



BEIJING 2022

CYNTHIA APPIAH
AMBASSADRICE DU
PROGRAMME SCOLAIRE OLYMPIQUE CANADIEN

UNE EXPLORATION DE LA PERSÉVÉRANCE AVEC CYNTHIA APPIAH



Photo par Bobsleigh Canada Skeleton

BOBSLEIGH

Si on leur posait la question, tous les athlètes olympiques pourraient raconter les situations difficiles, les blessures, les déceptions et les frustrations qu'ils ont vécues. Les embûches qui pavent la voie de l'excellence sont infinies, mais ces athlètes ont trouvé le moyen de continuer et de ne pas abandonner. C'est ce qu'on appelle la persévérance.

La vie nous réserve bien des écueils, et c'est pourquoi il ne faut jamais abandonner. Cette semaine, nous allons découvrir trois olympiens qui nous feront part de leur histoire de persévérance. Chacun examinera un aspect de cette caractéristique tout humaine, et, ensemble, ils nous amèneront à envisager les défis auxquels nous faisons face sous un angle différent.

La COVID n'a épargné personne ces deux dernières années. Il a fallu éviter les déplacements, porter un masque, limiter nos pratiques sportives et nos activités et annuler des événements que nous aimions. Nombre d'entre nous ont perdu des êtres chers. Cette période a été très difficile. Plus que jamais, il nous a fallu faire preuve de persévérance.

Aujourd'hui, nous allons commencer par explorer la notion de persévérance avec l'aide de notre ambassadrice du Programme scolaire olympique canadien, Cynthia Appiah, olympienne en bobsleigh.

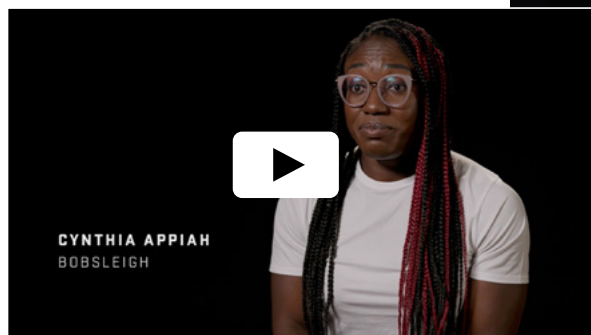
ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1

Sur une feuille de papier, écris trois choses qui décrivent ce que la persévérance signifie pour toi. Une fois que tu as terminé, partage-les avec un partenaire et discutes-en. Ensuite, parlez-en avec toute la classe.

[Montrez la vidéo de Cynthia sur la persévérance à la classe >](#)

Cynthia explique que nous devons tous surmonter des épreuves dans la vie, et qu'il est important de s'entourer de gens qui nous soutiennent et qui sont là lorsque ça va bien comme lorsque ça va mal.



2

Consigne dans ton journal un défi auquel tu as été confronté au cours de la dernière année. Il peut s'agir de quelque chose que tu as eu du mal à faire, d'une déception, d'un chagrin, d'une blessure ou d'une maladie que tu as dû surmonter. Décris ce que tu as vécu et comment tu as persévéré malgré tout.





BEIJING 2022

ELISABETH MAIER
SKELETON



Photo par David Jackson / COC

PERSÉVÉRER, C'EST SAVOIR TROUVER DU SOUTIEN DANS LES MOMENTS DIFFICILES

Si vous doutiez que la vie n'est pas toujours facile, demandez à Elisabeth Maier. Elle pratique le skeleton, un sport de glisse où les athlètes dévalent une piste glacée sur un petit traîneau, tête devant. C'est un sport dangereux où une toute petite erreur peut causer de graves blessures.

À l'aube des Jeux de Pyeongchang 2018, Elisabeth était en grande forme. Elle avait décroché le bronze à la Coupe du monde l'année précédente et elle était un espoir de médaille pour les Jeux. Lors de la compétition, elle allait effectuer quatre descentes en deux jours. C'est le temps combiné qui allait être décisif.

Nous faisons tous des erreurs, et la sienne a été de ne pas s'allonger dans sa luge alors qu'elle le préparait la veille de la course. Si elle s'y était allongée, elle se serait rendu compte qu'il fallait l'ajuster pour que ses mains soient bien placées afin de pouvoir se diriger. Le temps de se rendre compte de ce problème technique, elle dévalait déjà la piste pour sa première descente, incapable de contrôler son bolide. Elle avait bâclé sa course et se trouvait probablement exclue du podium.

Comment avait-elle pu faire une erreur aussi désastreuse? Elle n'avait que très peu de temps pour surmonter sa déception et se préparer pour sa prochaine descente. Dévastée, elle s'est tournée vers ses entraîneurs, espérant qu'ils l'aideraient à revenir dans de meilleures dispositions.

« C'est l'un des entraîneurs coréens et mon préparateur physique qui m'ont aidée à retrouver ma concentration. »

Grâce à leurs encouragements, elle a réalisé son meilleur temps lors de la deuxième descente. Mais le mal était fait; Elisabeth a terminé en neuvième position. Elle était anéantie.

Son conjoint, le bobeur autrichien Ben Maier, et sa mère, qui assistait souvent à ses courses, sont venus la consoler.

« J'étais fâchée de mon expérience olympique. Ça m'a pris sept ou huit mois pour m'en remettre. »

« LE SENTIMENT DE PERTE FAIT TOUJOURS MAL; IL FAUT VIVRE SON DEUIL. TROUVEZ QUELQU'UN À QUI PARLER LORSQUE CES PENSÉES LOURDES VOUS ASSAILLENT. »

Elisabeth a été envahie par un profond sentiment de deuil. Ce n'était pas la première fois qu'elle éprouvait un tel sentiment : elle l'avait vécu il y a quelques années, à la mort subite de son cousin. Lorsqu'on perd un rêve, un être cher, un animal de compagnie, ou peu importe ce qui nous tient profondément à cœur, c'est normal de devoir faire un deuil et de passer par des périodes de tristesse, de colère, de frustration et d'abattement. Mais, avec le temps, cette douleur s'estompe. L'espoir renaît.

Cette expérience a beaucoup appris à Elisabeth. Elle a pris du temps pour elle et a été soutenue par Ben, sa mère et ses amis.

« Le deuil est inévitable, explique-t-elle. C'est correct d'admettre qu'on ne va pas bien. C'est normal d'être bouleversé et de se tourner vers les autres pour trouver un moyen d'y faire face. »

Elisabeth est de retour à la course et s'entraîne pour les Jeux de 2022. Son équipe de soutien est à ses côtés, prête à l'aider à concourir au mieux de ses capacités. Arrivera-t-elle à monter sur le podium, cette fois?



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1 LIS. ÉCRIS. DISCUTES.

Discutez tous ensemble de la façon dont la déception a affecté Elisabeth et de la manière dont elle a fini par la surmonter. Comment y est-elle parvenue? Qu'aurait-elle pu faire d'autre pour gérer ce sentiment?

Imagine que tu as un ami qui souffre d'une perte. Il fait face à la situation du mieux qu'il le peut, mais il a besoin de soutien. Dans ton journal, écris une lettre pour le reconforter et l'encourager.

2 ACTIVITÉ PHYSIQUE

COURSE DE PLANCHE À ROULETTES SKELETON

S'ENTRAÎNER COMME UN ATHLÈTE DE SKELETON

Le skeleton est un sport de vitesse excitant où les athlètes font la course sur des petites luges, la tête en avant. Ils se dirigent en transférant leur poids sur la luge. Dans cette activité, nous allons simuler la sensation de la course tête première en roulant sur des planches à roulettes tractées.



PARTICIPANTS : Par paires



ESPACE : Gymnase



MATÉRIEL : Chaque paire doit disposer d'une planche à roulettes, d'une corde à sauter, d'un cône et d'un casque de hockey ou de vélo.



PRÉPARATION : Attachez la corde à sauter à l'une des poignées de la planche à roulettes. Placez les cônes à l'autre bout du gymnase pour marquer la zone d'échange. Idéalement, il y aurait plusieurs planches à roulettes, casques et cordes à sauter, ce qui permettrait à plus d'une paire de faire la course en même temps.

DESCRIPTION :

- Un élève met le casque et s'allonge sur le ventre sur la planche à roulettes. L'autre membre de l'équipe saisit la corde à sauter et se place devant la planche à roulettes.
- Rappelez aux élèves de lever le menton et de regarder vers l'avant.
- À « go », l'élève est remorqué jusqu'au cône situé à l'autre extrémité du gymnase.
- Lorsqu'il atteint le cône, l'élève qui était sur la planche à roulettes enlève son casque et change de place avec l'élève qui l'a remorqué.

STIM 3

Nous avons tous déjà ressenti du stress, à cause d'un examen important, d'une présentation orale, d'un changement soudain, de mauvaises nouvelles ou d'une compétition... Le stress entraîne une réaction dans le corps : on se prépare à fuir ou à se battre. Des substances chimiques qui nous préparent à l'action se mettent à circuler.

Dans le cerveau, les émotions sont traitées par ce qu'on appelle l'amygdale. Lorsque nous sommes stressés, l'amygdale envoie un signal de détresse au centre de contrôle de notre cerveau, l'hypothalamus. C'est là que le cerveau commence à communiquer avec le reste de notre corps. Des hormones comme l'adrénaline et le cortisol sont libérées 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. Cela nous oblige à respirer plus fort; notre cerveau reçoit ainsi plus d'oxygène, ce qui nous rend plus vigilants. 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 et pour fournir les nutriments nécessaires à la réparation des muscles endommagés.

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 ou 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, d'avoir quelqu'un qui peut nous écouter, nous inciter à voir au-delà des circonstances immédiates et nous aider à nous calmer.

4 LE SAVIEZ-VOUS ?

Quel sport est le plus rapide entre la luge et le skeleton?

Réponse : C'est la luge qui est la plus rapide parce que la position du lugeur est plus aérodynamique et que sa luge est équipée de patins aussi aiguisés que des lames de rasoir. Le lugeur le plus rapide jamais enregistré a atteint la vitesse vertigineuse de 154 km/h. Au skeleton, la vitesse maximale est d'environ 144 km/h.





BEIJING 2022

MERYETA O'DINE
SNOWBOARD



C
A
N

LA PERSÉVÉRANCE PERMET DE GARDER ESPOIR

Photo par Meryeta O'Dine

Tout prédestinait Meryeta O'Dine au ski. Ses parents étaient propriétaires de la station de ski de Prince George, en Colombie-Britannique, et l'ont fait monter sur des skis dès son plus jeune âge.

Mais dans son for intérieur, elle savait qu'elle était une snowboardeuse, et elle caressait le rêve d'apprendre ce sport moins populaire que le ski.

Un soir, elle a pris en douce un snowboard dans le magasin de location et s'est rendue sur la pente pour apprendre toute seule. Ses parents s'en sont aperçus et l'ont inscrite à des cours.

« J'étais très mauvaise la première année, se souvient Meryeta. Je détestais ça, mais je n'ai jamais songé à abandonner. »

Elle s'entraînait le soir, quand la piste était peu achalandée, pour que personne ne la voie tomber ou faire des erreurs. Elle avait des leçons deux fois par semaine et, petit à petit, elle s'est améliorée. Quelques années plus tard, elle remportait l'or aux Jeux d'hiver du Canada, à la station de ski de ses parents. La même année, elle a également remporté le titre de la série Nor-Am de snowboard cross.

La course sur des parcours difficiles à grande vitesse peut être très dangereuse. À 16 ans, Meryeta participait à un camp d'entraînement lorsqu'elle a fait une chute à plus de 60 km/h.

« J'étais concentrée sur ce qui se passait à côté de moi et je suis tombée sur le visage, explique-t-elle. Lorsque je me suis relevée, je me sentais bizarre. Arrivée au sommet de la pente dans la télécabine, j'avais l'impression de ne plus être tout à fait là. Mes idées se formaient puis disparaissaient. Je n'arrivais pas à comprendre comment accéder au parcours, alors qu'il était juste devant moi. »

Elle avait eu une commotion cérébrale, une blessure importante au cerveau qui survient lorsqu'on reçoit un coup sévère au corps ou à la tête et le cerveau se déplace violemment dans

« JE SAIS QUE JE SUIS SUR LA BONNE VOIE.
IL FAUT AVOIR CONFIANCE EN SES CHOIX. »

le crâne et qui prend du temps pour guérir. Ce fut la première des sept commotions cérébrales dont Meryeta a été victime.

Elle a subi la plus dévastatrice de ses commotions aux Jeux olympiques de Pyeongchang en 2018. Quelques jours avant son épreuve, elle s'entraînait sur un parcours exigeant aux sauts énormes, et elle avait même vu son modèle faire une chute. Elle était tendue et stressée, et sa descente d'entraînement a vite tourné au désastre. Les médecins de l'équipe ont décidé que, pour son bien, elle devait se retirer de la compétition. Il lui fallait du temps pour récupérer.

Il est difficile de ne pas perdre espoir lorsque les choses semblent aller de travers au moment le plus important. Garder espoir est toutefois un aspect essentiel de la persévérance.

En se remémorant son accident, elle a commencé à voir un thème récurrent. Plus elle était stressée, plus elle faisait de petites erreurs. À grande vitesse, ces erreurs sont très dangereuses. Si elle parvenait à contrôler son stress, elle pourrait réduire ses risques de faire d'autres commotions.

Cela lui a donné l'espoir et la confiance dont elle avait besoin pour se préparer aux Jeux olympiques de 2022. Malgré les commotions, Meryeta a su se relever et continuer à avancer.

« Je me fais un plan, et je me répète sans cesse que je peux y arriver », explique-t-elle. C'est peut-être ce tout ce qu'il lui fallait pour décrocher une médaille.



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1 LIS. ÉCRIS. DISCUTES.

Les personnes pleines d'espoir sont en mesure de recadrer les événements négatifs pour mettre l'accent sur le positif. Par exemple, de ses commotions cérébrales, Meryeta a tiré des leçons pour mieux gérer son stress. Ses accidents sont devenus un tremplin vers de meilleures performances. Avec la classe, dressez une liste en deux colonnes sur le tableau blanc. Dans la colonne de gauche, inscrivez des choses décevantes ou décourageantes; dans la colonne de droite, indiquez comment on pourrait recadrer ces choses pour qu'elles deviennent positives. À titre d'exemple, on pourrait considérer une mauvaise note à un test de maths (colonne de gauche) comme le coup de pouce nécessaire pour obtenir du tutorat (colonne de droite).

Chaque élève consignera dans son journal la manière de transformer une expérience personnelle amère, frustrante ou décevante et de la recadrer pour la rendre positive et pleine d'espoir.

2 ACTIVITÉ PHYSIQUE

JEUX D'ÉQUILIBRE S'ENTRAÎNER COMME UN SNOWBOARDER

Le snowboard dépend de nombreuses habiletés, mais l'équilibre est toujours la clé. Les jeux suivants aident à améliorer l'équilibre tout en favorisant le travail d'équipe.



PARTICIPANTS : Des groupes de différentes tailles en fonction du jeu



ESPACE : Gymnase ou tout autre grand espace

DESCRIPTION :

- **DOS À DOS :** En équipes de deux, les élèves s'asseyent au sol, dos à dos. Les partenaires travaillent ensemble pour se lever.
- **ASSIS-DEBOUT :** Les élèves s'asseyent l'un en face de l'autre, les pieds contre les pieds de leur partenaire, en se tenant par les mains. En comptant jusqu'à trois, ils se hissent mutuellement jusqu'à atteindre une position debout. Ils comptent de nouveau jusqu'à trois et s'accroupissent pour reprendre la position de départ.
- **DEBOUT DOS À DOS :** Les élèves se placent dos à dos, assis par terre, et nouent leurs bras. Au compte de trois, ils se lèvent en poussant avec leurs jambes et en s'appuyant contre le dos de leur partenaire. Ensuite, au compte de trois, ils doivent revenir à la position assise, toujours en s'appuyant contre leur partenaire.
- **CERCLE EN ÉQUIPES :** Les élèves se placent en cercle, tous dans la même direction. Ils doivent se rapprocher les uns des autres jusqu'à pouvoir s'asseoir sur les genoux de la personne qui se tient derrière eux. S'ils s'asseyent à la même vitesse et s'équilibrent les uns les autres, ils formeront un cercle complet. Notez que cet exercice peut être une intrusion non désirée dans la bulle de certains élèves. Encouragez ceux qui ne veulent pas participer à offrir leurs conseils pour que l'ensemble de la classe relève le défi.

STIM 3

Parfois, un choc, une secousse ou un coup à la tête peut secouer le cerveau dans le crâne, ce qui provoque une lésion cérébrale traumatique légère qu'on appelle une commotion cérébrale. Lorsque cela arrive, il y a un déséquilibre chimique dans le cerveau et les cellules cérébrales sont endommagées. Les médecins considèrent les commotions cérébrales comme des lésions cérébrales « légères », mais elles peuvent être très graves.

Les commotions cérébrales n'entraînent pas toujours de perte de conscience. Les symptômes de commotion cérébrale peuvent varier : des maux de tête, des nausées, des vertiges, une vision brouillée ou double, une sensation de flou, de léthargie ou d'inconfort, de la confusion et des problèmes de mémoire, etc. Souvent, elles provoquent une sensibilité à la lumière ou au bruit, de l'irritabilité, des troubles du sommeil, des difficultés de concentration, des symptômes de dépression et des troubles du goût et de l'odorat. Les symptômes durent généralement deux à trois semaines.

Si tu penses avoir subi une commotion cérébrale, cesse immédiatement toute activité. Il est important de consulter un médecin qui évaluera ton état et en déterminera la gravité. Il établira un plan de récupération qui comprendra du repos mental et physique. Petit à petit, tu seras autorisé à reprendre tes activités.

4 LE SAVIEZ-VOUS ?

Il y aura cinq épreuves de snowboard aux Jeux olympiques de 2022, dont le snowboard cross. Quelles sont les quatre autres?

Réponse : Le slalom parallèle géant, le Big Air, le halfpipe et le Slopestyle.





BEIJING 2022

ALYSON CHARLES
PATINAGE DE VITESSE SUR COURTE PISTE



C
A
N

LA PERSÉVÉRANCE S'ADAPTE AU CHANGEMENT

Photo par Greg Kolz

Enfant, assise dans son salon, Alyson Charles a regardé les épreuves de patinage de vitesse sur courte piste des Jeux olympiques de Turin 2006. Ses yeux étaient rivés sur son idole, Kalyna Roberge. C'est à ce moment que son rêve de patiner aux Olympiques est né.

Elle a travaillé sans relâche et ses efforts ont porté fruit. Alyson a fait l'équipe nationale junior et participé à des compétitions de la Coupe du monde. Elle s'est taillé une place sur l'équipe du relais 3 000 m et a remporté le bronze aux Championnats du monde 2019. Tout allait vraiment bien. Puis la COVID-19 a frappé.

Tout le monde a été touché par la pandémie. Elle nous a enlevé des êtres chers, bouleversé nos plans, causé la fermeture des écoles et mis en pause les sports et activités qui nous tiennent à cœur. Elle a aussi causé du tort aux athlètes olympiques, qui ont vu leurs compétitions et leurs plans déplacés, chamboulés, ou carrément annulés.

Alyson en était à ses derniers préparatifs pour les Championnats du monde 2020 lorsqu'elle a appris la mauvaise nouvelle. Montréal était en confinement; l'aréna où elle s'entraînait était fermé. Puis on lui a dit que les Mondiaux étaient annulés. Tout ce pour quoi elle s'était entraînée était parti en fumée.

« J'étais d'abord sous le choc, puis j'étais en colère, se souvient Alyson. Je croyais qu'après deux semaines, tout reviendrait à la normale. J'ai ressenti le vide que l'on éprouve lorsqu'on ne peut montrer le fruit de notre travail acharné. »

Les mois qui ont suivi ont été ardues. Alyson a dû s'entraîner seule à la maison. Elle soulevait des poids et faisait du vélo stationnaire dans son salon.

« Au début, le changement était bienvenu, mais ça s'est corsé lorsque l'entraîneur nous a remis nos plans d'entraînement. J'avais du mal à me motiver sans les encouragements de mon entraîneur et de mes coéquipiers. »

« CONTRÔLER LES CHOSES QUI ÉTAIENT EN MON POUVOIR M'A AIDÉ À CALMER MA CRAINTE DE L'INCONNU. »

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.

Elle devait prendre les séances d'entraînement une à la fois et se fixer des objectifs à court terme exigeants, mais atteignables. Dans un cahier de notes, elle dessinait des bonhommes sourire ou apposait des autocollants lorsqu'elle réussissait l'objectif de la séance.

Tout le monde était ravi de pouvoir retourner sur la glace. Puis la deuxième vague est arrivée et les arénas ont de nouveau été fermés. De retour à l'entraînement dans le salon. C'était extrêmement frustrant, mais Alyson n'avait aucun contrôle sur la situation.

Le retour au patin était parsemé d'embûches. Elle doutait de ses capacités et s'inquiétait de ne pas retrouver sa vitesse d'antan. Petit à petit, les choses se sont améliorées. Plus elle se concentrait sur ce qu'elle pouvait contrôler, moins elle s'inquiétait et plus elle patinait vite.

Puis, à l'été 2021, Alyson s'est qualifiée pour ses premiers Jeux olympiques. Malgré toutes les difficultés causées par la COVID-19, elle a su s'adapter pour réussir.



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1 LIS. ÉCRIS. DISCUTES.

Nous avons tendance à passer beaucoup de temps à nous inquiéter de choses qui ne se concrétisent jamais et sur lesquelles nous n'avons aucune prise. Alyson a dû reconnaître que les confinements et les annulations en raison de la COVID-19 étaient hors de son contrôle. Elle a dû se concentrer sur ce qu'elle pouvait contrôler. En groupe, nommez des choses que l'on peut contrôler et d'autres qu'on ne peut pas contrôler. Par exemple, on ne contrôle pas la météo, mais on contrôle comment on s'habille. Discutez du fait que de se concentrer sur ce qu'on ne peut pas contrôler peut être une source de stress.

Pense à quelque chose qui t'inquiète, te stresse ou te décourage. Note dans ton journal les éléments en lien avec cette chose que tu peux contrôler et ceux qui sont hors de ton contrôle. Inscris trois actions que tu peux entreprendre par rapport aux choses que tu contrôles et qui pourraient réduire ton stress.

2 ACTIVITÉ PHYSIQUE

RELAIS OVALE

S'ENTRAÎNER COMME UN PATINEUR DE VITESSE

Les courses de patinage de vitesse sur courte piste sont des épreuves individuelles, à l'exception du relais qui est une épreuve d'équipe. C'est l'une des épreuves les plus passionnantes du patinage de vitesse, car il y a quatre équipes sur la glace en même temps.



PARTICIPANTS : Deux groupes d'élèves



ESPACE : Gymnase ou espace vaste



MATÉRIEL : 4 cônes, 12 à 16 hula-hoops et/ou cordes à sauter, 2 échelles d'agilité et/ou 12 à 16 bâtons de hockey en salle et 1 sifflet.



- PRÉPARATION :**
- Installez 4 cônes pour délimiter un carré de 6 m x 6 m à l'intérieur de l'ovale.
 - Placez 6 à 8 hula-hoops ou cordes à sauter enroulées en zigzag pour chaque ligne droite. Placez les lignes droites sur les côtés opposés de l'ovale.
 - Placez une échelle d'agilité ou 6 à 8 bâtons de hockey, parallèles les uns aux autres sur le sol, pour chaque « virage » de patinage de vitesse. Placez les « virages » sur les côtés opposés du mini-ovale olympique.

DESCRIPTION :

- Déterminez le nombre de tours de la course. Lorsque le coup de sifflet donne le départ de la course, le premier athlète commence à « patiner » autour de l'ovale dans les lignes droites et les virages dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Lorsqu'il a terminé, il touche la main de la personne suivante.
- Chaque équipe commence à un bout de l'ovale et tente de rattraper l'autre équipe. C'est ce qu'on appelle la « poursuite ».
- Les groupes terminent la course une fois qu'ils sont tous assis en ligne droite à leur position de départ.
- L'équipe qui a le plus réduit l'écart avec l'autre équipe est la gagnante.

STIM

3

Les athlètes olympiques comme Alyson s'entraînent pour développer les muscles dont ils ont besoin pour devenir des champions. Concrètement, comment ton corps construit-il des muscles plus forts ?

Tes muscles se contractent et se relâchent en fonction des messages que ton cerveau envoie par l'intermédiaire de ton système nerveux. Les muscles sont attachés à tes os et se contractent pour te faire bouger. Les muscles sont constitués de faisceaux de fibres, tout comme une corde est constituée de petites fibres.

Lorsque tu soumets ton corps à un effort intense, tu endommages tes fibres musculaires à l'échelle microscopique, ce qui provoque une inflammation et une réponse immunitaire pour réparer les dommages. Ton corps utilise des protéines pour créer de nouveaux brins de muscle (myofibrilles). Ce processus s'appelle la synthèse des protéines et se produit principalement lorsque tu dors.

Voilà pourquoi les athlètes olympiques ne mettent pas seulement l'accent sur un entraînement intensif, mais aussi sur le repos. Ils veillent à dormir suffisamment et à manger des aliments riches en protéines, en vitamines et en minéraux.

4 LE SAVIEZ-VOUS ?

Le patinage de vitesse sur courte piste se pratique sur une piste qui tient dans une patinoire de hockey. Quelle est la longueur de chaque tour ?

Réponse : Chaque tour fait 111,1 m.





BEIJING 2022

MIKAËL KINGSBURY
AMBASSADEUR DU
PROGRAMME SCOLAIRE OLYMPIQUE CANADIEN

EXPLORER LA PERSÉVÉRANCE AVEC MIKAËL KINGSBURY



Photo par Vaughn Ridley / COC

SKI ACROBATIQUE

Au cours des quatre derniers jours, nous avons discuté de la persévérance. Nous avons vu comment Elisabeth, Meryeta et Alyson ont persévéré dans des moments difficiles de leur vie. Nous avons appris comment Elisabeth a trouvé le soutien dont elle avait besoin pour surmonter la fin d'un rêve et la mort de son cousin. Nous avons parlé des multiples commotions cérébrales de Meryeta et appris comment elle gardait espoir. Alyson a raconté comment la COVID-19 l'a obligée à s'adapter. Dans toutes ces histoires, nos olympiens ont trouvé un moyen de persévérer.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

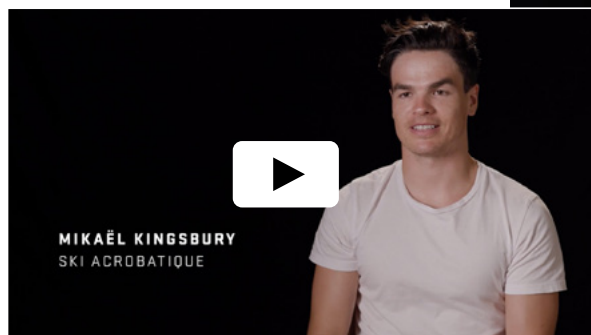
1

En classe, discutez de ce que vous avez appris sur la persévérance cette semaine. Qu'est-ce qui est ressorti des trois histoires d'athlètes que vous avez lues?

Pour de nombreux élèves, la persévérance est nécessaire chaque jour à l'école. Parfois, l'école n'est pas facile, et certaines matières peuvent être vraiment ardues. Il faut peut-être de la persévérance pour comprendre les mathématiques ou apprendre une autre langue.

Mikaël Kingsbury est médaillé d'or olympique en ski acrobatique.

[Montrez cette vidéo de Mikaël sur la persévérance >](#)



2

Prends le temps de réfléchir à ce que les athlètes olympiques ont partagé cette semaine sur la persévérance. Il y avait beaucoup de leçons à tirer de la façon dont ils ont surmonté les défis et persévéré malgré l'adversité.

Pense à la leçon qui t'a le plus interpellé, et conçois une affiche sur la persévérance qui met l'accent sur cette leçon. L'objectif de l'affiche est d'inciter les autres élèves à apprendre et à adopter cette leçon. Utilise des mots persuasifs et des images inspirantes.

