



## PROGRAMME SCOLAIRE

# LA JOIE

**BRITTANY PHELAN ET KELSEY SERWA**

(2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année du primaire)



## DESCRIPTION DU SPORT

Au ski cross, les skieurs descendent un parcours enneigé rempli de sauts, de parois, de bosses et de virages. Quatre skieurs disputent une course les uns contre les autres pour voir qui se rendra le plus rapidement à la ligne d'arrivée. Les deux premiers skieurs passent à la ronde suivante. La compétition continue jusqu'à ce que les meilleurs skieurs s'affrontent en finale.

C'est une course difficile. Il y a souvent des contacts entre les skieurs dans les virages. Cela peut provoquer des chutes. Parfois, un skieur tombe et entraîne d'autres skieurs dans sa chute. Des années d'entraînement peuvent être terminées par la chute d'un autre skieur. Il est important de paufiner ses tactiques! Par exemple, tu dois trouver le bon moment pour te servir des caractéristiques du parcours afin de t'aider à dépasser les autres.

Le ski cross est disputé aux Jeux olympiques seulement depuis 2010. Le Canada a déjà remporté quatre médailles d'or!



## À PROPOS DES ATHLÈTES

### BRITTANY PHELAN ET KELSEY SERWA :

**Kelsey Serwa**, 28, de Kelowna, Colombie-Britannique, maintenant double médaillée olympique, a remporté l'or à PyeongChang 2018 à la tête d'un doublé canadien avec la médaillée d'argent **Brittany Phelan**, 26, de Mont-Tremblant, Quebec.

*« Nous avons gagné les Jeux olympiques ensemble, se réjouissait Kelsey. Je pense que c'est notre amitié qui nous a amené jusqu'ici. »*



# L'HISTOIRE

BRITTANY PHELAN ET KELSEY SERWA

(2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année du primaire)

Elles se tenaient debout au pied du parcours de ski cross remplies d'une joie indescriptible. Kelsey Serwa venait de remporter la médaille d'or et sa meilleure amie, Brittany Phelan, avait obtenu la médaille d'argent. Un énorme sourire éclairait leur visage!

« Nous avons gagné les Jeux olympiques ensemble », se réjouissait Kelsey. « Je pense que c'est notre amitié qui nous a amené jusqu'ici. »

Kelsey est originaire de la Colombie-Britannique. « Quand j'étais enfant, je ne rêvais pas de devenir une olympienne. Ça semblait impossible à atteindre. »

Brittany a grandi à l'autre bout du pays. Elle a été élevée au Québec. « Le rêve d'aller aux Jeux olympiques m'est venu dès l'âge de quatre ans. J'ai toujours voulu être une skieuse olympique. »

Elles ont d'abord fait du ski alpin, toutefois elles ont toutes deux changé de sport et commencé à faire du ski cross. Quand elles ont fait connaissance, elles sont rapidement devenues de grandes amies.

« Kelsey m'a enseigné beaucoup de choses sur le ski cross », affirme Brittany.

Pour remporter une médaille, elles devaient être confiantes. Pour être confiantes, elles devaient beaucoup s'entraîner.

« Britt dit toujours : 'Tu n'as pas besoin d'être nerveuse si tu t'entraînes beaucoup' », affirme Kelsey.

Parfois, elles chutaient et se faisaient mal. Ensemble, elles ont travaillé fort pour pouvoir recommencer à skier. Elles ont développé leur persévérance. Elles n'allaient pas abandonner.

« Tu dois croire en toi dans ton for intérieur, dit Kelsey. C'est ça qui t'aide à te relever encore

et encore. C'est ça, la persévérance. Chaque défi est une autre chance d'atteindre notre objectif. »

En préparation pour les Jeux olympiques de PyeongChang 2018, elles ont eu beaucoup de bons moments à s'entraîner ensemble. Elles s'encourageaient à faire de mieux en mieux, sur les pentes et ailleurs. Elles formaient une équipe et elles avaient du plaisir même quand elles travaillaient fort. Elles voulaient que l'équipe remporte l'or. Elles se motivaient mutuellement en voyant l'autre travailler fort.

« Personne ne travaille plus fort que Kelsey », déclare Brittany.

« À l'exception de Britt », dit Kelsey en riant.

Quand elles se sont rendues aux Jeux olympiques, elles étaient au meilleur de leur forme physique. Dans un sport comme le ski cross, bien des choses peuvent mal tourner. Toutes sortes de choses peuvent arriver et venir gâcher une course pour laquelle vous vous êtes entraînés si fort pour gagner. Elles ne pouvaient que faire de leur mieux le jour de la course.

Même si elles devaient skier l'une contre l'autre, elles ont continué à se comporter en meilleures amies. Elles se sont réveillées à cinq heures le matin de la course pour s'aider à étudier le parcours.

Juste avant le départ, elles se sont encouragées en se cognant les poings. Elles ont fait leur cri de ralliement. « C'est parti, allons-y ! » Elles étaient prêtes à aller chercher la victoire !

Tout de suite après le départ, les skieuses étaient toutes rapprochées les unes des autres. Kelsey a réussi à se placer devant et elle distançait ses adversaires.

Brittany était coincée en quatrième place.

Deux skieuses lui bloquaient le chemin. Pourrait-elle les dépasser avant la fin? Tout à coup, les deux ont fait contact l'une contre l'autre. Elles ont perdu de la vitesse.

« J'ai vu ma chance et je l'ai saisie », dit Brittany. Elle a filé devant les deux skieuses. Elle était maintenant en deuxième place. Elle était juste derrière sa meilleure amie.

« Quand nous avons passé le dernier saut, se souvient Britt, je me suis dit, 'nous avons réussi !' »

Kelsey a remporté la médaille d'or et Brittany a obtenu celle d'argent.

Leur amitié les a poussées à travailler davantage pour cette médaille d'or. Leurs bonnes habitudes de travail leur ont permis de devenir les deux meilleures au monde. Selon Brittany, ces bonnes habitudes de travail les aident aussi quand elles ne sont pas sur les pentes.

« Il y a bien d'autres choses où je ne suis pas aussi bonne. Je ne suis pas bonne à l'ordinateur, affirme-t-elle. Je n'aime pas ça du tout. Mais je mets en pratique mes bonnes habitudes de travail dans tout ce que je fais. Je travaille vraiment fort quand je fais les choses que j'aime moins. »

Tu ressens tellement de joie pure quand tu as une amie qui t'aide à faire de ton mieux. Elle t'encourage à travailler plus fort et à devenir une meilleure personne.







## 3. NOTRE JOIE

a. Passer de bons moments avec ses amis et sa famille est amusant. **Dessine un moment où tu as eu du plaisir avec quelqu'un de ta famille.** Donne-lui le dessin pour lui dire merci d'avoir passé un aussi beau moment.

b. Quand les choses ne vont pas bien, nous avons encore plus besoin de nos amis. Être un bon ami, ça veut dire qu'il faut être encore plus gentil quand les autres souffrent. **À deux, écrivez le scénario d'une courte pièce de théâtre où vous réconfortez un ami qui est triste.** Jouez la scène devant la classe.

