



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



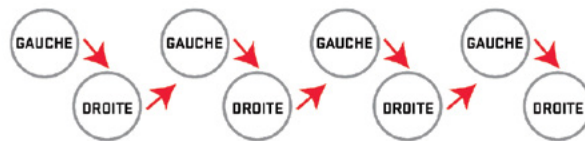
ESPACE : Salle de classe ou couloir



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



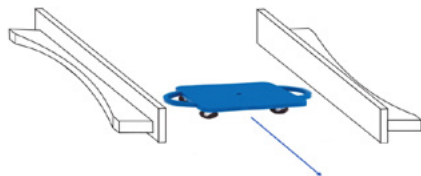
ESPACE : Gymnase ou couloir



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.

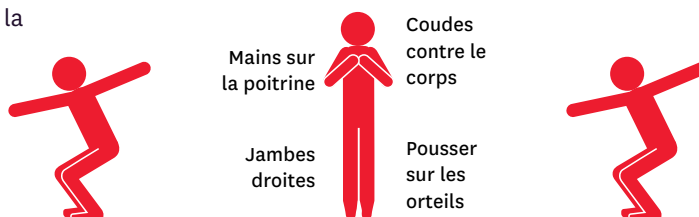
EXTENSION DE L'ACTIVITÉ :

- 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.

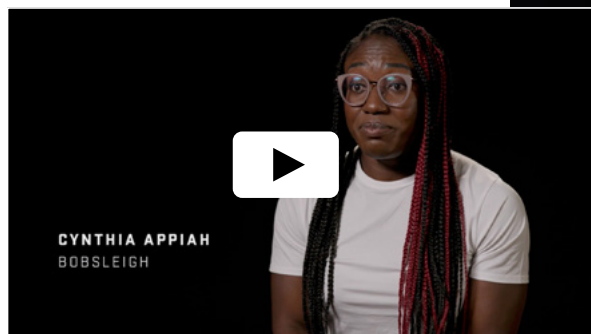
ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

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.

