



## PROGRAMME SCOLAIRE

# LA PERFORMANCE

## ÉQUIPE OLYMPIQUE DE SKI DE BOSSES

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



### DESCRIPTION DU SPORT

Les athlètes en ski de bosses skient à toute vitesse sur de grosses bosses. En traversant ce parcours rempli d'obstacles, ils doivent faire deux sauts. Ils sont jugés sur leurs virages et leurs acrobaties. Leur temps compte aussi dans leur pointage. La compétition commence par une ronde de qualification. Les meilleurs skieurs passent aux trois dernières rondes. Le nombre de skieurs diminue à chaque ronde. En finale, seuls les six meilleurs peuvent tenter de gagner la médaille d'or.

Le Canada est l'un des meilleurs pays au monde en ski de bosses. Nous avons gagné six médailles olympiques d'or et quatre d'argent.



## À PROPOS DES ATHLÈTES

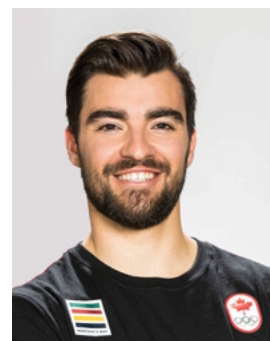
### ANDI NAUDE, MIKAËL KINGSBURY ET PHILIPPE MARQUIS



**Andi Naude**  
Ski acrobatique



**Mikaël Kingsbury**  
Ski acrobatique



**Philippe Marquis**  
Ski acrobatique

*« Nous pensons souvent que l'excellence est seulement associée au résultat. Je pense qu'il est important de le voir dans les petites victoires en cours de route, explique Philippe. »*



# L'HISTOIRE

## ÉQUIPE OLYMPIQUE DE SKI DE BOSSES

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

Tu rêves de la médaille d'or depuis longtemps? Ça ne compte plus. Tu t'es entraîné fort pour être numéro un? Ça ne compte plus. Le jour de la finale olympique, tu dois offrir ta meilleure performance. Tout ce qui compte, c'est ta performance lors de cette journée.

Mikaël Kingsbury avait neuf ans quand il a commencé à rêver aux Jeux olympiques. Il a dessiné une image des anneaux olympiques avec les mots «*Je vais gagner*». Il l'a accrochée au-dessus de son lit jusqu'à cette année. Cela lui rappelait qu'un jour, il aurait à offrir sa meilleure performance.

Mikaël n'était pas le seul Canadien à vouloir offrir une grande performance en ski de bosses aux Jeux olympiques. Ses coéquipiers Philippe Marquis et Andi Naude voulaient aussi connaître leur meilleure journée au moment où ça compterait le plus.

Andi est reconnue pour son talent et son audace. Elle tente toujours les figures les plus difficiles. «*J'essaie de repousser les limites en faisant des figures plus difficiles que les autres athlètes*», dit-elle.

À PyeongChang 2018, elle a débuté la dernière finale en première place. Andi a essayé un saut périlleux arrière. C'est l'un des sauts les plus difficiles. La plupart des skieuses ont peur de l'essayer. Elle l'a réussi.. Ensuite, les choses se sont mal déroulées. Elle a perdu l'équilibre et le contrôle. Elle s'est retrouvée à l'extérieur du parcours et n'a pas terminé la descente.

Malgré tout, elle ne regrette pas d'avoir fait le saut le plus difficile. Elle croit que c'est important de faire de son mieux. «*Je n'aurais pas pris le chemin le plus facile*», dit-elle. «*Je ne serais pas satisfaite de moi-même.*» Pour Andi, faire de son mieux, c'était de faire ce que les autres avaient trop peur de faire.

Un mois avant les Jeux olympiques, la catastrophe a frappé! Philippe Marquis est tombé et s'est gravement blessé à un genou. Il a déchiré son ligament croisé antérieur. C'est une très grave blessure qui prend souvent des mois à guérir. Toutefois, c'était les Jeux olympiques et Philippe n'allait pas abandonner.

«*Je suis assez optimiste*», dit-il. «*Cela est devenu un nouveau défi.*» Il a écrit des messages positifs sur son équipement de ski. Sur ses gants, il a écrit «*Continue à te battre*» et «*Quel ligament?*»

Personne ne pouvait le croire quand Philippe a atteint la finale olympique. Sa blessure était arrivée à peine quelques semaines plus tôt. C'était incroyable! «*Ma participation à la finale était un miracle*», dit-il. «*Je me suis toujours concentré sur ce qui était possible. Les autres ne pensaient pas que je pouvais réussir, mais j'y ai toujours cru.*» Pour Philippe, faire de son mieux voulait dire faire l'impossible.

Mikaël a écrit son affiche «*Je vais gagner*» il y a très longtemps. Il était maintenant prêt à gagner la médaille d'or olympique. Il était en première place après la ronde de qualification, mais il a glissé au quatrième

rang après la première descente de la finale. Pouvait-il encore obtenir l'or?

À sa dernière descente, il a réussi le meilleur temps et les meilleurs sauts. Il était de retour en première place. Le dernier skieur n'a pas pu battre son pointage. Après des années à rêver, il a finalement gagné l'or aux Jeux olympiques. «*Je viens de réaliser mon rêve aujourd'hui. C'est le plus beau jour de ma vie.*» Pour Mikaël, faire de son mieux voulait dire gagner la médaille d'or.

Les trois skieurs ont tous gagné quelque chose lors des Jeux olympiques d'hiver de PyeongChang 2018. Mikaël a remporté l'or. Philippe a prouvé qu'il pouvait faire l'impossible. Andi a repoussé ses limites et a été la plus courageuse.

«*Vous ne devez pas avoir peur de faire des erreurs*», déclare Andi. «*Si vous tombez, c'est juste une autre chance d'apprendre. Si vous avez un objectif et que vous faites ce que vous aimez, vous récolterez les fruits. Je suis très fière d'être allée là-bas et d'avoir fait ce que je devais faire. Je n'échangerais ce moment pour rien au monde.*»

Les athlètes doivent performer au moment important. «*Nous pensons souvent que l'excellence est seulement associée au résultat. Je pense qu'il est important de le voir dans les petites victoires en cours de route*», explique Philippe.







# 3. NOTRE PERFORMANCE

a. **Utilise Internet pour découvrir comment ton athlète ou acteur préféré contrôle sa nervosité avant une performance.** Ont-ils des trucs?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

b. Certains athlètes ont des superstitions. Ils font des choses spéciales pour avoir de la chance. **Fais une liste de toutes les choses que les enfants de ta classe ou de ton équipe de sport font pour avoir de la chance.** Utilise Internet pour trouver plus de rituels d'avant-match. Penses-tu que cela fonctionne?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

c. Certaines équipes font des cris d'encouragement avant chaque match. Les encouragements les aident à se concentrer et à offrir leur meilleure performance. **En petits groupes, créez un cri d'encouragement spécial d'avant-match.** Montrez votre cri d'encouragement au reste de la classe.

