



PROGRAMME SCOLAIRE
SCHOOL PROGRAM

LES HISTOIRES D'OLYMPIENS

Alexandre Bilodeau —
Inclusion // 2e et 3e années

À propos de l'athlète

DATE DE NAISSANCE 8 septembre 1987

VILLE NATALE Montréal, Québec

SPORT Ski acrobatique

JEUX Sochi 2014, Vancouver 2010,
Turin 2006

QUI EST VOTRE MODÈLE? Mon frère,
Frédéric, parce qu'il n'a jamais abandonné

ANIMAL PRÉFÉRÉ Le kangourou

COULEUR PRÉFÉRÉE L'or, haha!
Non, probablement le rouge



Alexandre Bilodeau — Inclusion



Alex Bilodeau prend une grande respiration et regarde vers le bas à partir de la ligne de départ de l'épreuve de ski acrobatique aux Jeux olympiques d'hiver de 2010 à Vancouver. La pente de Cypress Mountain, en Colombie-Britannique, est raide. Elle est couverte de monticules de neige appelés bosses. Dans quelques secondes, Alexandre s'élancera sur cette piste où il espère remporter la médaille d'or.

« Je ressentais la pression. Aucun athlète canadien n'avait jamais gagné une médaille d'or lors de Jeux olympiques ayant lieu au Canada. Mais la pression la plus forte venait de moi. Je voulais gagner et je savais que j'en étais capable. »

La foule nombreuse se met à scander « Canada! Canada! » Le son, semblable au bruit du tonnerre, s'entend du haut de la pente. Alexandre sait qu'une des voix les plus fortes dans la foule est celle de son frère aîné, Frédéric. Alex l'appelle son héros.

« Il est toujours présent à mes courses. Il m'encourage continuellement. Frédéric souffre de paralysie cérébrale [un handicap qui affecte son corps]. Il a vécu toute sa vie avec ce handicap. J'y pense souvent. Son exemple me garde les deux pieds sur terre. »

Le préposé au départ crie « Go! » Alexandre dévale la montagne. On aperçoit le flash de ses genoux chaque fois qu'il passe sur une bosse. Il plante ses bâtons dans la neige pour l'aider à maintenir son équilibre.

« La vie est comme une descente en bosses. Tout va vraiment vite. Il faut faire face à toutes sortes de bosses et d'obstacles. Il faut travailler fort et aussi rester en contrôle pour les vaincre. »

Comme tout athlète de haut niveau, Alexandre a eu des blessures. Il a eu des résultats qui n'étaient pas satisfaisants et de mauvaises notes de la part des juges. Son frère l'a toujours incité à travailler plus fort, à toujours essayer. Il dit à Alex de ne jamais lâcher.

« Les médecins ont dit à Frédéric qu'il ne serait pas capable de marcher après son 10e anniversaire. Il a maintenant près de 30 ans et il marche toujours. Il n'abandonne jamais, même quand les obstacles se dressent devant lui. Pourquoi est-ce que moi j'abandonnerais? Il ne se plaint jamais.

Pourquoi je le ferai? Il m'a appris ce que veut dire être tenace. Je n'aurais pas cette médaille d'or sans lui. »

Alexandre frappe les bosses. Son corps se déplace à une vitesse incroyable. S'il fait la plus petite erreur ici, il perdra des points. Mais il va trop vite pour y penser.

« Aux Olympiques, tout se passe dans la tête. Mon frère est aussi vif d'esprit que n'importe qui. Vivre avec lui m'a rendu vif d'esprit. Il me donne toujours des conseils et me fait savoir son opinion. »

Alexandre atterrit ses sauts un après l'autre. Il s'approche de la ligne d'arrivée. Tout lui semble facile. Mais les bosses n'étaient pas son premier choix. Il voulait se concentrer sur la descente en ski alpin. Mais alors qu'ils étaient jeunes, Frédéric voulait faire des bosses. Alex s'est lancé en ski acrobatique pour faire plaisir à son frère.

« C'est drôle. Je suis un athlète, et les gens me considèrent comme une personne "normale". Frédéric ne peut pas bouger aussi bien, mais il est tout autant un compétiteur dans la vie. Son exemple m'amène à travailler toujours plus fort et à ne jamais abandonner. »

Alexandre croise la ligne d'arrivée avec un excellent temps. Les juges lui attribuent d'excellentes notes. Mais, il reste un autre concurrent, un très bon concurrent. Alex et Frédéric le regardent descendre.

« Je l'ai regardé et je savais qu'il avait fait des erreurs. J'ai tourné mon regard vers la foule et Frédéric tenait son pouce vers le haut. Il savait! »

Le tableau indicateur affiche le résultat final « No 1. Alexandre Bilodeau ».

Alexandre laisse aller ses émotions. Il s'élance vers la foule et prend son frère dans ses bras. Et Frédéric le serre tout aussi fort. Alexandre vient d'écrire une page d'histoire.

Cependant, Frédéric a un dernier message pour son petit frère, le champion olympique.

« Il m'a simplement dit 'Je t'aime.' Cela voulait tout dire. Lorsque j'ai reçu ma médaille d'or, je savais que je devais dédier cette victoire à une personne, mon héros, mon frère Frédéric. »



Alexandre Bilodeau — Inclusion



1. Avec un ami, discute d'une fois où tu as été inclus dans un jeu pendant la récréation. Explique comment tu t'es senti. Raconte maintenant une fois où tu as été exclu. Explique comment on se sent quand on est exclu. Dans les boîtes, **écris et dessine trois choses** que tu peux faire pour inclure les autres à l'école.

Pour inclure les autres à l'école,
je peux _____

Pour inclure les autres à l'école,
je peux _____

Pour inclure les autres à l'école,
je peux _____



Alexandre Bilodeau — Inclusion

2. Alexandre dit que son modèle est son frère aîné Frédéric. Frédéric travaille toujours fort et n'abandonne jamais. À ton tour : **fais un dessin de toi avec ton modèle.**



PROGRAMME SCOLAIRE
SCHOOL PROGRAM