



LES HISTOIRES D'ATHLÈTES

DONNER L'EXEMPLE

Le Programme scolaire olympique canadien avait déjà dressé le portrait de Jennifer Abel alors qu'elle se préparait pour ses deuxièmes Jeux olympiques, à Londres. Elle était l'une des favorites pour remporter une médaille, et des élèves de partout au Canada ont appris qu'elle était prête à accepter la responsabilité d'être un modèle pour les jeunes plongeurs. Elle faisait preuve de leadership et cette valeur est devenue le point central de son récit.

À Londres, elle a remporté une médaille de bronze. Quatre ans plus tard, à Rio, elle a terminé quatrième au 3 m individuel ainsi qu'au 3 m synchronisé. Malgré une carrière répartie sur trois décennies, elle fait preuve d'une résilience extraordinaire et continue de remporter des médailles aux Championnats du monde et au Grand Prix de la FINA. Aux Jeux olympiques de Tokyo, elle sera encore l'une des favorites!



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 en équipe (Tous les niveaux)

En équipes, les élèves discutent de leadership en répondant aux questions d'orientation.

Questions d'orientation pour les élèves de 2^e et 3^e année :

- Qu'est-ce qu'un modèle?
- Qu'est-ce qu'un modèle fait?
- Qu'est-ce qu'un modèle dit?
- Comment un modèle traite-t-il les autres?

Questions d'orientation pour les élèves de 4^e et 5^e année :

- Donnez un exemple d'un grand modèle.
- Qu'est-ce qui fait de cette personne un modèle?
- Qui dans votre entourage est un modèle pour vous?
- Qu'est-ce qui ferait en sorte qu'une personne cesse d'être un bon modèle?

Questions d'orientation pour les élèves de 6^e et 7^e année :

- Qu'est-ce que ça signifie d'être un bon modèle?
- Quelles sont les qualités d'un modèle?
- Qui dans votre entourage est un modèle pour vous? Décrivez cette personne en deux mots.
- Qu'est-ce qui ferait en sorte qu'une personne cesse d'être un bon modèle?

Les élèves présentent leurs réponses au reste de la classe et l'enseignant les note sur la toile de classe.

MISE EN APPLICATION

APPLIQUER DES STRATÉGIES POUR ACQUÉRIR ET METTRE À PROFIT DES CONNAISSANCES

Identifier le leadership en action (Tous les niveaux)

Avant de lire l'histoire ensemble, choisissez parmi les qualités énumérées dans la discussion les quatre qui sont les plus importantes chez un modèle. Inscrivez-les dans les quadrants de la feuille d'activité plus bas.

Demandez aux élèves de lire l'histoire en silence.

Relisez-la avec eux. Associez les qualités notées sur la feuille à des exemples dans l'histoire de Jennifer. Les élèves peuvent se servir de mots-clés et de dessins pour montrer leur compréhension. Les élèves de 6^e et 7^e année doivent consigner les exemples sous forme de liste pour ensuite les associer aux qualités notées sur la feuille.



LA TRANSFORMATION

DÉMONTRER LA COMPRÉHENSION D'UNE NOUVELLE FAÇON

Même si Jennifer était l'une des plus jeunes olympiennes canadiennes de l'histoire, elle donnait l'exemple.

Donner l'exemple (2^e et 3^e année)

Demandez aux élèves de donner des exemples de personnes de leur entourage qui donnent l'exemple (ex. : parents, frère ou sœur plus âgé, entraîneurs, enseignants). Discutez des façons dont ils peuvent eux-mêmes donner l'exemple, même s'ils sont jeunes.

Demandez : Comment pouvez-vous faire preuve de leadership à l'école? En classe? Dans les couloirs? Lors des assemblées? À la bibliothèque? Dans la cour?

Seuls ou en équipe de deux, les élèves doivent créer une affiche les montrant en train d'exercer leur leadership à l'école.

Donner l'exemple (4^e et 5^e année)

In groups, have the students create and perform a skit that demonstrates leading by example.

Donner l'exemple (6^e et 7^e année)

Demandez aux élèves de parler d'élèves plus âgés, d'amis ou d'adultes qui ont donné l'exemple. Déterminez ensemble pourquoi il s'agit d'une manière beaucoup plus efficace d'exercer son leadership que de simplement dire aux autres quoi faire.

Penchez-vous sur la signification de l'expression « Faites ce que je dis, ne faites pas ce que je fais ». Pourquoi est-ce une mauvaise façon d'être un leader?

Demandez aux élèves de créer un slogan qui inspirera leur classe et leur école à donner l'exemple. Ce slogan sera utilisé dans le cadre d'une campagne portant sur le leadership pour une classe de niveau inférieur.



JENNIFER ABEL

SPORTS AQUATIQUES - PLONGEON

Jennifer Abel se dirige vers le bout du tremplin. Elle voit de jeunes plongeurs et plongeuses rassemblés sur le bord de la piscine. Ils sont venus la voir s'exercer.

« C'est Jennifer Abel », dit l'un d'eux. « Elle est une olympienne. »

Jennifer sait qu'elle ne fait pas que plonger aujourd'hui. Elle donne également l'exemple. Elle fait preuve de leadership.

Elle veut montrer aux jeunes à quel point c'est difficile d'être une olympienne.

« Je fais chaque plongeon des milliers de fois. Ainsi, je suis prête à faire de mon mieux chaque fois que je monte sur le tremplin. Je n'ai pas toujours envie de me lever tôt le matin. Je n'ai pas toujours envie de m'entraîner. Mais je me lève tôt et je m'entraîne quand même. »

Jennifer plonge. Elle réalise une triple vrille parfaite. Lors de son entrée à l'eau, il n'y a presque pas d'éclaboussements.

C'est quand même surprenant que Jennifer soit une leader. Elle avait seulement 20 ans. Même si elle était la plus jeune plongeuse de l'équipe canadienne, c'était une vétérane.

Jennifer s'est qualifiée pour les Jeux olympiques de 2008 à Pékin alors qu'elle n'avait que 16 ans.

« J'ai toujours eu confiance en moi. Je voulais faire partie de l'équipe pour 2012. J'ai réussi à le faire quatre ans plus tôt. Je n'étais pas vraiment prête pour la pression. »

Les Jeux olympiques sont un monde complètement différent. Jennifer savait qu'elle était une bonne plongeuse. Mais elle n'avait jamais vécu une telle pression auparavant.

« Ça m'a vraiment frappée quand je suis entrée à la piscine, à Pékin. « C'est à ce moment-là que j'ai réalisé que j'étais une olympienne. Mais je me sentais comme une enfant! J'étais nerveuse. »

Le stress peut nuire à la performance. Les athlètes plus âgés de l'équipe savaient que Jennifer avait besoin d'aide supplémentaire. Dans ce temps là, son entraîneur Cesar Henderson, l'a prise à part.

2^e ET 3^e ANNÉE

« Il avait un truc. Il me demandait de ne me concentrer que sur une chose à la fois. Des fois, il me disait de penser à l'angle de mon bras. D'autres fois, il me demandait de penser à la façon dont je pointais les pieds lors de mon entrée à l'eau. Ça m'a aidée à me calmer. »

Émilie Heymans, sa coéquipière, l'a aussi beaucoup aidée. À Pékin, elle participait à ses troisièmes Jeux olympiques. Elle était un exemple à suivre pour Jennifer.

« Émilie est calme. C'est une vraie leader. Elle aide tout le monde autour d'elle à s'améliorer. »

Jennifer a aussi appris une leçon importante. Personne ne peut réussir seul. Elle a surmonté sa nervosité et a terminé 13^e au classement général. C'était un très bon résultat pour une si jeune plongeuse.

« Le leadership, ce n'est pas seulement de dire aux gens quoi faire, c'est aussi de leur montrer comment faire. Je crois pouvoir y arriver encore mieux maintenant. »

Jennifer sort de la piscine. Elle prend une serviette. Quelques-uns des jeunes plongeurs viennent la saluer. Certains lui demandent conseil. Jennifer sourit et écoute leurs questions.

« J'adore quand les enfants me demandent conseil. Je leur dis qu'ils doivent croire en eux. Ils doivent travailler fort et ne jamais abandonner. Peu importe ce qu'ils veulent faire. »

Puis Jennifer leur dit qu'elle doit retourner au travail. Elle a besoin de s'entraîner davantage pour remporter une médaille à Londres.

Le travail acharné de Jennifer a porté fruit. Elle a remporté une médaille de bronze aux Jeux olympiques de 2012 à Londres. Elle a terminé quatrième aux Jeux de Rio. Gagnera-t-elle une autre médaille à Tokyo?

INSPIRATION



PROGRAMME SCOLAIRE

JENNIFER ABEL

SPORTS AQUATIQUES - PLONGEON

Jennifer Abel se dirige avec confiance vers le bout du tremplin. Elle épie les jeunes plongeurs et plongeuses rassemblés sur le bord de la piscine. Ils sont là pour la regarder s'entraîner, pour l'admirer. « C'est Jennifer Abel, l'olympienne », dit l'un d'eux.

Jennifer sait qu'elle ne fait pas que plonger aujourd'hui. Elle donne également l'exemple, celle d'un leader.

Elle souhaite que les enfants voient combien c'est difficile de se rendre là où elle est aujourd'hui.

« Je m'exerce à faire chaque plongeon des milliers de fois, pour être prête lorsque je suis sur le tremplin. Certains matins, je n'ai pas envie de me lever tôt pour aller m'entraîner, mais je le fais quand même. C'est une vie intense. »

Jennifer réalise une triple vrille parfaite. Lors de son entrée à l'eau, il n'y a presque pas d'éclabousses.

C'est quand même surprenant que Jennifer soit une leader. Elle avait à peine 20 ans et était la plus jeune membre de l'équipe canadienne, mais c'était une vétérane.

Jennifer s'est qualifiée pour les Jeux olympiques de 2008 à Pékin alors qu'elle n'avait que 16 ans.

« J'ai toujours eu confiance en moi et j'espérais faire partie de l'équipe pour 2012. Mais j'y suis parvenue quatre ans plus tôt. Je n'étais pas vraiment préparée pour la pression, pour la quantité de travail et à la réalité de la situation. »

Les Jeux olympiques sont un monde complètement différent. Jennifer savait qu'elle était bonne plongeuse, mais elle n'avait jamais vécu une telle pression auparavant. C'était facile de se sentir complètement dépassée.

« Ça m'a vraiment frappée quand je suis entrée dans le complexe aquatique, à Pékin, qui était plein à craquer. C'est alors que j'ai réalisé que j'étais une olympienne. Je n'étais qu'une enfant! Le stress montait et j'étais nerveuse. Les Jeux olympiques sont un événement d'une telle ampleur. On peut s'y préparer, mais avant d'y avoir participé pour une première fois, on ne peut pas comprendre ce que c'est. »

Le stress peut nuire à la performance. Les vétérans de l'équipe savaient que Jennifer avait besoin d'encadrement supplémentaire. Dans ce temps là, son entraîneur Cesar Henderson, l'a prise à part.

« Il m'a fait me concentrer sur mes plongeurs, sur tout le travail que j'avais à faire. Il avait aussi un truc. Il me demandait de ne me concentrer que sur une chose, comme l'angle de mon bras ou la façon dont je pointais les pieds lors de mon entrée à l'eau. C'était différent pour chaque plongeon. C'est ce qui m'a aidée à rester concentrée. »

Émilie Heymans, sa coéquipière, l'a aussi beaucoup aidée. Elle en était à ses troisièmes Jeux olympiques et représentait un exemple à suivre pour Jennifer. Pas nécessairement par ce qu'elle disait, mais plutôt par comment elle agissait.

« Émilie était déjà passée par là. Elle est calme et posée. Pour moi, un vrai leader est une personne qui aide tous les gens autour d'elle à s'améliorer. Nous sommes maintenant très proches. Il faut l'être pour plonger ensemble. »

Jennifer a aussi appris une leçon importante. Personne ne peut réussir seul. Elle a vaincu sa nervosité et a terminé 13^e au classement général, un excellent résultat pour une si jeune plongeuse.

« J'ai acquis beaucoup de confiance et j'ai beaucoup grandi depuis Pékin. Le leadership consiste à dire aux gens quoi faire, mais surtout à leur montrer comment faire. Je crois pouvoir y arriver encore mieux maintenant. »

Jennifer sort de la piscine et prend une serviette. Quelques-uns des jeunes plongeurs viennent la saluer et lui demander conseil. Jennifer sourit et écoute leurs questions.

« J'adore quand les enfants viennent me voir pour me demander conseil. Je leur dis que l'attitude compte pour beaucoup et que c'est pourquoi je souris tout le temps. J'essaie d'être le plus honnête possible. Ils doivent croire en eux, travailler fort et ne jamais abandonner, peu importe ce qu'ils veulent faire plus tard. Tout est beaucoup plus facile lorsqu'on est passionné par ce qu'on fait. »

Puis Jennifer leur dit qu'elle doit retourner au travail. Si elle veut remporter une médaille à Londres, elle doit s'exercer encore mille fois.

Le travail acharné de Jennifer a porté fruit. Aux Jeux olympiques de 2012 à Londres, elle a remporté le bronze au 3 m synchronisé. Quatre ans plus tard, à Rio, elle a terminé quatrième au 3 m individuel ainsi qu'au 3 m synchronisé. Elle plonge toujours et a remporté deux médailles d'argent Championnats du monde de la FINA 2019.



JENNIFER ABEL

SPORTS AQUATIQUES - PLONGEON

Jennifer Abel se rend avec confiance jusqu'au bout du tremplin et épie les jeunes plongeurs et plongeuses rassemblés sur le bord de la piscine. Ils sont là pour la regarder s'entraîner, pour l'admirer. « C'est Jennifer Abel, l'olympienne », dit l'un d'eux, la pointant du doigt.

Jennifer sait qu'elle ne fait pas que plonger aujourd'hui. Elle donne également l'exemple, en étant une leader, et elle souhaite que les enfants voient combien il est difficile de se rendre là où elle est aujourd'hui.

« Je m'exerce à faire chaque plongeon des milliers de fois, pour être prête lorsque je suis sur le tremplin. C'est un train de vie intense et certains matins, même si on n'a pas envie de se lever tôt pour aller s'entraîner, on le fait quand même. On doit persévérer pour atteindre ses buts. »

Jennifer réalise une triple vrille parfaite et lors de son entrée à l'eau, il n'y a presque pas d'éclabousses.

C'est quand même surprenant que Jennifer soit une leader. Elle avait seulement 20 ans. C'est une olympienne chevronnée, même si elle était la plus jeune membre de l'équipe canadienne. Jennifer s'est qualifiée pour les Jeux olympiques de 2008 à Pékin alors qu'elle n'avait que 16 ans.

« J'ai toujours eu confiance en moi et j'espérais faire partie de l'équipe pour 2012. Quand j'y suis parvenue quatre ans plus tôt, je n'étais pas vraiment préparée pour la pression, pour la quantité de travail et à la réalité de la situation. »

Les Jeux olympiques, c'est un tout autre univers. Jennifer savait qu'elle était bonne plongeuse, mais devant l'intense pression de concourir contre les meilleurs athlètes au monde, elle s'est sentie dépassée.

« Ça m'a vraiment frappée quand je suis entrée dans le complexe aquatique, à Pékin, qui était plein à craquer. C'est alors que j'ai réalisé que j'étais une olympienne. Mais je me sentais comme un enfant ! Le stress montait et j'étais très nerveuse. Les Jeux olympiques sont un événement d'une telle ampleur. On peut s'y préparer, mais avant d'y avoir participé pour une première fois, on ne peut pas comprendre ce que c'est. »

Le stress peut nuire à la performance; les vétérans de l'équipe savaient que Jennifer avait besoin d'encadrement supplémentaire. Dans ce temps là, son entraîneur Cesar Henderson, l'a prise à part.

« Il m'a fait me concentrer sur mes plongeurs, sur tout le travail que j'avais à faire. Il avait aussi un truc : il me demandait de ne me concentrer que sur une chose, comme l'angle de mon bras ou la façon dont je pointais les pieds lors de mon entrée à l'eau. C'était différent pour chaque plongeon et c'est ce qui m'a aidée à rester concentrée. »

Émilie Heymans, sa coéquipière, qui en était à ses troisièmes Jeux olympiques, fut une présence apaisante et un exemple à suivre pour Jennifer. Pas nécessairement par ce qu'elle disait, mais plutôt par comment elle agissait.

« Émilie était déjà passée là; elle était tellement calme et posée. Pour moi, un vrai leader est une personne qui aide tous les gens autour d'elle à s'améliorer. »

Jennifer a aussi appris une leçon importante : personne ne peut réussir seul. Elle a vaincu sa nervosité et a terminé 13^e au classement général, un excellent résultat pour une si jeune plongeuse.

« J'ai acquis beaucoup de confiance et j'ai beaucoup grandi depuis Pékin. Le leadership ne consiste pas toujours à dire aux gens quoi faire, il faut également leur donner un exemple à suivre. Je crois pouvoir y arriver encore mieux maintenant. »

Jennifer sort de la piscine et prend une serviette.

Quelques-uns des jeunes plongeurs s'approchent pour la saluer et prennent leur courage à deux mains pour lui demander quelques conseils inspirants. Jennifer sourit et écoute leurs questions.

« J'adore quand les enfants viennent me voir pour me demander conseil. Je leur dis que l'attitude compte pour beaucoup et que c'est pourquoi je souris tout le temps. J'essaie d'être le plus honnête possible et je leur dis de croire en eux, de travailler fort et de ne jamais abandonner, peu importe ce qu'ils veulent faire plus tard. Tout est beaucoup plus facile lorsqu'on est passionné par ce qu'on fait. »

Puis Jennifer leur dit qu'elle doit retourner au travail. Si elle veut remporter une médaille à Londres, elle doit s'exercer encore mille fois.

Le travail acharné de Jennifer a porté fruit. Aux Jeux olympiques de 2012 à Londres, elle a remporté le bronze au 3 m synchronisé. Quatre ans plus tard, à Rio, elle a terminé quatrième au 3 m individuel ainsi qu'au 3 m synchronisé. Elle plonge toujours et a remporté deux médailles d'argent aux Championnats du monde de la FINA 2019.

INSPIRATION



PROGRAMME SCOLAIRE

LES QUALITÉS D'UN MODÈLE





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

