



**LES HISTOIRES  
D'ATHLÈTES**  
Meryeta O'Dine



**PROGRAMME SCOLAIRE**





# GUIDE D'ENSEIGNEMENT



## ENSEIGNER DES VALEURS GRÂCE À DES HISTOIRES D'OLYMPIENS

La philosophie de l'éducation olympique repose sur un équilibre entre le développement intellectuel, culturel et physique. Elle est basée sur la participation, l'effort et l'idée de donner tout ce qu'on a dans la poursuite de l'excellence.

Les récits olympiques de triomphe et de déception peuvent inciter les élèves à discuter de valeurs importantes. 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 ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS

L'approche pédagogique actuelle 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. Elle prône le recours à des activités basées sur des récits, événements, cérémonies ou symboles des Jeux olympiques pertinents au contexte scolaire.

### LES VALEURS OLYMPIQUES

Les valeurs olympiques fondamentales sont l'excellence, le respect et l'amitié. Les histoires qui suivent les mettent en avant. Ces histoires, et les activités qui en découlent, enrichissent la réflexion morale des élèves tout en soutenant leur développement physique.

### LES PRINCIPES D'APPRENTISSAGE

Les principes d'apprentissage suivants sont mis de l'avant afin que les élèves participent activement au processus d'acquisition des valeurs.

1. L'apprentissage est une activité active et non passive. Les élèves doivent participer activement à des discussions et partager leurs idées en petits groupes afin d'explorer différents points de vue.
2. Les gens apprennent de différentes façons. Certaines personnes apprennent mieux en lisant, d'autres en écoutant et d'autres en bougeant. Les activités associées aux histoires offrent différentes façons d'apprendre.
3. L'apprentissage est une activité à la fois individuelle et coopérative. Les jeunes ont besoin d'occasions de travailler ensemble et séparément. Et pour apprivoiser les comportements compétitifs, elles et ils doivent apprendre à adopter des comportements coopératifs.

### LES ÉTAPES D'UNE SÉQUENCE D'APPRENTISSAGE

Un apprentissage réussi repose sur une série d'étapes bien définies : l'établissement de **liens** avec les acquis des élèves, la mise en pratique ou l'**intégration** active des nouvelles notions, puis la **transformation** des acquis en preuves concrètes de compréhension.

Chacune des histoires est présentée selon trois niveaux de lecture : deuxième et quatrième année, et cinquième et sixième 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 compréhension approfondie des valeurs et des concepts.

« *L'olympisme est une philosophie de vie, exaltant et combinant en un ensemble équilibré les qualités du corps, de la volonté et de l'esprit. Alliant le sport à la culture et à l'éducation, l'olympisme se veut créateur d'un style de vie fondé sur la joie dans l'effort, la valeur éducative du bon exemple, la responsabilité sociale et le respect des principes éthiques fondamentaux universels.* »

— Charte olympique,

« Principes fondamentaux de l'Olympisme », paragraphe 1





## MERYETA O'DINE

### *Le courage d'essayer quelque chose de nouveau*

Meryeta O'Dine avait 12 ans quand elle a essayé le snowboard pour la première fois. Au début, elle n'a pas aimé ça. Elle se faisait mal en tombant, les mouvements étaient difficiles, et elle avait peur. Mais elle ne pouvait pas abandonner son unique cours par semaine. Elle est donc retournée sur les pistes, même si chaque descente était dure.

Apprendre n'était pas facile. Elle a choisi de s'entraîner le soir, quand les pistes étaient tranquilles. Peu de personnes pouvaient la voir tomber, et elle n'avait pas peur de foncer sur quelqu'un d'autre. Alors que la plupart des enfants faisaient leurs devoirs ou regardaient la télévision, Meryeta glissait dans la nuit. La montagne était calme, comme si elle lui appartenait.

Bien sûr, elle tombait souvent. Seulement quelques personnes la voyaient, ce qui lui donnait le courage de continuer. Petit à petit, elle a appris. Elle a compris comment tourner et garder son équilibre. Puis, elle filait à toute allure. Le snowboard ne lui faisait plus peur : c'était amusant et stimulant! Elle était prête à faire des courses de snowboard cross.

Plus elle vieillissait, plus ses habiletés se renforçaient. Elle gagnait en vitesse, et elle remportait des compétitions dans sa province, puis partout au Canada. Mais les choses n'ont pas toujours été faciles. Elle a subi des blessures et des échecs. Elle a même parfois pensé à abandonner. Mais elle avait appris très tôt qu'une chute n'est pas un échec, mais plutôt une leçon.

En 2022, Meryeta n'était plus cette fille timide s'exerçant dans le noir. Elle faisait partie d'Équipe Canada aux Jeux olympiques d'hiver à Beijing. Elle compétitionnait avec concentration et courage. Elle y a remporté deux médailles de bronze : une en snowboard cross et une dans l'épreuve par équipes mixtes.

Penses-y. La fille qui préférait s'entraîner dans le noir se tenait maintenant sur un podium olympique. Le monde entier la regardait.

L'histoire de Meryeta nous enseigne quelque chose d'important. Quand on essaie quelque chose de nouveau, c'est normal d'avoir peur. C'est normal de tomber. C'est même normal de ressentir de la gêne. L'important, c'est de ne pas abandonner. Chaque chute te prépare pour ton envolée.





## MERYETA O'DINE

### *Le courage d'essayer quelque chose de nouveau*

Meryeta O'Dine a essayé le snowboard pour la première fois à 12 ans. Elle a détesté ça, mais comme elle était inscrite à un cours par semaine, elle ne pouvait pas abandonner. Ayant du mal à acquérir les habiletés nécessaires, elle a choisi de s'entraîner le soir. Comme la montagne était moins achalandée, peu de personnes la voyaient tomber. Elle avait aussi moins de chances de foncer dans quelqu'un d'autre.

Alors que la plupart des enfants faisaient leurs devoirs ou regardaient la télévision chez eux, Meryeta dévalait les pistes enneigées et éclairées par des projecteurs. La montagne était paisible, comme si elle lui appartenait. Bien sûr, elle tombait, et souvent. Seulement quelques personnes pouvaient la voir, ce qui lui donnait le courage de continuer.

Petit à petit, soir après soir, elle s'est améliorée. Elle a compris comment tourner et garder son équilibre, et peu après, elle filait à toute allure. Le snowboard ne lui faisait plus peur : il l'exaltait ! Très vite, elle a trouvé le courage de compétitionner en snowboard cross.

À mesure qu'elle vieillissait, Meryeta voyait ses habiletés se renforcer. Elle a commencé la course, dévalant les pentes avec concentration. Elle a remporté des compétitions provinciales, puis canadiennes. Mais son parcours n'a pas été facile. Elle a dû affronter des blessures et des échecs, se demandant parfois si elle devait abandonner. Mais toujours, elle se souvenait de ce qu'elle avait appris à ses débuts : une chute n'est pas un échec, c'est une leçon.

Quelques années plus tard, en 2022, Meryeta n'était plus cette fille timide s'exerçant au snowboard le soir. Elle faisait fièrement partie d'Équipe Canada, et se mesurait aux meilleures planchistes du monde. Aux Jeux olympiques d'hiver à Beijing, elle a filé comme une flèche, brave et déterminée. Une fois la neige retombée, une grande joie l'attendait : elle a décroché deux médailles de bronze, une en snowboard cross et une dans l'épreuve par équipes mixtes.

Penses-y. La fille qui préférait s'entraîner dans le noir parce qu'elle avait peur d'être vue se tenait maintenant sur un podium olympique, devant le monde entier.

L'histoire de Meryeta nous enseigne quelque chose d'important. Quand on apprend quelque chose de nouveau, c'est normal d'avoir un peu peur. C'est normal de tomber. C'est même normal de ressentir de la gêne. L'important, c'est de continuer. Chaque chute te prépare pour ton envolée.





# ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

## COMMUNICATION

### *Jeter les bases d'un nouvel apprentissage*

#### DÉBUT ACTIF (TOUS LES NIVEAUX)

Le snowboard requiert un bon équilibre et une bonne coordination, et la capacité de mobiliser les principaux groupes musculaires pour contrôler et diriger la planche.

Dans un espace ouvert et sécuritaire, disposez la planche d'équilibre de votre école; si vous n'avez pas de planche d'équilibre, déposez un madrier de 2 po X 4 po au sol et placez une petite planche de surf ou une planche de skimboard sur le dessus, perpendiculairement. La planche devrait tenir en équilibre sur le madrier. Si vous ne disposez d'aucune planche, utilisez deux madriers de 2 x 4.

À tour de rôle, les élèves montent sur la planche d'équilibre (ou autre). Ils trouvent l'équilibre en déplaçant leur masse corporelle. Encouragez les élèves à rester en équilibre le plus longtemps possible. Est-ce plus facile s'ils rapprochent leurs pieds? S'ils les écartent?

Dites-leur de « toucher le ciel » ou de « s'accroupir ». Invitez-les à remarquer l'effet de leur posture sur leur équilibre. La position accroupie permet de concentrer la masse sur la base de soutien (les pieds et la planche), ce qui en fait la posture idéale pour le snowboard.

#### BILAN EN CLASSE

Invitez les élèves à décrire leur expérience. Posez-leur ces questions pour alimenter la discussion :

- As-tu trouvé l'activité facile ou difficile?
- Avais-tu déjà fait une activité qui t'a facilité la tâche? (p. ex., snowboard, skateboard, gymnastique)
- Avais-tu peur d'essayer au début? Qu'est-ce qui te faisait peur?
- Il arrive qu'on se sente gêné d'essayer une nouvelle activité. En quoi ce sentiment nuit-il au plaisir d'essayer une nouvelle activité?

## MISE EN PRATIQUE

### *Adopter des stratégies pour acquérir et mettre à profit des connaissances*

Demandez aux élèves de lire l'histoire en silence.

Relisez-la avec le groupe.

#### 3<sup>e</sup> ET 4<sup>e</sup> ANNÉE

#### DISCUSSION EN CLASSE

Qu'a fait Meryeta quand le snowboard lui semblait difficile, au début? Qu'est-ce que ça signifie de continuer d'essayer, même si on tombe? En quoi est-il courageux d'essayer quelque chose de difficile?

#### TOMBER ET SE RELEVER (10 MINUTES)

Donnez à chaque élève une feuille vierge.

Invitez les élèves à dessiner sur la partie supérieure une chose difficile qu'ils ont essayée (le vélo, un devoir de mathématiques, un sport, etc.). Sur la partie inférieure, ils pourront dessiner ou écrire ce qui s'est produit quand ils ont persévéré. (Par exemple : « Je suis devenue meilleure au basketball » ou « J'ai appris la chanson au piano ».)

Discutez-en en groupe.

#### 5<sup>e</sup> ET 6<sup>e</sup> ANNÉE

Deux par deux, les élèves devront s'informer sur Internet de la manière dont deux autres athlètes du Canada qui participeront aux Jeux olympiques de Milano Cortina 2026 ont débuté dans leur sport.

Invitez les paires à présenter à la classe comment leurs olympiennes et olympiens ont commencé, et les obstacles qu'ils ont dû surmonter.

Pendant votre discussion avec la classe, rappelez-lui que d'essayer quelque chose de nouveau est souvent difficile. Faites une liste des défis que les athlètes ont rencontrés en commençant ou en pratiquant leur sport.

