



## L'EXCELLENCE SE FIXER UN BUT

Aux Jeux olympiques de 2008 à Beijing, Gary Reed était un espoir de médaille pour le Canada au 800 mètres hommes. Le Programme scolaire olympique canadien racontait son histoire aux élèves pour leur enseigner l'importance de l'excellence et de l'établissement de buts.

Il arrive que nous rations nos buts : Gary a raté le sien, une médaille olympique, par seulement 12 centièmes de seconde. Son but n'était pas de terminer quatrième, mais il ne se serait pas approché autant du podium s'il n'avait pas visé une médaille.

Il était déçu de voir une médaille lui filer entre les doigts, mais il s'est consolé en se disant qu'il avait tout fait pour atteindre son but. Il n'avait ménagé aucun effort pour remporter une médaille à Beijing.

Gary vit maintenant avec son épouse et leurs deux filles à Kamloops en Colombie-Britannique. Il est copropriétaire d'une entreprise de construction et de promotion immobilière, et il se sert toujours de sa capacité à établir et à poursuivre des buts. Ses buts portent maintenant sur la construction de logements sur les pentes de ski, et son équipe de promoteurs et d'ouvriers participe au processus d'établissement d'objectifs.



# ENSEIGNER DES VALEURS GRÂCE À DES HISTOIRES D'OLYMPIENS

Les histoires olympiques de triomphe et de déception peuvent inciter les élèves à participer à des discussions qui traitent de ces valeurs. Grâce aux histoires et aux défis des athlètes olympiques, les jeunes peuvent explorer et être en contact avec ces valeurs dans leur vie de tous les jours et, qui sait, commencer à voir leur monde sous un nouvel angle.



## GUIDE D'ENSEIGNEMENT À L'INTENTION DES ENSEIGNANTS

La théorie qui sous-tend ce curriculum met l'accent sur l'apprentissage et le renforcement de valeurs à l'aide de diverses méthodes telles que la narration, la présentation d'histoires, les arts, des affiches, le théâtre et l'activité physique. L'approche prône ainsi l'usage d'activités basées sur des histoires, événements ou symboles des histoires des Jeux olympiques qui sont pertinents au contexte scolaire.

## LES VALEURS OLYMPIQUES

Le Comité olympique canadien identifie sept valeurs olympiques: l'excellence, le plaisir, l'équité, le respect, l'épanouissement de l'être humain, le leadership et la paix. Les histoires qui suivent mettent ces valeurs en relief. Lorsque vous engagez vos élèves dans ces histoires, vous leur offrirez l'opportunité d'améliorer leur compréhension de ces valeurs et d'augmenter leurs capacités morales.

## LES PRINCIPES DE L'APPRENTISSAGE

Les principes d'apprentissage suivants sont mis en valeur afin que les élèves participent activement dans le processus d'apprentissage des valeurs.

1. L'apprentissage est une activité active et non passive. Les élèves doivent participer activement à des discussions et partager leurs idées en petits groupes afin d'explorer les différents points de vue.
2. Les gens apprennent de différentes façons. Certaines personnes apprennent mieux en lisant, d'autres en écoutant et d'autres en bougeant. Les activités en lien avec les histoires offrent différentes façons d'apprendre.
3. L'apprentissage est une activité à la fois individuelle et coopérative. Les jeunes ont besoin d'occasions pour travailler ensemble et séparément. Ils doivent également pratiquer leurs comportements coopératifs afin d'apprendre des comportements compétitifs.

## LES ÉTAPES D'UNE SÉQUENCE D'APPRENTISSAGE

Un apprentissage réussi se construit à partir d'une série d'étapes bien établies qui permettent aux élèves d'être en contact avec une **première compréhension**, suivi d'un **processus** actif d'intégration et de pratique de la nouvelle information, pour ensuite terminer avec la **transformation** de leur compréhension en de fortes démonstrations d'apprentissage.

Chacune des histoires est présentée selon trois niveaux de lecture : bronze (deuxième et troisième année), argent (quatrième et cinquième année) et or (sixième année et septième année ou première secondaire). Les activités qui sont en lien avec les histoires s'adressent à une variété de styles et capacités d'apprentissage et mettent l'accent sur les six facettes de la compréhension : l'explication, l'interprétation, l'application, la mise en perspective, la responsabilisation et le développement de la connaissance de soi. Ces habiletés importantes sont tissées dans les trois étapes de la séquence d'apprentissage afin de permettre une compréhension importante des valeurs et des concepts.



## CRÉATION DE LIENS

### JETER LES BASES D'UN NOUVEL APPRENTISSAGE

#### Discussions et dessins en équipe (tous les niveaux)

En équipe de trois à cinq, les élèves discutent des différences entre un souhait, un rêve et un but. Ensuite, chaque équipe fait un dessin pour expliquer ces différences aux autres élèves.

#### Partage en classe (tous les niveaux)

Chaque équipe présente son dessin à la classe. La classe discute ensuite des thèmes soulevés par les équipes et écrit une définition commune d'un souhait, d'un rêve et d'un but.

## MISE EN APPLICATION

### APPLIQUER DES STRATÉGIES POUR ACQUÉRIR ET METTRE À PROFIT DES CONNAISSANCES

#### Lecture de l'histoire de Gary Reed (tous les niveaux)

Dans la section imprimable ci-dessous, l'histoire de Gary est racontée selon trois niveaux de lecture. En groupe ou individuellement, invitez les élèves à lire l'histoire qui convient à leur niveau.

#### Remue-méninges en classe (tous les niveaux)

Dressez une liste de ce que Gary a fait pour atteindre son but. Les réponses doivent inclure : définir un but réaliste et atteignable, annoncer son but aux autres, demander de l'aide, fixer des buts plus petits en cours de route et travailler fort à atteindre son but.

#### Discussion en classe (4<sup>e</sup> à 7<sup>e</sup> année ou secondaire 1)

L'enseignant anime une discussion en classe sur les raisons pour lesquelles on rate parfois ses buts. Il demande aux élèves pourquoi le Programme scolaire olympique canadien considère que l'établissement de buts contribue à l'excellence.

## LA TRANSFORMATION

### DÉMONTRER LA COMPRÉHENSION D'UNE NOUVELLE FAÇON

#### Carte de but (tous les niveaux)

Sur la carte de but figurant dans la section imprimable ci-dessous, invitez les élèves à énoncer leurs buts. Une fois l'exercice terminé, ils en discutent deux par deux..

#### Carte de but de la classe (tous les niveaux)

Trouvez ensemble un but pour la classe. Il pourrait s'agir d'adopter un comportement, d'amasser des fonds pour une bonne cause ou d'accomplir quelque chose qui profitera à l'école ou à la collectivité. Sur un tableau à feuilles, dessinez la carte de but de la classe.

#### Réflexion (6<sup>e</sup> à 7<sup>e</sup> année ou secondaire 1)

Il arrive qu'on n'atteigne pas un but, ce qui peut être très décevant. Vaut-il mieux se fixer un objectif qu'on est certain d'atteindre ou un but si difficile qu'on pourrait risquer de le rater? Écrivez une réflexion à ce sujet.



# GARY REED

## ATHLÉTISME - 800 MÈTRES

Gary Reed est à la ligne de départ de la course de 800 mètres aux Jeux olympiques de Beijing.

Il veut gagner.

« On demande à tous les enfants : “Que feras-tu quand tu seras grand ?” J’ai toujours répondu : “Aller aux Jeux olympiques.” »

Pour gagner, il devra courir vite. Combien de temps durera la course ? Environ le temps d’attacher tes souliers.

Gary s’est entraîné pendant des années pour être aussi rapide. Il y a longtemps, il s’est fixé un objectif.

« Je veux être un des meilleurs coureurs au monde. »

Gary pense toujours à son but. Ça l’aide à travailler fort.

Il a travaillé fort l’an dernier et il a gagné la médaille d’argent aux Championnats du monde.

Maintenant, il est aux Jeux olympiques. Il ne reste que quelques minutes avant le départ. Gary pense à tous les sacrifices qu’il a faits pour atteindre son but.

Il a mis de côté plusieurs choses qu’il aimait. Il a quitté sa maison et sa famille pour s’entraîner.

Ce n’était pas facile, mais Gary savait qu’il devait partir pour s’entraîner avec un meilleur entraîneur.

« Quand on se fixe un but, on doit pouvoir l’atteindre. C’est très fâchant d’avoir un but et de ne rien pouvoir faire pour le réaliser. Un rêve ne sert à rien, sauf si on peut le réaliser. »

La foule est bruyante. Gary ferme les yeux.

Il prépare sa course étape par étape. Un départ rapide lui permettra de rester en avant.

Il se prépare toujours pour atteindre ses buts.

« Chaque jour, tu dois faire les choses qui t’aideront à réaliser ton rêve. »

Le signal se fait entendre. La course commence.

Les coureurs se suivent de près. Gary se tient juste derrière pour éviter les collisions.

Il n’est pas inquiet. Il se tient loin des ennuis et garde de l’énergie pour le sprint. Il ménage ses forces. Il rattrapera les autres quand ils se fatigueront.

Mais il sait que chaque pas le rapproche du fil d’arrivée.

« On se sent puissant quand on travaille à atteindre son but. J’adore ce sentiment. On se sent plus confiant. On réussit des choses qu’on pensait impossibles. »

Courir, ce n’est pas toujours amusant. Certaines courses sont difficiles. Parfois, un coureur nous accroche. Parfois, on se blesse.

Gary sait qu’il ne faut pas oublier son but dans les moments difficiles.

« C’est correct avoir des buts qui changent avec le temps. Mais ils ne devraient pas changer chaque fois que c’est difficile. »

Au milieu de la course, Gary se souvient de ce que son entraîneur lui a dit : « Ne t’occupe pas des autres coureurs, pense à ton objectif et à la ligne d’arrivée. »

Gary sait qu’on n’atteint pas ses buts tout seul.

« C’est important de parler de tes buts avec les gens autour de toi. En travaillant avec les autres, tu peux devenir meilleur. J’ai la chance d’avoir une bonne équipe d’entraînement. Chaque athlète a besoin d’une telle équipe pour être le meilleur. »

Les coureurs prennent le dernier virage. Ils sont encore très près les uns des autres.

Ils commencent leur sprint final. Gary dépasse les coureurs fatigués. Pour remporter une médaille, il devra tout donner.

« Quand on rêve d’obtenir une médaille aux Jeux olympiques, on doit atteindre plusieurs objectifs plus petits en cours de route. »

Gary n’est qu’à quelques pas de la ligne d’arrivée. Deux autres coureurs sont à côté de lui.

Il s’élanche vers le fil d’arrivée, en espérant remporter une médaille et atteindre son plus grand but.

Il finit quatrième. Il a raté le podium par une fraction de seconde.

« Je sais que j’ai pris toutes les bonnes décisions pour atteindre mon but. C’est satisfaisant quand on l’a atteint. Et quand on l’a raté, ça nous aide à l’accepter. »



# GARY REED

## ATHLÉTISME - 800 MÈTRES

Gary Reed est à la ligne de départ de la course de 800 mètres aux Jeux olympiques de Beijing. Il veut gagner.

Pour gagner, il devra courir vite. Il fera deux tours de piste en moins de temps qu'il t'en faut pour te brosser les dents.

Gary s'est entraîné pendant des années pour être aussi rapide. Il y pense en attendant le signal de départ de la course.

« On demande à tous les enfants : "Que feras-tu quand tu seras grand?" J'ai toujours répondu : "Aller aux Jeux olympiques." »

Gary pense toujours à son but. Ça l'aide à travailler fort. Il a travaillé fort l'an dernier et il a gagné la médaille d'argent aux Championnats du monde. Maintenant, il est aux Jeux olympiques.

Il a dû mettre de côté plusieurs choses qu'il aimait. Il a quitté sa maison et sa famille pour s'entraîner. Ce n'était pas facile, mais Gary savait qu'il devait partir.

« Quand on se fixe un but, on doit s'assurer de pouvoir l'atteindre un jour. C'est très fâchant d'avoir un but et de ne rien pouvoir faire pour le réaliser. Un rêve ne sert à rien, sauf si on peut le réaliser. »

Gary visualise la course. Un départ rapide lui permettra de rester en avant. Il prépare sa course étape par étape.

Il a appris cette leçon en travaillant à atteindre son but : participer aux Jeux olympiques.

« Un objectif ne doit pas seulement être réaliste, mais aussi mesurable. Chaque jour, tu dois seulement faire les choses qui t'aideront à réaliser ton rêve. »

Le signal se fait entendre. Les coureurs se suivent de près. Pour éviter qu'ils ne le poussent ou l'accrochent, Gary court derrière.

Il a confiance. Il est en bonne posture. Il sait qu'il sera prêt pour le sprint final.

Mais il sait que chaque foulée le rapproche du fil d'arrivée.

« On ressent un sentiment de puissance quand on poursuit activement son but. Ce sentiment me motive et me pousse à me dépasser. Quand on poursuit un but, on se sent plus sûr de soi. Avec le temps, on réussit à accomplir des choses qu'on croyait impossibles. »

Courir, ce n'est pas toujours amusant. Certaines courses sont très difficiles. Parfois, un coureur nous accroche. Parfois, on se blesse. Parfois, nos adversaires sont plus rapides.

Gary sait qu'il ne faut pas oublier son but dans les moments difficiles.

« Il n'y a rien de mal à ce que tes buts évoluent avec le temps, à moins qu'ils changent chaque fois que tu connais des difficultés. Quand tu poursuis un objectif, certaines expériences peuvent te faire réévaluer ton parcours ou ta façon de voir les choses. »

Au milieu de la course, Gary se souvient des paroles de son entraîneur : « Ne te préoccupe pas des autres coureurs, pense à ton objectif et à la ligne d'arrivée. »

Gary sait qu'on n'atteint pas ses buts tout seul.

« C'est important de parler de tes buts avec les gens autour de toi. J'ai la chance d'être entouré d'une excellente équipe d'entraînement, ce qui me facilite beaucoup les choses. C'est difficile d'atteindre un objectif seul. Même si l'athlétisme est un sport individuel, chaque athlète doit pouvoir compter sur une équipe solide pour atteindre des sommets. »

Les coureurs prennent le dernier virage très près les uns des autres. Ils commencent leur sprint final. Gary dépasse les coureurs qui se fatiguent. Il se faufile parmi les athlètes qui ralentissent.

« Quand on rêve d'obtenir une médaille aux championnats du monde ou aux Jeux olympiques, on doit atteindre plusieurs objectifs plus petits en cours de route, pour confirmer qu'on est sur la bonne voie. »

À l'approche du fil d'arrivée, Gary est entouré par cinq autres coureurs. Ils franchissent tous la ligne d'arrivée à un intervalle de trois dixièmes de seconde. Gary arrive en 4<sup>e</sup> place, ratant de peu le podium.

« Je sais dans mon for intérieur que j'ai pris toutes les bonnes décisions pour atteindre mon but. C'est satisfaisant quand on l'a atteint. Et quand on l'a raté, ça nous aide à passer à autre chose. »



# GARY REED

## ATHLÉTISME - 800 MÈTRES

Gary Reed est à la ligne de départ de la course de 800 mètres aux Jeux olympiques de Beijing en 2008.

Pour franchir la ligne d'arrivée en premier, il lui faudra un peu plus d'une minute quarante secondes. Pourtant, il a consacré des années de travail à atteindre son objectif.

Il y pense en attendant impatiemment le signal de départ de la course.

« On demande toujours aux enfants : "Que feras-tu quand tu seras grand?" J'ai toujours répondu : "Participer aux Jeux olympiques." »

Gary s'est fixé cet objectif et l'a gardé en tête. Il n'a pas toujours eu les moyens de s'offrir le meilleur équipement ou le meilleur entraîneur, mais sa passion pour son sport l'a motivé.

Il a fait des sacrifices pour assurer sa présence à Beijing, comme quitter sa maison et sa famille pour s'entraîner. Ce n'était pas une décision facile à prendre, mais Gary savait qu'il devait partir.

« Quand on se fixe un but, on doit s'assurer de pouvoir l'atteindre un jour. Il n'y a rien de plus démotivant que d'avoir un but et de ne rien pouvoir faire pour le réaliser. Ça devient alors un rêve irréaliste et inatteignable. Un rêve ne sert à rien, sauf si on peut le réaliser. »

Gary ferme les yeux pour visualiser la course. Il vise un départ prudent qui lui permettra de rester en avant. C'est ainsi qu'il a remporté une médaille d'argent aux Championnats du monde en 2007. Il prépare la course d'aujourd'hui étape par étape. Il a appris cette leçon en travaillant à atteindre son but : participer aux Jeux olympiques.

« Un objectif ne doit pas seulement être réaliste, mais aussi mesurable. Chaque jour, tu dois seulement faire les choses qui t'aideront à réaliser ton rêve. Un but mal défini est très difficile à atteindre, et donc plus facile à abandonner. »

Le signal se fait entendre. Les coureurs se suivent de près. Gary reste en retrait du peloton pour éviter les coups de coude et les accrochages.

Il a confiance. Il court avec aisance, gardant son énergie pour le sprint final. Il doit ménager ses efforts pour finir en force. Mais il sait que chaque foulée le rapproche du fil d'arrivée.

« On ressent un sentiment de puissance quand on poursuit activement son but. Ce sentiment me motive et me pousse à me dépasser. Ce qui compte, c'est que tout le monde reconnaisse l'importance de nos plans. Quand on poursuit un but, on se sent plus sûr de soi. Avec le temps, on réussit à atteindre un niveau qu'on n'aurait jamais cru pouvoir atteindre un jour. »

Certaines courses ne se déroulent pas comme prévu. Parfois, le coureur d'à côté nous accroche. On peut aussi se blesser. Ou parfois, on n'est tout simplement pas le plus rapide. Gary sait qu'il doit garder son but en tête dans les moments difficiles.

« Il n'y a rien de mal à ce que tes buts évoluent avec le temps, à moins qu'ils changent chaque fois que tu connais des difficultés. Quand tu poursuis un objectif, certaines expériences peuvent te faire réévaluer ton parcours ou ta façon de voir les choses. »

À la mi-course, Gary se rappelle le conseil de son entraîneur : « Ne te préoccupe pas des autres coureurs, pense à ton objectif ultime : la ligne d'arrivée et une médaille olympique. »

Gary a appris qu'on ne peut pas atteindre seul ses objectifs.

« C'est important de parler de tes buts avec les gens autour de toi. J'ai la chance d'être entouré d'une excellente équipe d'entraînement, ce qui me facilite beaucoup les choses. C'est difficile d'atteindre un objectif seul. Même si l'athlétisme est un sport individuel, chaque athlète doit pouvoir compter sur une équipe solide pour atteindre des sommets. »

Les coureurs prennent le dernier virage très près les uns des autres. Ils commencent leur sprint final. Gary dépasse les coureurs fatigués et se rapproche de la tête.

« Bien sûr, quand on rêve d'obtenir une médaille aux championnats du monde ou aux Jeux olympiques, on doit atteindre plusieurs objectifs plus petits en cours de route, pour confirmer qu'on est sur la bonne voie. »

À l'approche du fil d'arrivée, Gary est entouré par cinq autres coureurs. Ils franchissent tous la ligne d'arrivée à un intervalle de trois dixièmes de seconde. Gary arrive en 4<sup>e</sup> place, ratant de peu le podium.

« Je sais dans mon for intérieur que j'ai pris toutes les bonnes décisions pour atteindre mon but. C'est satisfaisant quand on l'a atteint. Et quand on l'a raté, ça nous aide à passer à autre chose. »



# MA CARTE DE BUT

Mon grand but :

---

---

---

Mon plus petit but en cours de route :

---

---

---

Deux personnes auxquelles je parlerai de mon but aujourd'hui :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Trois personnes auxquelles je demanderai de l'aide :

---

---

---

« La puissance du rêve est un sentiment profond que l'on ressent lorsqu'on poursuit activement son objectif. »



Trois choses que je dois faire pour atteindre mon objectif :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_





# EFFORTS ET CRÉATIVITÉ

Le Programme scolaire olympique canadien tient à remercier les personnes suivantes et à souligner leur contribution. Sans leurs efforts et leur créativité, ce projet n'aurait pas vu le jour.

## ATHLÈTES EN VEDETTE

Daniel Igali  
Gary Reed  
Jennifer Abel  
Phil Edwards  
Raymond Lewis  
Sarah Nurse  
Seyi Smith  
Tammara Thibault

## RÉDACTION

Bruce Deacon  
Marcie Good

## PASSÉES EN REVUE PAR

Rosemary Sadlier

## TRADUCTION

Pascale Tremblay  
Daniel da Costa Santo  
Frédéric Bouchard

## CONCEPTION GRAPHIQUE

Ryan Wayne  
Myriam Boivin

REMERCIEMENTS

