



**LES HISTOIRES
D'ATHLÈTES**
Mikaël Kingsbury



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





MIKAËL KINGSBURY

À la recherche de l'excellence

Mikael Kingsbury est debout au sommet d'une colline enneigée. Son cœur bat à toute allure. Dans une minute, la première course de bosses en parallèle de l'histoire des Jeux olympiques commencera. L'air est glacé, mais Mikael ne le remarque pas. Il ne pense qu'à la course.

Il regarde à droite. Son adversaire est prêt. Ses lunettes sont baissées et il sautille sur ses skis.

Plus bas, la foule les encourage bruyamment. Mikael reste calme et concentré. Il prend de grandes inspirations et pense au parcours : les bosses dans la neige, les virages serrés et les deux grands sauts. Il s'entraîne depuis des années pour cet instant.

Mikael n'avait que 4 ans quand il a skié pour la première fois, près de chez lui au Québec. Il a adoré ça ! Ses parents l'ont donc inscrit à un club de ski. À 8 ans, il s'est mis au ski acrobatique.

Il a vite eu un coup de cœur pour les bosses. Dans cette épreuve, les skieuses et skieurs descendent le plus vite possible une pente recouverte de bosses et font deux grands sauts acrobatiques. Un jury leur donne des points pour la vitesse, les virages et les sauts.

Mikael ne voulait pas seulement s'amuser : il voulait être le meilleur. Il a dessiné les anneaux olympiques sur une affiche et a écrit dessus : « Je vais gagner ». Il l'a collée au plafond de sa chambre pour la voir matin et soir. Cet objectif l'a motivé.

Il a travaillé très fort. Il s'est exercé à faire des figures difficiles sur la pente. Il s'est aussi entraîné au gym pour devenir plus fort. C'est pour ça qu'il skie tellement bien.

Mais ce qui rend Mikael si unique, c'est son immense désir de gagner. Il explique : « Mon secret, c'est que je veux gagner plus que les autres. »

Beaucoup d'enfants rêvent d'avoir un talent spécial. Mikael a réalisé son rêve. Il a remporté 99 victoires en coupe du monde et est monté sur le podium 142 fois. Il a gagné 15 championnats du monde et trois médailles olympiques : une d'or et deux d'argent.

Mais aujourd'hui, tout ça n'a aucune importance. Ce qui compte, ce sont les prochaines secondes.

Le décompte est lancé. Mikael tient fermement ses bâtons. Il n'entend plus rien sauf la voix qui dit : « cinq secondes ».

Il s'accroupit. Le moment est venu.

C'est parti!





MIKAËL KINGSBURY

À la recherche de l'excellence

Mikaël Kingsbury se tient au sommet d'une colline enneigée, le cœur battant la chamade. Plus que soixante secondes avant la toute première épreuve de bosses en parallèle de l'histoire des Jeux olympiques. L'air est d'un froid mordant, mais Mikaël ne le remarque pas tant il est concentré sur ce qui l'attend. Il jette un coup d'œil rapide à droite. Son rival est prêt, les lunettes baissées, rebondissant légèrement sur ses skis.

La clameur de la foule se réduit à un murmure. Mikaël prend de grandes inspirations. Ses pensées s'apaisent et il visualise le parcours : les bosses abruptes, les virages serrés, les grands sauts. Il s'entraîne depuis des années en prévision de cet instant.

Mikaël n'avait que 4 ans quand ses parents l'ont amené skier pour la première fois au Sommet Saint-Sauveur, au Québec. Voyant son amour pour le ski, ils l'ont inscrit à un club. Mikaël s'est mis au ski acrobatique à 8 ans.

Il ne lui a pas fallu longtemps avant d'être attiré par les sensations fortes du ski de bosses. Dans cette discipline, les skieuses et skieurs dévalent une pente abrupte recouverte de bosses et font deux grands sauts qui leur permettent d'exécuter des figures aériennes. Les skieurs qui démontrent les meilleures compétences dans leurs virages, leur vitesse et leurs figures obtiennent les meilleures notes.

Mikaël adorait ce sport, mais ce n'était pas assez : il voulait être le meilleur. Il a dessiné les anneaux olympiques sur une affiche où il a écrit « Je vais gagner », puis l'a collée au plafond au-dessus de son lit. Chaque matin, il ouvrait les yeux sur ces mots, et chaque soir, ils étaient là juste avant qu'il n'éteigne sa lumière. Sa détermination a grandi au fil des jours, des mois et des années.

Son objectif d'être le meilleur lui donnait la motivation de se donner toujours plus dans ses entraînements. Comme la majorité des athlètes, il a appris à se pousser jusqu'à la limite de ses capacités physiques. Il se donne à fond et s'exerce à exécuter des figures difficiles sur la pente. Il passe un nombre incalculable d'heures au centre d'entraînement à faire des exercices de musculation qui reproduisent les efforts des épreuves de bosses. C'est pourquoi sa technique est impeccable.

Mais ce qui rend la quête d'excellence de Mikaël unique, c'est son besoin irrésistible d'être à son meilleur... pour devenir le meilleur. C'est peut-être évident, mais pour atteindre l'excellence, il faut d'abord vouloir exceller. Pour faire de son mieux dans une activité, il faut avoir le désir profond de se dépasser.

« Mon secret, explique Mikaël, c'est que je le souhaite plus fort que tous les autres. Je veux gagner. »

Si beaucoup d'enfants rêvent d'exceller dans leur activité préférée, Mikaël, lui, y est arrivé. Il détient le record masculin du nombre de victoires (99) et de podiums (142) à l'épreuve de bosses de la coupe du monde. Il a réussi l'exploit de gagner 15 championnats du monde et de monter sur le podium olympique à trois reprises, avec une médaille d'or et deux d'argent. Peu d'athlètes dominent leur sport comme lui. Mais maintenant, rien de tout cela n'importe. Ce qui compte, c'est ce qui va se passer dans les instants après le départ.

Plus que quelques secondes avant le signal. Mikaël resserre sa poigne autour des bâtons. Il n'entend plus que le décompte. Il n'a conscience que de lui, de la neige et du fil d'arrivée. Une voix commence le compte à rebours : cinq secondes. Mikaël s'accroupit. Le moment est venu. C'est parti!





ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

COMMUNICATION

Jeter les bases d'un nouvel apprentissage

N'est-ce pas génial quand ton enseignant écrit « excellent » sur ta copie d'examen, ou quand ton entraîneuse te félicite après un match? On se sent vraiment bien quand on nous dit qu'on a fait du bon travail.

PARTAGE EN ÉQUIPE (TOUS LES NIVEAUX)

En équipe de deux, les élèves doivent discuter de l'excellence.

- Que signifie l'excellence pour toi?
- Quand as-tu vécu un « moment d'excellence »?
- Est-ce que l'excellence est importante?
- À quels moments l'excellence est-elle importante?
- Pourquoi l'excellence est-elle importante?

PARTAGE EN CLASSE : QU'EST-CE QUE L'EXCELLENCE? EST-CE IMPORTANT? (TOUS LES NIVEAUX)

Invitez les équipes à partager leur définition. Discutez de l'importance de l'excellence.

L'excellence, c'est faire de son mieux, même si c'est difficile. C'est tenter de s'améliorer chaque jour. L'excellence, ce n'est pas la perfection. C'est avoir la détermination de s'améliorer même si ça demande beaucoup de travail et de courage.

DISCUSSION EN CLASSE : QUE FAUT-IL POUR ATTEINDRE L'EXCELLENCE? (TOUS LES NIVEAUX)

Cherchez ensemble des idées sur ce qu'il faut pour atteindre l'excellence. Par exemple : la pratique, le respect des consignes, le refus d'abandonner, la volonté de faire de son mieux, etc.

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.

DISCUSSION EN CLASSE : QUE NOUS ENSEIGNE MIKAËL SUR LA RECHERCHE DE L'EXCELLENCE? (TOUS LES NIVEAUX)

Quelques exemples :

1. L'excellence commence par le désir d'exceller dans quelque chose.
2. Les personnes qui visent l'excellence se fixent toujours des objectifs.
3. C'est utile d'écrire ses objectifs et de se les remémorer souvent.
4. Pour réaliser un objectif, il faut travailler fort.

TRANSFORMATION

Démontrer la compréhension d'une nouvelle façon

AFFICHE SUR L'EXCELLENCE (3^e ET 4^e ANNÉE)

Mikaël a commencé son périple vers l'or olympique dessinant son objectif sur une affiche. Pense à une activité où tu voudrais exceller. Illustre-la sur une affiche, et écris à quoi ressemblerait l'excellence dans cette activité.

MON OBJECTIF D'EXCELLENCE (5^e ET 6^e ANNÉE)

Mikaël a commencé son périple vers l'or olympique en fabriquant une affiche illustrant son objectif. Pense à une activité où tu voudrais exceller.

Utilise la feuille Mon objectif d'excellence : écris-y ton objectif ainsi que cinq choses à faire pour t'en rapprocher.



ACTIVITÉ

Pense à une activité où tu voudrais exceller. Illustre-la sur une affiche.



Écris à quoi ressemblerait l'excellence dans cette activité.





ACTIVITÉ

Fiche d'objectifs de poursuite de l'excellence

Indique ton objectif d'excellence et les cinq choses à faire pour y arriver. L'objectif devrait être lié à une activité dans laquelle tu voudrais exceller et préciser ce à quoi ressemblerait l'excellence.

Mon objectif d'excellence : _____

1

2

3

4

5

