



PROGRAMME SCOLAIRE  
SCHOOL PROGRAM

# LES HISTOIRES D'OLYMPIENS

**John Morris** — Un mode de vie sain  
et actif // 4e et 5e 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

**J**ohn Morris essuie la sueur sur son visage. Il est assis dans le gymnase du village des athlètes olympiques à Vancouver, le chez-soi des compétiteurs durant les Jeux olympiques. John vient de terminer sa dernière série de redressements assis. Il en a fait des dizaines. Il a également fait des dizaines d'extensions de bras et au moins douze tractions à la barre fixe.

Son cœur palpite. Il sourit. Dans à peine quelques heures, il concourra pour la médaille d'or... en curling.

« Le curling n'a pas toujours eu une bonne image. La croyance générale était qu'on pouvait s'amuser et aller ensuite jouer au curling. Plus maintenant. Je suis fier de dire que nous, les curleurs, sommes aussi en forme sur le plan physique que les joueurs de hockey professionnels. C'est nécessaire si nous voulons gagner des médailles d'or. »

John admet qu'il a grandi dans le monde du curling « à l'ancienne ». Il mangeait beaucoup de hamburgers au fromage et remportait quand même des compétitions importantes, notamment deux championnats du monde juniors. Ensuite, il a commencé à concourir à un plus haut niveau. Ce n'était pas facile. Au début de la vingtaine, John et son équipe ont subi une défaite crève-cœur dans une finale nationale.

« Nous avons bien travaillé pour nous rendre jusque-là, mais d'ici la fin de la semaine, nous manquons d'énergie. Lorsqu'on est fatigué, on fait des erreurs physiques et mentales. Très souvent, la différence entre gagner et perdre n'est que de quelques centimètres, et nous n'arrivions pas à les franchir, alors nous perdions des matchs importants. »

Peu de temps après, John a pris le troisième rang 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 anéanti.

« Je me suis regardé dans le miroir et je me suis demandé ce qui manquait à mon entraînement et à ma préparation. La réponse se trouvait dans mon conditionnement physique. Cela a tout de suite changé. »

John s'étire les bras. Il se sent bien, il se sent fort. De plus, il est dans une forme splendide. Les pierres de curling ne sont pas légères. Ce sont de gros morceaux de granite qui

pèsent plus de 40 livres. Les curleurs doivent les lancer avec rapidité et précision vers une toute petite cible qui se trouve à l'autre extrémité de la piste.

« La vélocité, c'est-à-dire la vitesse à laquelle se déplace la pierre, est devenue très importante en curling. Il faut être fort pour faire glisser la pierre sur la glace avec assez d'intensité pour faire sortir les autres pierres du jeu. Quant au balayage, il est à la fois important et exigeant. Il faut balayer assez fort pour faire fondre la glace. Cela aide à contrôler la précision du lancer et la distance. »

John a également pratiqué d'autres sports. Il a adapté certaines des techniques d'entraînement de ces sports au curling et a élaboré un programme de conditionnement physique afin de renforcer certains muscles utilisés dans son sport. Ce programme comporte beaucoup d'entraînement musculaire, mais aussi de la course à pied et du vélo, particulièrement durant la saison morte. John a également suivi des cours de nutrition et a commencé à mieux se nourrir.

« Nous avons commencé à éviter les restaurants rapides lors des tournois. Maintenant, notre premier arrêt lorsque nous sommes en voyage est l'épicerie locale où nous pouvons choisir des aliments santé qui nous permettent d'être au meilleur de notre forme. »

John a immédiatement noté une amélioration dans son jeu, et pas seulement sur le plan physique. Il pouvait mieux se concentrer. Les séances d'entraînement avant les matchs l'ont aidé à se calmer. Il a également commencé à pratiquer le yoga qui l'aide à améliorer sa force, son équilibre, sa souplesse et aussi sa capacité à se concentrer.

« En grandissant, il est important de pratiquer plusieurs sports. Ils vous permettent non seulement d'être en bonne forme physique, mais aussi de mieux vous concentrer à l'école et de développer votre intelligence. Le sport vous enseigne également des leçons utiles au sujet de l'équité, de la communication et du travail d'équipe. Il vous inculque de la discipline et vous donne confiance en vous. Il est important d'acquérir des compétences et des principes liés au sport pour que nous puissions participer à des activités sportives pendant toute notre vie. »



Tout le travail de John a porté des fruits à Vancouver. Son équipe et lui n'ont pas perdu leurs forces. Ils ont battu la Norvège par 6-3. Des millions de téléspectateurs ont regardé ce match à la télévision. John a fait un jeu crucial vers la fin de la partie. Il a fait sortir deux pierres norvégiennes du jeu. Cela a permis 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.

« Si j'ai un espoir, c'est que les enfants voient combien le sport du curling est devenu athlétique et exigeant et combien il est formidable. J'espère qu'ils verront 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 contribuera certainement à réaliser ces souhaits.



# John Morris — Un mode de vie sain et actif

1. Tout au long de l'article, John Morris explique l'importance de l'activité physique régulière et d'une alimentation saine. Un mode de vie sain et actif permet non seulement d'être en forme, mais aussi d'être plus concentré à l'école et de mieux grandir. En équipe, créez une routine d'activité physique quotidienne de 20 minutes. Cette routine doit comprendre un échauffement, des exercices qui accéléreront votre rythme cardiaque et un retour au calme. Dans chaque boîte, écrivez le nom de l'exercice et illustrez-le avec un dessin (voir l'exemple ci-dessous).



|   | ACTIVITÉ<br>Nbre DE MINUTES   | ACTIVITÉ<br>Nbre DE MINUTES | ACTIVITÉ<br>Nbre DE MINUTES | Nbre TOTAL DE<br>MINUTES |
|---|---|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Exemple<br>ÉCHAUFFEMENT                               | Sauts avec écart<br><br><br>1 Minute |                             |                             |                          |
| ÉCHAUFFEMENT  |   |                             |                             |                          |
| EXERCICES QUI<br>ACCÉLÈRENT<br>LE RYTHME<br>CARDIAQUE |   |                             |                             |                          |
| RETOUR AU CALME                                       |   |                             |                             |                          |

## Objectif : 20 minutes par jour!



# John Morris — Un mode de vie sain et actif



2. Sur Internet, trouve des recettes pour des collations et des dîners santé. En équipe, créez un livre avec deux recettes de collations et trois recettes de dîners que vous aimeriez manger à l'école. Chaque recette doit avoir une liste d'ingrédients et des directives de préparation. En une phrase, expliquez pourquoi chaque recette est saine.

Recette de collation 1 : \_\_\_\_\_

|             |            |
|-------------|------------|
| Ingrédients | Directives |
| _____       | _____      |
| _____       | _____      |
| _____       | _____      |

Cette recette est saine parce que \_\_\_\_\_

Recette de collation 2 : \_\_\_\_\_

|             |            |
|-------------|------------|
| Ingrédients | Directives |
| _____       | _____      |
| _____       | _____      |
| _____       | _____      |

Cette recette est saine parce que \_\_\_\_\_

Recette de collation 3 : \_\_\_\_\_

|             |            |
|-------------|------------|
| Ingrédients | Directives |
| _____       | _____      |
| _____       | _____      |
| _____       | _____      |

Cette recette est saine parce que \_\_\_\_\_



# John Morris — Un mode de vie sain et actif

Recette de dîner 1 : \_\_\_\_\_

Ingrédients

---

---

---

---

---

---

---

Directives

---

---

---

---

---

---

---

Cette recette est saine parce que \_\_\_\_\_

Recette de dîner 1 : \_\_\_\_\_

Ingrédients

---

---

---

---

---

---

---

Directives

---

---

---

---

---

---

---

Cette recette est saine parce que \_\_\_\_\_

