



**PROGRAMME SCOLAIRE**

# LA PERFORMANCE

**VIDÉO - ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE**

(6<sup>e</sup> année du primaire et +)

## LECTURE PRÉPARATOIRE

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

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

Les Olympiens investissent tout dans leur performance. Tout le travail acharné et la préparation pour un seul moment important. Est-ce qu'ils connaîtront le succès ou la déception? Cela peut créer beaucoup de pression. Cette vidéo raconte l'histoire de comment les Olympiens du Canada ont fait de leur mieux pour atteindre chacun leurs objectifs aux Jeux olympiques d'hiver de PyeongChang. Elle met en vedette des athlètes qui se sont bien préparés, qui avaient un plan, qui ont travaillé ensemble et qui ont saisi l'énergie du moment.

Que ce soit un gros test, un concert de piano ou un match de soccer, il faut parfois que tu offres ta meilleure performance au moment où ça compte. Ça peut être un peu stressant. En visionnant cette vidéo, écoute comment les Olympiens décrivent leur moment de pression. Écoute comment ils se préparent, planifient et travaillent ensemble. Remarque même dans les épreuves individuelles, ils ont une équipe derrière eux pour les soutenir.



**PENSES-Y**

La vie sera 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. Une fois terminé, racontez chacun l'histoire de l'autre. Ajoutez des choses 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 offrir une grosse performance :** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**PRÉSENTE-LE**

**En groupes de six, utilisez un téléphone cellulaire ou une tablette pour créer une vidéo.** Chaque personne doit présenter ses conseils pour offrir une grosse performance. Peut-être que ton groupe décidera de se concentrer sur seulement un aspect de la performance comme de surmonter la nervosité ou de se préparer pour un gros match. C'est votre choix. **Partagez vos vidéos avec le reste de la classe.**

