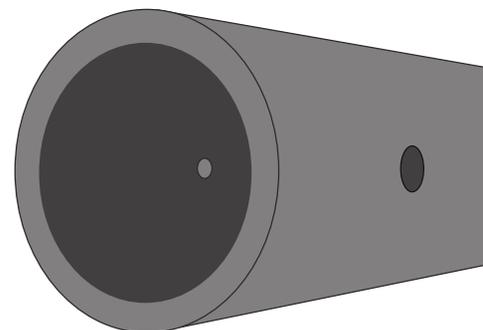
6. CHOIX DU POTEAU

- La taille réelle du tuyau en acier que vous cherchez est de $2 \frac{3}{8}$ po (60,33 mm) de diamètre extérieur, avec une épaisseur de paroi de $\frac{7}{32}$ pouce.
- N'utilisez pas de tuyau en PVC (plastique) ni de conduit électrique si vous voulez qu'il y ait une plus grande durabilité.

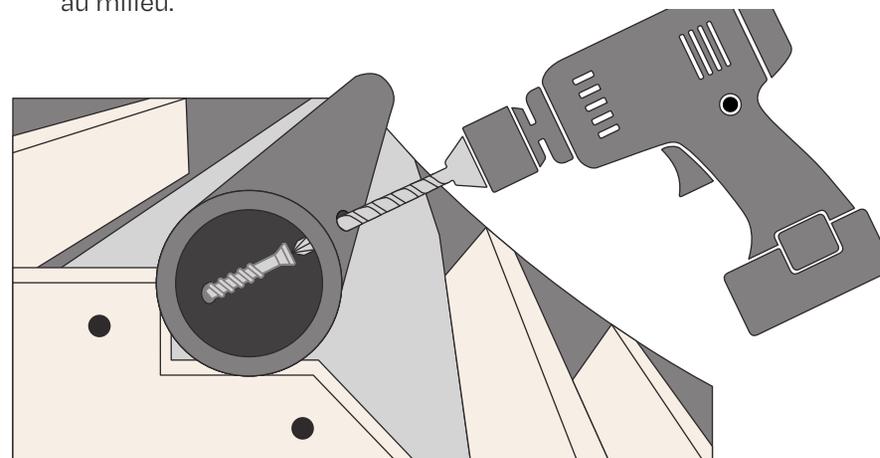


7. PERCER LE POTEAU

- Percez un trou de $\frac{3}{8}$ de pouce à l'extérieur du poteau en acier. Percez maintenant un trou de $\frac{3}{16}$ de pouce à l'intérieur du poteau en vous assurant qu'ils s'alignent.

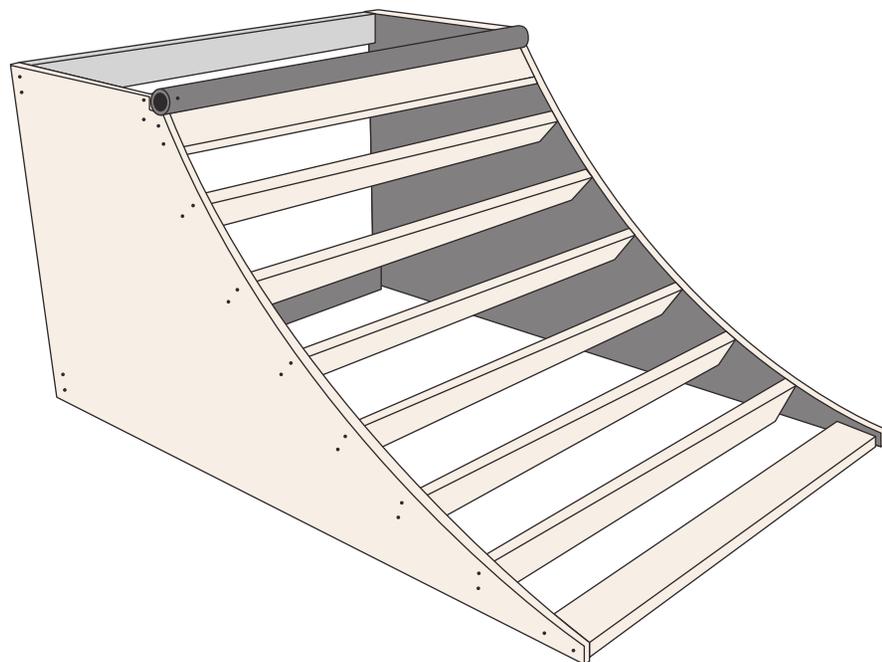


- Une fois le poteau percé, placez la margelle dans l'encoche que vous avez découpée précédemment. En insérant une vis dans le trou extérieur de $\frac{3}{8}$ de pouce, placez-la dans le trou intérieur de $\frac{3}{16}$ de pouce.
- Avec une perceuse ou un tournevis, vissez la vis et passez au prochain trou pré-percé. Vous devriez avoir une vis à chaque extrémité et une au milieu.



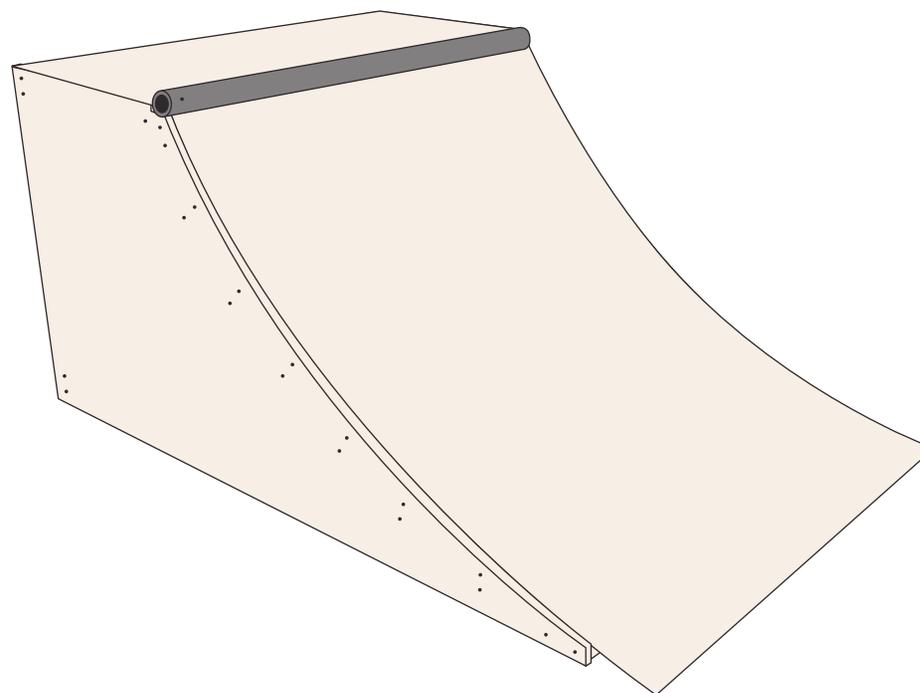
8. VISSER LA PLATEFORME

- Prenez le contreplaqué de $\frac{3}{4}$ de pouce restant, coupez deux morceaux à 4 pi x 11 $\frac{3}{4}$ po et vissez-les au sommet de la rampe en mettant des vis à environ un pied d'intervalle.



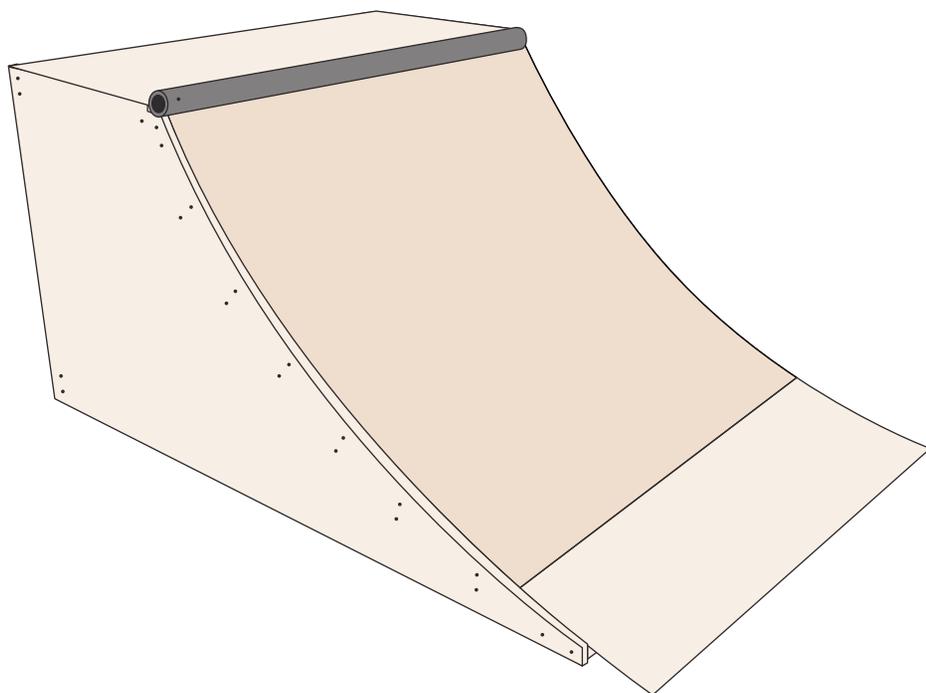
9. VISSER LES PLANCHES DE CONTREPLAQUÉ

- Maintenant, prenez votre contreplaqué de $\frac{3}{8}$ de pouce et découpez un morceau de 5 pi 6 po x 4 pi.
- Commencez par le haut et placez les vis à environ un pied d'intervalle en descendant le long de la rampe.
- Assurez-vous de toucher les montants.
- Une fois la couche inférieure attachée, coupez un autre morceau de contreplaqué de $\frac{3}{8}$ de pouce à 5 pi 9 po x 4 pi. Ce sera votre deuxième couche; attachez-la de la même manière que la première en vous assurant de visser les vis à environ 8 po de distance.



10. VISSER LES PANNEAUX DE MASONITE

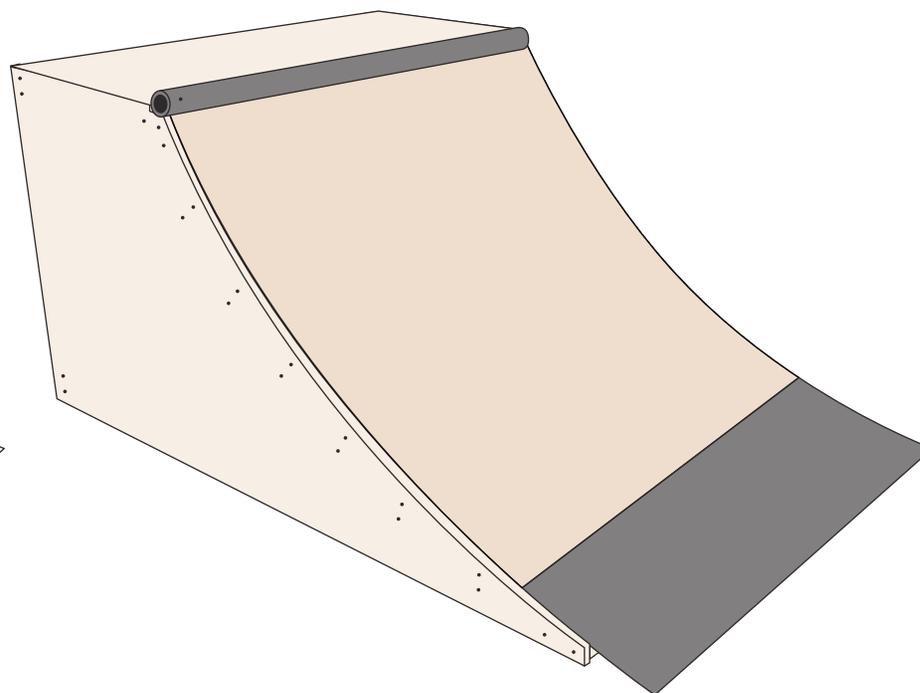
- Avec les deux feuilles de $\frac{3}{8}$ de pouce entièrement vissées, coupez un morceau de panneau de 4 pi 6 po x 4 pi et fixez-le de la même manière que vous l'avez fait avec les deux dernières couches.
- Seulement, cette fois, vous voudrez fraiser vos trous de vis un peu à l'aide d'une mèche à fraiser ou d'une mèche de $\frac{3}{8}$ de pouce. Cela permet à la surface d'être aussi lisse que possible et empêche des blessures lors d'une chute.



11. FIXATION DU SEUIL

- Si votre rampe est construite correctement, il devrait y avoir environ 1 pi 6 po entre le panneau (Masonite) et le sol. C'est là que vous placez la tôle de 4 pi x 1 pi 6 $\frac{3}{16}$ po d'épaisseur ou la planche de plastique de $\frac{1}{4}$ de pouce.
- Percez un trou de $\frac{3}{16}$ de pouce à environ 2 po de chaque extrémité des deux côtés du seuil et un autre au milieu. Une fois les trous percés, fraisez-les en utilisant le foret de $\frac{3}{8}$ de pouce pour percer juste assez, afin que les têtes de vis ne dépassent pas.

Voilà, votre rampe est maintenant terminée!



Cycle 2
SECONDAIRE 5

Éducation
FINANCIÈRE

PLANCHE

sur ta marque

ANNEXE 4

PLANCHE SUR TA MARQUE

Vous devrez élaborer un plan d'affaires pour créer une marque de planche de skate. Vous devrez :

- Évaluer les coûts de production et le prix au détail.
- Faire une étude de marché.
- Préparer la mise en marché de votre produit : dessin du produit, logo, site Web, vidéo promotionnelle et points de vente (type de boutique).

Le plan d'affaires doit être présenté à de futur-e-s investisseur-euse-s. Cette présentation sera faite selon des paramètres qui vous seront transmis par votre enseignant-e.

MATÉRIEL

- Ordinateur pour la recherche, le scénario et le montage vidéo.
- Tablette, caméra ou téléphone cellulaire pour filmer la vidéo.
- Papier blanc.
- Crayons de couleur ou accès à une imprimante couleur.

Durée de chacune des étapes :

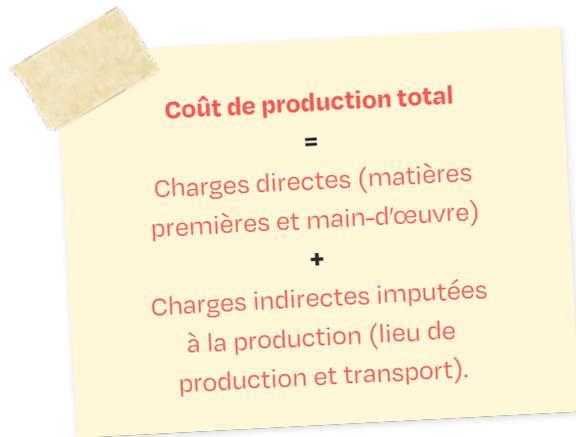
- 2 heures de recherche.
- 1 heure pour les coûts de production, le prix au détail et l'étude de marché.
- 2 heures pour la mise en marché.
- 1 heure pour le scénario de la présentation du plan d'affaires (*pitch*).
- 1 heure pour la captation et le montage de la vidéo ou pour la répétition de la présentation orale.

**7 heures
AU TOTAL**



I. ÉVALUER LES COÛTS DE PRODUCTION ET LE PRIX AU DÉTAIL

Voici la formule pour calculer les coûts de production :



Coût de production total
=
Charges directes (matières premières et main-d'œuvre)
+
Charges indirectes imputées à la production (lieu de production et transport).

- Faites des recherches pour évaluer ces coûts.
- Vous pourrez ensuite calculer le prix d'un *skate* au détail. N'oubliez pas de vous garder une marge de profit pour pouvoir faire grandir votre entreprise.

2. FAIRE UNE ÉTUDE DE MARCHÉ

En fonction de votre prix au détail, déterminez votre marché cible :

- Groupe d'âge.
- Produit grand public (pas cher) ou produit de luxe.
- Produit de grande distribution ou exclusif.
- Groupe en particulier.

3. PRÉPARER LA MISE EN MARCHÉ DE VOTRE PRODUIT

- Préparez un dessin couleur de votre produit.
- Préparez un dessin couleur de votre logo d'affaires.
- Préparez une ébauche de la page principale de votre site Web (Google Sites).
- Faites une vidéo promotionnelle d'environ 30 secondes.
- Déterminez les points de vente (le type de boutiques) de votre produit.

4. PRÉPARER LE SCÉNARIO POUR LA PRÉSENTATION DU PLAN D'AFFAIRES (*PITCH*) AUX INVESTISSEUR·EUSE·S

Votre plan d'affaires doit durer au minimum 2 minutes et au maximum 5 minutes. Préparez le scénario pour la présentation du plan d'affaires (*pitch*). Il doit comporter :

- Les coûts de production.
- Le prix au détail.
- Les résultats de votre étude de marché.
- Un résumé de votre plan de mise en marché (dessin de votre produit, logo, site Web, points de vente et vidéo promotionnelle).
- Des arguments pour convaincre les investisseur·euse·s de déboursier une somme dans votre projet.
- Préparez votre vidéo ou votre présentation orale.

Cycle 2
SECONDAIRE 5

Éducation
FINANCIÈRE

BALANCE *ton achat*

ANNEXE 5

BALANCE TON ACHAT

Tu veux t'acheter une planche à roulettes. Tu dois faire de bons choix.

Pour faire un achat réussi, tu dois :

- Évaluer tes besoins.
- Établir ton budget pour savoir quel montant tu peux attribuer à ton achat.
- Réfléchir à trois options qui pourraient te convenir.
- T'informer sur ces options.

En remplissant la grille de la page 119, compare les trois options à l'aide de ces éléments :

- Qualité et durabilité du produit.
- Caractéristiques du produit.
- Garantie et service après-vente.
- Valeurs personnelles : achat local, équitable, environnemental, etc.

Une fois ton choix fait, il faut décider comment tu vas payer ton achat.

Tu peux :

- Épargner pour l'achat.
- Acheter à crédit.
- Regarder les avantages et les inconvénients des deux options.
- Faire un choix de paiement.



GRILLE COMPARATIVE

	PLANCHE 1	PLANCHE 2	PLANCHE 3
COMPAGNIE			
MODÈLE			
PRIX			
DÉTAILLANT			
QUALITÉ ET DURABILITÉ			
CARACTÉRISTIQUES			
GARANTIE ET SERVICE APRÈS-VENTE			
VALEURS PERSONNELLES			

COMMENT FINANCER MON ACHAT ?

	ÉPARGNER POUR L'ACHAT	ACHETER À CRÉDIT
AVANTAGES		
INCONVÉNIENTS		

taz.ca