



PROGRAMME SCOLAIRE

LE PARCOURS

VIDÉO - ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

(4^e et 5^e année du primaire)



LECTURE PRÉPARATOIRE

« *Tout est dans la manière de te relever..* »

Alex Gough, médaillé olympique en luge

Le parcours vers l'accomplissement de nos rêves peut être amusant et rempli de moments passionnants, mais il peut aussi être difficile. Cette vidéo raconte l'histoire d'athlètes olympiques qui ont traversé des moments difficiles dans leur parcours vers leurs rêves. Ils ne cessaient de se relever quand les choses ne se déroulaient pas comme ils l'espéraient ou comme ils le prévoyaient. Tu en apprendras davantage à propos de l'athlète olympique en ski de bosses Philippe Marquis. Il avait le potentiel de gagner une médaille olympique jusqu'à un mois avant les Jeux olympiques d'hiver de 2018 à Pyeongchang. Puis, la catastrophe a frappé. Il s'est blessé gravement au genou. Pour la plupart des athlètes, c'est le genre de blessure qui met fin à leur saison. Mais Philippe n'a pas abandonné ses rêves. Il a passé plusieurs heures en physiothérapie. Son nouvel objectif était de guérir de sa blessure. Il voulait participer aux Jeux olympiques et il l'a fait. Contre toute attente, il s'est rendu en finale malgré sa blessure.

La vie peut être difficile. Parfois, nous devons passer à travers des moments difficiles et faire face à de grands défis. En regardant cette vidéo, écoute ce que disent les Olympiens. Découvre comment ils ont refusé de mettre fin à leur parcours malgré les obstacles. Ils ont utilisé les moments difficiles pour devenir de meilleurs athlètes et de meilleures personnes. Peut-être pourrais-tu adopter ce comportement d'athlète olympique dans ta vie.



PENSES-Y

Pendant que tu regardais la vidéo, tu as peut-être pensé à une difficulté que tu as traversée. Ou peut-être connais-tu un ami qui traverse une période difficile. La résilience, c'est d'être capable de se remettre de moments difficiles. C'est de pouvoir se relever. **Si tu pouvais t'offrir quelques conseils pour passer à travers des moments difficiles ou si tu pouvais en offrir à ton ami, quels seraient-ils ?**

DIS-LE

En équipe de deux, partagez des conseils l'un avec l'autre. Parfois, les athlètes auront une devise qui les motivera à continuer. Ensemble, utilisez vos conseils pour créer jusqu'à deux devises qui vous motiveront à continuer.

Quand les temps sont durs, je me dis à moi-même : _____

PRÉSENTE-LE

En équipe, utilisez une de vos devises pour créer une affiche de motivation. **Faites un dessin qui va avec votre devise.** Si tu as accès à un ordinateur, **crée une diapositive dans PowerPoint** pour ta ou tes devises.

