



PROGRAMME SCOLAIRE

LA PERFORMANCE

VIDÉO - ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

(2^e et 3^e année du primaire)

LECTURE PRÉPARATOIRE

« Pas besoin d'être nerveux quand on est prêt. »

Kelsey Serwa, médaillée d'or olympique de ski cross

Les athlètes olympiques doivent exceller quand cela compte. Ils ne peuvent pas être trop nerveux. Ils doivent faire leur compétition au meilleur de leur forme. Cette vidéo raconte l'histoire de nos athlètes olympiques. Elle les montre en action face à la pression aux Jeux de 2018.

Parfois tu dois être excellent ou excellente. T'as peut-être un test, un concert de piano ou un gros match. C'est normal d'être nerveux. Regarde la vidéo et vois comment les Olympiens font de leur mieux quand ça compte. Soit attentif quand ils décrivent comment ils s'entraînent, font des plans et travaillent en équipe.



PENSES-Y

La vie peut être remplie de moments où tu veux exceller. Performer à un moment précis est un talent que tout le monde peut apprendre. Pense à un moment où tu devais exceller. Étais-tu nerveux(euse)? Comment t'es-tu préparé(e)? Est-ce que ça s'est bien passé? **Écris quelques mots pour t'aider à te souvenir de ton histoire.**

DIS-LE

En équipe de deux, partagez chacun votre histoire. Qu'est-ce qu'il ou elle fait pour réussir à cette tâche? Qu'est-ce qu'il ou elle aurait pu mieux faire? Écris quelques conseils pour réussir dans ce genre de situation, en te basant sur vos deux histoires.

Conseils pour réussir quand ça compte : _____

PRÉSENTE-LE

Restez en équipe de deux. Faites semblant qu'un de vous vient de gagner une médaille olympique. Un de vous joue le rôle d'un ou une journaliste de sport qui fait une entrevue avec le gagnant ou la gagnante d'une médaille. Que celui ou celle qui fait le journaliste demande comment l'athlète a fait et quels conseils il donne maintenant aux jeunes. Changez ensuite de rôle avec l'autre personne.

