



PROGRAMME SCOLAIRE

MON JOURNAL OLYMPIQUE BEIJING 2022



SOIS  OLYMPIQUE



4 FÉVRIER

SPORTS AUJOURD'HUI

Patinage artistique, curling, hockey sur glace



CÉRÉMONIE D'OUVERTURE



Photo par Jason Ransom/COC

Ce soir, des athlètes et des officiels d'équipe provenant de plus de 75 pays défilent dans le stade pour assister à l'allumage de la vasque olympique. La flamme olympique brillera jusqu'à la toute fin des Jeux. Plus de 6 000 athlètes et officiels d'équipe participeront à ces Jeux olympiques d'hiver à Beijing, qui devient la toute première ville à accueillir les Jeux olympiques d'été et d'hiver.

L'un des points culminants de la cérémonie d'ouverture est le défilé des nations, durant lequel les équipes défilent dans le stade derrière leur drapeau. Très peu d'athlètes olympiques ont l'honneur d'être choisis pour porter le drapeau de leur pays.

« Nous avons ressenti une immense fierté. C'est le plus grand des honneurs et ç'a certainement été un moment marquant de notre carrière. »

— TESSA VIRTUE,

l'une des deux porte-drapeaux du Canada lors des Jeux olympiques d'hiver de PyeongChang 2018

SAVAIS-TU
QUE...?

Ce n'est qu'après la Cérémonie d'ouverture que commencent officiellement les Jeux olympiques d'hiver de Beijing 2022, mais pour certains athlètes, les rondes de qualification sont commencées depuis mercredi. La plupart d'entre eux vont passer la journée à s'entraîner, à se reposer et à se préparer. C'est un moment excitant, mais qui peut aussi être très stressant.

ACTIVITÉ DU JOUR

DESSINE - Que signifient les Jeux olympiques pour toi?



PROGRAMME SCOLAIRE



5 FÉVRIER

Biathlon, ski de fond, curling, ski acrobatique, hockey sur glace, patinage de vitesse sur longue piste, luge, snowboard, patinage de vitesse sur courte piste, saut à ski



MÉDAILLES DU CANADA



Photo par The Canadian Press/HO-COC/Vaughn Ridley

MIKAËL KINGSBURY

NAISSANCE : 24 juillet 1992 (Sainte-Agathe-des-Monts, Qc)

SPORT : Ski acrobatique (bosses)

Champion de 53 Coupes du monde et médaillé d'or et d'argent aux Jeux olympiques, Mikaël est le plus grand skieur de bosses de tous les temps. Adolescent, il voyageait déjà à travers le monde et devait s'absenter de l'école. Durant les compétitions à l'étranger, il avait de la difficulté à se concentrer sur ses livres et ses études. À l'école, ce n'était pas facile pour lui, mais il est fier d'avoir su se discipliner et réussi tous ses cours. Les champions n'ont pas peur des défis.

SAVAIS-TU QUE...?

LA PUISSANCE DU RÊVE OLYMPIQUE

Mikaël Kingsbury avait 9 ans lorsqu'il a vu le Finlandais Janne Lahtela remporter l'or en bosses à Salt Lake City en 2002. À ce moment, il a pris un bout de papier, y a dessiné les anneaux olympiques et écrit « Je vais gagner », puis l'a collé au plafond de sa chambre, au-dessus de son lit. Depuis ce jour, c'est ce qu'il voit au réveil. Seize ans plus tard, à PyeongChang, il a réalisé son rêve en décrochant l'or. Ce sont souvent ceux qui persèverent année après année qui voient leurs rêves se réaliser.

ACTIVITÉ DU JOUR

CRÉE — Créez un affiche sur la persévérance pour t' aider à surmonter les difficultés et à persévérer dans la difficulté.





6 FÉVRIER

Ski alpin, ski de fond, curling, patinage artistique, ski acrobatique, hockey sur glace, patinage de vitesse sur longue piste, luge, saut à ski, snowboard, patinage de vitesse sur courte piste



MÉDAILLES DU CANADA

Or



Argent



Bronze



Photo par The Canadian Press/HO-COC/Vaughn Ridley

JUSTINE DUFOUR-LAPOINTE

NAISSANCE : 25 mars 1994 (Montréal, Qc)**SPORT :** Ski acrobatique (bosses)

Justine est la benjamine d'une famille de trois sœurs qui ont toutes été des athlètes olympiques en ski acrobatique. Elle a commencé le ski acrobatique à l'âge de huit ans. Ce n'était pas facile au début! À sa première compétition, les chutes ont été nombreuses; mais elle a su trouver la motivation pour se dépasser en voyant sa sœur s'illustrer aux Jeux de Vancouver 2010. Elle s'est qualifiée pour les Jeux olympiques de Sochi 2014, où elle a décroché l'or à l'âge de 19 ans, finissant juste devant sa sœur aînée, Chloé. Quatre ans plus tard, elle a gagné une médaille d'argent à Pyeongchang. Commencer quelque chose de nouveau peut être frustrant, mais Justine était déterminée et a fait preuve de persévérance!

ACTIVITÉ DU JOUR

DESSINE — Fais un dessin de toi en train de réussir dans une activité que tu aimes.





7 FÉVRIER

Ski alpin, biathlon, curling, patinage artistique, ski acrobatique, hockey sur glace, patinage de vitesse sur longue piste, luge, snowboard, saut à ski



MÉDAILLES DU CANADA



Photo par Jason Ransom

KIRSTEN MOORE-TOWERS ET MICHAEL MARINARO

NAISSANCE : Kirsten, 1 juillet 1992 (St. Catharines, Ontario);
Michael, 7 janvier 1992 (Sarnia, Ontario)

SPORT : Patinage artistique (par équipes et en couple)

Kirsten et Michael sont des patineurs en couple chevronnés et accomplis qui ont formé une équipe en 2014 . Ils se dirigent vers leurs deuxièmes Jeux olympiques en couple en tant que trois fois champions national. Moore-Towers et Marinaro avaient égalé un record de carrière avec leur sixième place aux Championnats du monde de 2021 et cherchent à améliorer cela pendant les Jeux olympiques de Beijing 2022.

CLASSEMENT DES PAYS AUX JEUX OLYMPIQUES

SAVAIS-TU QUE...?

Aux Jeux olympiques, il existe deux façons de classer les pays. On peut calculer le total des médailles remportées pour montrer quel pays a gagné le plus de médailles d'or, d'argent et de bronze, mais la façon officielle, c'est de compter le nombre de médailles d'or. À Vancouver, en 2010, c'est le Canada qui a remporté le plus de médailles d'or. Combien de médailles d'or Équipe Canada a-t-elle remportées aux Jeux de PyeongChang 2018? Cherche la réponse sur Internet.

ACTIVITÉ DU JOUR

ÉCRIS — À l'école, dans les sports, en musique, à la maison et au travail, il faut travailler en équipe. Être un bon coéquipier, qu'est-ce que ça signifie pour toi?





8 FÉVRIER

Ski alpin, biathlon, ski de fond, curling, ski acrobatique, patinage artistique, hockey sur glace, patinage de vitesse sur longue piste, luge, snowboard



MÉDAILLES DU CANADA



Photo par Jason Ransom

Photo par Mike Ridewood

JENNIFER JONES AND BRENT LAING

NAISSANCE : Jennifer, 7 juillet 1974 (Winnipeg, Man.);
Brent, 10 décembre 1978 (Meaford, Ont.)

SPORT : Curling (double mixte)

Jennifer et Brent sont les seuls représentants d'Équipe Canada qui forment à la fois une équipe et un couple marié. Brent a fait partie de trois équipes médaillées d'or aux Championnats du monde et a représenté le Canada aux Jeux olympiques de PyeongChang 2018. Jennifer a mené Équipe Canada à la médaille d'or aux Jeux olympiques de Sotchi 2014. Alors qu'ils voyagent habituellement avec leurs équipes respectives en hiver, la pandémie les a forcés à passer toute une saison à la maison avec leurs filles. Tout ce temps passé ensemble les aidera certainement à bien travailler en équipe sur la piste de curling à Beijing. Le couple arrivera-t-il à décrocher des médailles d'or « pour elle et lui »?

ACTIVITÉ DU JOUR

ÉCRIS ET DESSINE — Si tu pouvais être un athlète olympique dans n'importe quelle discipline, laquelle choisirais-tu? Pourquoi? Selon toi, que faut-il pour devenir un athlète olympique? Fais un dessin du sport que tu as choisi.





9 FÉVRIER

SPORTS AUJOURD'HUI

Ski alpin, curling, ski acrobatique, hockey sur glace, luge, snowboard, patinage de vitesse sur courte piste



MÉDAILLES DU CANADA



Photo par David Jackson

TRISTAN WALKER ET JUSTIN SNITH

NAISSANCE : Tristan, 16 mai 1991 (Calgary, Alb.);
Justin, 8 décembre 1991 (Calgary, Alb.)

SPORT : Luge (en double)

Cligne des yeux le plus vite possible. Ce clignement a été six fois plus long que l'écart qui a séparé Tristan Walker et Justin Snith d'une médaille aux Jeux de Sotchi 2014. Ce fut une défaite crève-cœur et une déception qui a changé leur vie, mais ça les a motivés et conduits au podium quatre ans plus tard au relais, et ça les motive encore aujourd'hui à gagner une médaille en double à Beijing. Ne laisse pas tes déceptions prendre le dessus. Sers-t'en pour te motiver à travailler encore plus fort et continue de persévérer.

« Nous n'avons pas encore atteint notre objectif : il nous manque une médaille en double. »

— TRISTAN WALKER

ACTIVITÉ DU JOUR

ÉCRIS ET DESSINE — Comme le montre l'histoire de Tristan et Justin, les déceptions peuvent parfois être très décourageantes. C'est bon d'avoir autour de nous des gens qui nous encouragent lorsque nous sommes déçus. Écris une lettre à un ami ou à un membre de ta famille pour l'encourager à exceller dans quelque chose qu'il aime faire. Fais un dessin en couleurs de cette personne en train de réussir dans son activité.





11 FÉVRIER

Alpine Skiing, Biathlon, Cross Country Skiing, Curling, Ice Hockey, Long Track Speed Skating, Snowboard, Ski Jumping, Skeleton, Short Track Speed Skating



MÉDAILLES DU CANADA



Photo par Antoine Saito

ALYSON CHARLES

NAISSANCE : 30 octobre 1998 (Montréal, Qc)

SPORT : Patinage de vitesse sur courte piste (1 000 m)

Tout le monde a vu sa vie chamboulée par la pandémie. Alyson en était à ses derniers préparatifs pour les Championnats du monde 2020 lorsqu'elle a appris la mauvaise nouvelle : la patinoire où elle s'entraînait devait fermer, et les mondiaux allaient être annulés. Tout semblait changer constamment : nouvelles règles, fermetures de patinoires, entraînement hors glace... C'était très difficile pour Alyson, au point où elle a demandé l'aide du préparateur mental de l'équipe. Ils se sont concentrés sur ce qu'ils pouvaient contrôler. Si tu te sens dépassé par les événements, trouve quelqu'un à qui tu peux parler de tes problèmes.

GÉRER LE STRESS

SAVAIS-TU QUE...?

Le stress libère des hormones comme l'adrénaline et le cortisol pour nous préparer à fuir la menace ou à l'affronter. L'adrénaline fait battre notre cœur plus vite pour que davantage d'oxygène circule dans notre sang. Le cortisol fait augmenter la quantité de sucres qui circulent dans notre sang afin de donner à nos muscles l'énergie dont nous avons besoin. Ces réactions chimiques nous préparent à l'action en période de stress, mais elles sont parfois trop fortes. Il faut alors ralentir et se ressaisir. Des pratiques comme le yoga, la méditation et la respiration profonde peuvent nous aider à calmer notre corps. Il est également utile d'avoir quelqu'un à qui parler lorsqu'on est stressé.

ACTIVITÉ DU JOUR

ÉCRIS — Alyson n'est pas une exception – tout le monde peut se sentir stressé. Écris une lettre à un ami qui est stressé. Quels conseils peux-tu lui donner?





13 FÉVRIER

Ski alpin, bobsleigh, biathlon, ski de fond, curling, ski acrobatique, patinage de vitesse sur longue piste, patinage de vitesse sur courte piste



MÉDAILLES DU CANADA



Photo par The Canadian Press/HO-COC/Jason Ransom

ERIK READ

NAISSANCE : 31 mai 1991 (Calgary, Alb.)

SPORT : Ski alpin (slalom géant)

Les parents d'Erik étaient tous les deux de grands skieurs canadiens; son père Ken était l'un des Crazy Canucks qui ont attiré l'attention des adeptes de ski alpin de partout dans le monde en raison de leur style téméraire. Erik a dû trouver sa propre voie pour se distinguer de ses parents et a été attiré par les courses de slalom, plus techniques. Il s'est qualifié pour les Jeux olympiques de PyeongChang 2018 où il a obtenu une respectable 11e place. Beaucoup de gens ressentent de la pression en raison des réussites de leurs parents. Erik, lui, a été capable de trouver un équilibre entre sa fierté pour les accomplissements de son père et l'atteinte de ses propres objectifs.

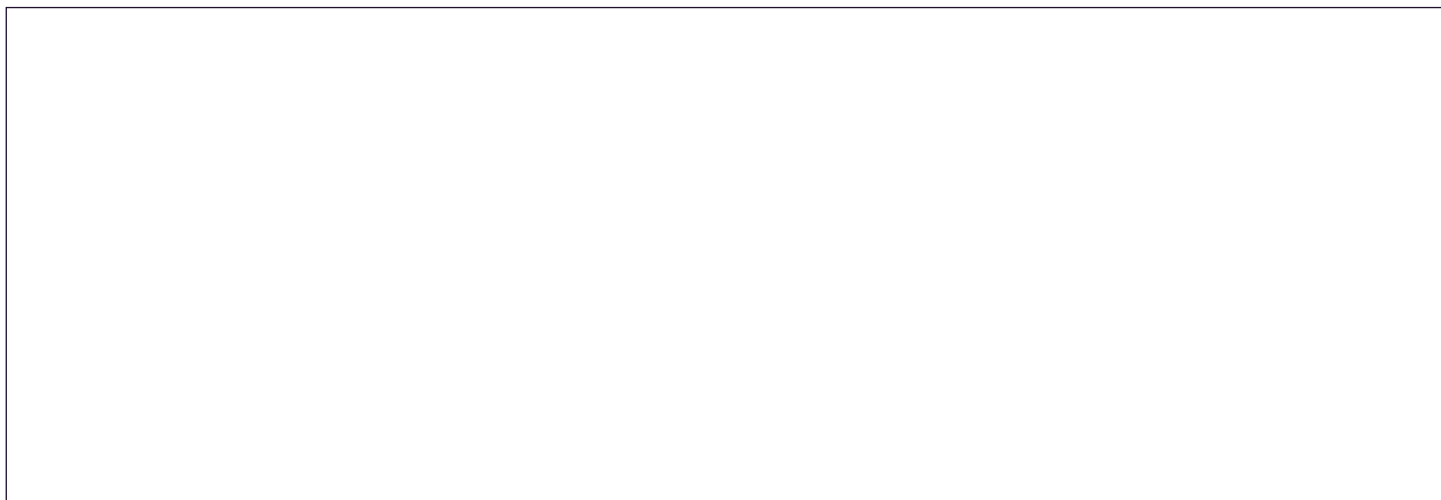
LES CRAZY CANUCKS

SAVAIS-TU QUE...?

Dans les années 1970 et 1980, les Crazy Canucks ont remporté des Coupes du monde de ski alpin partout dans le monde. Jungle Jim Hunter, Dave Irwin, Dave Murray, Steve Podborski et Ken Read dévalaient à toute vitesse et avec témérité certains des parcours de descente les plus dangereux du circuit. Ils ont rapidement gagné en popularité et sont devenus célèbres au Canada. Médaillé de bronze aux Jeux de Lake Placid 1980, Steve Podborski est le seul médaillé olympique parmi les Crazy Canucks.

ACTIVITÉ DU JOUR

DESSINE — Fais un dessin en couleurs de ton activité ou de ton sport favori





14 FÉVRIER

Bobsleigh, curling, ski acrobatique, patinage artistique, hockey sur glace, snowboard, saut à ski



MÉDAILLES DU CANADA



Photo par Vaughn Ridley

PIPER GILLES ET PAUL POIRIER

NAISSANCE : Piper, 16 janvier 1992 (Rockford, Illinois);
Paul, 6 novembre 1991 (Ottawa, Ont.)

SPORT : Patinage artistique (danse sur glace)

Lorsque les danseurs canadiens Paul Poirier et Piper Gilles patineront sur le classique des Beatles « The Long and Winding Road », cela marquera la fin d'une décennie à surmonter des obstacles. Avant qu'ils puissent patiner ensemble sur la scène internationale, Piper devait obtenir la citoyenneté canadienne, comme sa mère. Elle devait aussi être libérée par l'Association du patinage artistique des États-Unis avant de pouvoir compétitionner pour le Canada. Le couple a ensuite dû composer avec des blessures, des compétitions annulées en raison de la pandémie et des changements de musique en cours de saison. Leur persévérance a été récompensée par une médaille de bronze aux Championnats du monde l'an dernier. Pourront-ils répéter cet exploit à Beijing?

ACTIVITÉ DU JOUR

ÉCRIS ET DESSINE — Crois-tu qu'il est plus important de gagner ou de faire de son mieux? Pourquoi? Fais un dessin en couleurs pour illustrer ton point de vue.





15 FÉVRIER

Ski alpin, bobsleigh, biathlon, curling, ski acrobatique, patinage artistique, hockey sur glace, patinage de vitesse sur longue piste, combiné nordique, snowboard



MÉDAILLES DU CANADA



Photo par Vaughn Ridley

MAX PARROT

NAISSANCE : 6 juin 1994 (Cowansville, Qc)

SPORT : Snowboard (big air)

À peine quelques mois après avoir décroché l'argent en slopestyle à PyeongChang 2018, Max a reçu un diagnostic de cancer. Plusieurs mois de chimiothérapie l'ont aidé à vaincre son lymphome hodgkinien, mais cette bataille a changé sa façon de voir la vie. Il essaie de vivre beaucoup plus dans le moment présent et de ne pas trop s'inquiéter pour l'avenir. Max s'est rendu compte que beaucoup des choses qui le stressaient n'étaient pas si importantes que ça, après tout. Désormais, il s'en fait moins pour des riens et investit plus de temps dans ce qui compte vraiment.

SAVAIS-TU QUE...?

SNOWBOARD

Le snowboard exige une combinaison de compétences similaires à celles du surf et du skateboard. Il y a cinq compétitions de snowboard aux Jeux olympiques d'hiver : le slalom géant, le snowboard cross, la demi-lune, le slopestyle et le big air. Depuis que cette discipline a été ajoutée au programme olympique en 1998, le Canada a gagné 11 médailles, dont 4 d'or!

ACTIVITÉ DU JOUR

ÉCRIS ET DESSINE — Max a fait preuve de beaucoup de courage, non seulement pour vaincre le cancer, mais aussi pour changer sa façon de voir la vie. Écris ce que le courage signifie pour toi et dessine un portrait en couleurs de toi qui fait preuve de courage.





17 FÉVRIER

Ski alpin, curling, ski acrobatique, patinage artistique, hockey sur glace, patinage de vitesse sur longue piste, combiné nordique



MÉDAILLES DU CANADA



Photo par Vincent Ethier

SARAH NURSE

NAISSANCE : 4 janvier 1995 (Hamilton, Ont.)

SPORT : Hockey sur glace

Quand elle avait sept ans, Sarah a vu l'équipe canadienne de hockey féminin remporter une médaille d'or olympique. Ce jour-là, elle a commencé à rêver de gagner elle aussi une médaille olympique. Ce n'était pas un rêve facile à réaliser. Sarah est moitié Noire et moitié Blanche. Certaines personnes disaient que les Noires n'étaient pas bonnes au hockey. Elle a dû constamment prouver que les filles peuvent jouer au hockey et que le talent n'a rien à voir avec la couleur de la peau. Sa persévérance a été récompensée puisqu'elle a remporté la médaille d'argent aux Jeux olympiques de PyeongChang 2018 avec Équipe Canada. Réussiront-elles à décrocher l'or cette fois-ci?

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

— SARAH NURSE

ACTIVITÉ DU JOUR

ÉCRIS ET DESSINE — Pour réaliser ses rêves, il faut travailler fort et porter attention aux détails. Il faut constamment chercher à faire de son mieux. Écris-toi une lettre pour te dire ce que tu dois faire pour réaliser tes rêves. À qui dois-tu demander de l'aide? Quelles habitudes dois-tu prendre?





18 FÉVRIER

Bobsleigh, biathlon, curling, ski acrobatique, patinage artistique, hockey sur glace, patinage de vitesse sur longue piste



MÉDAILLES DU CANADA



Photo par Vaughn Ridley

LAURENT DUBREUIL

NAISSANCE : 25 juillet 1992 (Québec, Qc)

SPORT : Patinage de vitesse sur longue piste (1 000 m)

Quand Laurent avait quatre ans, son père lui a construit une patinoire derrière chez eux et a commencé à lui apprendre à patiner. Quelques années plus tard, sa mère a voulu corriger sa technique. Il lui a répondu qu'il n'écouterait pas ses conseils, car elle ne savait même pas patiner. Il était loin de se douter que ses deux parents avaient été des athlètes olympiques en patinage de vitesse. Lorsqu'il l'a appris, il a changé d'attitude et s'est montré plus ouvert. Il a progressé jusqu'à gagner des médailles aux Championnats du monde junior, puis une médaille d'or aux Championnats du monde simple distance en 2021. Réussira-t-il à décrocher la première médaille olympique de sa famille à Beijing?

SAVAIS-TU QUE...?

LA SCIENCE DES PATINS CLAP

Auparavant, les athlètes devaient soulever leur orteil à la fin de chaque foulée pour pousser son pied en avant. Cette technique dépensait beaucoup d'énergie; les athlètes étaient épuisés à la fin de la course. Des ingénieurs néerlandais ont donc mis au point des patins clap dont la lame est dotée d'une charnière à ressort au niveau de l'orteil. Le patineur va beaucoup plus vite, car sa foulée est plus longue. Apprendre à patiner avec des patins clap prend du temps, car le patineur doit apprendre à utiliser la force de ses chevilles.

ACTIVITÉ DU JOUR

ÉCRIS ET DESSINE — Laurent ne savait pas que ses parents avaient été des athlètes olympiques. Il arrive qu'on ignore les exploits de nos parents, de nos grands-parents, de nos oncles et de nos tantes. Décris un membre de ta famille que tu admires en raison de sa personnalité, de sa gentillesse, de son amour ou de ses réalisations. Dessine un portrait en couleurs de cette personne.





19 FÉVRIER

Ski alpin, bobsleigh, biathlon, ski de fond, curling, ski acrobatique, patinage artistique, hockey sur glace, patinage de vitesse sur longue piste



MÉDAILLES DU CANADA



Photo par Ken Childs

ALYSIA RISSLING

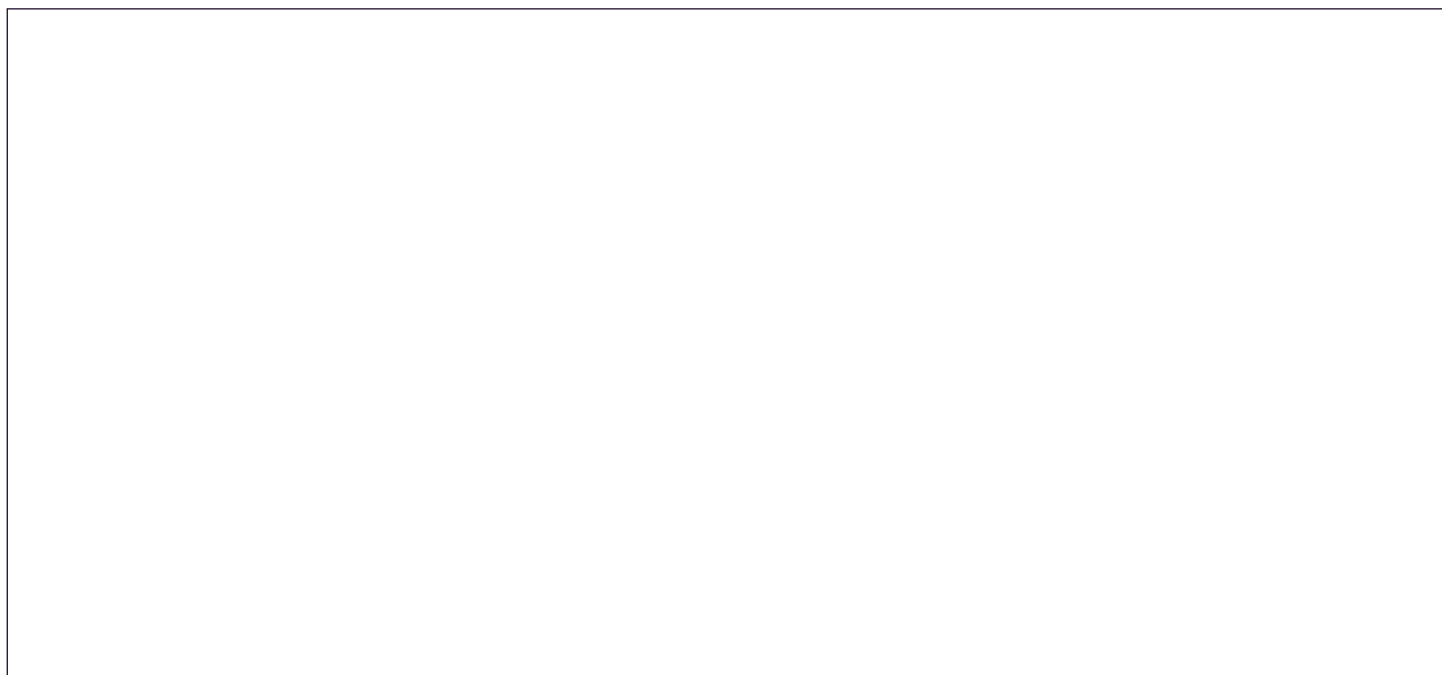
NAISSANCE : 16 novembre 1988 (Edmonton, Alb.)

SPORT : Bobsleigh (à deux, épreuve féminine)

Alysia a toujours aimé les sports. C'est une adepte de basketball, de soccer, de volleyball et d'athlétisme. Dans ses temps libres, elle aimait faire du snowboard et du surf et jouer à la balle lente et au volleyball de plage. Cette approche touche-à-tout pendant ses jeunes années a ultimement fait d'elle une meilleure athlète. C'est seulement après avoir terminé l'université en tant que boursière en basketball et en athlétisme qu'elle a décidé d'essayer le bobsleigh. Ses qualités athlétiques ont attiré l'attention de l'entraîneur, qui l'a inscrite au programme de développement. Par la suite, elle a représenté le Canada en tant que pilote lors de l'épreuve féminine de bob à deux aux Jeux olympiques de PyeongChang 2018, où elle a terminé à la sixième place.

ACTIVITÉ DU JOUR

DESSINE — Le skeleton et le bobsleigh sont des sports dangereux pour lesquels les athlètes portent des casques protecteurs. Les casques de skeleton sont souvent ornés d'images ou d'illustrations qui revêtent de l'importance pour les athlètes. Utilise la boîte pour dessiner le tiens.





20 FÉVRIER

SPORTS AUJOURD'HUI

Bobsleigh, ski de fond, curling, patinage artistique, hockey sur glace



MÉDAILLES DU CANADA



Photo par Dave Sandford

SIDNEY CROSBY

NAISSANCE : 7 août 1987 (Halifax, N.-É.)**SPORT** : Hockey sur glace

À ses premiers Jeux olympiques à Vancouver 2010, Sidney et son équipe ont mené une lutte féroce contre leurs rivaux des États-Unis. À la fin de la période réglementaire de la finale, c'était l'égalité 2 à 2. Tout le pays était en haleine. Puis, Sidney a marqué le but gagnant, permettant au Canada de battre son record historique en remportant une 14^e médaille d'or. Il est instantanément devenu un héros et, quatre ans plus tard, c'est à titre de capitaine qu'il a mené Équipe Canada à une autre médaille d'or à Sotchi.

ACTIVITÉ DU JOUR

DESSIN — Fais un dessin en couleurs pour illustrer les trois meilleurs moments des Jeux olympiques d'hiver de Beijing 2022.