



PROGRAMME SCOLAIRE

LE PARCOURS

VIDÉO - ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

(6^e année du primaire et +)



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 passionnant, mais il peut aussi être difficile. Cette vidéo présente des Olympiens ayant surmonté 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 était l'un des favoris pour remporter une médaille olympique jusqu'à un mois avant les Jeux olympiques d'hiver de 2018 à Pyeongchang. Puis, la catastrophe a frappé. Malgré une blessure qui mettait un terme à sa saison, Philippe n'allait pas abandonner son rêve olympique. Plusieurs heures de physiothérapie et une détermination sans limites auront porté fruit. Il a réussi l'impossible en participant à la finale malgré sa blessure.

La vie peut être difficile. Parfois, nous traversons de la tristesse, de la déception et des moments difficiles. 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 perte, à un défi ou à une déception que tu as vécu. 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 et de continuer à avancer. C'est d'être persévérant quand les circonstances sont contre nous. **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 trois devises qui vous motiveront à continuer.

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

PRÉSENTE-LE

En équipe, créez une affiche de motivation contenant votre devise. **Faites un dessin qui va avec votre devise.**

Joignez-vous à un autre groupe Utilisez vos devises pour concevoir et présenter une diapositive de motivation. Ajoutez de la musique pour rendre votre présentation inspirante et permettre à toute la classe de l'apprécier.

