



PROGRAMME SCOLAIRE

# LA PERFORMANCE

VIDÉO - ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

(4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année du primaire)



## LECTURE PRÉPARATOIRE

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

*Kelsey Serwa, médaillée d'or olympique de ski cross*

Quand tu es un(e) athlète olympique, beaucoup dépend de ta performance le jour de la compétition. Une mauvaise course ou un mauvais match à un moment important et des années de travail acharné prennent fin dans la déception. Si tu es capable de rester calme et de laisser ton travail acharné et ta préparation briller, il y a de bonnes chances que tu atteignes tes objectifs. Cette vidéo raconte l'histoire d'Olympiens qui étaient à leur sommet en compétitions aux Jeux olympiques d'hiver de PyeongChang. Ils étaient bien préparés, ils avaient un plan, ils ont travaillé en équipe et ils ont saisi l'énergie du moment.

Parfois tu dois exceller pour un gros test, un concert de piano ou un match. Ça peut être un peu stressant. En visionnant cette vidéo, écoute comment les Olympiens décrivent leur moment. Écoute comment ils se préparent, planifient et travaillent ensemble.



**PENSES-Y**

La vie sera remplie de moments où tu veux exceller. Performer à un moment bien précis est une compétence que tout le monde peut peaufiner. 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. Une fois terminé, racontez-vous chacun votre l'histoire. Ajoutez des éléments qu'il ou elle aurait pu faire différemment pour améliorer sa performance. Écris des conseils de performance basés sur chacune de vos 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 et l'autre joue le rôle d'un ou une journaliste de sport qui fait une entrevue avec cet(te) médaillé(e).** Que celui ou celle qui fait le journaliste demande comment l'athlète a fait et quels conseils il donne maintenant aux enfants. Changez ensuite de rôle avec l'autre personne. Présentez vos entrevues devant la classe comme une performance.

