



PROGRAMME SCOLAIRE
SCHOOL PROGRAM

LES HISTOIRES D'OLYMPIENS

John Morris — Un mode de vie sain
et actif // 2e et 3e années

À propos de l'athlète

DATE DE NAISSANCE

16 décembre 1978

VILLE NATALE Winnipeg (Man.)

SPORT Curling

JEUX PyeongChang 2018,
Vancouver 2010

COLLATION SANTÉ PRÉFÉRÉE

Une boisson fouettée aux fruits

ANIMAL PRÉFÉRÉ Le grizzli



John Morris — Un mode de vie sain et actif

John Morris est assis dans le gymnase du village des athlètes olympiques à Vancouver. Les athlètes vivent et s'entraînent au village pendant les Olympiques. John transpire. Il vient tout juste de terminer des dizaines de redressements assis, d'extensions de bras et de tractions à la barre fixe.

Son cœur bat très fort. Il sourit. Il est prêt. Dans quelques heures, il participera au match pour la médaille d'or... en curling.

« Beaucoup de gens pensent que le curling n'est pas un sport dur. Un grand nombre de curleurs pensaient qu'avant d'aller jouer au curling, ils pouvaient s'amuser. Ce n'est plus vrai. Aujourd'hui, les curleurs s'entraînent autant que n'importe quel athlète. Nous nous entraînons aussi fort que les joueurs de hockey professionnel. C'est ce que nous devons faire si nous voulons gagner des médailles d'or. »

John dit qu'en grandissant, il jouait au curling « à l'ancienne ». Il mangeait beaucoup de hamburgers au fromage et remportait quand même des compétitions importantes.

Il a gagné deux titres de champion du monde junior, et ensuite, il a commencé à concourir à un plus haut niveau. C'était très difficile. Au début de la vingtaine, John a perdu la finale de la compétition nationale avec son équipe.

« Nous avons bien travaillé pour arriver en finale, mais à la fin de la semaine, nous avons manqué d'énergie. Lorsqu'on est fatigué, on fait des erreurs physiques. On fait aussi des erreurs mentales. La différence entre gagner et perdre n'est très souvent que de quelques centimètres, et nous n'arrivions pas à les franchir, alors nous perdions des matchs importants. »

Peu de temps après, John a fini troisième au tournoi de qualification pour les Jeux olympiques d'hiver de 2006 à Turin. Il s'approchait de son rêve de représenter le Canada aux Jeux olympiques. Cependant, il était désespéré. Il était déterminé à s'améliorer.

« Je me suis regardé dans le miroir. Je me suis demandé ce qui manquait dans mon entraînement. La réponse a été ma préparation physique. Cela a tout de suite changé. »

John s'étire les bras. Il se sent bien. Il se sent fort. Il sent qu'il est en forme. Les pierres de curling sont très lourdes. Elles sont faites de granite et pèsent plus de 18 kg. Les curleurs doivent lancer les pierres vers une toute petite cible qui se trouve à l'autre extrémité de la piste. Ils doivent le faire avec beaucoup de précision.

« La vitesse est très importante. Il faut faire glisser la pierre sur la glace avec assez de force pour faire sortir les autres pierres du jeu. Il faut aussi balayer la piste, devant la pierre. Lorsqu'on balaie, on fait fondre la glace. Cela aide la pierre à aller plus loin. Cela aide aussi à diriger la pierre. Le balayage est très exigeant. »

John a également pratiqué d'autres sports. Il a tiré des leçons de ces sports et les a utilisées dans son entraînement pour le curling. John fait beaucoup d'entraînement musculaire. Il fait également de la course à pied et du vélo, particulièrement durant la saison morte. John a suivi des cours de nutrition et a commencé à mieux manger.

« Nous avons arrêté de manger dans les restaurants rapides lors des tournois. Maintenant, notre premier arrêt lorsque nous sommes en voyage est l'épicerie locale. Nous choisissons des aliments santé qui nous permettent d'être au meilleur de notre forme. »

John a également commencé à pratiquer le yoga. Cela l'aide à améliorer sa force, son équilibre, sa souplesse et sa capacité à se concentrer. Physiquement, il allait mieux. Il pouvait mieux se concentrer. Il s'est amélioré au curling.

« En grandissant, il est important de pratiquer plusieurs sports. Ils permettent non seulement d'être en bonne forme physique, mais aussi de mieux se concentrer à l'école. Le sport aide à développer l'intelligence. Le sport nous enseigne également des leçons utiles au sujet de l'équité, de la communication et du travail d'équipe. »

Tout le travail de John a porté des fruits à Vancouver. Son équipe et lui n'ont pas perdu leurs forces. Des millions de personnes ont regardé le match à la télévision. John a fait un jeu important vers la fin de la partie. Il a fait sortir deux pierres norvégiennes pour permettre à son équipe de garder l'avance. C'est exactement la situation pour laquelle il s'est entraîné depuis le jour où il s'est regardé dans le miroir, il y a plusieurs années. Ils ont battu la Norvège par 6-3.

« Si j'ai un espoir, c'est que les enfants voient combien le curling est exigeant. J'espère qu'ils verront combien ce sport est formidable. J'espère aussi qu'ils se rendront compte qu'il est important de pratiquer plusieurs sports et de mener une vie saine pendant toute leur vie. »

La médaille d'or que John a obtenue en s'entraînant et en travaillant très fort aidera certainement à réaliser ces souhaits.

John Morris — Un mode de vie sain et actif

1. John s'est mis à mieux manger et à faire de l'exercice pour améliorer sa forme physique. Deux par deux, faites deux listes d'épicerie : une avec des aliments sains, une autre avec des aliments mauvais pour la santé. Encerle la liste d'aliments que préférait John avant d'améliorer sa forme physique.



Aliments sains	Mauvais aliments
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.



John Morris — Un mode de vie sain et actif

2. Quelle liste d'aliments préfères-tu? Fais un dessin de toi qui manges ta collation santé préférée.



A large, blank white rectangular area with rounded corners, intended for a drawing or list of favorite healthy snacks.

