



LA FORCE GRÂCE À LA CONCENTRATION

Les Jeux olympiques de Tokyo 2020 seront les premiers de Tamm Thibeault, mais elle n'est pas pour autant une boxeuse novice. Chez les 75 kg, elle a remporté le bronze aux Championnats mondiaux 2019, l'argent aux Jeux panaméricains 2019 et le bronze aux Jeux du Commonwealth 2018. À 24 ans, elle a encore une longue carrière devant elle.

La boxe requiert une forme physique et une force mentale impeccables. Devant un adversaire qui cherche à le frapper, le boxeur doit garder sa concentration et ne pas céder à la peur.

Ce cours explique en quoi la faculté de concentration de Tamm fait partie intégrante de son succès. En se concentrant sur sa préparation, ses stratégies et ce qu'elle peut améliorer, elle évite les distractions, les doutes et les craintes qui pourraient nuire à son succès.

Remarque : Certains enseignants hésiteront peut-être à se servir de l'histoire d'une boxeuse, craignant que les élèves s'essaient à la boxe durant la récréation ou à la maison. Le Programme scolaire olympique canadien suggère la tenue d'une discussion préliminaire visant à expliquer que la boxe est un sport qui se déroule dans un environnement supervisé, et non à l'école ou à la maison. Les boxeurs portent des gants et des casques qui les protègent des blessures graves. Ils ont appris à boxer en toute sécurité et à se protéger.

Un combat dans le ring fait partie de ce sport supervisé par un arbitre. Un combat à l'extérieur du ring n'est pas permis, et peut mener dans bien des écoles à une suspension.



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. Définition d'objectifs (tous les niveaux)

Demandez aux élèves de rédiger une phrase établissant trois de leurs objectifs. L'un d'eux devrait porter sur quelque chose qu'ils veulent accomplir ce mois-ci. Un autre sur quelque chose qu'ils veulent maîtriser cette année. Le dernier sur quelque chose qu'ils veulent réaliser quand ils seront adultes.

2. Partage en équipe (tous les niveaux)

En équipe de deux, les élèves partagent leurs objectifs.

3. Discussion en classe (tous les niveaux)

En classe, dressez une liste des obstacles qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs.

Il peut s'agir de circonstances indépendantes de notre volonté, de craintes, de pensées négatives, de l'importance accordée aux autres personnes ou choses, d'un manque d'application ou de priorités concurrentes.

MISE EN APPLICATION

APPLIQUER DES STRATÉGIES POUR ACQUÉRIR ET METTRE À PROFIT DES CONNAISSANCES

Lecture (tous les niveaux)

Demandez aux élèves de lire l'histoire en silence.
Relisez-la avec eux.

Pour atteindre nos objectifs, il faut faire des efforts et rester concentrés. Il y a tant de choses qui peuvent nous faire dévier de nos objectifs. Certains de ces obstacles sont indépendants de notre volonté, mais beaucoup d'autres découlent de notre manière de penser.

En classe, faites une liste des obstacles mentionnés dans l'histoire de Tamm qui pourraient l'empêcher de remporter une médaille olympique. Discutez ensuite de ceux qu'elle contrôle et de ceux qui sont indépendants de sa volonté. Qu'a fait Tamm pour composer avec les obstacles qu'elle contrôlait?

LA TRANSFORMATION

DÉMONTRER LA COMPRÉHENSION D'UNE NOUVELLE FAÇON

Organisateur graphique (tous les niveaux)

Demandez aux élèves de choisir un de leurs objectifs établis à l'exercice Création de liens. Dans l'organisateur graphique, ils indiquent les choses qu'ils peuvent contrôler, les choses qu'ils ne peuvent pas contrôler, les pensées qui aident à la concentration et les sources de distraction.

Inscription au journal (4^e à 7^e année ou secondaire 1)

Dans leur journal, les élèves répondent à la question : quelles manières de penser pourraient vous empêcher de réaliser vos objectifs et vos rêves?



TAMM THIBEAULT

2^e ET 3^e ANNÉE
BOXE

À seulement neuf ans, Tamm Thibeault a accompagné son père à son club de boxe. Il avait l'air puissant quand il frappait le sac d'entraînement. C'était inspirant. Elle voulait essayer la boxe elle aussi.

Dès le premier essai, elle a su que c'était son sport. Tamm était grande et rapide. Elle avait l'impression d'être née pour boxer.

Elle aimait apprendre à donner des coups. Elle aimait apprendre le jeu de pieds. Elle aimait participer aux compétitions et les remporter. Chaque combat gagné alimentait son rêve de devenir une championne.

Elle a regardé l'épreuve de boxe aux Jeux olympiques de Londres 2012. C'était excitant. Pourrait-elle un jour se battre aux Olympiques? C'est devenu son rêve.

Elle était déterminée. Elle allait un jour participer aux Olympiques. Elle a continué à s'entraîner et à se renseigner sur la boxe.

Elle devait se concentrer. Elle s'est concentrée sur la manière de battre ses adversaires. Elle s'est concentrée sur la manière de remporter les combats.

Pendant trois ans, elle a gagné tous ses combats. Elle commençait à croire qu'elle était imbattable. Mais la boxe requiert une force mentale tout autant que physique.

Tamm a commencé à le comprendre quand elle a perdu son premier combat. Elle était surprise et déçue.

Elle avait perdu un dur combat en Irlande. Elle a compris qu'elle devait changer sa façon de voir les choses. Elle devait chercher à faire de son mieux, et non seulement à battre les autres.

« *Je me suis dit : "Je ne veux pas chercher à être la meilleure. Je veux être la meilleure possible." La différence est mince, mais elle est importante en même temps. J'ai donc redéfini mon objectif.* »

Entraîner son esprit était aussi important qu'entraîner son corps. Elle était critique envers elle-même. Ses erreurs la fâchaient. Elle s'est mise à s'écrire des messages positifs sur des notes autocollantes. Elle écrivait ses réflexions dans un journal. Elle s'est concentrée à améliorer sa force mentale.

Tamm a travaillé fort pour garder sa concentration. Elle a appris à penser à ce qu'elle pouvait faire sans se laisser distraire par la peur de perdre.

L'occasion de tester sa nouvelle force s'est présentée. Un grand tournoi lui permettrait de se qualifier pour les Jeux panaméricains 2019. Tamm était tellement nerveuse avant le combat final qu'elle a trébuché en marchant vers le ring.

Mais elle n'a pas laissé ses craintes l'emporter. Elle a tenté de faire de son mieux.

En boxe féminine, un combat compte trois rounds de trois minutes chacun. Tamm a remporté le premier round. Puis elle a perdu le deuxième. Le dernier round serait décisif. Elle devait rester concentrée et être patiente. Elle devait se retenir. Elle ne devait pas donner de coups qui laisseraient le champ libre à son adversaire.

Puis, c'est arrivé : elle a vu une occasion. Son adversaire a baissé sa garde. Voyant l'ouverture, Tamm a frappé fort. À la fin du combat, l'arbitre a levé la main de Tamm, mais celle-ci était déjà satisfaite.

« *J'étais très fière. Pas parce que j'avais gagné, mais parce que j'avais gardé mon sang-froid et ma concentration.* »

Tamm a remporté des médailles dans d'importants tournois. Elle a gagné le bronze aux Championnats mondiaux et l'argent aux Jeux panaméricains.

Elle réfléchissait à la manière de décrocher l'or aux Olympiques de 2020. Puis la COVID-19 a frappé. Partout dans le monde, les entreprises et les écoles fermaient. La nouvelle que redoutait Tamm est arrivée : les Olympiques étaient reportés.

Elle ne pouvait pas le croire. Était-ce vrai? Le rêve olympique qu'elle avait travaillé si fort à réaliser allait s'évanouir. Bien des gens autour d'elle à Montréal attrapaient le virus. Le centre où elle s'entraînait a été fermé, et les gens ont reçu l'ordre de rester chez eux. Tamm a soudainement senti qu'on lui enlevait son objectif.

Elle s'est concentrée sur ce qu'elle pouvait faire pour exceller. Elle est retournée vivre chez ses parents pour profiter de leur soutien. Elle y a aménagé un gym, pour continuer de s'entraîner. Elle a fait du yoga et de la méditation pour rester positive.

De retour à Montréal, elle était prête à travailler fort. Son nouvel entraîneur avait différentes idées pour l'aider. Elle a suivi toutes les mesures sanitaires pour protéger sa santé et celle de son entourage.

Tamm voit maintenant la COVID-19 comme un « bien pour un mal ». Elle ne voulait pas rater les Olympiques, mais elle a bien profité de son temps.

« *Cette année, je me suis exercée à être patiente, calme et concentrée. Je suis plus confiante que jamais. Quand les Olympiques auront lieu, je serai prête.* »

FOCUS

PROGRAMME SCOLAIRE

TAMM THIBEAULT

4^e ET 5^e ANNÉE
BOXE

À seulement neuf ans, Tamm Thibeault a accompagné son père à son club de boxe. Le voir frapper avec puissance le sac d'entraînement l'a inspirée, et elle a rapidement voulu l'imiter. Dès le premier essai, elle a su que c'était son sport.

Tamm était grande et rapide, et elle avait l'impression d'être née pour boxer. Elle aimait apprendre à donner des coups et à déplacer ses pieds sans les croiser.

Dès qu'elle a participé à des combats, elle les a gagnés. Pendant trois ans, elle n'a jamais perdu. En voyant les boxeuses aux Jeux olympiques de Londres 2012, Tamm a su qu'elle voulait participer un jour à cette compétition.

Pour réaliser ce rêve, elle a continué à s'entraîner et à en apprendre plus sur la boxe. C'est un sport qui requiert une force mentale tout autant que physique. La première fois qu'elle a perdu un combat, elle a été dévastée.

Après ce dur combat en Irlande, elle a compris qu'elle devait changer sa façon de voir les choses. Elle devait chercher à faire de son mieux, et non seulement à battre les autres.

« Je me suis dit : "Je ne veux pas chercher à être la meilleure. Je veux être la meilleure possible." La différence est mince, mais elle est importante en même temps. J'ai donc redéfini mon objectif. »

Entraîner son esprit est devenu aussi important qu'entraîner son corps. Elle s'était toujours montrée critique envers elle-même. Ses erreurs la fâchaient. Elle s'est mise à s'écrire des messages positifs sur des notes autocollantes. Elle écrivait ses réflexions dans un journal. Elle s'est concentrée à améliorer sa force mentale. Son état d'esprit a changé, et Tamm voulait en tirer parti pendant les compétitions.

L'occasion de tester sa nouvelle force s'est présentée. Un grand tournoi lui permettrait de se qualifier pour les Jeux panaméricains 2019. Tamm était tellement nerveuse avant le combat final qu'elle a trébuché en marchant vers le ring. Mais elle n'a pas laissé ses doutes l'emporter. Elle a tenté de faire de son mieux.

En boxe féminine, un combat compte trois rounds de trois minutes chacun. Tamm a remporté le premier round. Puis elle a perdu le deuxième. Le dernier round serait décisif. Elle devait rester concentrée et être patiente. Elle devait se retenir. Elle ne devait pas donner de coups qui laisseraient le champ libre à son adversaire.

Puis, c'est arrivé : elle a vu une occasion. Son adversaire a baissé sa garde. Voyant l'ouverture, Tamm a frappé fort. À la fin du combat, l'arbitre a levé la main de Tamm, mais celle-ci était déjà satisfaite.

« C'est sûrement le moment dont je serai toujours la plus fière, pas parce que j'ai gagné, mais parce que j'ai gardé mon sang-froid et ma concentration tout au long du combat. »

Tamm a remporté des médailles dans d'importants tournois, dont le bronze aux Championnats mondiaux. Elle visait l'or aux Jeux olympiques 2020. Mais quelques mois à peine avant que Tamm fasse ses bagages pour Tokyo, la pandémie de COVID-19 a frappé fort. Les entreprises ont fermé, l'école a été transférée en ligne et les événements sportifs ont été annulés. Puis est arrivée la nouvelle que Tamm redoutait. Les Olympiques étaient reportés.

Elle a d'abord pensé que c'était impossible. Tous ses efforts étaient réduits en fumée. Bien des gens autour d'elle à Montréal, où elle vivait, attrapaient le virus. Le centre où elle s'entraînait a été fermé, et tout le monde a reçu l'ordre de rester à la maison. Tamm a soudainement senti qu'on lui enlevait son objectif.

Elle a compris qu'elle devait changer son état d'esprit. Elle est retournée vivre chez ses parents pour profiter de leur soutien. Elle y a aménagé un gym, pour continuer de s'entraîner. Elle a fait du yoga et de la méditation pour rester positive. Elle a dû faire preuve de patience et attendre le bon moment.

Quand les mesures sanitaires ont été allégées, elle est retournée à Montréal, prête à s'entraîner. Son nouvel entraîneur avait différentes idées et techniques pour l'aider à atteindre la plus haute marche du podium olympique. Elle a pris soin de suivre les mesures sanitaires pour protéger sa santé et celle des autres.

Tamm voit maintenant l'année comme un « bien pour un mal ». Elle aurait préféré ne pas retarder son rêve olympique, mais elle a pleinement profité de son temps.

« Cette année, je me suis exercée à être patiente, et à rester calme et concentrée. Je suis plus confiante que jamais. Quand les Olympiques auront lieu, je serai prête. »



TAMM THIBEAULT

6^e ET 7^e ANNÉE

BOXE

À seulement neuf ans, Tamm Thibeault accompagnait son père à son club de boxe. Le voir frapper avec puissance le sac d'entraînement l'a inspirée, et elle a rapidement voulu l'imiter.

Dès qu'elle s'y est mise, il était clair que la boxe était le sport pour elle. Étant donné sa taille et sa rapidité, elle avait un talent naturel. On aurait dit qu'elle était née pour boxer. Elle aimait apprendre à donner des coups et à déplacer ses pieds sans les croiser.

Dès qu'elle a pris part à des compétitions, elle a gagné combat après combat. Pendant trois ans, elle n'a jamais perdu.

En voyant les boxeuses aux Jeux olympiques de Londres 2012, Tamm a su qu'elle voulait un jour être une championne et participer à cette compétition.

Pour réaliser ce rêve, elle s'est entraînée plus fort et elle s'est employée à en apprendre plus sur la boxe. C'est un sport qui requiert une force mentale tout autant que physique.

La première fois qu'elle a perdu un combat, Tamm a été dévastée. Après ce combat très difficile, elle a compris qu'elle devait changer son état d'esprit. Elle devait chercher à toujours s'améliorer, et non seulement à battre les autres.

« Je me suis dit : "Je ne veux pas chercher à être la meilleure. Je veux être la meilleure possible." La différence est mince, mais elle est importante en même temps. J'ai donc redéfini mon objectif. »

Elle a compris que la préparation mentale requerrait autant d'efforts quotidiens que la préparation physique. Elle se montrait très critique envers elle-même, et elle ne se pardonnait pas ses erreurs. Pour changer cette attitude négative, elle s'est mise à s'écrire des messages positifs sur des notes autocollantes, et à consigner ses réflexions dans un journal. Son état d'esprit a changé, et Tamm voulait en tirer parti pendant les compétitions.

L'occasion de tester sa nouvelle force s'est présentée au tournoi de qualification des Jeux panaméricains 2019. Tamm était tellement nerveuse avant le combat final qu'elle a trébuché en marchant vers le ring. Mais elle n'a pas laissé ses doutes l'emporter. Elle a retrouvé sa concentration.

En boxe féminine, un combat compte trois rounds de trois minutes chacun. Tamm a remporté le premier round. Mais l'autre boxeuse a riposté et gagné le deuxième round. Le dernier round serait décisif. Toute cette préparation mentale pourrait faire la différence. Tamm devait être patiente et se retenir de donner une volée de coups qui laisseraient le champ libre aux jabs de son adversaire.

Puis l'occasion s'est présentée : l'autre boxeuse a baissé sa garde. Tamm lui a rapidement asséné un coup solide. À la fin du combat, l'arbitre a levé la main de Tamm, pour indiquer qu'elle avait gagné. Mais elle était déjà satisfaite.

« C'est sûrement le moment dont je serai toujours la plus fière, pas parce que j'ai gagné, mais parce que j'ai gardé mon sang-froid et ma concentration tout au long du combat. »

Tamm a ensuite remporté des médailles dans d'importants tournois, dont le bronze aux Championnats mondiaux et l'argent aux Jeux panaméricains. Elle visait l'or aux Jeux olympiques 2020. Mais quelques mois à peine avant que Tamm fasse ses bagages pour Tokyo, la pandémie de COVID-19 a frappé fort. Partout dans le monde, les entreprises ont fermé, l'école a été transférée en ligne et les événements sportifs ont été annulés. Puis est arrivée la nouvelle que Tamm redoutait. Les Olympiques étaient reportés.

Le rêve auquel elle aspirait était compromis. Bien des gens autour d'elle à Montréal, où elle vivait, attrapaient le virus. Le centre où elle s'entraînait a été fermé, et tout le monde a reçu l'ordre de rester à la maison. L'objectif et la motivation de Tamm semblaient partir en fumée.

Encore une fois, elle a compris qu'elle devait changer son état d'esprit. Elle est allée vivre avec ses parents dans une autre ville pour profiter de leur compagnie et de leur soutien. Elle a acheté des poids, un sac d'entraînement et de l'équipement pour continuer de s'entraîner. Elle s'est mise au yoga et à la méditation pour rester positive et forte mentalement. Elle a dû faire preuve de patience et attendre le bon moment.

Quand les mesures sanitaires ont été allégées, elle est retournée à Montréal, prête à s'entraîner encore plus fort. Son nouvel entraîneur avait différentes idées et techniques pour l'aider à atteindre la plus haute marche du podium olympique. Elle a pris soin de suivre les mesures sanitaires pour protéger sa santé et celle des autres.

Tamm a commencé à voir la COVID-19 comme un « bien pour un mal ». Elle aurait préféré ne pas retarder son rêve olympique d'une année, mais elle a pleinement profité de son temps.

« Cette année, je me suis exercée à être patiente, et à rester calme et concentrée. Je suis plus confiante que jamais. Quand les Olympiques auront lieu, je serai prête. »

FOCUS



PROGRAMME SCOLAIRE

MON OBJECTIF : _____

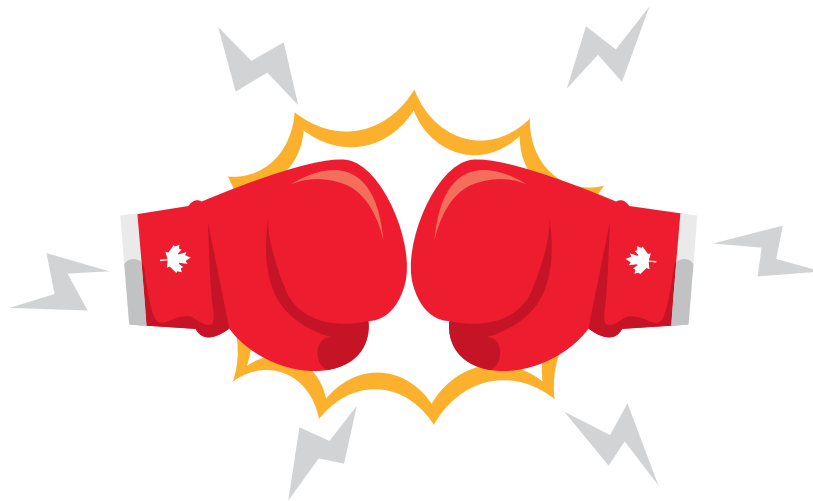
Pour atteindre mon objectif, je dois me concentrer sur les choses que je peux contrôler et sur les pensées qui m'aident, et non sur celles qui me distraient.

CE QUE JE CONTRÔLE

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

CE QUE JE NE CONTRÔLE PAS

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



PENSÉES QUI M'AIDENT

1. _____
2. _____
3. _____

PENSÉES QUI ME DISTRAIENT

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

