



PROGRAMME SCOLAIRE

LA JOIE

BRITTANY PHELAN ET KELSEY SERWA

(4^e et 5^e 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 imprévisible. Les contacts entre les skieurs ou une chute soudaine d'un autre athlète peuvent venir gâcher vos chances de remporter la médaille d'or. L'aspect tactique est très important, puisque les skieurs doivent négocier leur passage autour des autres athlètes et exploiter à leur avantage les caractéristiques du parcours.

Bien que le ski cross soit disputé aux Jeux olympiques depuis 2010 seulement, le Canada a déjà remporté quatre médailles d'or et deux d'argent.



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, Québec.

« 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

(4^e et 5^e 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 amenées jusqu'ici. »

Kelsey est originaire de la Colombie-Britannique. « Quand j'étais enfant, je ne rêvais pas de devenir une olympienne parce que ça semblait impossible à atteindre », explique-t-elle.

Brittany a grandi à l'autre bout du pays, à Mont-Tremblant au Québec. « Le rêve d'aller aux Jeux olympiques m'est venu dès l'âge de quatre ans. Mes parents avaient un téléviseur seulement durant les Jeux olympiques. J'ai toujours voulu être une skieuse olympique. »

Après avoir d'abord fait du ski alpin, elles ont toutes deux changé de sport et commencé à faire du ski cross. Quand elles ont fait connaissance, Kelsey avait déjà remporté une médaille olympique en ski cross. Elles sont rapidement devenues de grandes amies et des coéquipières très proches. « Kelsey m'a enseigné tout ce qu'il faut savoir sur le ski cross », affirme Brittany.

Elles devaient être très confiantes pour aspirer à une place sur le podium aux Jeux olympiques de à PyeongChang 2018. Cette confiance pouvait seulement venir après qu'elles se soient entraînées avec ardeur. « Britt dit toujours : 'Tu n'as pas besoin d'être nerveuse si tu t'es bien préparée' », affirme Kelsey.

Les deux femmes ont subi de graves blessures durant leur carrière de skieuses. Elles ont dû travailler sans relâche pour recommencer à skier. C'est dans ces moments difficiles

qu'elles ont développé leur persévérance.

« Croire en toi dans ton for intérieur, c'est ça qui t'aide à te relever encore et encore », explique Kelsey. « Selon moi, c'est ça la persévérance. Chaque défi était une autre chance d'atteindre notre objectif. »

Durant l'année qui a précédé les Jeux, elles ont eu des bons moments à s'entraîner ensemble et se sont encouragées à faire de mieux en mieux, autant sur qu'à l'extérieur des pentes. Elles formaient une équipe qui avait un seul et même objectif, celui de gagner l'or, et elles avaient du plaisir malgré la rigueur des entraînements. Elles étaient motivées 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 de leur vie. Dans un sport comme le ski cross, bien des choses peuvent mal tourner. Des skieurs qui tentent de se dépasser ou la chute d'un athlète peuvent venir gâcher une course pour laquelle vous vous êtes entraîné fort pour gagner. Elles ne pouvaient que faire de leur mieux le jour de la course.

Elles savaient qu'elles devaient skier l'une contre l'autre, mais elles ont quand même continué de se comporter en bonnes coéquipières. Le jour de la course à PyeongChang, elles se sont réveillées à cinq heures du matin pour s'aider à étudier les conditions du parcours. Au portillon de départ avant la finale, elles se sont encouragées en se cognant les poings. Elles ont scandé leur habituel cri de ralliement : « C'est parti, allons-y! »

Tout de suite après le départ, les skieuses

étaient toutes rapprochées les unes des autres. Kelsey, qui dévalait la pente dans un bon rythme, a réussi à se placer devant. Son avance a augmenté. Brittany était coincée en quatrième place derrière deux adversaires. Les contourner toutes les deux semblait une tâche impossible jusqu'à ce que celles-ci se cognent l'une contre l'autre et perdent 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 et se dirigeait vers la ligne d'arrivée, juste derrière sa meilleure amie. « Quand nous avons dépassé 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 plus fort pour livrer cette performance digne d'une médaille d'or. Ensemble, elles ont adopté de bonnes habitudes de travail qui 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, comme travailler à l'ordinateur, affirme-t-elle. Je n'aime pas ça du tout. J'essaie quand même de mettre en pratique mes bonnes habitudes de travail dans tout ce que je fais, surtout dans les choses que j'aime moins. »

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



