



PROGRAMME SCOLAIRE

LA JOIE

BRITTANY PHELAN ET KELSEY SERWA

(6^e année du primaire et +)



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 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, 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

(6^e année du primaire et +)

Debout au pied du parcours de ski cross, elles ressentent une joie immense. 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 une 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, au 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.

Bien que les deux athlètes avaient eu des points de départ différents, elles se sont vite retrouvées à suivre le même parcours. Elles savaient toutes les deux que pour remporter la médaille d'or à PyeongChang 2018, elles devaient avoir assez confiance pour réussir à bien composer avec la pression du moment. Cette confiance est venue 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, mais elles ont travaillé sans relâche pour faire un retour à la

compétition. C'est dans ces moments difficiles qu'elles ont développé leur persévérance. « Croire en toi dans ton for intérieur, c'est ce qui t'aide à te relever encore et encore, explique Kelsey. Selon moi, c'est ça la persévérance. C'est tellement important de voir chaque défi comme une autre chance d'atteindre ton objectif. »

Durant l'année qui a précédé les Jeux olympiques, elles ont eu de très 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 inséparable 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 à PyeongChang 2018, elles étaient au meilleur de leur forme physique. Au 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 au cours des quatre années précédentes. Elles ne pouvaient que faire de leur mieux le jour de la course.

Même à PyeongChang, où elles savaient qu'elles allaient devoir skier l'une contre l'autre, elles ont continué de se comporter en bonnes coéquipières. Le jour de la course, elles se sont toutes les deux 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 et 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 à 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 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.

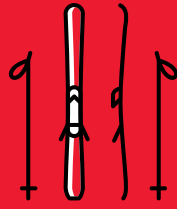
Kelsey avait donc remporté l'or et Brittany, l'argent. « Nous avons gagné les Jeux olympiques ensemble », s'exclame Kelsey. « Je pense que c'est cette camaraderie, cette amitié qui nous a amenées jusqu'ici. »

Leur amitié et leur engagement 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.





ACTIVITÉS

D'APPRENTISSAGE

(6^e année du primaire et +)

1. LEUR JOIE

a. Kelsey et Brittany sont de meilleures amies. Relis le texte et cherche de quelles façons elles ont été de bonnes amies l'une pour l'autre. **À deux, réfléchissez à une liste de choses qu'elles ont faites et qui font d'elles de bonnes amies.**

b. **Écris un texte sur les façons dont leur amitié les a toutes deux aidées à bien skier aux Jeux olympiques.** Selon toi, que voulait dire Kelsey quand elle a dit : « *nous avons gagné les Jeux olympiques ensemble* »?



