

ALEXANDRIA LOUTITT

Lorsqu'elle a vu des personnes sauter à ski aux Jeux olympiques de Vancouver en 2010, la petite Alexandria Loutitt, qui avait six ans, a voulu être comme eux. À neuf ans, elle a essayé ce sport et l'a adoré. Elle dit : « C'était magique, j'ai su tout de suite que je voulais faire ça. »

Alex a mis une image des anneaux olympiques sur sa porte de chambre pour ne pas oublier son rêve. Elle aime l'aventure et dit qu'elle « cherche de sensations fortes ». Elle adore voyager, rencontrer de nouvelles personnes, essayer de nouvelles choses et faire du saut à ski, car c'est très amusant!

Mais à 14 ans, Alex a dû prendre une décision difficile. Les pistes de Calgary où elle s'entraînait au saut à ski ont fermé. C'étaient les seules au Canada qui pouvaient l'aider à devenir assez bonne pour se rendre aux Jeux olympiques. Elle devait choisir : aller seule en Europe pour suivre son rêve ou rester au Canada? « C'était difficile, car je n'étais pas encore assez bonne pour les Jeux olympiques ou la Coupe du monde. J'étais trop jeune pour savoir de quoi j'étais vraiment capable et c'était un gros risque. » Elle a décidé de suivre son rêve malgré tout.

Alex est allée en Allemagne, à environ 7 500 km de sa famille à Calgary. Là-bas, elle a vécu avec des familles d'accueil et a beaucoup travaillé pour s'améliorer. Après deux ans, elle a rejoint l'équipe nationale de développement. C'était un grand pas vers l'équipe nationale. Alex a relevé tous les défis avec courage et ses efforts ont été récompensés! En 2022, elle a gagné une médaille de bronze pour le Canada aux Jeux olympiques d'hiver de Beijing. C'était un événement très spécial, car c'était la première fois que le Canada avait une équipe mixte pour le saut à ski aux Jeux olympiques. Avec son équipe, Alex a aussi remporté la toute première médaille olympique du Canada dans cette discipline. Alex continue de faire des choses incroyables et de battre des records. En plus d'être la première championne canadienne de saut à ski, elle est la première Canadienne à gagner un titre mondial junior et la Coupe du monde de saut à ski!

Maintenant, Alex veut aider les autres et soutenir la prochaine génération d'athlètes. Elle fait partie de la Première Nation Gwich'in et les célèbres olympiennes Sharon et **SHIRLEY FIRTH** sont ses cousines éloignées! Après les Jeux olympiques, **SHARON** est même devenue sa mentore. Alex pense que sa culture l'aide à rester forte et concentrée sur ses objectifs.



PHOTO PAR COC/DAVID JACKSON



Les efforts et les valeurs de sa famille, qui a surmonté la discrimination, la motivent encore plus à travailler fort. Alex est un bel exemple

à suivre. Elle pense que sa famille a beaucoup contribué à son succès. Son grand-père, qui a survécu aux pensionnats autochtones, a réussi dans la vie. « Je pense que si on tire des leçons des moments difficiles, on peut devenir plus fort et mieux surmonter les défis. »

Lorsqu'elle monte sur le podium, Alex porte toujours ses mocassins porte-bonheur préférés en fourrure de lapin. Elle est très fière de partager sa culture autochtone avec le monde entier et de pouvoir informer les autres à ce sujet. Parfois, des gens disent des choses blessantes sans faire exprès, par ignorance. Au lieu de s'énerver, elle essaie de leur expliquer leur erreur. « Ils ne peuvent pas tout savoir, alors j'essaie de leur parler de ma culture et de mon histoire, de celle de ma famille et du Canada. » C'est important pour Alex d'expliquer ses origines Gwich'in avec douceur et patience. Elle pense que se fâcher ne fait pas avancer les choses et préfère être gentille et patiente. Bien sûr, c'est parfois difficile, mais elle sait que ses efforts en valent la peine.

Alex a un conseil important à donner à ceux qui ont des rêves ou des objectifs. « Si les gens te disent que tu ne peux pas faire quelque chose, c'est parce qu'ils pensent qu'ils n'y arriveraient pas à ta place. Si tu écoutes toujours ceux qui te découragent, tu finiras par les croire, même s'ils ont tort. » Quand elle était petite, certains pensaient qu'elle ne pourrait jamais aller aux Jeux olympiques, et pourtant, elle a réalisé ses rêves les plus fous. Elle dit que c'est important d'avoir des amis et une famille qui croient en nous.



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

L'objectif de cette leçon est de motiver les élèves à identifier leurs objectifs et leurs rêves et à les exprimer d'une manière qui les représente. Les élèves réaliseront une œuvre d'art en 2 dimensions symbolisant leurs objectifs qu'ils pourront accrocher chez eux, à un endroit où ils la verront tous les jours. À la fin de la leçon, ils comprendront qu'aucun rêve n'est trop grand grâce à l'histoire d'Alex.

LIENS AVEC LE PROGRAMME

Apprentissage socioémotionnel, Arts visuels

MATÉRIEL

- Carton
- Ciseaux
- Colle (facultatif)
- L'histoire d'Alexandria Loutitt (une copie par élève, par groupe ou affichée en classe à la vue de tous)
- Bulle de pensée BLM (une par élève)
- Matériel de dessin (crayons de couleur, marqueur, aquarelle, pastels à l'huile)
- Plastification (facultatif)

QUESTIONS DE DISCUSSION

- À 10 ans, Alex a accroché les anneaux olympiques sur la porte de sa chambre pour ne pas oublier son rêve. Quels sont les symboles, les mots ou les images qui te rappellent tes objectifs?
- Alex montre que la gentillesse fait bouger les choses et qu'on peut tous apprendre les uns des autres. Donne un exemple d'une fois où tu étais en colère. Comment pourrais-tu rester calme la prochaine fois? Tu peux aussi partager un moment où tu as agi avec gentillesse. Qu'est-ce qui s'est passé ensuite?
- À 14 ans, Alex a dû prendre une importante décision. Elle a pris un risque et ça a marché! Pense à un moment où tu as dû prendre une décision, grande ou petite. Qu'est-ce qui s'est passé ensuite? Quelqu'un t'a-t-il aidé ou soutenu dans ta décision?



FAIRE LE LIEN

Demandez aux élèves de se remémorer leurs réponses à la première question de discussion et de réfléchir à l'importance d'avoir des rêves et des aspirations. Si vous n'avez pas eu l'occasion d'en discuter avec la classe, prenez un moment pour parler du passage où Alex a découpé les anneaux olympiques pour les mettre sur la porte de sa chambre. Expliquez qu'elle a fait cela pour se rappeler chaque jour de son rêve, et que les rappels visuels peuvent nous motiver et nous garder concentrés.

DISCUTER

Demandez aux élèves de réfléchir individuellement à quelque chose qui symbolise leur rêve ou leur objectif. Invitez-les à dessiner ou à écrire pendant le remue-méninges. Il peut s'agir de leurs loisirs, de leur réussite scolaire, de leur développement personnel, etc. Dites-leur d'être précis et d'utiliser un langage positif. Prévoyez 10-15 minutes de réflexion.

Dites aux élèves qu'aujourd'hui, vous allez fabriquer quelque chose qu'ils pourront mettre sur la porte de leur chambre pour se rappeler leurs objectifs et leurs rêves. Distribuez une feuille de carton à décorer. Les élèves peuvent utiliser les fournitures de leur choix et un médium étudié en classe (aquarelle, peinture acrylique, pastels à l'huile). Dites-leur qu'une fois qu'ils auront terminé, ils devront écrire 3 à 5 phrases sur leur œuvre et expliquer pourquoi cet objectif est important pour eux dans la bulle de pensées ci-dessous.

Vous pourrez ensuite plastifier les œuvres avant que les enfants ne les rapportent chez eux.

TRANSFORMER

Pour prolonger l'activité, demandez à chaque élève de montrer son œuvre à la classe en expliquant brièvement les rêves ou les objectifs qu'elle représente. Encouragez les autres à donner des retours positifs et à soutenir les aspirations et les créations de leurs camarades. Rappelez-leur les conseils d'Alex et l'importance du soutien mutuel.



REMERCIEMENT

Le Programme scolaire olympique canadien tient à remercier les personnes suivantes et à souligner leur contribution. Sans leurs efforts et leur créativité, ce projet n'aurait pas vu le jour.

REMERCIEMENT

ATHLÈTES EN VEDETTE

Alexandria Loutitt
Jesse Cockney
Jillian Weir
Liam Gill

TRADUCTION

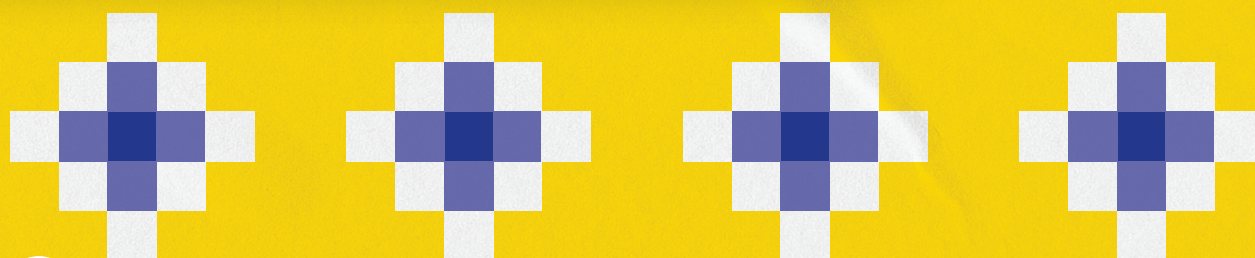
Elite Communications

RÉDACTION

Sian O'Hara

CONCEPTION GRAPHIQUE

Leticia Spence



ALEXANDRIA LOUTITT
ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

4E À 6E ANNÉE

NOM: _____



A large orange thought bubble with five horizontal white lines inside, and three smaller orange circles leading to it from the bottom left.

