



Plans de leçons TERRY FOX

Transmettre son histoire à vos élèves

Leçon : Cours Vie active et santé de 11e année – Établir des objectifs

Survol : L'établissement d'objectifs peut être un concept déconcertant pour certaines personnes. Il est utile de décomposer les objectifs en étapes plus petites et plus réalisables. Terry Fox excellait dans l'art de décomposer ses objectifs sur une base quotidienne. Il a pris son objectif ambitieux qu'était « traverser le pays à la course » et l'a divisé en différentes étapes, littéralement. La présente activité se penche sur les réflexions et la philosophie de Terry, tant lorsqu'il a établi ses objectifs que lorsqu'il les a atteints.

Attentes rattachées au programme : Attentes globales satisfaites pour PPL3O. A2. Montrer une compréhension de l'importance d'adopter un mode de vie actif et d'appliquer les concepts et les pratiques du conditionnement physique qui contribuent à un mode de vie actif.

Attentes spécifiques : [A2.2, A2.3, A2.4]

Objectifs d'apprentissage :

- Examiner l'importance de se fixer des objectifs
- Comprendre l'incidence que l'établissement d'objectifs peut avoir sur notre vie
- Analyser un objectif et le décomposer en différentes parties

Matériel requis :

Annexe A : Activité d'établissement des objectifs – Citations de Terry Fox

Annexe B : Décomposition d'un objectif

Réflexion : Activité n° 1 - Faire une réflexion sur les citations de Terry

1 Demandez aux élèves de lire des citations de Terry sur l'importance de se fixer des objectifs et d'avoir des objectifs. (Annexe A : Activité d'établissement des objectifs – Citations de Terry Fox)

2 Invitez les élèves à réfléchir aux messages transmis. Qu'est-ce que chaque citation leur révèle à propos de l'établissement d'objectifs? Discutez-en avec toute la classe.

Action : Activité n° 2 - Se fixer des objectifs individuels

1 Les élèves doivent définir un objectif principal qu'ils souhaitent atteindre.

2 Ils tenteront ensuite de décomposer cet objectif en unités plus petites afin d'accroître leurs chances de réussir et de suivre leurs progrès plus facilement.

3 Les élèves doivent remplir l'Annexe B : Décomposition d'un objectif.

Consolidation : Activité n° 3 - Échanger avec ses pairs et obtenir de la rétroaction

1. Les élèves échangeront ensuite au sujet de leurs objectifs et des étapes qu'ils suivront en vue d'atteindre ceux-ci. Ils vont donner et recevoir de la rétroaction tout en travaillant avec leur partenaire.

Remarques à l'intention de l'enseignant : L'activité d'établissement des objectifs peut se limiter à des objectifs portant sur la condition physique personnelle. Par contre, on peut aussi l'élargir à d'autres domaines de soutien à la croissance personnelle et au leadership.

Annexe A : Activité d'établissement des objectifs – Citations de Terry Fox

Toutes les citations qui suivent sont tirées du livre Terry Fox « Une émouvante histoire » écrit par Leslie Scrivener.

« Aujourd'hui, je me sens privilégié d'être tout simplement en vie. Par contre, quand je repense aux premiers mois suivant le diagnostic et à la peur que je ressentais alors que je ne savais pas si j'allais survivre ou mourir, je me souviens que je m'étais fait une promesse : si je vainquais cette maladie, je ferais face à ce nouveau défi et je montrerais à quel point ma vie valait la peine d'être vécue, ce que trop de gens tiennent pour acquis. » (page 63)

« Je ne pouvais me contenter de regarder ma vie passer aussi rapidement sans tenter d'accomplir quelque chose ou de marquer une étape importante et ainsi prouver que c'est possible de réussir ou du moins de faire de son mieux pour réussir. Il s'est déjà écoulé beaucoup de temps, et je ressens chaque jour un plus grand sentiment d'urgence. » (page 64)

« Le secret de Terry consistait à se fixer de petits objectifs. Quand il commençait sa journée, il ne se disait pas qu'il devait parcourir une quinzaine de kilomètres. Il prenait plutôt les kilomètres un à la fois. "Je divisais la distance à courir. Parcours un kilomètre de plus, franchis ce panneau de signalisation, dépasse ce coin de rue et ce virage. C'était comme ça que ça se passait. Je ne pensais qu'à ça. Rien d'autre ne comptait." » (page 65)

Annexe B : Décomposition d'un objectif

Définis ton objectif final, puis décompose-le en petites étapes faciles à gérer qui t'aideront à atteindre ton objectif.

Objectif final
« Parcours un kilomètre de plus »
« Franchis ce panneau de signalisation »
« Dépasse ce coin de rue »
« Et ce virage »