



# RÉSILIENCE

Sarah Nurse a joué un rôle clé au sein de l'équipe de hockey féminin du Canada, qui a remporté l'argent aux Jeux olympiques d'hiver de Pyeongchang en 2018. C'était le point culminant de sa carrière au hockey, un rêve qu'elle a mis 16 ans à réaliser. Bien des gens seraient très heureux de remporter l'argent aux Olympiques, mais la rivalité qui oppose les Américaines aux Canadiennes est tellement intense que l'équipe a été dévastée de voir l'or lui échapper. Sa carrière ayant été marquée par une résilience exceptionnelle, Sarah s'est remise de cette défaite.

Dans le monde du hockey, Sarah a toujours fait partie de la minorité. Non seulement elle pratique un sport que beaucoup considèrent encore comme une affaire d'hommes, mais elle est Noire. Grâce à sa résilience et à sa détermination, elle a vaincu les stéréotypes.

Ce cours porte sur la résilience : la capacité de se relever après une défaite ou une déception. Il sera question du rôle des habitudes positives dans la résilience.

Les parents de Sarah lui ont appris à mettre l'accent sur les bonnes habitudes. Il semble d'ailleurs que ce soit une affaire de famille. Sarah a pour cousins Darnell Nurse (LNH) et Kia Nurse (WNBA et médaillée d'or aux Jeux panaméricains), et deux de ses oncles ont joué dans la Ligue canadienne de football.

Sarah fait encore partie d'Équipe Canada. Elle espère participer aux Jeux olympiques d'hiver 2022 à Beijing.



# 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 engagerez 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

#### 1. Remue-méninges deux par deux (tous les niveaux)

Deux par deux, les élèves nomment de bonnes habitudes et décrivent en quoi elles sont utiles.

Il peut s'agir de brosser ses dents, de manger un déjeuner santé, de contribuer aux corvées, de jouer dehors, de faire ses devoirs ou de s'excuser quand on a fait de la peine à quelqu'un.

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

En classe, dressez une liste de ces bonnes habitudes. Expliquez en quoi les bonnes habitudes peuvent nous garder en santé, nous donner une routine, et nous aider à nous concentrer sur une tâche ou à améliorer une habileté.

Les habitudes nous offrent un réconfort quand on vit des déceptions, du découragement ou des difficultés. Les bonnes habitudes aident les athlètes olympiques à surmonter les difficultés ou à se remettre d'une blessure ou d'une contre-performance.

## MISE EN APPLICATION

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

#### Inscription au journal (tous les niveaux)

Demandez aux élèves de lire l'histoire en silence.

Relisez-la avec eux.

Demandez aux élèves d'inscrire à leur journal leurs réflexions sur l'importance que les parents de Sarah accordaient aux habitudes plutôt qu'aux résultats.

Quels sont les avantages et les inconvénients de cette approche?

En quoi les habitudes ont-elles aidé Sarah à surmonter les difficultés et la déception?

Vous pourrez distribuer une page du journal « Sois olympique » ci-joint.

## LA TRANSFORMATION

### DÉMONTRER LA COMPRÉHENSION D'UNE NOUVELLE FAÇON

Demandez aux élèves de réfléchir à une bonne habitude qu'ils aimeraient adopter.

Encouragez-les à choisir une habitude qui les aidera à atteindre leurs buts, à relever un défi, ou à surmonter les difficultés ou la tristesse.

#### Création d'une affiche (2e à 5e année)

Dessinez une affiche qui fait la promotion de cette habitude. Ajoutez un court slogan qui indique l'habitude et son utilité.

#### Rédaction d'un dialogue (6e et 7e année)

En soignant votre ponctuation, rédigez un dialogue entre un élève plus jeune et vous, où vous lui expliquez l'habitude et en quoi elle peut l'aider.



# SARAH NURSE

## HOCKEY SUR GLACE

Quand Sarah avait sept ans, Équipe Canada a gagné une médaille d'or olympique au hockey féminin.

Sarah a tellement été inspirée qu'elle a fabriqué des médailles en papier pour sa famille. Ce jour-là, elle a su qu'elle voulait jouer au hockey pour le Canada. Elle aussi voulait remporter l'or.

Sarah aimait jouer au hockey. Elle aimait patiner vite. Elle aimait compter des buts et gagner des matchs.

Ses parents lui disaient que le plus important n'était pas de gagner. Elle devait se concentrer sur les bonnes habitudes. Sur les habitudes qui faisaient d'elle une gagnante. Ces habitudes nous aident, peu importe si les choses vont bien ou mal.

Un jour, son équipe était en train de perdre. Il ne restait qu'une minute au match. Sarah a compté deux buts. Le match s'est terminé sur une égalité. Son équipe était heureuse et fière d'elle. Sur le chemin du retour, son père n'était pas aussi heureux. Il lui a dit qu'elle aurait dû faire de son mieux pendant tout le match. Voilà une habitude gagnante.

« On m'a appris à me concentrer sur mes habitudes et non sur la victoire », explique Sarah. « Pendant un match, je dois garder mes bonnes habitudes, comme faire de bonnes passes et garder la tête haute. À l'école, je dois être attentive. Quand je gagnais, mes parents me demandaient : "Qu'as-tu fait pour gagner?" Si le résultat n'était pas aussi bon, ils me disaient : "Tu as de bonnes habitudes, et tu réussiras la prochaine fois." »

Certaines joueuses se moquaient d'elle parce qu'elle était différente. Sarah est biraciale. Son père est Noire et sa mère est Blanche. Certaines personnes disaient que les Noires n'étaient pas bonnes au hockey.

Elle a dû leur montrer qu'elles se trompaient. Les filles peuvent jouer au hockey, et le talent n'a rien à voir avec la couleur de la peau. Défendre ce qui est juste, c'est une bonne habitude.

« Pour les faire taire, j'ai dû les battre sur la patinoire », explique-t-elle.

Sarah est devenue l'une des meilleures joueuses de son âge. Elle a remporté une bourse pour jouer dans une université américaine. Son équipe attirait de grandes foules. Sarah était l'une des meilleures de son équipe. Mais elle continuait de se concentrer sur ses bonnes habitudes.

Être admise au sein d'Équipe Canada n'a pas été facile.

Sarah voulait participer au Championnat du monde. Elle rêvait de faire partie des meilleures joueuses au pays. Pendant trois ans, elle a participé aux essais d'Équipe Canada. Pendant trois ans, les entraîneurs ont choisi d'autres joueuses.

Elle était triste. Ça ne semblait pas juste. Mais elle se rappelait le conseil de ses parents. Elle s'est concentrée sur ses bonnes habitudes. C'est ce qui l'a aidée à se remettre de sa déception.

« J'ai fait confiance aux petites choses que je fais chaque jour. J'ai fait confiance à mes entraînements et à ma capacité à travailler dur à chaque match. Je savais que ça ferait de moi une gagnante. »

Ses efforts ont été récompensés : elle a été admise dans l'équipe du Canada aux Olympiques de 2018. Quand elle a sauté sur la glace à son premier match aux Olympiques, elle ne pouvait pas croire qu'elle avait enfin réussi.

Elle n'a jamais aussi bien joué de sa vie. Elle a marqué un but gagnant contre les Américaines. Mais c'était au début du tournoi. La finale était encore loin. En finale, les Américaines ont eu leur revanche. Les Canadiennes ont perdu.

Oui, elles ont gagné la médaille d'argent. Mais elles voulaient l'or. L'équipe avait le cœur brisé.

Comment Sarah allait-elle se remettre de cette défaite? Elle s'est concentrée sur ses bonnes habitudes. Elle a fait de son mieux. Elle n'a pas abandonné.

Après les Olympiques, Sarah a été repêchée par une équipe de hockey féminin professionnel. Encore une fois, elle est devenue une étoile de son équipe. Mais ça ne semblait pas juste. Les joueuses de hockey gagnent beaucoup moins d'argent que les hommes dans la LNH.

Sarah s'est rappelé comme on se moquait d'elle quand elle était jeune. On disait que les Noires n'étaient pas bonnes au hockey. Plus elle y pensait, plus elle voulait aider les filles à jouer au hockey. Elle voulait que le hockey accueille toutes les filles. Il était temps d'être fidèle à son habitude de défendre ce qui est juste.

« Je veux montrer au monde que toutes les femmes ont leur place au hockey », ajoute-t-elle.

# RÉSILIENCE



PROGRAMME SCOLAIRE

# SARAH NURSE

## HOCKEY SUR GLACE

4<sup>e</sup> ET 5<sup>e</sup> ANNÉE

Quand elle avait sept ans, Sarah Nurse a vu Équipe Canada remporter une médaille d'or olympique au hockey féminin. Elle a été tellement inspirée qu'elle a fabriqué des médailles en papier pour sa famille. Ce jour-là, elle a commencé à rêver de gagner elle aussi une médaille olympique.

Sarah aimait jouer au hockey. Elle aimait patiner vite, compter des buts et gagner des matchs. Ses parents lui disaient toujours que ce qui comptait le plus, ce n'était pas de gagner. Ils l'ont aidée à se concentrer sur les bonnes habitudes qui l'aideraient à réussir. Ces habitudes nous aident à rester sur la bonne voie et à rebondir quand les choses vont mal.

Un jour, son équipe avait tiré de l'arrière pendant presque tout le match. Durant la dernière minute de jeu, Sarah a marqué deux buts. Le match s'est terminé sur une égalité.

Ses coéquipières et ses entraîneurs étaient fous de joie.

Tout le monde l'a félicitée, sauf son père. Sur le chemin du retour, il lui a rappelé qu'elle n'avait pas fait de son mieux pendant la majeure partie du match. Elle avait délaissé cette habitude gagnante pendant le match.

« On m'a enseigné à me concentrer sur mes habitudes et non sur le résultat », explique Sarah. « Pendant un match, je dois garder mes bonnes habitudes, comme freiner l'adversaire, faire de bonnes passes et garder la tête haute. À l'école, je dois prendre des notes, étudier et être attentive. Quand j'avais du succès, mes parents me demandaient : "Qu'as-tu fait pour y arriver?" Et si le résultat n'était pas aussi bon, ils me disaient : "Tu as de bonnes habitudes, et tu réussiras la prochaine fois." »

Certaines joueuses la rabaissaient parce qu'elle était différente. Sarah est biraciale. Son père est Noire et sa mère est Blanche. Certaines personnes disaient que les Noires n'étaient pas bonnes au hockey. Elle a dû les déromper. Les filles peuvent jouer au hockey, et le talent n'a rien à voir avec la couleur de la peau. Défendre ce qui est juste, c'est une bonne habitude.

« Pour les faire taire, j'ai dû me montrer meilleure qu'elles sur la patinoire », explique-t-elle.

Sarah est devenue l'une des meilleures joueuses de son groupe d'âge. Elle a remporté une bourse pour jouer dans une université américaine. Son équipe jouait à guichets fermés. Elle continuait de se concentrer sur ses bonnes habitudes.

Être admise au sein d'Équipe Canada n'a pas été facile. Sarah voulait participer au Championnat du monde. Elle voulait prouver qu'elle était l'une des meilleures joueuses au pays. Pendant trois ans, elle a participé aux essais de l'équipe nationale canadienne. Pendant trois ans, les entraîneurs ont choisi d'autres joueuses.

C'était décourageant. Mais elle se rappelait le conseil de ses parents : se concentrer sur ses habitudes, et non sur le résultat. C'est ce qui l'a aidée à faire preuve de résilience malgré les épreuves. La résilience, c'est notre capacité à rebondir après une déception ou une défaite.

« J'ai fait confiance aux petites choses que je fais chaque jour. J'ai fait confiance à mes entraînements et à ma capacité à travailler dur à chaque match. Je savais que ça m'aiderait à connaître du succès. »

Ses efforts ont été récompensés : elle a été sélectionnée dans l'équipe du Canada aux Jeux olympiques de 2018. Quand elle a sauté sur la glace à son premier match à Pyeongchang et qu'elle a vu les anneaux olympiques, elle ne pouvait pas croire qu'elle avait enfin réussi.

Elle n'a jamais aussi bien joué de sa vie. Elle a marqué un but gagnant contre les Américaines au début du tournoi. Mais en finale, les Américaines ont eu leur revanche. Les Canadiennes ont perdu le match contre les États-Unis en tirs de barrage.

L'équipe avait le cœur brisé. Sa déception faisait contraste avec les célébrations de l'équipe gagnante à Salt Lake City, qui avaient inspiré Sarah des années plus tôt. Son équipe ne visait que la médaille d'or, et l'argent, ce n'était pas assez. Sarah est rentrée chez elle en se demandant comme elle se remettrait de cette défaite. Quelles bonnes habitudes l'aideraient à surmonter cette dure déception?

Peu après les Olympiques, Sarah a été repêchée par une équipe de hockey féminin professionnel. Elle s'est démarquée par son jeu, et elle a compté d'excellents buts. Mais elle savait que les femmes gagnent beaucoup moins d'argent que les hommes qui jouent dans la LNH.

Elle ne pouvait pas non plus oublier les commentaires racistes qu'elle avait entendus à ses débuts. Elle se rappelait aussi qu'on lui disait que les filles ne pouvaient pas jouer au hockey. Elle a donc décidé d'aider les filles à relever ces défis. Plus elle y pensait, plus elle voulait faire avancer les choses. Elle voulait que le hockey soit plus accueillant pour les filles de toutes les origines raciales. Il était temps d'être fidèle à son habitude de défendre ce qui est juste.

« Réaliser mon rêve olympique m'a fait comprendre que je suis bien plus qu'une athlète. J'ai beaucoup plus à offrir », ajoute-t-elle. « Je veux montrer au monde que toutes les femmes ont leur place au hockey. »

# RÉSILIENCE



PROGRAMME SCOLAIRE

# SARAH NURSE

## HOCKEY SUR GLACE

Quand elle avait sept ans, Sarah Nurse a vu l'équipe canadienne de hockey féminin remporter l'or aux Jeux olympiques de Salt Lake City en 2002. C'était très inspirant. Elle a été tellement émue qu'elle a fabriqué des médailles en papier pour sa famille. C'est alors qu'elle a commencé à rêver de gagner elle aussi une médaille olympique.

Sarah aimait jouer au hockey. Elle aimait patiner vite, compter des buts et gagner des matchs. Ses parents lui répétaient que ce qui comptait le plus, ce n'était pas de gagner. Ils l'ont aidée à acquérir les habitudes qui l'aideraient à réussir et à surmonter les difficultés.

Elle a appris cette leçon un soir où son équipe a tiré de l'arrière pendant presque tout le match. Durant la dernière minute de jeu, Sarah a marqué deux buts. Le match s'est terminé sur une égalité. Ses coéquipières et ses entraîneurs étaient fous de joie. Tout le monde l'a félicitée, sauf son père. Une fois dans la voiture, il lui a rappelé qu'elle n'avait pas fait de son mieux pendant la majeure partie du match. Son habitude gagnante, soit faire de son mieux, avait plus d'importance que les deux buts qu'elle avait marqués.

« On m'a enseigné à me concentrer sur mes habitudes et non sur le résultat », explique Sarah. « Pendant un match, je dois garder mes bonnes habitudes, comme freiner l'adversaire, faire de bonnes passes et garder la tête haute. Ou en classe, je dois prendre des notes, étudier et être attentive. Quand j'avais du succès, mes parents me demandaient : "Qu'as-tu fait pour y arriver?" Et si le résultat n'était pas aussi bon, ils me disaient : "Tu as de bonnes habitudes, et tu réussiras la prochaine fois." »

Certaines joueuses la rabaissaient parce qu'elle était différente. Sarah est biraciale. Son père est Noire et sa mère est Blanche. Elle a dû apprendre à ignorer les commentaires racistes de ceux qui jugeaient qu'elle n'avait pas sa place dans le hockey. Elle a aussi entendu des gens dire que les filles n'étaient pas aussi douées pour le hockey que les garçons.

Elle a dû les démentir. Les filles peuvent jouer au hockey, et le talent n'a rien à voir avec la couleur de la peau. Défendre ce qui est juste, c'est une bonne habitude.

« Je leur ai toujours répondu par mon jeu », explique-t-elle.  
« Pour les faire taire, j'ai dû les battre sur la patinoire. »

Sarah est devenue l'une des meilleures joueuses de son groupe d'âge, et elle a remporté une bourse de l'Université du Wisconsin. Son équipe jouait à guichets fermés. Malgré les nombreux avantages dont elle profitait en tant qu'excellente joueuse, elle devait continuer de se concentrer sur ses bonnes habitudes. Elles lui seraient nécessaires pour atteindre son but ultime : participer aux Olympiques.

Malgré sa réussite universitaire, Sarah n'arrivait pas à être admise au sein d'Équipe Canada. Pendant trois ans, elle a participé aux

essais de l'équipe nationale canadienne. Pendant trois ans, les entraîneurs ont choisi d'autres joueuses. C'était très décourageant.

Mais elle se rappelait le conseil de ses parents : se concentrer sur ses bonnes habitudes, et non sur le résultat. C'est ce qui l'a aidée à faire preuve de résilience malgré les épreuves. La résilience, c'est notre capacité à rebondir et à se reprendre après une difficulté ou une défaite.

« J'ai fait confiance aux petites choses que je fais chaque jour. J'ai fait confiance à ma constance, à mes entraînements et à ma capacité à travailler dur à chaque match. Je savais que ça m'aiderait à connaître du succès. »

Ses efforts ont été récompensés : en 2018, elle a été sélectionnée dans l'équipe du Canada aux Jeux olympiques. Quand elle a sauté sur la glace à son premier match à Pyeongchang et qu'elle a vu les anneaux olympiques, elle ne pouvait pas croire qu'elle avait enfin réussi.

Elle n'a jamais aussi bien joué de sa vie. Elle a marqué un but gagnant contre les Américaines au début du tournoi. Mais en finale, les Américaines ont pris leur revanche. Les Canadiennes ont perdu le match contre les États-Unis en tirs de barrage.

L'équipe avait le cœur brisé. Sa déception faisait contraste avec les célébrations de l'équipe gagnante à Salt Lake City, qui avaient inspiré Sarah des années plus tôt. Son équipe ne visait que la médaille d'or, et l'argent, ce n'était pas assez. Sarah est rentrée chez elle en se demandant comme elle se remettrait de cette défaite. Quelles bonnes habitudes l'aideraient à surmonter cette dure déception?

Peu après les Olympiques, Sarah a été repêchée par une équipe de hockey féminin professionnel. Elle s'est démarquée par son jeu, et elle a compté d'excellents buts. Mais elle savait que ses coéquipières et elle gagnaient beaucoup moins d'argent et profitaient de bien moins de reconnaissance que les hommes jouant dans la Ligue nationale de hockey (LNH). Elle ne pouvait pas non plus oublier les commentaires qu'elle avait entendus à ses débuts. Elle se rappelait qu'on lui disait que les filles ne savaient pas jouer au hockey, et que les joueuses noires n'étaient pas assez bonnes. Plus elle y pensait, plus elle voulait aider les filles à surmonter ces défis.

Sarah avait maintenant un but plus important que de participer aux prochains Olympiques. Elle voulait que le hockey soit plus accueillant pour les filles de toutes les origines raciales. Il était temps d'être fidèle à son habitude de défendre ce qui est juste.

« Réaliser un de mes rêves m'a fait comprendre que je suis bien plus qu'une athlète, que j'ai beaucoup plus à offrir », ajoute-t-elle. « Je veux montrer au monde que les femmes ont leur place au hockey. »

# RÉSILIENCE



PROGRAMME SCOLAIRE





# 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

