



PROGRAMME SCOLAIRE
SCHOOL PROGRAM

LES HISTOIRES D'OLYMPIENS

John Morris — Un mode de vie sain
et actif // 6e année et plus

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 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 la meilleure des images. Il existait une certaine croyance en curling qui était qu'on pouvait s'amuser et aller ensuite jouer au curling. Ce n'est plus le cas aujourd'hui. 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 a gagné un grand nombre de compétitions importantes, notamment deux championnats du monde juniors, tout en se nourrissant de hamburgers au fromage. Cependant, il a commencé à noter des changements peu de temps après avoir commencé à concourir sur la scène mondiale. Au début de la vingtaine, John et son équipe ont subi une défaite crève-cœur dans une finale nationale, et sa philosophie sur la bonne forme physique et la nutrition a changé.

« Nous avons bien travaillé pour nous rendre jusque-là, mais d'ici la fin de la semaine, nous manquions 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 terminé au 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 et déterminé à s'améliorer.

« 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 et 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 pesant plus de 40 livres. Les curleurs doivent lancer les pierres 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 l'une des tactiques les plus importantes en curling. Il faut être fort pour faire glisser la pierre sur la glace avec assez d'intensité pour faire expulser 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, car c'est ce qui vous permet de lancer la pierre avec précision et de contrôler la distance. »

John a également pratiqué plusieurs autres sports, et il a adapté certaines des techniques d'entraînement de ces sports au curling. Il a conçu un programme de conditionnement physique visant à 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 manger.

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

John a immédiatement constaté 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.

« C'est l'une des raisons pour laquelle je dis toujours que le sport est important en grandissant. La pratique d'un sport, n'importe lequel, vous permet 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 aussi de la discipline et vous donne confiance en vous. Il est important d'acquérir les compétences et les principes sportifs 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 et 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. 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, mais aussi 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 mentionne 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 faisant des recherches sur Internet, énumère les avantages et les inconvénients de l'activité physique et d'une alimentation saine. Tiens compte des effets à court et à long temps des bonnes et des mauvaises habitudes.



Avantages de l'activité physique régulière
et d'une alimentation saine

Inconvénients de l'activité physique
régulière et d'une alimentation saine

Avantages de l'activité physique irrégulière
et d'une mauvaise alimentation

Inconvénients de l'activité physique
irrégulière et d'une mauvaise alimentation



