

# GUIDE DE PROMOTION

Valeurs et bienfaits du sport et de l'activité physique



**Jouez  
gagnant!**



© Gouvernement du Québec  
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 09-00013

ISBN : 978-2-550-55688-6  
ISBN : 978-2-550-55689-3 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009

# Jouez gagnant !

Parce que vous faites partie de l'élite sportive, vous pouvez avoir une grande influence sur les enfants et les ados. Ils ont en effet besoin de modèles capables d'expliquer et de démontrer les valeurs qu'ils mettent en pratique, tant dans leur vie personnelle que dans leur projet de devenir athlètes ou entraîneurs. Votre défi est de leur faire saisir ce qu'il y a de commun entre votre démarche vers l'excellence et leurs projets.

À travers vos récits et vos anecdotes, ils découvriront vos attitudes et vos stratégies gagnantes. Ils réaliseront peut-être que le dépassement de soi peut se vivre au quotidien, dans de petites actions orientées dans une direction précise et exécutées dans un climat de plaisir. Parce qu'ils s'identifient à vous, vous serez peut-être à l'origine de la réalisation d'un beau rêve.

## LE MESSAGE S'ADRESSE AUX ENFANTS ET AUX ADOS

Les experts s'entendent pour dire que les enfants et les ados ne sont pas suffisamment actifs physiquement. De moins en moins de jeunes Québécoises et Québécois se rendent à l'école à pied ou jouent dehors. En même temps, ils sont de plus en plus nombreux à s'adonner à des loisirs inactifs (jeux électroniques, télévision, Internet). À l'image des adultes, plusieurs ont de mauvaises habitudes alimentaires et éprouvent de la difficulté à se relaxer.

Les enfants et les ados devraient être physiquement actifs (intensité faible à élevée) tous les jours ou presque. De plus, selon Kino-Québec, ils devraient pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne ou élevée, trois fois ou plus chaque semaine, pendant au moins 20 minutes par séance.

## QUELQUES CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS DE 9 À 11 ANS

- Ils sont encore dépendants des adultes et aiment leur faire plaisir.
- Ils aiment avoir des responsabilités à leur mesure.
- Ils aiment réussir dans des jeux de coopération.
- Ils cherchent à obtenir le respect et l'approbation des autres.
- Ils vivent une des périodes les plus importantes de leur développement moteur. Ils devraient donc, dans diverses activités physiques et sportives, faire de la course, des lancers, des sauts et des bonds.

## QUELQUES CARACTÉRISTIQUES DES ADOS DE 12 À 14 ANS

- Ils vivent une période de transformation sur les plans physique et psychologique. En général, ce processus se manifeste plus tôt chez les filles.
- Ils vivent une crise d'identité et remettent en question l'autorité sous toutes ses formes. La recherche de valeurs est primordiale.
- Ils ont le goût d'établir des relations plus personnelles que lorsqu'ils étaient plus jeunes. L'appartenance à un groupe devient capitale, car c'est souvent dans ce contexte qu'ils se sentent appréciés et qu'ils peuvent s'affirmer.
- Cette période est importante pour l'acquisition et l'intégration des notions de respect d'autrui et d'esprit sportif.
- Ils se désengagent de la pratique sportive de façon progressive.
- Les ados aiment les activités qui :
  - leur permettent de se dépasser ;
  - leur permettent de vivre des aventures ou des émotions fortes ;
  - répondent à un besoin de valorisation ;
  - leur permettent de faire valoir leurs talents d'organiseurs ;
  - leur procurent du plaisir ;
  - leur offrent la possibilité de participer sans craindre de faire rire d'eux.
- Plusieurs études ont démontré que les filles pratiquent moins de sports que les garçons (seulement 34 % des membres des fédérations québécoises sont des filles). Il faut donc s'interroger sur les processus qui sont mis en place pour les initier aux sports.
- À leur entrée au secondaire, seulement 46 % des filles sont actives, comparativement à 68 % des garçons.

# Dix stratégies gagnantes

Voici des suggestions de sujets à aborder dans votre présentation, auxquels vous ajouterez des exemples personnels. En moins de 15 minutes, vous n'aurez certainement pas le temps de présenter ces dix stratégies gagnantes. Votre exposé pourrait en contenir trois ou quatre au maximum. Choisissez celles avec lesquelles vous vous sentez le plus à l'aise et que vous avez peut être déjà utilisées dans le passé.

## 1 DÉFINIR ET CLARIFIER SES RÊVES, SES PROJETS

Un rêve est une représentation de ce que nous voulons réaliser et de ce que nous désirons. Il peut surgir de façon progressive dans notre esprit ou être déclenché par une personne ou un événement.

Il se peut que certains parmi vous n'aient pas de rêve particulier. Toutefois, il faut porter attention à nos rêves, qu'ils soient petits ou grands, si nous ne voulons pas qu'ils disparaissent. Bien des aventures ont commencé par un rêve.

Un rêve ne peut pas se réaliser tout seul. Il est donc important d'avoir une approche réaliste, car la pensée magique n'existe pas. Comme un sculpteur avec sa pièce de départ, nous devons faire preuve de persévérance. **Il faut être éveillé pour réaliser son rêve.** Il faut se servir de son rêve comme d'une force de départ et, ensuite, établir des stratégies pour qu'il devienne réalité.

## 2 SE FIXER DES OBJECTIFS POUR GARDER LA MOTIVATION

Il faut clarifier ses intentions. S'il est impossible de déterminer le résultat, comment pourra-t-on choisir les bons chemins pour y arriver ?

Il faut se fixer des objectifs à long terme qui sont en relation avec les intentions de départ. Il est également important de se fixer des objectifs à court terme qui correspondent à des résultats à atteindre dans un délai relativement rapproché. C'est la méthode des petits pas qui est souvent pratiquée par les personnes qui ont réalisé leur rêve. Cette approche consiste à répéter plusieurs petites actions orientées vers un objectif.

Travailler à la réalisation d'un objectif est la seule façon de progresser. Voici quelques suggestions pour augmenter les chances d'atteindre ses objectifs :

- se fixer des objectifs réalistes qui présentent un défi ;
- les revoir et les réajuster de façon régulière ;
- ne pas hésiter à consulter des personnes qui peuvent nous aider à prendre les meilleures décisions (parents, entraîneurs, amis, consultants) ;
- voir ses erreurs comme des occasions d'apprendre, et non des défaites.

## 3 S'ENGAGER DANS L'ACTION POUR DONNER VIE À SON RÊVE

La seule façon de vérifier si les objectifs fixés sont réalistes, c'est de s'engager dans l'action. Parfois, un rêve n'est qu'une utopie au départ, et c'est dans l'action qu'il prend tout son sens.

S'engager, c'est poser des actions en relation avec les objectifs établis. En même temps, il faut garder un équilibre entre l'énergie et le temps accordés à un projet et à sa vie personnelle, familiale et sociale. Cette attitude favorise un engagement à long terme.

Les athlètes qui désirent atteindre un niveau d'élite doivent faire preuve de persévérance et souvent consacrer plus d'une dizaine d'années à leur recherche de l'excellence. Plusieurs témoignages de personnes engagées dans d'autres domaines, comme la recherche, les affaires ou la culture, confirment que c'est par un engagement soutenu et des efforts constants qu'ils ont atteint leur but.

Un adage populaire nous rappelle que **la plus grande des intentions ne vaut pas la plus petite des actions.**

## 4 APPRENDRE À RÉSOUDRE DES PROBLÈMES POUR ÉVOLUER

Voici une suggestion de démarche à suivre pour résoudre des problèmes :

- Prendre le temps d'analyser les différents éléments de la situation.
- Se demander si l'on n'a pas déjà vécu une situation semblable ou si cela est arrivé à quelqu'un que l'on connaît.
- Faire l'inventaire des diverses solutions, en choisir une et la mettre en pratique.
- Faire un bilan des étapes franchies, afin d'en tirer profit et de s'améliorer en prévision du prochain défi.
- Accepter les échecs et savoir en tirer des leçons pour le futur.

## 5 RECONNAÎTRE SES FORCES ET SES LIMITES

C'est dans l'engagement et l'action que nous apprenons à mieux nous connaître. Il est important de prendre conscience de nos forces et de nos limites afin d'ajuster nos objectifs à nos capacités. Cette démarche nous permet d'utiliser nos forces dans plusieurs domaines de notre vie. Il en va de même pour les attitudes à améliorer. Par exemple, si je trouve toujours des raisons pour tarder à m'engager dans l'action, je dois découvrir quels sont mes prétextes ou mes excuses, afin d'augmenter mes chances de m'améliorer. Il faut se donner du temps et ne pas hésiter à se faire aider dans cette démarche de croissance personnelle.

## 6 DÉVELOPPER LE GOÛT DU DÉPASSEMENT

Vouloir se dépasser, c'est d'abord tenir compte de ses capacités, pour ensuite accroître sa confiance en soi et développer le goût d'exploiter ses forces et de repousser ses limites. Il faut s'attendre à rencontrer plusieurs obstacles en cours de route et apprendre à les transformer en défis.

Il faut aussi accepter de prendre des risques, faire preuve de créativité et explorer de nouvelles idées en faisant preuve de persévérance.

## 7 CULTIVER L'OUVERTURE D'ESPRIT : SAVOIR ÉVOLUER ET S'ADAPTER

L'engagement dans un projet est un moyen privilégié de dépassement personnel. L'ouverture d'esprit et l'adaptation aux autres et aux événements sont des attitudes incontournables pour y arriver. Chaque rencontre, chaque personne que nous croisons a quelque chose à nous apprendre. Tout en évitant de nous comparer aux autres et à leurs réalisations, nous les verrons plutôt comme une source d'inspiration.

## 8 ADOPTER DES COMPORTEMENTS BASÉS SUR LE RESPECT

Les actions d'une personne reflètent ses valeurs. Les valeurs que nous adoptons vont nous guider dans tous les aspects de notre vie. Aussi devons-nous prendre le temps de les choisir avec soin.

L'esprit sportif étant une notion difficile à cerner, voici certains comportements basés sur des valeurs comme le respect, la loyauté, l'honnêteté et l'équité :

- respecter ses entraîneurs, ses coéquipiers et ses adversaires dans son langage, ses attitudes et ses gestes ;
- respecter les officiels et accepter leurs décisions ;
- accepter de poursuivre son but en respectant les normes et les règles établies, et en éliminant la tricherie et tout usage de substances interdites ;
- garder sa dignité et refuser de se laisser emporter dans des manifestations de violence physique ou verbale ;
- respecter ses engagements par des efforts soutenus et faire preuve de persévérance.

Il est sain et légitime de vouloir se mesurer et se comparer. Parfois, les enjeux (honneur, prestige, carrière, argent, etc.) sont importants. C'est alors que des valeurs comme l'équité, la loyauté, l'honnêteté et le respect sont mises à l'épreuve.

Longtemps après la fin d'une carrière sportive, alors que le niveau de performance a beaucoup diminué, nous conservons les valeurs acquises dans le passé.

Si nos valeurs sont solidement ancrées, nous avons plus de chances de faire des choix d'actions cohérentes et en harmonie avec nous-mêmes.

## 9 RECONNAÎTRE SES RÉUSSITES : C'EST BON POUR L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi et la confiance en soi sont directement liées à l'image que nous avons de nous-mêmes. Il est donc important de prendre conscience de nos réussites et de nous en nourrir.

Il faut reconnaître et valoriser chez les enfants et les ados les activités physiques et les sports moins traditionnels, tels que le patin à roues alignées, la planche à roulettes, le aki, la marche sous toutes ses formes, le plein air et les sports dits *extrêmes*.

Souvent, les jeunes sont trop exigeants envers eux-mêmes. Il y aurait peut-être lieu de mettre davantage l'accent sur le plaisir d'apprendre ou le simple plaisir de jouer, plutôt que sur ce qui a été réussi ou manqué.

À titre d'exemples, voici certains effets positifs d'un engagement axé sur une activité physique ou sportive :

- l'acquisition de bonnes habitudes de vie ;
- une image positive de soi et une plus grande confiance ;
- une approche de la pratique sportive plus positive ;
- un meilleur contrôle de ses émotions ;
- la capacité de prendre rapidement de bonnes décisions dans l'action ;
- un bon niveau d'attention et de concentration ;
- une meilleure motivation par une évaluation continue de ses objectifs ;
- une meilleure intégration sociale ;
- des qualités physiques (la vitesse, l'endurance, la force) ;
- des qualités motrices (la coordination, l'équilibre) ;
- l'acquisition de techniques et de tactiques ;
- des qualités psychologiques (la concentration, la visualisation, l'activation, la relaxation).

Bref, la démarche et le processus d'apprentissage peuvent nous apporter autant que l'atteinte des objectifs visés. Chaque habileté ou qualité développée lors de la pratique d'un sport ou d'une activité physique est en quelque sorte une réussite sur le plan personnel. Il est important de reconnaître et d'apprécier ces petites victoires.

## 10 AVOIR DU PLAISIR : C'EST LE PLUS IMPORTANT

Le divertissement et la recherche de plaisir doivent prendre une place importante dans toutes les phases de notre projet. Il est plus facile de vivre un état de bien-être si nous avons des attentes qui tiennent compte de notre potentiel. Nous devons par ailleurs éviter de mettre l'accent sur les résultats et les performances. Il est sage de rechercher la présence des personnes qui croient que le plaisir est compatible avec l'engagement et l'effort.

# Tableau synthèse

## Questions suggérées pour amener l'auditoire à trouver ses propres stratégies gagnantes

<b>1</b> Définir et clarifier ses rêves	As-tu présentement un rêve que tu aimerais réaliser ?	Connais-tu quelqu'un qui a réalisé son rêve en sport ou dans un autre domaine ?
<b>2</b> Se fixer des objectifs	Nomme un objectif que tu as réussi à atteindre dans ta vie.	Trouve quelques objectifs réalistes qui t'aideraient à réaliser un de tes rêves.
<b>3</b> S'engager	T'est-il déjà arrivé de te trouver des raisons pour ne pas t'engager ou faire un effort ?	Trouve quelques actions simples qui t'aideraient à atteindre un objectif.
<b>4</b> Apprendre à résoudre des problèmes	Est-ce qu'il t'arrive parfois de ne pas savoir par où commencer devant un problème à résoudre ?	Explique comment tu réagiras devant un problème qui t'empêcherait de réaliser ton projet.
<b>5</b> Reconnaître ses forces et ses limites	Peux-tu nommer une de tes forces ? Peux-tu nommer une de tes limites ?	Explique comment tu as réussi à tirer parti d'une de tes forces dans un de tes projets. Explique comment tu as réussi à corriger ou à dépasser une de tes faiblesses dans un de tes projets.
<b>6</b> Développer le goût du dépassement	Décris une occasion où tu t'es vraiment dépassé et où tu t'es senti fier de toi.	Vois-tu présentement dans ta vie des occasions qui te permettraient de te dépasser et d'éprouver de la fierté ?
<b>7</b> Cultiver l'ouverture d'esprit	Identifie une attitude ou une action démontrant que tu t'es adapté à une personne ou à une situation.	Comment peut-on s'améliorer en vivant un échec ?
<b>8</b> Adopter des comportements basés sur le respect	Quelles sont les valeurs qui te sont chères et que tu transposes dans ta vie sportive ?	Décris une occasion où tu as agi en fonction d'une valeur qui est importante à tes yeux.
<b>9</b> Reconnaître ses réussites	Fais la liste des réalisations personnelles qui t'ont procuré beaucoup de joie et de satisfaction. Étais-tu fier de toi ?	Donne quelques exemples d'actions que tu pourrais accomplir et qui te rendraient fier de toi.
<b>10</b> Avoir du plaisir	Trouve une situation ou un projet qui t'a procuré beaucoup de plaisir et de satisfaction.	Crois-tu que tu peux avoir du plaisir dans un projet qui te demande beaucoup d'engagement et d'efforts ?

# Tableau synthèse

## Exemples d'attitudes ou d'actions en relation avec les thèmes

Stratégies gagnantes	Jeunes engagés dans la réussite d'un projet	Adolescents engagés dans un mode de vie sain et actif
<b>1</b> Définir et clarifier ses rêves	Lors d'une activité de plein air avec mes parents, la rencontre d'un guide très allumé m'a motivé à m'engager dans la protection de l'environnement.	Je rêve de jouer au football dans une équipe juvénile de mon école. Je veux participer à l'expédition de trois jours en vélo à la fin de mon année scolaire.
<b>2</b> Apprendre à résoudre des problèmes	Dans un cours de géographie, nous avons à nous prononcer sur des problèmes de pollution dans notre ville. J'ai suggéré différents moyens à mettre en pratique dans l'année qui vient.	J'aime beaucoup quand mon entraîneur nous demande d'inventer des tactiques de jeu. Nous travaillons alors en petits groupes. Je n'ai pas de vélo pour le projet de classe. Je travaille quelques heures par semaine et j'économise pour en acheter un.
<b>3</b> Reconnaître ses forces et ses limites	J'ai un peu de difficulté en classe. Toutefois, j'ai beaucoup d'amis et j'aime faire des activités avec eux.	Je n'ai pas énormément de talent, c'est pourquoi je mets beaucoup l'accent sur le travail technique. J'ai de la difficulté à apprendre. J'essaie d'étudier tous les soirs.
<b>4</b> Développer le goût du dépassement	Je lis un peu plus sur la nature et l'environnement, et je veux apprendre plein de choses sur tout ce qui m'entoure.	Il m'arrive de mettre autant d'ardeur dans mes travaux scolaires que dans certains entraînements.
<b>5</b> Cultiver l'ouverture d'esprit	J'écoute attentivement la personne qui m'enseigne, surtout lorsqu'elle parle de géographie. Je veux aller chercher beaucoup de connaissances sur l'environnement.	La randonnée de 80 kilomètres sera la plus importante performance sportive de ma vie.
<b>6</b> Adopter des comportements basés sur le respect	Je veux toujours respecter l'environnement et les animaux. J'apprends aussi à respecter les personnes qui ne pensent pas comme moi.	À la fin des matchs, je donne la main à mes adversaires et je les félicite. L'année scolaire avance et je mets plus d'efforts dans mon entraînement et mes études.
<b>7</b> Reconnaître ses réussites	Je recherche de plus en plus les occasions de faire des sorties dans des milieux naturels avec les élèves de mon école et ma famille. Je suis chanceux de vivre cela.	Même si je n'étais pas parmi les meilleurs joueurs, je suis très satisfait de ma progression cette saison. Je n'ai aucun échec scolaire et cela me donne confiance pour d'autres projets dans ma vie.
<b>8</b> Avoir du plaisir	Ce n'est pas difficile pour moi de participer à toutes ces activités de plein air. J'ai beaucoup de plaisir et je suis souvent avec mes amis. Je sais aussi que mes parents et la personne qui m'enseigne sont contents de moi.	Même si la saison est terminée, j'ai encore beaucoup de plaisir avec mes amis dans d'autres activités. Grâce à tous mes efforts, j'ai réussi à m'acheter un vélo et j'ai participé à plusieurs randonnées avec mes amis. Je suis très heureux d'avoir réussi.

## Les valeurs olympiques canadiennes

En tant qu'athlète ou entraîneur de haut niveau, vous pouvez jouer un rôle important dans la société et représenter un modèle, en particulier pour les jeunes.

Les valeurs sont les manières d'être ou d'agir d'une personne ou d'une collectivité, jugées idéales, et qui rendent désirables ou estimables les conduites auxquelles elles sont associées. En effet, les valeurs que nous adoptons vont nous guider dans tous les aspects de notre vie.

Les valeurs olympiques canadiennes (excellence, respect, plaisir, justice, épanouissement de l'être humain, leadership, paix) ont été formulées pour rappeler, aux athlètes et à leurs partisans, que l'expérience et la discipline de vie acquises pendant la préparation athlétique, la compétition et le travail d'équipe sont des atouts encore plus enrichissants que toute médaille gagnée.

### LA PROMOTION DES VALEURS OLYMPIQUES CANADIENNES

Voici une description des sept valeurs olympiques canadiennes et quelques suggestions de sujets à aborder dans votre présentation, laquelle pourrait en contenir une ou deux au maximum.

Choisissez les valeurs avec lesquelles vous vous sentez le plus à l'aise et pour lesquelles vous avez peut-être quelques exemples personnels à donner ou, encore, utilisez une « anecdote olympique ». Vos propres expériences risquent d'être beaucoup plus convaincantes que tout autre exemple fictif.

Le plus important, c'est de faire le lien entre les valeurs elles-mêmes et vos propres actions, celles d'autrui ou de vous deux, que ce soit dans le contexte des Jeux olympiques ou dans des aspects de la vie de tous les jours.

### GÉNÉRALITÉS

Un élément important de la mission du Comité olympique canadien est de développer et de promouvoir les idéaux et les valeurs olympiques, en alliant le sport à la culture et à l'éducation, pour créer un style de vie fondé sur la joie dans l'effort, ainsi que sur la valeur éducative du bon exemple et du respect d'autrui.

Énoncez à l'auditoire les sept valeurs olympiques et indiquez ensuite celle(s) que vous allez traiter dans votre présentation.

## Les valeurs olympiques

### EXCELLENCE

**Nous croyons que tout être humain a le droit de poursuivre ses objectifs personnels d'excellence.**

L'excellence est le degré exceptionnel de réussite atteint par une personne dans un champ d'activité particulier. Cette valeur nous donne la mesure de la qualité de nos réalisations. L'excellence est durable : elle est encore présente longtemps après que les efforts pour l'atteindre ont été oubliés.

### Quelques mots clés

- prendre un engagement ;
- persévérer ;
- se dépasser.

### Quelques exemples dans la vie de tous les jours

Dans le domaine sportif :

- définir et clarifier ses rêves, ses projets ;
- se fixer des objectifs réalistes qui présentent un défi
  - à court et à long terme ;
- s'engager dans l'action ;
- persévérer ;
- viser le meilleur résultat personnel possible ;
- monter sur le podium.

À l'école :

- s'engager dans les études, c'est-à-dire toujours chercher à apprendre, à s'améliorer ;
- honorer ses engagements ;
- participer aux activités ;
- organiser des activités de bénévolat.

## RESPECT

### **Nous croyons au dialogue franc et ouvert, et au respect des points de vue, des rôles et de la contribution de toutes les personnes participantes.**

La plupart des valeurs universelles qui contribuent au bien-être de l'individu et de la communauté découlent du respect. Faites de votre mieux pour faire comprendre l'importance de cette valeur.

Nous devons respecter les gens avec qui nous interagissons. Cela se manifeste à travers notre ouverture d'esprit, l'intérêt que nous portons à l'autre et notre capacité de vivre, de participer pleinement à la vie de l'école et de travailler efficacement dans la diversité.

#### **Quelques mots clés**

- la bonté ;
- l'acceptation d'autrui, des différences qui nous distinguent les uns des autres ;
- la reconnaissance de la dignité de toute personne.

#### **Quelques exemples dans la vie de tous les jours**

Dans le domaine sportif :

- respecter ses entraîneurs, ses coéquipiers et ses adversaires ;
- respecter les officiels et accepter leurs décisions ;
- respecter les règles du jeu ;
- éliminer la tricherie et l'usage de substances interdites.

À l'école :

- accepter les différences ;
- savoir communiquer avec les autres et surtout, savoir écouter les autres ;
- collaborer avec ses camarades de classe, même s'ils ne sont pas de grands amis ;
- laisser la parole à quelqu'un d'autre ;
- être tout à fait honnête lorsqu'on parle de quelqu'un d'autre ;
- faire de son mieux pour apprécier tous les points de vue.

Dans la communauté :

- encourager des actes de bonté faits au hasard des circonstances ;
- encourager le bénévolat, par exemple auprès des personnes handicapées ou des aveugles ;
- correspondre avec des élèves d'autres pays pour mieux connaître leur langue et leur culture ;
- rendre visite à des personnes âgées dans des foyers d'hébergement.

## PLAISIR

### **Nous croyons que le sport doit être divertissant.**

Le sport est synonyme de plaisir. Le divertissement et la recherche de plaisir doivent prendre une place importante dans toutes les phases de notre vie. Pour l'athlète, c'est le plaisir de participer et de développer de nouvelles habiletés, de se dépasser et de surmonter des obstacles. Le milieu sportif favorise la camaraderie et l'engagement social. Les parents voient le sport comme une façon, pour leurs enfants, de s'amuser et de s'épanouir. Si le plaisir lié au sport est bien exploité, il suscite le désir de performer et d'affronter des concurrents en toute honnêteté.

#### **Quelques mots clés**

- s'amuser ;
- ressentir un bien-être ;
- éprouver de la satisfaction ;
- s'estimer ;
- jouer.

#### **Quelques exemples dans la vie de tous les jours**

Dans le domaine sportif :

- éviter de trop mettre l'accent sur les résultats ;
- éprouver du plaisir à faire quelque chose ;
- reconnaître que le plaisir peut être compatible avec l'engagement et l'effort ;
- organiser, avec ses coéquipiers, des actions bénévoles dans la communauté.

À l'école :

- sourire beaucoup, être de bonne humeur, jovial ;
- faire plaisir à quelqu'un ;
- faire rire quelqu'un ;
- raconter des blagues ;
- être capable de se moquer de soi ;
- se laisser vivre !

## JUSTICE

**Nous croyons à l'esprit sportif en tout temps et en tout lieu, caractérisé par l'égalité, l'honnêteté et la confiance mutuelle.**

La notion d'esprit sportif est un concept universel qui sous-tend tous les sports. Sans esprit sportif, le sport est vide de sens. L'esprit sportif repose sur une philosophie qui consiste à respecter autrui et à respecter le sport.

### Quelques mots clés

- l'équité, l'égalité ;
- l'impartialité.

### Quelques exemples dans la vie de tous les jours

Dans le domaine sportif :

- refuser d'utiliser des substances illicites ;
- respecter les règles en tout temps ;
- respecter les décisions des officiels.

À l'école :

- remplir ses engagements ;
- tenir parole ;
- respecter la parole donnée.

## ÉPANOUISSEMENT DE L'ÊTRE HUMAIN

**Nous croyons que le bien-être physique, mental, social, artistique et spirituel peut être amélioré, à court et à long termes, par des comportements et des gestes responsables. Nous croyons également que les arts visuels et de la scène complètent le sport dans la recherche de l'épanouissement personnel.**

### Quelques mots clés

- dépassement ;
- victoire sur les obstacles ;
- curiosité ;
- créativité ;
- valorisation.

### Quelques exemples dans la vie de tous les jours

Dans le domaine sportif :

- courir des risques ;
- faire preuve de créativité ;
- explorer de nouvelles idées ;
- essayer de nouvelles activités.

À l'école :

- valoriser, chez les jeunes, les activités artistiques et culturelles, aussi bien que les sports et les activités physiques ;
- reconnaître la contribution de tout le monde ;
- mettre l'accent sur une éducation complète.

Aux Jeux olympiques :

- apprécier les cérémonies d'ouverture et de clôture des Jeux ;
- apprécier les langues et les cultures représentées ;
- s'informer sur la ville et la région d'accueil.

## PAIX

**Nous croyons que le sport facilite la compréhension et l'harmonie au sein des nations et entre celles-ci.**

### Quelques mots clés

- pardon ;
- attitude pacifique ;
- dignité.

### Quelques exemples dans la vie de tous les jours

Dans le domaine sportif :

- refuser de se laisser emporter dans des manifestations de violence physique ou verbale ;
- jouer le rôle de conciliateur, de pacificateur.

À l'école :

- reconnaître les efforts et les réussites d'autrui ;
- apprendre à pardonner ;
- mettre fin à l'intimidation ;
- venir en aide à ceux et celles qui en ont besoin ;
- célébrer les succès d'autrui.

## LEADERSHIP

**Nous croyons que les personnes qui s'adonnent au sport ont le devoir d'enseigner et d'appliquer les valeurs du Mouvement olympique, d'inciter autrui à vivre l'expérience olympique et de contribuer à la réalisation de leur potentiel.**

### Quelques mots clés

- encouragement ;
- compassion ;
- collaboration ;
- influence positive ;
- modèle inspirant.

### Quelques exemples dans la vie de tous les jours

À l'école :

- se porter volontaire pour une tâche difficile ;
- défendre ses droits et les droits d'autrui ;
- apprécier le potentiel de chaque individu ;
- servir de modèle ;
- donner à quelqu'un d'autre les moyens de se réaliser ;
- encourager ceux et celles qui en ont besoin ;
- trouver ou reconnaître les personnes qui sont engagées ;
- tenir une promesse ;
- collaborer avec les autres à un projet communautaire ;
- saisir toutes les occasions possibles pour présenter ses idées devant un groupe.

## Tableau synthèse

<b>Valeurs</b>	<b>Questions favorisant le rappel des connaissances acquises et du vécu antérieur.</b> <b>Au début de la présentation :</b>	<b>Questions favorisant l'adoption des notions abordées.</b> <b>À la fin de la présentation :</b>
<b>Respect</b>	Pense à une occasion où tu avais l'impression que tout le monde se moquait de toi. Que ressentais-tu ?	Comment est-ce qu'on peut démontrer que tout le monde se moquait de toi ?
<b>Excellence</b>	Connais-tu quelqu'un qui a réalisé ses objectifs d'excellence en musique, en sport ou dans un autre domaine ?	Crois-tu qu'il pourrait y avoir de la place pour des objectifs d'excellence dans ta vie ?
<b>Plaisir</b>	Crois-tu que tu peux avoir du plaisir dans ta vie ?	Pense aux moments les plus divertissants de ta vie. Où est-tu ? Que fais-tu ? Qui est présent ?
<b>Justice</b>	Rappelle-toi une situation sportive ou à l'école où on n'a pas agi avec impartialité. Comment as-tu réagi à cette situation ?	Qu'est-ce que tu pourrais faire autrement dans un cas où on n'a pas agi avec impartialité ?
<b>Paix</b>	Pense à une personne à qui tu as déjà pardonné : comment t'es-tu senti ?	Crois-tu qu'il est important de pardonner ?
<b>Leadership</b>	Pense à une personne que tu admires, un modèle pour toi. Qu'est-ce que tu admires à son sujet ?	Pour qui est-ce que tu pourrais devenir un modèle ? Donne quelques exemples d'actions que tu pourrais accomplir et qui rendraient cette personne fière de toi.



En collaboration avec :

