



SOIS OLYMPIQUE

2022



BEIJING 2022

PROGRAMME SCOLAIRE

GUIDE DE L'ENSEIGNANT

Le Programme scolaire olympique canadien profite de ce moment où la nation anticipe les performances de l'équipe canadienne aux Jeux olympiques d'hiver de 2022 pour vous proposer des histoires d'olympiens et des activités de classe captivantes.

Depuis 1987, le Programme scolaire olympique canadien offre des programmes scolaires élaborés par des enseignants pour des enseignants. Nous avons inspiré des centaines de milliers d'écoliers canadiens avec les récits étonnants de nos athlètes olympiques. Pas de vacances pour nous cette année : nous proposons trois semaines d'activités en classe basées sur les valeurs de la persévérance, du respect et du travail d'équipe.

POURQUOI L'ÉDUCATION OLYMPIQUE ?

Certains enseignants se demandent pourquoi une organisation sportive comme le Comité olympique canadien investit dans des programmes éducatifs. Tout simplement parce que le Mouvement olympique moderne est né d'une philosophie axée sur l'éducation, et que l'éducation demeure un élément clé des Jeux olympiques modernes.

Le Mouvement olympique, à l'instar d'autres mouvements mondiaux, a entrepris de promouvoir un ensemble d'idéaux inspirés de la philosophie éducative du baron Pierre de Coubertin. Il pensait que la formation des jeunes ne devait pas se limiter aux livres et qu'elle devait aussi inclure le sport, la culture et l'art. Sa philosophie, qu'on allait baptiser l'Olympisme, a posé les fondements du Mouvement olympique moderne. En 1894, il a créé le Mouvement olympique pour promouvoir sa philosophie, et, en 1896, les premiers Jeux olympiques modernes ont eu lieu à Athènes.

De Coubertin envisageait l'union du sport et de l'art. Les jeunes du monde entier (à l'époque, uniquement les jeunes hommes) se réuniraient pour participer à des compétitions sportives et artistiques. Au cours des premières années, on décernait des médailles dans les deux domaines. C'est ainsi qu'on a clairement affiché les objectifs de l'Olympisme, qui consistent à équilibrer le développement intellectuel, culturel et physique. La pratique consistant à décerner des médailles pour la peinture et la poésie n'a pas duré longtemps, mais la philosophie de l'Olympisme est toujours bien vivante au sein du Mouvement olympique. En fait, l'Olympisme figure dans les principes fondamentaux de la Charte olympique :



L'Olympisme est une philosophie de vie, exaltant et combinant en un ensemble équilibré les qualités du corps, de la volonté et de l'esprit. Alliant le sport à la culture et à l'éducation, l'Olympisme se veut créateur d'un style de vie fondé sur la joie dans l'effort, la valeur éducative du bon exemple, la responsabilité sociale et le respect des principes éthiques fondamentaux universels.

L'éducation olympique est un élément clé de tous les Jeux olympiques et fait l'objet d'une attention particulière de la part du Comité international olympique. Les Jeux olympiques offrent aux élèves l'occasion d'explorer les valeurs dont font preuve les athlètes : l'esprit sportif, la recherche de l'excellence, le leadership, le respect, la santé, l'activité et la persévérance. Les jeunes peuvent intégrer ces valeurs en s'inspirant des athlètes, ce qui donne lieu à un apprentissage riche et transformateur.



SOIS OLYMPIQUE

2022

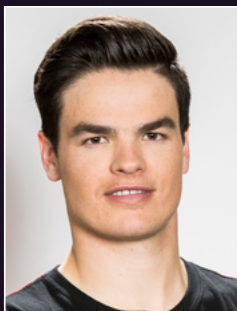


BEIJING 2022

PROGRAMME SCOLAIRE

QUI SONT LES AMBASSADEURS DU PROGRAMME ?

CHAQUE SEMAINE COMMENCE ET SE TERMINE PAR DE COURTES VIDÉOS DE NOS DEUX AMBASSADEURS.



MIKAËL KINGSBURY

SKI ACROBATIQUE

Mikaël Kingsbury est médaillé d'or olympique en ski acrobatique (bosses). Comme il l'explique ci-dessous, l'école a toujours été importante pour lui. Pour avoir la permission d'aller skier la fin de semaine, il devait avoir fini tous ses devoirs.

[Écoutez-le dans ses propres mots >](#)

[Pour en savoir plus sur lui >](#)



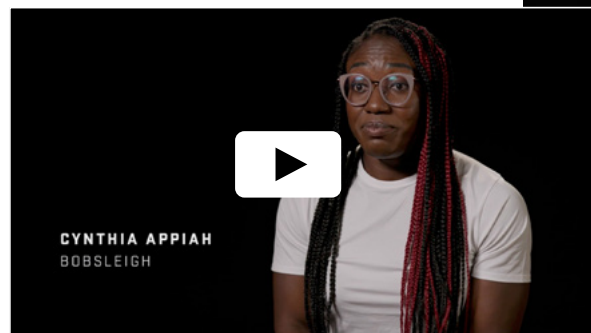
CYNTHIA APPIAH

BOBSLEIGH

Cynthia Appiah était lanceuse de poids avant de se découvrir une passion pour le bobsleigh. Elle était remplaçante aux Jeux de Pyeongchang 2018 et espère faire ses débuts olympiques dans les épreuves du bobsleigh à deux féminin et du monobob féminin en 2022.

[Son rôle d'ambassadrice >](#)

[Pour en savoir plus sur elle >](#)





SOIS OLYMPIQUE

2022



BEIJING 2022

PROGRAMME SCOLAIRE

3 SEMAINES D'ÉDUCATION AUX VALEURS OLYMPIQUES

Le programme des Jeux olympiques d'hiver de 2022 comprend trois semaines d'activités d'apprentissage. Chaque jour portera sur la même valeur, mais en mettant en vedette un nouvel athlète, qui expliquera ce que cette valeur signifie pour lui. L'objectif est d'aborder cette valeur de différentes manières et d'encourager les élèves à comprendre la perspective de chaque olympien. **Les semaines sont structurées comme suit :**

Le jour 1 présente une vue d'ensemble de la valeur et une courte vidéo avec un de nos ambassadeurs du Programme scolaire olympique canadien, qui expliquera ce que la valeur signifie pour lui. Ensuite, il y aura des activités de discussion et d'écriture pour aider les élèves à aborder cette valeur.

Les jours 2 à 4 comprennent chacun l'histoire d'un olympien différent et son lien avec le thème de la semaine. Le programme comprend un récit, une activité d'apprentissage, un court article touchant la science, la technologie, l'ingénierie ou les mathématiques (S.T.I.M.) en lien avec le sport ou l'histoire de l'athlète, une question de culture générale et une activité physique liée au sport de l'olympien. Il faut compter de 20 à 40 minutes d'activités en classe et jusqu'à 20 minutes d'activité physique.

Le jour 5 clôt la semaine avec un bilan de la valeur et une courte vidéo réalisée par un de nos ambassadeurs du Programme scolaire olympique canadien.

PERSÉVÉRANCE

1 Alors que les élèves continuent de faire face aux impacts sociaux et émotionnels de la COVID-19, le Programme scolaire olympique canadien a voulu mettre l'accent sur la persévérance et la résilience pendant les périodes difficiles sur le plan mental.

- La persévérance, c'est savoir trouver du soutien dans les moments difficiles (Elisabeth Maier, skeleton).
- La persévérance, c'est ne pas perdre espoir (Meryeta O'Dine, snowboard).
- La persévérance, c'est s'adapter au changement (Alyson Charles, patinage de vitesse sur piste courte).

RESPECT

2 Lorsque nous avons demandé aux enseignants quelles étaient les valeurs olympiques qui trouvaient un écho dans leurs écoles et dans leurs classes, le respect est arrivé en tête. Nous abordons cette valeur en décrivant comment on fait preuve de respect envers l'autre.

- Le respect, c'est prendre le temps d'apprécier les autres à leur juste valeur (Jocelyne Larocque, hockey sur glace).
- Le respect, c'est apprendre les uns des autres (Russell Kennedy, ski de fond).
- Le respect, c'est accepter nos différences (John Epping, curling).

TRAVAIL D'ÉQUIPE

3 Au sport, en famille ou au travail, la capacité à travailler en équipe est plus importante que jamais.

- Le travail d'équipe, c'est jouer son rôle (Valérie Maltais, patinage de vitesse sur longue piste).
- Le travail d'équipe, c'est partager un rêve (Tristan Walker et Justin Snith, luge).
- Le travail d'équipe, c'est instaurer la confiance (Eric Radford, patinage artistique).



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.

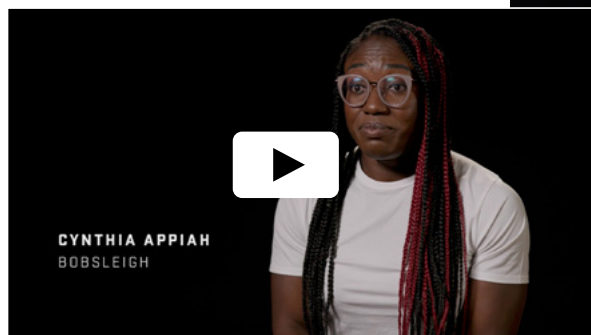
ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

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 endammages 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

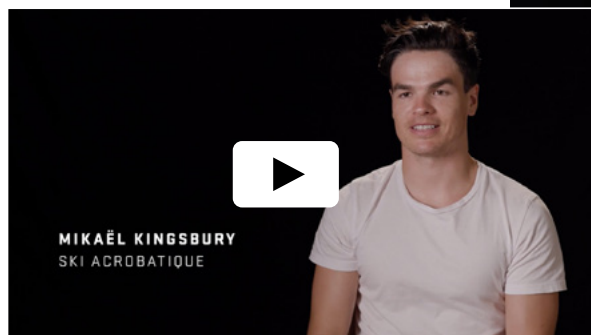
1

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.





BEIJING 2022

MIKAËL KINGSBURY

AMBASSADEUR DU
PROGRAMME SCOLAIRE OLYMPIQUE CANADIEN

EXPLORER LE RESPECT AVEC MIKAËL KINGSBURY



Photo par Vaughn Ridley / COC

SKI ACROBATIQUE

Les athlètes olympiques ont l'occasion de se mesurer à des personnes du monde entier. Ils sont mis en présence d'un vaste éventail de personnalités, de croyances, de cultures et d'identités. Malgré toutes ces différences, ils trouvent le moyen de se traiter mutuellement avec respect.

Puisque nous souhaitons tous être respectés pour ce que nous sommes, nous devons apprendre à être respectueux avec les autres. L'objectif de cette semaine, dont le thème est le respect, est d'apprendre à être plus respectueux, même envers ceux qui sont différents. Nous entendrons les témoignages de cinq olympiens, qui aborderont tous le respect sous un angle unique.

Aujourd'hui, nous allons commencer par explorer la valeur du respect avec l'aide de notre ambassadeur du Programme scolaire olympique canadien, Mikaël Kingsbury, médaillé d'or olympique en ski acrobatique.

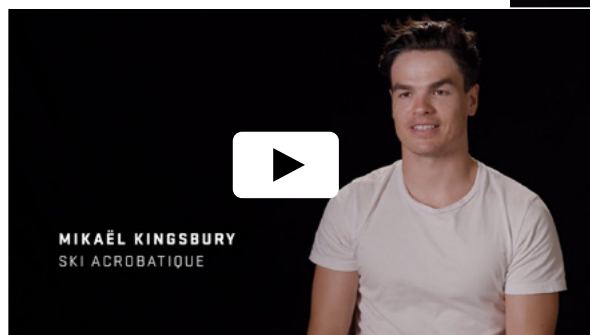
ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1

Demandez aux élèves ce qui leur vient à l'esprit lorsque vous prononcez le mot « respect ». À quoi ressemble le respect, comment témoigne-t-on du respect et comment le ressent-on?

[Montrez la vidéo sur le respect de Mikaël à la classe >](#)

Discutez de la façon dont Mikaël recherche des points communs avec ses adversaires et fonde son respect pour eux sur les choses qu'ils partagent. Comment cette approche peut-elle nous aider à témoigner un respect sincère aux autres?



2

Il est parfois difficile de respecter les autres. Peut-être se comportent-ils d'une façon que vous n'appréciez pas ou agissent-ils de manière blessante à votre égard. Les athlètes olympiques ont également du mal à montrer du respect envers les compétiteurs qu'ils soupçonnent de tricher. Il est difficile de respecter des personnes qui ne sont pas respectables ni même respectueuses.

Dans ton journal, offre tes conseils à un athlète olympique sur la façon de respecter un adversaire, même s'il se comporte de manière irrespectueuse.





BEIJING 2022

JOCELYNE LAROCQUE
HOCKEY SUR GLACE

LE RESPECT, C'EST D'ABORD PRENDRE LE TEMPS DE S'INTÉRESSER AUX AUTRES



Photo par Vincent Ethier / COC

La rivalité entre les États-Unis et le Canada en hockey féminin est des plus féroces. Toujours intenses, les matchs des Jeux olympiques d'hiver rassemblent des partisans des deux pays rivés à leur écran pour encourager à grand renfort de cris leur équipe respective.

Alors qu'elle s'entraîne en vue des Jeux de 2022, Jocelyne Larocque se remémore les hauts et les bas de ses deux olympiades précédentes. En 2014, l'équipe a remporté la médaille d'or contre les Américaines; mais en 2018, à Pyeongchang, elle a subi une défaite crève-cœur en tirs de barrage. L'obtention de la médaille d'argent ne donnait pas tellement envie de célébrer.

« Sur le coup, on se sent triste, nous confie Jocelyne. On sait que tous les membres de l'équipe ont fait beaucoup de sacrifices pour arriver là. »

Jocelyne a grandi dans la petite ville de Sainte-Anne, au Manitoba, où elle a commencé à jouer au hockey à l'âge de trois ans. Comme il n'y avait pas assez de filles pour former une équipe, sa sœur aînée et elle ont intégré l'équipe masculine de la ville.

Elle a été bien accueillie et s'est sentie acceptée à titre de joueuse métisse. Les autres ont appris à la connaître et à la respecter. Si un adversaire lui causait des ennuis parce qu'elle était une fille, les garçons de son équipe se portaient immédiatement à sa défense. Très vite, elle a rejoint l'équipe féminine du Manitoba, puis Équipe Canada.

Elle a été plus que ravie d'être sélectionnée pour participer au tournoi olympique de Sochi, en 2014. Mais la phase préparatoire s'est révélée difficile : les joueuses ont essuyé une série de revers qui ont ébranlé leur confiance. Leur calendrier, trop chargé, commençait à affecter leur performance. Entre les déplacements, les entraînements et les parties, il leur restait trop peu d'énergie pour réellement s'approprier. Le temps pour s'amuser ou nouer des liens entre coéquipières manquait.

« La confiance entre les membres d'une équipe ne se bâtit pas du jour au lendemain, explique Jocelyne. Il faut du temps pour apprendre à se connaître. »

« LA CLÉ DU SUCCÈS, C'EST DE TRAVAILLER ENSEMBLE, D'APPRENDRE À SE CONNAÎTRE ET DE VOULOIR ÊTRE DE BONNES COÉQUIPIÈRES. »

Bien qu'elle ait conquis l'or, l'équipe n'était pas soudée : les joueuses n'avaient pas eu la chance de pouvoir s'apprécier mutuellement. Or, quand on respecte une personne, on prend le temps s'intéresser à elle.

Depuis 2014, Équipe Canada a fait de ce principe une priorité. Ses membres jouent à des jeux-questionnaires, ont des discussions amusantes et passent du temps ensemble. Elles se rapprochent en tant qu'amies et coéquipières. C'est d'ailleurs cette proximité qui les a aidées à composer avec la déception de 2018.

Jocelyne accorde beaucoup d'importance aux moments d'interaction sociale.

« Apprendre à connaître les autres, c'est un investissement qui donne envie de devenir une bonne coéquipière. Naturellement, on ne veut pas laisser tomber les personnes qu'on apprécie. »

Pendant la pandémie de COVID-19, les membres de l'équipe n'ont pas pu s'entraîner ensemble. Elles ont néanmoins pris la peine d'organiser des discussions et des jeux virtuels pour s'encourager et entretenir le respect essentiel à la constitution d'une équipe.

Lorsqu'elles retourneront sur la glace à l'occasion de la prochaine finale olympique, elles n'auront jamais été aussi proches. Les Américaines n'auront qu'à bien se tenir!



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1 LIS. ÉCRIS. DISCUTES.

Quand on respecte une personne, on prend le temps de s'intéresser à elle. On écoute son histoire et on cherche des points communs.

Sur un bout de papier, écrivez quelque chose que les autres ne savent peut-être pas à votre sujet. Il peut s'agir d'une chose que vous aimez ou détestez, de votre plus beau souvenir, ou vos animaux de compagnie. Mettez tous les bouts de papier dans un bol ou un chapeau et à tour de rôle, pigez-en un et lisez ce qui y est écrit à voix haute. Ensemble, essayez de deviner qui en est l'auteur, puis demandez à celui-ci d'en parler plus en détail.

À la fin de l'activité, les participants réfléchissent à la question suivante : en quoi une meilleure connaissance de l'autre peut-elle accroître le respect mutuel ?

2 ACTIVITÉ PHYSIQUE

CHANGEMENT DE DIRECTION S'ENTRAÎNER COMME UN JOUEUR OU UNE JOUEUSE DE HOCKEY

Au hockey, il faut savoir contrôler la rondelle et la diriger où l'on veut. Les athlètes placent leur main dominante à l'extrémité supérieure du bâton (pommeau), les doigts vers l'intérieur, et leur main non dominante au milieu de celui-ci (de 20 à 25 cm plus bas), les jointures vers l'extérieur. Ils effectuent une série de faibles touches du coup droit et du revers. La rondelle est maintenue assez loin des pieds, mais pas plus d'une enjambée devant. Cette activité permet de s'exercer à contrôler la rondelle. Il s'agit aussi d'un bon échauffement avant une partie de hockey en salle.



PARTICIPANTS : Toute la classe



ESPACE : Gymnase ou terrain de jeu



MATÉRIEL : Un bâton et une balle/rondelle pour chaque élève

DESCRIPTION :

- Les élèves se dispersent dans le gymnase. Chacun d'eux a un bâton et une balle/rondelle.
- À votre signal, ils doivent changer de direction (à droite, à gauche, vers l'avant, vers l'arrière). Leur objectif est de se concentrer sur le contrôle de la balle/rondelle.

SUPPLÉMENT :

- Établissez un système de pointage en demandant aux élèves de se rendre le plus vite possible à un mur. Les cinq premiers à y arriver sans perdre leur balle/rondelle marquent un point.

STIM 3

Au hockey, lors d'un tir frappé, la rondelle est propulsée à très grande vitesse vers le gardien. La vitesse d'un tir frappé ne dépend pas entièrement de la force musculaire de l'athlète; elle est en grande partie liée aux lois de la physique.

L'athlète s'élanche en levant son bâton au-dessus de ses épaules, puis frappe la glace tout juste derrière la rondelle. Ainsi, l'énergie est emmagasinée dans le bâton flexible, alors qu'il avance vers la rondelle. L'athlète accentue ce phénomène en mettant du poids sur son bâton et en le fléchissant au moment où il touche à la rondelle. Quand il fouette la rondelle en direction du filet, toute l'énergie emmagasinée est transférée au mouvement de celle-ci, comme un ressort.

Fais un essai. Pose une gomme à effacer sur un bureau et envoie-la au loin en la frappant avec une règle. Prends soin de ne viser personne. Ensuite, courbe la règle de manière à fouetter la gomme. Remarque comment l'énergie stockée dans la règle est transférée à la gomme. Imagine à présent l'effet combiné des deux gestes. Voilà le secret de la puissance du lancer frappé.

4 LE SAVIEZ-VOUS ?

Il y a eu cinq tournois olympiques de hockey féminin depuis l'introduction de cette discipline aux Jeux de Nagano, en 1998. Dans la rivalité féroce qui oppose le Canada aux États-Unis, quelle équipe a remporté le plus de médailles d'or ?

Réponse : L'équipe canadienne a remporté quatre médailles d'or et deux d'argent. L'équipe américaine a quant à elle remporté deux médailles d'or, trois d'argent et une de bronze.





BEIJING 2022

RUSSELL KENNEDY
SKI DE FOND

LE RESPECT, C'EST APPRENDRE DES AUTRES



Photo par David Jackson / COC

À bout de souffle, Russell Kennedy gravit une côte en skis à roulettes. C'est l'été et il s'entraîne à haute altitude, où la teneur en oxygène est moins élevée qu'au niveau de la mer. Il doit se soumettre à cet entraînement éreintant pour espérer triompher des meilleurs fondeurs aux Jeux olympiques d'hiver de 2022.

Il n'est pas seul : Brian McKeever le talonne. Plus que son partenaire d'entraînement, Russell est le skieur-guide de Brian, un skieur malvoyant compétitionnant aux Jeux paralympiques. Il doit se positionner devant lui pour le guider dans les courbes et l'aider à éviter les obstacles.

« On m'a demandé d'être le guide de Brian avant les Jeux paralympiques de 2018, se rappelle Russell. Il avait fini 21^e à la Coupe du monde pour les athlètes sans handicap... peu de skieurs auraient pu tenir le rythme devant lui! »

Durant ses décennies de compétition, Brian a gagné plus de médailles paralympiques que tout autre athlète canadien aux Jeux d'hiver. Il lui fallait donc un guide au sommet de son sport. Pour l'entraîneur, le choix allait de soi. Tout comme Brian, Russell n'avait qu'un objectif : l'excellence.

Le lien entre un athlète malvoyant et son guide est très fort. Le guide devient les yeux du paralympien pendant la course, et les deux doivent communiquer constamment pour adapter leurs stratégies et leurs techniques de course.

Plus Russell et Brian s'entraînaient et compétitionnaient ensemble, plus leur amitié se consolidait. Ils ont appris à se faire confiance, et Russell a commencé à tirer des enseignements de la vaste expérience de Brian.

« Quand on est guide, on ne dicte pas le rythme, explique Russell. C'est une occasion unique d'apprendre. Pour ma part, j'ai appris que je me donnais aux mauvais moments et que je perdais du temps. Guider Brian m'apprend à mieux skier. »

« CHAQUE PERSONNE A SON HISTOIRE; QUAND ON PREND LA PEINE DE LA CONNAÎTRE, ON FAIT NAÎTRE UN NOUVEAU RESPECT. »

Mais l'apprentissage n'est pas à sens unique. Russell se fie beaucoup à son intuition et à son ressenti, tandis que Brian réfléchit à chaque mouvement.

« Russell ressent les choses, mais pour moi, tout passe par la réflexion. J'ai de la difficulté à faire autrement... Il me dit souvent d'arrêter de penser et de me laisser aller. Parfois, j'en ai bien besoin. Mais il faut aussi savoir skier intelligemment pour économiser son énergie. »

Brian est une source inépuisable de connaissances et d'expérience. Il a aidé Russell à s'améliorer en entraînement et en compétition. Et la saison dernière, ses efforts ont payé : Russel a terminé parmi les 30 meilleurs athlètes à la Coupe du monde. Pour les fondeurs, c'est l'indicateur d'une performance de classe mondiale.

D'une certaine façon, tous deux sont des guides. Leur respect mutuel repose sur leur conviction de pouvoir apprendre l'un de l'autre, et c'est ce qui fait d'eux de meilleurs skieurs.



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1 LIS. ÉCRIS. DISCUTES.

Le respect, c'est reconnaître que chaque personne a quelque chose à nous apporter.

Réfléchissez à ce que vous savez et que les autres élèves pourraient ignorer. Pensez aux choses inhabituelles que vous savez faire. Puis, mentionnez les expériences uniques que vous avez vécues. Il pourrait s'agir de compétences, d'une particularité culturelle ou d'un détail sur vos passe-temps ou intérêts.

Montrez votre liste à un partenaire. Choisissez ensemble un des éléments de votre liste et préparez une courte présentation que vous ferez devant un petit groupe plus tard cette semaine.

2 ACTIVITÉ PHYSIQUE

FEU ROUGE/FEU VERT S'ENTRAÎNER COMME UN FONDEUR OU UNE FONDEUSE

En ski de fond classique, les skis avancent parallèlement sur une piste ou sur des sillons dans la neige. Ils sont propulsés vers l'avant par de grandes enjambées. L'athlète se penche légèrement vers l'avant dans la foulée tout en poussant sur la jambe arrière. Cet exercice exige équilibre et adresse. Le jeu proposé aide à améliorer l'équilibre nécessaire au mouvement.



PARTICIPANTS : Toute la classe



ESPACE : Gymnase ou terrain extérieur



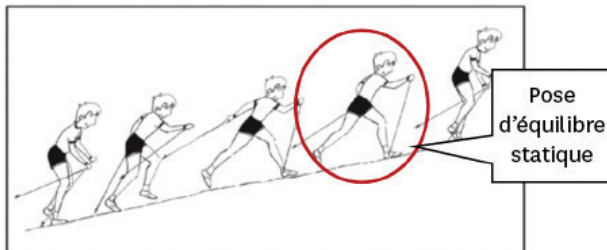
MATÉRIEL : Aucun



PRÉPARATION : Aucune

DESCRIPTION :

- L'enseignant se tient à une extrémité de l'aire de jeu, et les élèves, à l'autre extrémité.
- Lorsque l'enseignant crie « feu vert », les élèves courent vers lui. Lorsqu'il crie « feu rouge », ils doivent s'arrêter et se tenir en équilibre, une jambe au sol à l'avant et l'autre surélevée à l'arrière, comme en ski de fond.
- L'enseignant alterne entre « feu rouge » et « feu vert » jusqu'à ce que les élèves l'aient rejoint.



STIM 3

Les globules rouges transportent l'oxygène jusqu'aux muscles, nous permettant de bouger, de faire du sport et de demeurer actifs. Les athlètes olympiques dans des disciplines d'endurance comme le ski de fond, le biathlon, la course, le triathlon ou le cyclisme s'entraînent souvent à haute altitude.

Pourquoi? Parce l'air y est moins oxygéné, ce qui pousse le corps à fabriquer encore plus de globules rouges. Ainsi, quand les athlètes retournent au niveau de la mer, leur corps peut transporter encore plus d'oxygène. Tout cet oxygène leur donne accès à l'énergie emmagasinée dans leurs muscles et les aide à remporter les compétitions.

4 LE SAVIEZ-VOUS ?

Les quatre médailles olympiques du Canada en ski de fond ont été remportées par des femmes : Beckie Scott (or en 2002 et argent en 2006), Sara Renner (argent en 2006) et Chandra Crawford (or en 2006).



BEIJING 2022

JOHN EPPING
CURLING


Photo par Michael Burns / Curling Canada

LE RESPECT PASSE PAR L'ACCEPTATION DE NOS DIFFÉRENCES

Pour les Epping, le curling, c'est une affaire de famille. Le grand-père de John avait créé un club de curling local, et sa mère l'amenait toujours à l'aréna. À la fin des parties, sa mère et ses amies allaient socialiser au restaurant. C'est à ce moment-là que John en profitait pour « lancer des pierres ».

Les joueurs de curling font glisser une lourde pierre de granite sur une longue piste de glace. L'objectif est de la faire arriver le plus près possible du centre de la cible, à l'autre bout de la piste. En balayant la glace juste devant la pierre, les coéquipiers peuvent faire accélérer celle dernière. L'équipe adverse tente de déloger les pierres déjà placées.

Dès ses six ans, John s'exerçait à lancer des pierres en rêvant de remporter des tournois prestigieux. Les meilleurs joueurs de curling au monde sont rapidement devenus ses héros, et le sport, une partie de son identité.

« J'ai eu la chance de jouer pour l'équipe de mon idole d'enfance, se remémore John. C'est une expérience dont je me souviendrai toute ma vie. J'étais comme un enfant dans un magasin de bonbons. »

À peine quelques années plus tard, il était capitaine de sa propre équipe. Dans le milieu du curling, tout le monde connaissait John Epping : il était l'une des étoiles montantes du sport. Le curling était indissociable de son identité, et tout un chacun respectait les compétences et les réalisations du jeune homme.

Mais dans les coulisses, John vivait un conflit interne.

« Pendant environ deux ans, j'ai ruminé à propos de ma sexualité. Je n'étais pas certain de la réaction de mes coéquipiers si je leur annonçais que j'étais gai. »

Le respect dont il bénéficiait en tant que joueur de calibre mondial s'évaporerait-il si les gens étaient au courant de son orientation sexuelle? Qu'est-ce que ses adversaires penseraient de lui? Et ses amis, ses coéquipiers, ses parents?

« JE NE TIENS PAS ABSOLUMENT À CE QUE LES GENS SACHENT QUE JE SUIS GAI. MAIS JE RACONTE MON HISTOIRE POUR QUE LES AUTRES N'AIENT PAS À SE CACHER. »

Il en a d'abord parlé à ses parents, puis à la communauté du curling. Les nouvelles voyagent vite! À sa surprise, tous ses compétiteurs lui ont fait savoir qu'ils le soutenaient et le respectaient toujours.

« J'avais peur de perdre mes coéquipiers, ma famille et mes amis. C'est toujours plus difficile de parler aux personnes qui nous sont chères. On ne veut pas perdre leur respect ni le lien qui nous unit. C'est une crainte bien réelle, même si dans mon cas, elle n'avait pas lieu d'être. »

Respecter les autres, ce n'est pas seulement admirer leurs réalisations. C'est aussi respecter leur personne dans son entièreté. C'est s'ouvrir à la différence, et apprécier la complexité des identités. Quand on respecte les autres, on accepte qu'ils soient différents de nous.

« Depuis toujours, j'essaie d'être quelqu'un de bien dans la vie. J'ai à cœur d'être gentil et respectueux envers les autres et de toujours chercher à comprendre leur vécu. »

John et ses coéquipiers mettent les bouchées doubles pour se préparer aux Jeux olympiques de 2022. Son respect pour autrui n'amoinçait rien sa compétitivité féroce. Parce qu'il respecte ses coéquipiers, il n'a qu'un seul objectif, celui de gagner.

« Sur la glace, je ne pense qu'à la victoire. Je fais tout en mon pouvoir pour gagner chaque partie. »



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1 LIS.
ÉCRIS.
DISCUTES.

Nous sommes tous différents; le respect passe par l'acceptation et la compréhension de ces différences. Vos camarades de classe ont diverses couleurs de peau, origines ethniques, appartenances culturelles, croyances religieuses, orientations sexuelles, identités de genre, valeurs et personnalités. Demandez-vous pourquoi tant de gens ont de la difficulté à accepter les personnes qui sont différentes d'eux. En groupe, discutez vos points de vue.

2 ACTIVITÉ PHYSIQUE

RENVERSER LES CIBLES S'ENTRAÎNER COMME UN JOUEUR OU UNE JOUEUSE DE CURLING

Au curling, il faut pouvoir envoyer une pierre à un endroit précis tout en gardant son équilibre en position basse. Dans cette activité, nous nous exercerons à relâcher une « pierre » sans perdre l'équilibre dans cette position.



PARTICIPANTS : Équipes de deux ou de quatre personnes



ESPACE : Gymnase ou couloir



MATÉRIEL : Vrais balais de curling, balais ordinaires, vrais bâtons de hockey, bâtons de hockey en plastique, bâtons de crosse ou bâtons de ballon sur glace, balles et cibles (bouteilles de plastique, cartons de lait, quilles, etc.)

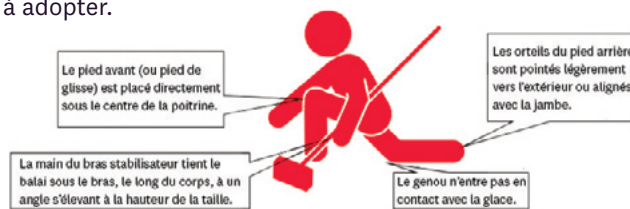


PRÉPARATION :

- Désignez l'une des lignes du gymnase comme ligne de lancer.
- Disposez les cibles derrière la ligne de fond à diverses distances de la ligne de lancer.

DESCRIPTION :

- Démontrez brièvement la position de glisse, puis demandez aux participants de la reproduire en restant sur place, afin de bien « sentir » l'équilibre et la posture à adopter.



- Formez des équipes de deux ou de quatre personnes.
- Disposez deux ensembles de cibles à chaque bout de l'aire de jeu.
- Chacun leur tour, les participants doivent relâcher la balle dans la position de glisse et tenter de renverser autant de cibles que possible.
- Calculez le score selon le nombre de cibles renversées après un nombre prédéterminé de lancers par équipes.

STIM

3

Si vous avez déjà regardé une partie de curling, vous savez que certains membres de l'équipe balaient la glace pour faire avancer la pierre plus vite le long de la piste. Lorsqu'on balaie plus fort, la pierre accélère suffisamment pour déloger celle d'un adversaire ou placer une garde.

Pendant longtemps, on croyait que le balayage faisait fondre la surface de la glace et que la mince couche d'eau ainsi créée maintenait l'élan de la pierre. Des scientifiques canadiens ont toutefois découvert que la glace ne fondait pas : en réalité, elle ne fait que ramollir, le balayage vigoureux faisant passer sa température de surface de -5°C à -3°C . Cette légère augmentation suffit pour diminuer la friction et accélérer la vitesse de la pierre.

Des ingénieurs canadiens ont donc commencé à repenser les balais pour qu'ils renvoient les photons thermiques dans la glace plutôt que dans la tête du balai. Ils avaient bien pris soin de garder leur nouveau modèle secret. Ainsi, les Canadiens parvenaient à envoyer leurs pierres environ un mètre plus loin sans qu'aucun de leurs adversaires sache pourquoi! Cette technologie secrète les a aidés à remporter l'or et l'argent aux Jeux olympiques de Vancouver en 2010.

En groupe, prenez un glaçon et frottez-le pendant 30 secondes avec votre doigt. Notez à quel point cette action a fait fondre le cube. Séchez-le avec une serviette en papier et essayez de frotter le cube avec un autre objet. Qu'est-ce qui fonctionne le mieux? Le doigt, ou l'objet? Pourquoi?

4 LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis le retour du sport au programme, en 1998, Équipe Canada a remporté des médailles en curling masculin et féminin à tous les Jeux olympiques d'hiver sauf un.

Lors de quels Jeux le Canada n'a-t-il pas gagné de médaille en curling?

Réponse : Lors des Jeux olympiques d'hiver de Pyeongchang en 2018.





BEIJING 2022

CYNTHIA APPIAH

AMBASSADRICE DU
PROGRAMME SCOLAIRE OLYMPIQUE CANADIEN

EXPLORER LE RESPECT AVEC CYNTHIA APPIAH



Photo par Bobsleigh Canada Skeleton

BOBSLEIGH

Au cours des quatre derniers jours, nous avons discuté du respect sous différents angles. Mikaël nous a appris comment il cherche un terrain d'entente et respecte ses concurrents pour leur travail acharné. Jocelyne nous a expliqué que le fait de passer du temps ensemble est une façon de construire le respect et d'en témoigner. Russell nous a montré comment nous pouvons apprendre des autres, ce qui forge le respect mutuel. John nous a appris ce qu'on gagne à accepter les différences.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

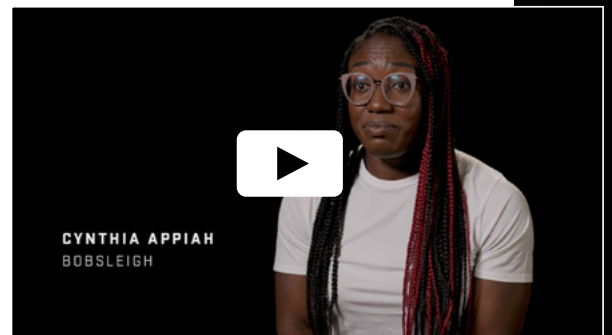
1

En groupe-classe, discutez des choses que vous avez apprises sur le respect cette semaine. Qu'est-ce qui est ressorti des trois histoires d'athlètes que vous avez lues? Que vas-tu faire pour montrer plus de respect aux autres?

Les gens associent souvent respect et amitié, comme s'il fallait absolument être l'ami de ceux qu'on respecte. Mais le respect est différent de l'amitié. Nous sommes amis avec les personnes en qui nous avons confiance, que nous apprécions et avec qui nous partageons des intérêts communs. Si nous n'avons pas ce rapport avec une personne, cela ne signifie pas que nous ne devons pas la traiter avec respect.

L'ambassadrice du Programme scolaire olympique canadien Cynthia Appiah compétitionne en bobsleigh aux Jeux olympiques. Elle explique la différence entre faire preuve de respect à une personne et lui témoigner de l'amitié.

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



2

Dans ton journal, écris une courte histoire sur le respect. Réunissez-vous en groupes de deux à quatre personnes et partagez vos histoires. Choisissez une des histoires et recréez la scène pour le reste de la classe. Vous devrez peut-être adapter l'histoire pour que chaque membre du groupe ait un rôle à jouer.





BEIJING 2022

MIKAËL KINGSBURY
AMBASSADEUR DU
PROGRAMME SCOLAIRE OLYMPIQUE CANADIEN

EXPLORER LE TRAVAIL D'ÉQUIPE AVEC MIKAËL KINGSBURY



Photo par Vaughn Ridley / COC

Que ce soit dans le sport, en famille, à l'école ou plus tard au bureau, le travail d'équipe est essentiel. Il faut mener à bien un objectif, collaborer et remplir son rôle. Cette semaine, nous allons prendre conscience de la valeur du travail d'équipe en étudiant la manière dont cinq olympiens évoluent dans une équipe tout en profitant d'une équipe de soutien.

Tu as probablement déjà fait partie d'une équipe, et tu as sans doute remarqué que certaines personnes en comprennent la dynamique et d'autres pas du tout. Cette semaine, nous voulons t'aider à devenir un meilleur coéquipier et t'amener à considérer les personnes qui te soutiennent comme faisant partie de ton équipe personnelle.

Aujourd'hui, nous allons commencer par explorer la valeur du travail d'équipe avec l'aide de notre ambassadeur du Programme scolaire olympique canadien, Mikaël Kingsbury. Il est médaillé d'or olympique en ski acrobatique.

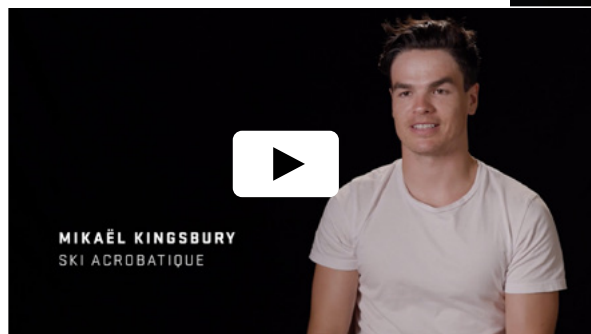
ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1

En classe, faites un remue-méninges sur les qualités d'un bon coéquipier. Discutez des raisons pour lesquelles chacune de ces qualités est importante.

Montrez à la classe la vidéo sur le travail d'équipe de Mikaël >

Mikaël parle du rôle de leader qu'il joue au sein de l'équipe canadienne de ski acrobatique et explique également comment il bénéficie de l'appui de son équipe de soutien. Ces deux exemples montrent que le travail d'équipe donne des résultats.



2

À partir de la liste des qualités d'un bon coéquipier que ta classe a dressée, donne des exemples de situations où tu as fait preuve de deux ces qualités. Ensuite, cible une qualité que tu veux améliorer cette semaine et explique ton choix.





BEIJING 2022

VALERIE MALTAIS
PATINAGE DE VITESSE SUR COURTE PISTE

LE TRAVAIL D'ÉQUIPE, C'EST JOUER SON RÔLE



Photo par Vincent Ethier / COC

Déjà médaillée d'argent en patinage de vitesse sur courte piste aux Jeux olympiques, Valérie Maltais avait besoin d'un nouveau défi. Pendant 22 ans, elle a tracé la glace d'une piste aux dimensions d'une patinoire de hockey. Il lui fallait autre chose. C'est à ce moment que son conjoint, l'olympien Jordan Belchos, a commencé à lui parler de patinage de vitesse sur longue piste.

On pourrait penser que les deux sports sont identiques, mais ils ont tout de même leurs différences. Sur courte piste, les athlètes parcourent des tours de 111 m au coude à coude. La course est effrénée et les chutes sont fréquentes. Sur longue piste, les tours font 400 m, et les athlètes sont équipés de patins clap dotés de lames allongées, leur permettant de prendre de la vitesse dans les lignes droites. Le talon de la chaussure se soulève de la lame pour une plus grande amplitude de mouvement. C'est un sport de rythme.

Valérie a décidé de changer de patins, une transition qui a mis son humilité à l'épreuve. Le Canada lui doit une bonne partie de son succès en relais sur courte piste. Elle avait d'ailleurs l'habitude d'être un atout majeur de son équipe. Quand elle est passée sur longue piste, en revanche, elle a dû s'adapter à de nouveaux patins et à une nouvelle technique : retrouver cette sensation de tirer l'équipe vers le haut lui a pris du temps.

« Je ne pensais pas que la transition serait aussi difficile », explique-t-elle. « Même si j'étais l'une des plus âgées, j'ai demandé à l'équipe de tout m'apprendre depuis le début ».

Dans sa nouvelle épreuve, la poursuite en équipe, deux équipes de trois démarrent depuis deux positions opposées sur la piste. Chaque équipe doit travailler en synergie sur six tours pour que la troisième patineuse franchisse la ligne d'arrivée le plus vite possible. Si une athlète ralentit, ses équipières peuvent la pousser pour l'aider. C'est un vrai sport de vitesse dans lequel le travail d'équipe est primordial.

« **DANS UNE ÉQUIPE, LES RÔLES LES PLUS MODESTES RESTENT D'UNE IMPORTANCE CAPITALE.** »

« J'adore faire partie d'une équipe. Ça m'insuffle du courage. On ne veut jamais être celle qui ralentit l'équipe. »

Malgré son manque d'expérience sur longue piste, elle s'y connaissait tout de même en course de relais, un sport qui nécessite une communication permanente. Il n'a pas fallu longtemps pour que ses forces profitent à son équipe.

« La longue piste, c'est vraiment un sport individuel, alors que la courte piste est un sport d'équipe. Je peux rester proche et donner de bonnes poussées. Je nous donne un bon départ ».

Ainsi, même si Valérie n'est en tête que pour un des six tours, elle peut aider l'équipe en poussant ses équipières quand elles fatiguent et en leur offrant un départ solide. C'est ça, le sport en équipe : tout le monde contribue à la victoire.

Alors que l'équipe canadienne se prépare aux Jeux olympiques de 2022, Valérie gagne en confiance. Elle s'habitue aux patins clap et à la piste plus grande, et au rôle qu'elle joue dans son équipe.

« Une fois qu'on sait quoi faire, il faut comprendre en quoi c'est important pour l'équipe. »



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1 LIS. ÉCRIS. DISCUTES.

Dans une équipe à succès, certains athlètes jouent des rôles de premier plan et d'autres, des rôles secondaires. Souvent, ceux qui jouent des rôles de premier plan attirent toute l'attention. Mais cela ne signifie pas que les personnes qui ont des tâches plus modestes ne contribuent pas tout autant au succès de l'équipe. En classe, réfléchissez à des exemples de fonctions au sein d'une équipe qui n'attirent pas forcément l'attention, mais qui sont très importantes. Il peut s'agir de rôles au sein d'une équipe sportive, de rôles dans une pièce de théâtre scolaire ou communautaire, de tâches ménagères ou de tâches à accomplir dans le cadre d'un projet collectif.

Consigne dans ton journal une occasion où tu as joué un rôle minime mais capital. Qu'as-tu ressenti? Est-ce que tu t'es senti valorisé? Vois-tu comment ton travail a contribué à la réalisation de la tâche?

En classe, discutez de la façon dont vous pouvez valoriser ceux qui exécutent les tâches les moins visibles au sein d'une équipe.

2 ACTIVITÉ PHYSIQUE

LIGNES DROITES

ENTRAÎNE-TOI COMME UN PATINEUR DE VITESSE SUR LONGUE PISTE

Les patineurs de vitesse se déplacent sur les lignes droites en transférant leur poids d'une jambe à l'autre lors de la poussée. Au mieux de leurs capacités, les patineurs adoptent une position aérodynamique dans laquelle ils sont pliés en deux à la hauteur de la taille. Cette position permet des poussées longues et fortes, grâce auxquelles les patineurs peuvent filer à toute vitesse.



PARTICIPANTS : Groupes de 4 à 6



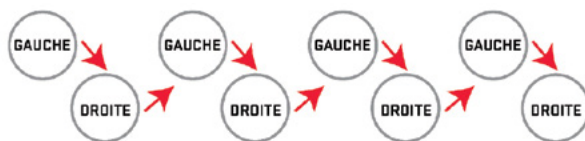
ESPACE : Salle de classe ou couloir



MATÉRIEL : 6 à 8 cerceaux par groupe, 1 échelle d'agilité ou 6 à 8 bâtons de hockey par groupe



PRÉPARATION : Placez 6 à 8 cerceaux en zigzag pour chaque ligne droite de patinage de vitesse, comme sur le schéma.



DESCRIPTION :

FOULÉE EN LIGNE DROITE SUR LES LIGNES DROITES

- Alignez-vous derrière l'enfilade de cerceaux et tenez-vous sur votre pied droit.
- Sautez en diagonale dans le premier cerceau, en atterrissant sur votre pied gauche.
- Répétez la séquence dans les deux sens en faisant alterner le pied que vous posez dans les cerceaux.
- Après avoir terminé, allez jusqu'au bout de la ligne et répétez l'activité.

3 STIM

L'ingénierie est la science qui consiste à trouver des solutions pratiques à des problèmes, par exemple concevoir un patin qui maximise la puissance qu'un patineur de vitesse sur longue piste obtient de chaque foulée.

Auparavant, un athlète devait soulever son orteil à la fin de chaque foulée pour pousser son pied en avant. Il devait dépenser beaucoup d'énergie précieuse, ce qui le laissait éreinté 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 talon monte et descend à chaque foulée, mais la lame demeure constamment en contact avec la glace. En conséquence, le patineur va beaucoup plus vite, car sa foulée est plus longue. Le mouvement est également plus efficace, et la fatigue des fléchisseurs de la hanche est moindre.

La plupart des gens apprennent à patiner en utilisant un patin à talon fixe comme celui du patin de hockey. Ils apprennent à ne pas se servir de leurs chevilles, mais le patin clap exige l'utilisation des chevilles pour éloigner la lame de l'arrière de la chaussure.

Nos chevilles sont très fortes et donnent de la puissance à notre foulée. Essaie de sautiller sur place en atterrissant à plat sur tes pieds. Essaie ensuite en atterrissant sur tes orteils. Vois-tu comment tu sautes plus haut grâce à la force de tes chevilles?

4 LE SAVIEZ-VOUS ?

Quel type de patinage de vitesse a été présenté en premier aux Jeux olympiques d'hiver, la courte piste ou la longue piste?

Réponse : Le patinage de vitesse sur longue piste a été présenté pour la première fois aux Jeux olympiques d'hiver en 1924 pour les hommes et en 1936 pour les femmes. Le patinage sur piste courte n'a été intégré aux Jeux qu'en 1992.





BEIJING 2022

TRISTAN WALKER ET JUSTIN SNITH

LUGE

LE TRAVAIL D'ÉQUIPE PERMET DE PARTAGER LE RÊVE



Photo par David Jackson / COC

Clignez des yeux le plus rapidement possible. Ce clignement a été six fois plus long que l'écart qui a séparé Tristan Walker et Justin Snith d'une médaille olympique à Sotchi en 2014. En effet, à l'épreuve de luge à deux, ils ont terminé à seulement cinq centièmes de secondes d'une place sur le podium.

La même chose s'est produite au relais. L'équipe canadienne était deuxième avant la ronde finale, mais a fini au quatrième rang. Tristan et Justin étaient dévastés.

« Ce qui rendait la pilule difficile à avaler, c'est que nous n'avions pas commis de grosses erreurs, explique Tristan. Nos courses étaient presque parfaites, mais ce n'était pas suffisant. »

Tristan et Justin ont commencé à faire de la luge pendant leur enfance, alors qu'ils participaient à un camp Discover Luge. La sensation folle de glisser sur une piste glacée à une vitesse vertigineuse les a rendus accros à ce sport. Très vite, ils ont connu du succès en équipe et se sont mis à rêver de gagner une médaille olympique. Ils étaient unis par cet objectif commun.

Après Sotchi, ils ont réalisé, en se préparant pour la saison suivante, à quel point ils étaient démoralisés. Ils ont mis deux ans à se remettre de la déception et à réussir à se concentrer sur les Jeux de 2018.

Plus ils travaillaient fort pour se relever, plus les obstacles se dressaient sur leur chemin. Justin a subi plusieurs blessures, dont une fracture de la cheville. Malgré tout, ils ont continué à pourchasser ensemble leur rêve d'une médaille olympique.

Ils se sont lancés corps et âme dans leur entraînement. Leur seul objectif était de retrancher ces cinq centièmes de secondes. Ils s'entraînaient avec un enthousiasme renouvelé et passaient des heures à parfaire leur luge pour la rendre plus rapide. Ils ont décidé de contrôler ce qui était en leur pouvoir. Les choses iraient sûrement mieux aux Jeux de PyeongChang 2018...

« NOTRE OBJECTIF N'EST PAS ENCORE ATTEINT : IL NOUS MANQUE UNE MÉDAILLE EN DOUBLE. »

Mais Justin et Tristan ont terminé cinquièmes en luge à deux. Ce n'était pas la performance souhaitée, mais il restait l'épreuve à relais. Au relais, l'athlète féminine s'élance en premier. Au fil d'arrivée, elle frappe un pavé tactile qui signale à l'athlète masculin qu'il doit commencer sa course. Le duo conclut l'épreuve.

Alex Gough a permis au Canada de connaître un départ canon, devançant les Américains. Sam Edney a maintenu cet élan. C'était au tour de Tristan et Justin. Ils ont très bien amorcé leur descente. Ils ont gagné en vitesse au fil de la course et ont fini par remporter la médaille d'argent! Leur rêve olympique était accompli... Non, pas tout à fait. Le rêve n'était pas seulement de gagner une médaille olympique : ils voulaient une médaille pour l'épreuve de luge à deux.

Les grandes équipes partagent un même rêve. Ils se fixent un objectif qui les pousse à donner le meilleur d'eux-mêmes. C'est ce rêve qui motive Tristan et Justin à participer aux Jeux de 2022. Arriveront-ils à le réaliser? Regardez-les alors qu'ils lutteront pour une place sur le podium!



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1 LIS. ÉCRIS. DISCUTES.

Les équipes gagnantes partagent un objectif commun, et chaque membre de l'équipe est profondément engagé dans l'atteinte de cet objectif. En classe, discutez de ce qu'est un objectif et de l'utilité d'avoir des cibles S.M.A.R.T. (spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes, limitées dans le temps).

Inscris dans ton journal un objectif S.M.A.R.T. que tu pourrais avoir. Peux-tu également inclure un objectif que ton équipe, ta classe, ta famille ou tes amis pourraient partager? Quelles actions peux-tu entreprendre pour partager un objectif avec d'autres?

2 ACTIVITÉ PHYSIQUE

DÉPART

S'ENTRAÎNER COMME UN LUGEUR

La luge est chronométrée au millième de seconde. Les gagnants sont déterminés par la plus petite des marges. Le lugeur doit tirer le meilleur parti du départ et prendre un maximum d'élan en tirant sur les poignées de départ situées sur les côtés de la rampe. Cette activité permet aux élèves de pratiquer une technique de départ de course de luge.



PARTICIPANTS : Activité individuelle



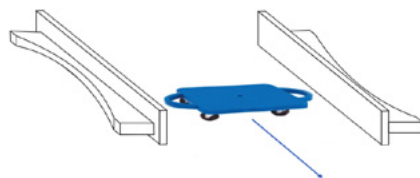
ESPACE : Gymnase ou couloir



MATÉRIEL : Deux bancs et une planche à roulettes



PRÉPARATION : Les bancs sont placés parallèlement l'un à l'autre. La largeur entre les bancs doit être légèrement supérieure à celle de la planche à roulettes.



DESCRIPTION :

- Demandez aux élèves s'asseoir sur la planche à roulettes à l'extrémité du corridor formé par les bancs. Les élèves doivent allonger leurs jambes devant eux.
- L'élève saisit l'extrémité des deux bancs avec ses mains.
- Il roule d'avant en arrière trois fois pour créer un certain élan.
- Au troisième et dernier balancement, il tire vers l'arrière et lâche les bancs, roulant vers l'avant aussi loin que possible avec l'élan qu'il s'est donné.
- Utilisez du ruban adhésif pour marquer sur le sol le record de distance atteint avec cette technique de départ.

STIM

3

Comme Tristan, tu t'es peut-être déjà fracturé un os en faisant du sport ou en jouant dehors. Peu de temps après la fracture, ton corps va essayer de protéger la zone autour de celle-ci. Un hématome ou caillot de sang se forme pour apporter les nutriments nécessaires à la réparation de l'os. En une semaine environ, un cal mou se forme autour de la fracture et remplace le caillot de sang. Au cours du mois suivant, un nouvel os commence à remplacer le cal. Progressivement, le nouvel os se durcit et se reforme. La plupart des fractures mettent quelques mois à guérir.

Souvent, le médecin met un plâtre lorsqu'un os est fracturé afin de l'empêcher de bouger pendant le processus de guérison.

Les os peuvent être renforcés par des activités qui nécessitent un impact, comme courir, sauter ou sautiller. Prends un moment pour renforcer tes os en bondissant de haut en bas pendant 20 secondes. Répète cette activité avant la récréation tous les jours de la semaine.

4 LE SAVIEZ-VOUS ?

En luge en double, deux athlètes sont allongés sur la même luge, l'un sur l'autre. Lequel des deux athlètes dirige la luge ?

Réponse : Les deux guident la luge. Le lugeur du haut peut voir où ils vont, il signale donc avec sa tête la direction dans laquelle le lugeur du bas doit orienter la luge. Le conducteur du bas est en contact avec le traineau, ses gestes ont donc plus d'effet.





BEIJING 2022

ERIC RADFORD
PATINAGE ARTISTIQUE

LE TRAVAIL D'ÉQUIPE, C'EST INSTAURER LA CONFIANCE



Photo par Vincent Ethier / COC

Les patineurs artistiques Eric Radford et Meagan Duhamel ont été surpris lorsque leur entraîneur leur a suggéré de former un duo. Ils étaient jeunes et n'avaient jamais songé à patiner ensemble.

Leur premier entraînement s'est très mal déroulé. Ils étaient tous deux prêts à abandonner l'expérience, mais leur entraîneur a insisté pour qu'ils continuent pendant une semaine. Bien sûr, à la fin de la semaine, ils commençaient à patiner comme une équipe.

Bâtir une équipe fructueuse n'est pas une mince affaire. C'est comme dans une nouvelle relation : il faut apprendre à connaître l'autre personne. Eric et Meagan avaient beaucoup de points en commun. Ils viennent de petites villes et ont été champions nationaux junior. Mais cela n'a pas rendu les choses faciles pour autant.

C'était ardu pendant un certain temps. Ils étaient très bons à l'entraînement, puis faisaient des erreurs en compétition. Lors de leurs premiers championnats du monde, Meagan a ouvert les bras trop grands à la fin d'un saut et frappé Eric au visage avec son coude. Eric avait le nez cassé et le sang coulait sur son visage. Meagan lui a demandé s'il voulait arrêter, mais il lui a répondu de continuer. Ils ont terminé au septième rang.

« *Lorsqu'une erreur survient, la communication peut cesser, explique Eric. Mais nous n'avons jamais rejeté la faute sur l'autre. C'était toujours "nous avons fait une erreur", même si une seule personne l'avait commise. Ne pas se sentir en sécurité est le premier obstacle à la communication claire.* »

Eric et Meagan ont fini par remporter des médailles d'or, d'argent et de bronze aux Olympiques, en plus d'être deux fois champions du monde. Ils doivent une grande partie de leurs succès à la confiance qu'ils avaient l'un envers l'autre. Cette confiance s'est établie car ils s'entraînaient et compétitionnaient sans avoir peur d'être jugés ou accusés de quoi que ce soit par leur partenaire.

« **LA CONFIANCE MÈNE À L'ASSURANCE,
ET L'ASSURANCE MÈNE AU SUCCÈS.** »

Au fil des ans, ce lien de confiance s'est renforcé. Eric fut l'un des premiers olympiens canadiens à dévoiler publiquement son homosexualité. Meagan savait depuis longtemps qu'Eric était homosexuel, mais le coming out leur a permis d'être davantage eux-mêmes, ce qui les a aidés à devenir de meilleurs patineurs.

Ils ont pris leur retraite de la compétition après les Jeux olympiques de 2018, reconnus comme étant le duo le plus accompli de l'histoire du patinage artistique canadien. Ils participaient encore à des spectacles de patinage, jusqu'à ce que frappe la COVID-19. Ensuite, les spectacles ont été annulés.

Au printemps 2021, Eric a annoncé son retour à la compétition, mais cette fois avec une nouvelle partenaire, Vanessa James. Il avait patiné contre elle alors qu'elle représentait la France, mais elle patine maintenant sous les couleurs canadiennes.

Il fallait réapprendre à établir une bonne communication et à bâtir un lien de confiance. Pour Eric, il est essentiel d'avoir une communication claire.

« *Votre partenaire et les membres de votre équipe ne peuvent pas lire dans vos pensées. Pour se faire comprendre, il faut exprimer comment on se sent.* »

Vanessa a des forces différentes de celles de Meagan, et Eric a très hâte de patiner avec elle aux Jeux olympiques d'hiver de 2022.



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1 LIS. ÉCRIS. DISCUTES.

La confiance est essentielle dans une équipe. En classe, dressez deux listes sur le tableau blanc : les choses qui permettent de bâtir la confiance et celles qui la détruisent. Discutez de chacun des éléments au fur et à mesure que vous créez la liste.

En te référant à un des éléments de la liste, note dans ton journal un moment où tes actions ont soit inspiré la confiance aux autres, soit ébranlé leur confiance en toi.

2 ACTIVITÉ PHYSIQUE

En patinage artistique, les patineurs doivent effectuer des sauts dans les airs avec de multiples rotations. Cet exercice initie les élèves à l'axe de rotation, à la stabilité et à la conscience du corps.



PARTICIPANTS : 1 groupe



ESPACE : Gymnase ou autre grand espace

DESCRIPTION :

- Demandez aux élèves de se répartir dans le gymnase. Les bras écartés, ils ne doivent pas pouvoir toucher un autre élève.
- Demandez aux élèves de sauter dans les airs, les bras étendus, en poussant vers le bas avec les genoux, les chevilles et les orteils, et de ramener les bras contre le corps (coudes vers le bas et sur les côtés, mains près de la poitrine, le poing dans la main, si possible).
- En l'air, les jambes et le corps doivent être droits.
- Pour l'atterrissage, demandez aux élèves d'essayer de placer leurs pieds à l'endroit exact où ils ont décollé en déposant doucement le poids de leur corps sur la plante des pieds et en revenant à la position exacte du décollage (genoux légèrement fléchis et tronc légèrement en avant).
- Répétez l'exercice 5 fois.

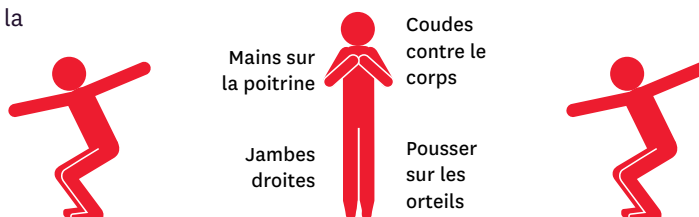
EXTENSION DE L'ACTIVITÉ :

- Ajoutez ½ rotation en l'air
- Ajoutez 1 rotation complète en l'air
- Ajouter de la vitesse entre l'atterrissage et le décollage du saut suivant
- Ajouter 2 rotations en l'air

LE DÉFI DU SAUT S'ENTRAÎNER COMME UN PATINEUR ARTISTIQUE

CE QU'IL FAUT SAVOIR POSITIONS DE SAUT

DÉFI DES SAUTS



POSITION DANS LES AIRS

STIM

3

Demandez à un élève de s'asseoir sur une chaise de bureau pivotante, les bras écartés. Il fait l'expérience de l'inertie. Cela signifie qu'il est au repos. Faites ensuite tourner la chaise. La vitesse de rotation dépend du moment d'inertie, c'est-à-dire la façon dont la masse est répartie. Lorsque la masse est étalée, le moment d'inertie est important et on tourne lentement. Pendant que l'élève tourne, dites-lui de bien rentrer ses bras. Il tournera plus vite.

Ce sont les mêmes principes de physique qui sont à l'œuvre lorsque les patineurs artistiques tournent. Un patineur accélère en partant en vrille avec les bras écartés, ce qui signifie que son moment d'inertie est important. La vitesse angulaire est la mesure de la vitesse à laquelle il tourne, et elle reste la même à moins qu'une autre force ne s'exerce sur elle. Lorsque les bras se rapprochent, la masse se rapproche du corps et le moment d'inertie est plus faible. Cela accélère la rotation.

Lorsqu'ils veulent cesser de tourner, ils ouvrent les bras et ralentissent jusqu'à l'arrêt.

À quelle vitesse peuvent-ils tourner?

Les patineurs artistiques peuvent faire plus de 300 tours par minute. Cela représente cinq rotations par seconde.

4 LE SAVIEZ-VOUS ?

Quel Canadien a remporté la première médaille d'or olympique du Canada en patinage artistique?

Réponse : La première patineuse artistique canadienne à remporter l'or olympique a été Barbara Ann Scott à Saint-Moritz en 1948. Après qu'elle eut remporté les Championnats européens en 1947, la ville d'Ottawa lui a offert une voiture. Elle a cependant dû la rendre pour conserver son statut d'amateur. On la lui a offerte de nouveau après sa victoire aux Olympiques et son passage dans les rangs professionnels.





BEIJING 2022

CYNTHIA APPIAH

AMBASSADRICE DU
PROGRAMME SCOLAIRE OLYMPIQUE CANADIEN

EXPLORER LE TRAVAIL D'ÉQUIPE AVEC CYNTHIA APPIAH



Photo par Bobsleigh Canada Skeleton

BOBSLEIGH

Au cours des quatre derniers jours, nous avons discuté du travail d'équipe. Mikaël, Valérie, Tristan, Justin et Eric ont chacun décrit une partie importante du travail d'équipe. Mikaël a parlé de la façon dont un leader partage les informations et aide chacun à faire de son mieux. Valérie a expliqué que chaque membre d'une équipe a un travail à faire et que tous sont importants pour les performances de l'équipe. Nous avons lu que Tristan et Justin ont partagé le même objectif pendant près de 14 ans et avons appris que les bonnes équipes travaillent pour concrétiser un rêve partagé. Eric nous a appris comment la confiance et la communication renforcent une équipe. Dans toutes ces histoires, nos olympiens comprennent que le fait d'être un bon coéquipier contribuera au succès de l'équipe.

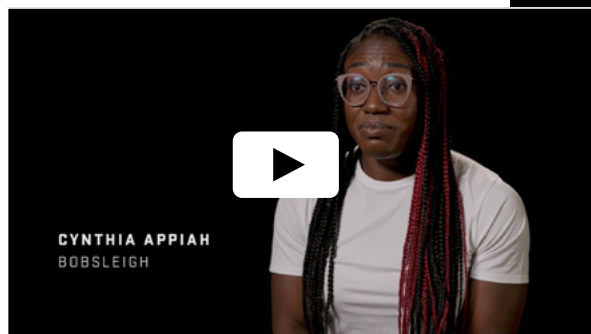
ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1

En classe, discutez de ce que vous avez appris sur le travail d'équipe cette semaine. Qu'est-ce qui est ressorti des commentaires des athlètes olympiques sur le travail en équipe? Parmi tous les athlètes présentés, lequel aimerais-tu avoir comme coéquipier et pourquoi?

Ambassadrice du Programme scolaire olympique canadien, Cynthia Appiah est une athlète olympique de bobsleigh. Dans le bobsleigh féminin, il y a deux athlètes dans chaque engin : la pilote et la freineuse. Comme leur nom l'indique, la pilote dirige le traîneau. C'est un poste de premier plan, car le traîneau porte son nom de famille. La freineuse contrôle les freins. Il s'agit d'un rôle essentiel, mais pas d'un rôle de premier plan. Écoutez Cynthia décrire le soutien qu'elle reçoit de sa coéquipière.

[Montrez la vidéo sur le travail d'équipe de Cynthia à la classe >](#)



2

Chaque membre d'une équipe aime être apprécié pour sa contribution. Remarquez comment Cynthia apprécie sa coéquipière et sa contribution à leur succès. Il y a des gens dans ta vie qui font partie de ton « équipe ». Ces personnes te soutiennent et t'aident à réussir. Il peut s'agir d'un entraîneur, d'un parent, d'un enseignant ou d'un ami qui est là pour toi lorsque tu en as le plus besoin. Leurs encouragements et leur aide contribuent non seulement à ta réussite, mais apportent également de la joie dans ta vie.

Écris une carte pour remercier une de ces personnes. Décris comment ses actions manifestent les qualités d'un bon coéquipier et d'un bon ami. Explique une chose que cette personne t'a appris et que tu essaies d'inclure dans ta vie.

