



# SCHOOL PROGRAM PROGRAMME SCOLAIRE

BE OLYMPIC • SOIS OLYMPIQUE



## Les Sœurs Dufour-Lapointe



Maxime, Justine, Chloe



susp  
Ris  
mae  
facil  
sit a  
scing  
temp  
et de  
ipsu  
gravi  
viver  
lacu  
ipsu  
tetur  
eius  
ut la  
aliqu  
pend  
Ris  
Ris  
com  
viver  
mvel  
facil

ipsum  
olor  
siv  
amet,  
consec  
tetur  
adipisc  
ing elit,  
sed do  
eiusmod  
tempor  
incididunt  
ut labore  
et dolore  
magna  
aliqua.  
Quis  
ipsum  
suspendisse  
ultrices  
gravida.

dolo  
adipis  
od ten  
lore  
a. Qu  
ultrice  
modo  
rumsa  
em ips  
secte  
ed do  
i dunt  
igna al  
endisse  
sus  
enas  
facilisis  
it amet,  
consec  
ing elit,  
sed do  
tempor  
incididunt  
dolore  
magna  
s ipsum  
suscit  
trices  
gravida.  
do viverra  
mvel



eiusmod  
temp  
ut labore  
et  
aliqua.  
Quis  
pendisse  
ultr  
Risus  
commod  
facilisis.

# L'AMITIÉ



Il n'existe aucune fratrie olympienne canadienne aussi célèbre que Maxime, Chloé et Justine Dufour-Lapointe. Depuis leur arrivée fracassante sur la scène internationale de ski acrobatique il y a un peu plus d'une dizaine d'années, les trois sœurs sont devenues les coqueluches du public et des habituées des podiums. Leur amitié indéfectible crève l'écran. Dans la gloire comme dans l'adversité, ces trois femmes se soutiennent inconditionnellement.

Cette ressource éducative résume leur histoire et explique ce que signifie leur amitié. Au fil des voyages, des entraînements, des conflits, des victoires et des défaites, elles se sont grandement rapprochées.

Quand on a un frère, une sœur, un ami ou une amie avec qui on est aussi proche, on a quelqu'un sur qui on peut toujours compter. Ces amitiés font ressortir le meilleur d'entre nous et nous enseignent à respecter les différences, à résoudre les conflits pacifiquement et à nous soutenir mutuellement. Cette ressource montre à l'élève ce que ça implique d'être un bon frère ou ami, ou une bonne sœur ou amie.



# PROGRAMME SCOLAIRE OLYMPIQUE CANADIEN - ENSEIGNER DES VALEURS GRÂCE À DES HISTOIRES D'OLYMPIENS

Les histoires olympiques de triomphe et de déception peuvent inciter les élèves à participer à des discussions qui traitent de ces valeurs. Grâce aux histoires et aux défis des athlètes olympiques, les jeunes peuvent explorer ces valeurs, les intégrer à leur vie et, qui sait, commencer à voir leur monde sous un nouvel angle.

## *Guide à l'intention des enseignants*

La théorie qui sous-tend ce programme met l'accent sur l'enseignement des valeurs à l'aide d'exposés, d'histoires, des arts, d'affiches, du théâtre et de l'activité physique. Les activités basées sur les histoires, les événements, les cérémonies et les symboles des Jeux olympiques interpellent les élèves de tous les niveaux.

### **Les valeurs olympiques**

Les valeurs olympiques fondamentales sont l'excellence, le respect et l'amitié. Les histoires qui suivent mettront ces valeurs de l'avant. En racontant ces histoires à vos élèves, vous renforcerez leur compréhension et leurs capacités morales et physiques.

### **Les étapes d'une séquence d'apprentissage**

Un apprentissage réussi se fonde sur une série d'étapes bien établies : l'établissement de liens avec la compréhension initiale des

élèves, la mise en pratique ou l'intégration active de la nouvelle information, puis la transformation de leur compréhension en de fortes démonstrations d'apprentissage

Chacune des histoires est présentée selon trois niveaux de lecture : deuxième à troisième année, quatrième à cinquième année et sixième année à septième année. Les activités associées aux histoires peuvent être adaptées à une variété de styles et de capacités d'apprentissage. Elles mettent l'accent sur les six facettes de la compréhension :

l'explication, l'interprétation, l'application, la mise en perspective, l'empathie et le développement de la connaissance de soi. Ces habiletés favorisant la pensée critique sont intégrées aux trois étapes de la séquence d'apprentissage afin de permettre une profonde compréhension des valeurs et des concepts.



# ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

**CRÉATION DE LIENS :** Jeter les bases d'un nouvel apprentissage

*(Tous les niveaux)*

Pense à ton frère, à ta sœur, à ton meilleur ami ou à ta meilleure amie. Sur une feuille, écris cinq raisons qui font que cette personne est une bonne amie.

Ensuite, discute de ces raisons avec le reste du groupe.

**MISE EN PRATIQUE :** Adopter des stratégies pour acquérir et mettre à profit des connaissances

*(Tous les niveaux)*

Demandez aux élèves de lire l'histoire en silence.

Relisez-la avec eux.

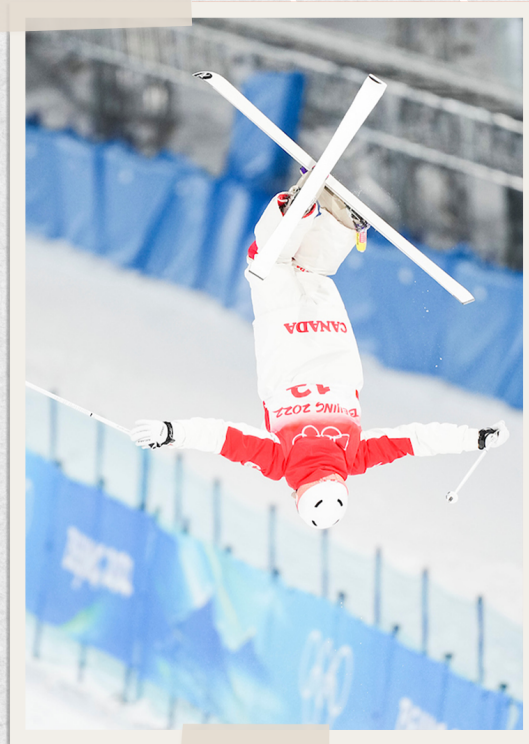
Posez les questions ouvertes ci-dessous au groupe pour orienter la compréhension du récit.

1. Comment savez-vous que les sœurs Dufour-Lapointe sont de bonnes amies?
2. D'après vous, comment ont-elles fait pour rester amies malgré la compétition?
3. Elles ont expliqué que c'est important de se parler lorsqu'il y a des conflits. Comment faites-vous pour résoudre les conflits avec vos amis? Qu'est-ce qui fonctionne bien? Qu'est-ce qui ne fonctionne pas?
4. Que faites-vous pour aider un ami, un frère ou une sœur qui est triste? Qu'est-ce que vous aimez qu'on fasse pour vous quand vous êtes tristes?

**TRANSFORMATION:** : Démontrer la compréhension d'une nouvelle façon

*(Tous les niveaux : feuille de travail créée pour chaque niveau de lecture)*

Demandez aux élèves d'utiliser la feuille de travail pour alimenter leur réflexion sur les quatre caractéristiques des bons amis.



PROGRAMME SCOLAIRE

# LES SŒURS DUFOUR-LAPOINTE

## AMITIÉ

On entend le Ô Canada aux Jeux olympiques d'hiver de 2014 à Sotchi.

Justine Dufour-Lapointe vient de gagner la médaille d'or en bosses chez les femmes. C'est sa sœur Chloé qui a gagné la médaille d'argent. Elles se tiennent la main pour montrer le lien qui les unit.

Leur sœur aînée, Maxime, a terminé 12e. C'est une journée de rêve pour la famille Dufour-Lapointe.

Les trois sœurs ont commencé à skier très jeunes. Leur mère encourageait Justine à se rendre en bas de la piste en lui promettant du chocolat.

Maxime aimait relever des défis. Bien vite, elle suivait ses amis sur des pistes plus difficiles. Ces pistes avaient des bosses.

Les skieurs doivent se faufiler entre ces bosses. C'est excitant et risqué. Maxime adorait les sensations fortes. Rapidement, elle a commencé à faire des compétitions.

Chloé a vu que Maxime était très bonne en bosses. Elle voulait essayer. C'était plaisant de faire des compétitions.

Au début, Justine n'aimait que le côté social du ski. Elle ne prenait pas les entraînements et les courses au sérieux. Cela a changé lorsqu'elle a vu Chloé skier aux Jeux olympiques de Vancouver. Elle voulait aussi aller aux Olympiques.



Peu de temps après, les trois sœurs gagnaient des médailles, faisaient partie d'Équipe Canada et participaient à des courses de la Coupe du monde.

Elles s'entraidaient toujours. « C'était une expérience partagée, explique Maxime. Partout dans le monde, on se sentait chez nous quand on était ensemble. »

Les entraînements étaient difficiles. Être unies les aidait.

« Il y en avait toujours une des trois qui voulait s'entraîner plus fort que les autres, se rappelle Chloé. Nous savions comment nous motiver les unes les autres. »

Parfois, les bons amis, les frères et les sœurs se disputent. Vivre ensemble pendant les camps d'entraînement et avant les courses, ça peut être difficile. Quand les sœurs étaient en désaccord, elles se parlaient.

« On avait parfois des discussions difficiles. Mais on savait que nos sœurs nous aimaient et nous respectaient », affirme Justine.

« S'asseoir et se parler nous a rapprochées », ajoute Maxime.

Elles comprenaient qu'elles étaient trois personnes différentes. Et elles respectaient ces différences. Ça les a aidées à être présentes l'une pour l'autre dans les moments heureux et les moments difficiles.

« On savait que nos sœurs étaient toujours là pour nous consoler ou célébrer avec nous », explique Justine.

Elles ont eu besoin de ce lien proche aux Jeux olympiques de Beijing en 2022. Justine avait déjà gagné une médaille d'or et une médaille d'argent.

Chloé participait à ses derniers Jeux. La pression était forte. Les sœurs étaient prêtes.

Justine a traversé le premier ensemble de bosses. Elle a bien atterri après son premier saut. Mais alors qu'elle traversait le deuxième ensemble de bosses, catastrophe! Elle est tombée!

Elle n'avait plus de chances de gagner une médaille. Elle s'est calmée et a terminé la course. Impossible qu'elle abandonne.

« Je savais que je devais finir ma course. Ça a pris tout mon courage », dit Justine.

Chloé a appris la nouvelle de l'accident. Elle a tout de suite ressenti la douleur de sa sœur.

Elle est allée voir Justine pour la prendre dans ses bras. Elle a dit à Justine d'être fière de ses réussites.

Maxime était là aussi. Elle a également consolé Justine. Les trois sœurs se sont serrées dans leurs bras et ont pleuré.

Maxime a aidé Justine à se préparer à parler aux médias. Elle lui a dit de parler avec son cœur.

« Je n'ai jamais abandonné mon rêve. J'ai travaillé très fort pour l'atteindre. J'ai fait de mon mieux, mais c'était une mauvaise journée. »

La vie n'est pas toujours facile. Quand tu as un frère, une sœur ou une personne dont tu te sens proche, tu auras toujours quelqu'un avec qui partager les bons et les moins bons moments.

Comme les sœurs Dufour-Lapointe.

# L'AMITIÉ





# ÊTRE UN BON AMI OU UNE BONNE AMIE, UN BON FRÈRE OU UNE BONNE SŒUR

Les sœurs Dufour-Lapointe sont les meilleures amies du monde. À l'aide de cette feuille de travail, réfléchis aux conseils des sœurs Dufour-Lapointe sur l'amitié.

## 1. Les bons amis font ressortir le meilleur les uns des autres

Les bons amis sont heureux lorsque l'autre personne a du succès. Ils l'encouragent à faire de son mieux.

*Nomme trois choses que tu peux dire pour faire ressortir le meilleur de ton ami ou de ton amie.*

---

---

---

## 2. Les bons amis respectent leurs différences

Nous sommes tous différents. On ne peut pas s'attendre à ce que les personnes de qui on est proche soient pareilles comme nous. Il faut les accepter telles qu'elles sont.

*Nomme des différences entre ton ami ou ton amie et toi.*

---

---

---





### 3. Les bons amis se parlent pour régler des conflits

Parfois, on n'est pas en accord avec les personnes dont on se sent proche. Se parler aide à surmonter le problème. Cela rend notre amitié plus forte.

Repense à un moment où tu as eu une dispute avec un ami ou une amie. Qu'est-ce que tu aurais pu dire pour régler le conflit?

---

---

---

---

### 4. Les bons amis sont présents dans les bons et les moins bons moments

Dessine un moment où tu as aidé ton frère, ta sœur ou une personne spéciale lorsqu'il ou elle était triste. Qu'as-tu dit pour consoler cette personne?



# LES SŒURS DUFOUR-LAPOINTE

## AMITIÉ

On entend le Ô Canada aux Jeux olympiques d'hiver de 2014 à Sotchi. Justine Dufour-Lapointe monte sur la première marche du podium; elle a remporté la médaille d'or en bosses chez les femmes. C'est sa sœur Chloé qui a raflé l'argent. Elles se tiennent la main pour montrer le lien qui les unit. Leur sœur aînée, Maxime, a terminé 12e. C'est une excellente journée pour les trois sœurs.

Elles ont commencé à skier très jeunes avec leur famille. Leur mère encourageait Justine à se rendre en bas de la piste en l'amadouant avec du chocolat. Maxime était trop téméraire pour refuser un défi. Bien vite, elle suivait ses amis sur des pistes plus difficiles, où il y avait des bosses.

Les skieurs doivent se faufiler entre ces bosses. C'est excitant et plutôt risqué. Maxime adorait les sensations fortes et elle a rapidement commencé à faire des compétitions.

Dans une compétition, les skieurs sont chronométrés alors qu'ils traversent les bosses et font deux sauts. Ils sont aussi jugés sur leur style. Le résultat combine leur temps et leur note. Les succès de Maxime ont inspiré Chloé à faire elle aussi de la compétition.



Au début, Justine préférait le côté social du ski. Elle ne prenait pas la compétition au sérieux. Cela a changé lorsqu'elle a vu Chloé skier aux Jeux olympiques de Vancouver.

Peu de temps après, les trois sœurs montaient sur les podiums, faisaient partie de l'équipe nationale et participaient à des courses de la Coupe du monde.

Elles étaient toujours là pour se soutenir et se motiver l'une l'autre. « C'était une expérience partagée, explique Maxime. Peu importe où on était dans le monde, on se sentait chez nous quand on était ensemble. »

Les entraînements étaient difficiles, mais le fait d'être unies les aidait. « Il y en avait toujours une des trois qui était plus motivée que les autres, se rappelle Chloé. Nous savions quoi dire pour motiver les autres. »

Quiconque a un ami ou une amie proche, un frère ou une sœur sait que parfois, il y a des désaccords. Vivre ensemble pendant les camps d'entraînement et les compétitions, ça peut provoquer des tensions, même quand on est très unis. Quand un conflit survenait, elles étaient capables d'en parler.

« Nous pouvions avoir des discussions difficiles, car c'était basé sur l'amour et le respect », se rappelle Justine.

« S'asseoir et se parler nous a rapprochées », ajoute Maxime.

Elles ont réalisé qu'elles étaient trois personnes différentes. Et elles respectaient ces différences. Ça les a aidées à être présentes l'une pour l'autre dans les moments heureux et les moments difficiles.

« On savait que nos sœurs étaient toujours là pour nous consoler ou célébrer avec nous », explique Justine.

Elles ont montré tout cet amour fraternel lors des Jeux olympiques de Beijing en 2022. Justine avait connu une saison difficile. Mais comme elle avait déjà gagné

l'or et l'argent olympiques, elle était la favorite. Chloé se préparait à participer à ses derniers Jeux. La pression était forte, mais les sœurs étaient prêtes.

Lors de la première finale, Justine a traversé le premier ensemble de bosses et exécuté son premier saut. Elle a bien atterri et se dirigeait vers le deuxième ensemble de bosses. Puis, catastrophe! Elle est tombée!

Elle avait perdu un bâton et n'avait plus de chances de gagner une médaille. Elle s'est relevée et a demandé à ce qu'on lui redonne son bâton. Elle s'est calmée et a terminé la course. Impossible qu'elle abandonne.

« Je savais que je devais finir ma course. Ça a pris tout mon courage », dit Justine.

Chloé a appris la nouvelle de l'accident. Elle a tout de suite ressenti la douleur de sa sœur. Même si elle participait aussi à la compétition, elle est allée prendre Justine dans ses bras. Elle a dit à Justine d'être fière de ses réussites.

Maxime était là aussi, à titre de mentore. Les trois sœurs se sont serrées dans leurs bras, ont pleuré et se sont préparées à parler aux médias. Maxime a dit à Justine de parler avec son cœur et de montrer ses émotions.

Le message de Justine était simple : « Je n'ai jamais abandonné mon rêve et j'ai travaillé très fort pour l'atteindre. J'ai fait de mon mieux, mais c'était une mauvaise journée. »

La vie n'est pas toujours facile. Quand tu as un frère, une sœur ou une personne dont tu te sens proche, tu auras toujours quelqu'un avec qui partager les bons et les moins bons moments. Tu pourras toujours compter sur cette personne pour te pousser vers le haut et célébrer tes victoires. Comme les sœurs Dufour-Lapointe.

# L'AMITIÉ





# ÊTRE UN BON AMI OU UNE BONNE AMIE, UN BON FRÈRE OU UNE BONNE SŒUR

Les sœurs Dufour-Lapointe sont les meilleures amies du monde. À l'aide de cette feuille de travail, réfléchis aux conseils des sœurs Dufour-Lapointe sur l'amitié.

## 1. Les bons amis font ressortir le meilleur les uns des autres

Les frères, les sœurs et les amis proches s'inspirent, se motivent et célèbrent les réussites des uns et des autres.

*Nomme trois choses que tu peux dire pour faire ressortir le meilleur de ton frère, de ta sœur, de ton ami ou de ton amie*

---

---

---

## 2. Les bons amis respectent leurs différences

Comme nous sommes tous différents, on ne peut pas s'attendre à ce que les personnes de qui on est proche pensent ou soient comme nous. Il faut les accepter telles qu'elles sont, comme des personnes uniques.

*Nomme des différences entre ton frère, ta sœur, ton ami ou ton amie et toi.*

---

---

---





### 3. Les bons amis se parlent pour régler des conflits

Parfois, les amis, les frères et les sœurs se disputent. C'est par la discussion que l'on renforce les liens.

*Repense à un moment où tu as eu une dispute avec ton frère, ta sœur, ton ami ou ton amie. Qu'est-ce que tu aurais pu dire pour régler le conflit?*

---

---

---

---

### 4. Les bons amis sont présents dans les bons et les moins bons moments

*Décris un moment où tu as aidé ton frère, ta sœur, ton ami ou ton amie lorsqu'il ou elle était triste. Qu'as-tu dit pour consoler cette personne?*

---

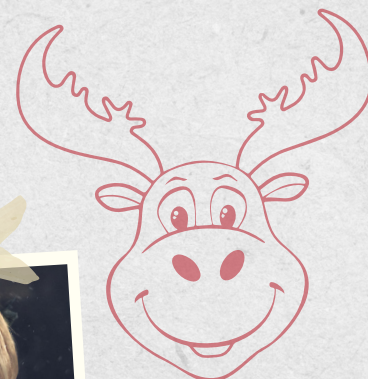
---

---

---



# LES SŒURS DUFOUR-LAPOINTE :



## AMITIÉ

On entend le Ô Canada aux Jeux olympiques d'hiver de 2014 à Sotchi alors que Justine Dufour-Lapointe monte sur la première marche du podium; elle a remporté la médaille d'or en bosses chez les femmes. À sa droite se trouve la médaillée d'argent : sa sœur Chloé. Elles se tiennent la main pour montrer le lien qui les unit. Leur sœur aînée, Maxime, a terminé 12e. C'est une journée absolument incroyable pour les trois sœurs.

Elles ont commencé à skier très jeunes avec leur famille. Leur mère encourageait Justine à se rendre en bas de la piste en l'amadouant avec du chocolat. Maxime était trop téméraire pour refuser un défi. Bien vite, elle suivait ses amis sur des pistes plus difficiles, où il y avait des bosses.

Dans cette discipline de ski acrobatique, les skieurs doivent se faufiler entre ces bosses. C'est excitant et plutôt risqué. Maxime adorait ce genre de sensations fortes et elle a rapidement commencé à faire des compétitions.

Dans une compétition, les skieurs sont chronométrés alors qu'ils traversent les bosses et font deux sauts. Ils sont aussi jugés sur leur style et le résultat combine leur temps et leur note. Les succès de Maxime ont inspiré Chloé à faire elle aussi de la compétition.



Au début, Justine préférait le côté social du ski et ne prenait pas la compétition au sérieux. Toutefois, lorsqu'elle a vu Chloé skier aux Jeux olympiques de Vancouver, elle s'est mise à rêver de participer elle aussi aux Jeux. Peu de temps après, les trois sœurs montaient sur les podiums, faisaient partie de l'équipe nationale et participaient à des courses de la Coupe du monde.

Elles étaient toujours là pour se soutenir et se motiver l'une l'autre. « C'était une expérience partagée, explique Maxime. Nous nous sentions bien entourées, jamais seules. Peu importe où on était dans le monde, on se sentait chez nous quand on était ensemble. »

Les entraînements étaient difficiles, mais le fait d'être unies les aidait. « Il y en avait toujours une des trois qui était plus motivée que les autres, et nous savions quoi dire pour motiver nous motiver entre nous, se rappelle Chloé. On blaguait souvent à ce sujet. »

Quiconque a un ami ou une amie proche, un frère ou une sœur sait que parfois, il y a des désaccords. Vivre ensemble pendant les camps d'entraînement et les compétitions, ça peut provoquer des tensions, même quand on est très unis. Quand un conflit survenait, elles étaient capables d'en parler.

« Nous pouvions avoir des discussions difficiles, car c'était basé sur l'amour et le respect », se rappelle Justine.

« S'asseoir et se parler nous a rapprochées », ajoute Maxime.

Ce qui a renforcé leur relation, c'est de réaliser qu'elles étaient trois personnes différentes. Elles en sont venues à respecter ces différences. Ça les a aidées à être présentes l'une pour l'autre dans les moments heureux et les moments difficiles.

« On savait que nos sœurs étaient toujours là pour nous consoler ou célébrer avec nous », explique Justine.

Elles ont montré tout cet amour fraternel

lors des Jeux olympiques de Beijing en 2022. Justine avait eu une saison en dents de scie, mais comme elle avait déjà gagné l'or et l'argent olympiques, elle était quand même la favorite. Chloé se préparait à participer à ses derniers Jeux. La pression était forte, mais les sœurs étaient prêtes.

Lors de la première finale, Justine a traversé le premier ensemble de bosses et exécuté son premier saut. Elle a bien atterri et se préparait à entamer le deuxième ensemble de bosses. Puis, au tout début des bosses, catastrophe! Elle a lourdement chuté. Ses chances de gagner une médaille étaient parties en fumée. Justine s'est relevée et a demandé à ce qu'on lui redonne son bâton. Elle s'est calmée puis a terminé la course. Impossible qu'elle abandonne.

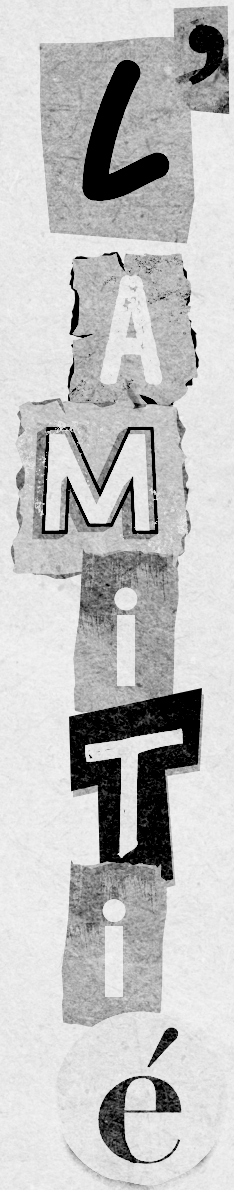
« Je savais que je devais finir ma course. Ça a pris tout mon courage », dit Justine.

Chloé a appris la nouvelle de l'accident et a tout de suite ressenti la douleur de sa sœur. Même si elle participait aussi à la compétition, elle est allée retrouver Justine pour la consoler. Elle a dit à Justine d'être fière de ses réussites.

Maxime était là aussi, à titre de mentore. Les trois sœurs se sont serrées dans leurs bras, ont pleuré et se sont préparées à parler aux médias. Maxime a dit à Justine de parler avec son cœur et de montrer ses émotions.

Le message de Justine aux Canadiennes et aux Canadiens était simple : « Je n'ai jamais abandonné mon rêve et j'ai travaillé très fort pour l'atteindre. J'ai fait de mon mieux, mais c'était une mauvaise journée. »

Dans la vie, il y a de bons moments et des moments plus difficiles. Quand tu as un frère, une sœur ou une personne dont tu te sens proche, tu auras toujours quelqu'un avec qui partager les moins bons moments, et tu pourras compter sur cette personne pour te pousser vers le haut et célébrer tes victoires. Comme les sœurs Dufour-Lapointe.





# ÊTRE UN BON AMI OU UNE BONNE AMIE, UN BON FRÈRE OU UNE BONNE SŒUR

Les sœurs Dufour-Lapointe sont les meilleures amies du monde. À l'aide de cette feuille de travail, réfléchis aux conseils des sœurs Dufour-Lapointe sur l'amitié.

## 1. Les bons amis font ressortir le meilleur les uns des autres

Les frères, les sœurs et les amis proches s'inspirent, se motivent et célèbrent les réussites des uns et des autres.

*Nomme trois choses que tu peux dire pour faire ressortir le meilleur de ton frère, de ta sœur, de ton ami ou de ton amie.*

---

---

---

## 2. Les bons amis respectent leurs différences

Comme nous sommes tous différents, on ne peut pas s'attendre à ce que les personnes de qui on est proche pensent ou soient comme nous. Il faut les accepter telles qu'elles sont, comme des personnes uniques.

*Nomme des différences entre ton frère, ta sœur, ton ami ou ton amie et toi.*

---

---

---





### 3. Les bons amis se parlent pour régler des conflits

Parfois, les amis, les frères et les sœurs se disputent. C'est par la discussion que l'on renforce les liens.

*Repense à un moment où tu as eu une dispute avec ton frère, ta sœur, ton ami ou ton amie. Qu'est-ce que tu aurais pu dire pour régler le conflit?*

---

---

---

---

### 4. Les bons amis sont présents dans les bons et les moins bons moments

*Décris un moment où tu as aidé ton frère, ta sœur, ton ami ou ton amie lorsqu'il ou elle était triste. Qu'as-tu dit pour consoler cette personne?*

---

---

---

---

