



# Plans de leçons TERRY FOX

## Transmettre son histoire à vos élèves

### Leçon : Introduction à la kinésiologie de 12<sup>e</sup> année – Le plus grand athlète canadien

**Survol :** La performance humaine dépend d'un large éventail de facteurs physiques, psychologiques et sociétaux qui peuvent influencer positivement ou négativement sur un athlète. La présente activité se penchera sur ces facteurs et sur leur possible incidence sur la performance de Terry Fox pendant son Marathon de l'espoir de 1980.

**Attentes rattachées au programme :** Attentes globales satisfaites pour PSK4U (convient également au cours suivant : PLF4M).

A1. Démontrer une compréhension de l'évolution historique de l'importance sociale et culturelle de l'activité physique et du sport et analyser les enjeux sociaux actuels qui sont liés à l'activité physique et au sport.

**Attentes spécifiques :** [A1.1, A1.4]

B2. Démontrer une compréhension des facteurs qui ont une incidence sur la performance lors des mouvements humains et évaluer ces mêmes facteurs.

**Attentes spécifiques :** [B2.1, B2.2, B2.3, B2.4]

### Objectifs d'apprentissage :

- Examiner le rôle historique de l'activité physique et du sport dans la société
- Comprendre le rôle social et la valeur de l'activité physique et des sports ainsi que la contribution de certains individus, y compris d'éminents Canadiens
- Analyser les répercussions que le milieu des affaires a sur les individus et la société lorsqu'il s'engage dans le domaine de l'activité physique et du sport
- Comprendre l'impact des principes et des méthodes d'entraînement et comment ils peuvent améliorer la performance des athlètes
- Cibler les facteurs intrinsèques et extrinsèques pouvant avoir une incidence sur la performance pendant l'activité physique
- Décrire le rôle que joue la nutrition pour ce qui est de favoriser l'activité physique
- Évaluer les diverses aides ergogéniques, comme l'équipement, et les effets qu'elles peuvent avoir sur la performance humaine

### Matériel requis :

Tableau papier, marqueurs

Annexe A : Marathon de l'espoir de 1980 c. Aujourd'hui

## Réflexion : Activité n° 1 - Terry Fox est-il le plus grand athlète canadien

1. Divisez la classe en petits groupes.
2. Remettez à chaque groupe une copie du document archivé de Parcs Canada : Terry Fox et le Marathon de l'espoir.
3. Affichez l'information suivante à l'intention de la classe :
  - On a demandé à Terry Fox comment il a fait pour courir un marathon par jour. Il a répondu : « Je courais jusqu'au poteau téléphonique; une fois rendu, je courais jusqu'au prochain. » De petits pas, mais d'énormes progrès... (Ron McLean, 2020)
  - « À mes yeux, c'était un surhomme. Il était un super-héros. Son histoire en est une de bravoure, de courage, de résilience incroyable et de caractère, et c'est sans mentionner sa passion. » (Tessa Virtue, 2020)
4. En se basant sur l'information qu'ils viennent tout juste de recevoir, les groupes doivent rédiger et présenter une brève analyse de l'idée selon laquelle « Terry Fox est le plus grand athlète canadien ».
5. Les groupes présenteront et afficheront leurs réflexions sur le tableau papier fourni.

## Action : Activité n° 2 - À la recherche de preuves

Le fait de comprendre l'histoire d'une personne peut nous permettre d'approfondir les constats que nous faisons des tendances et des événements observés présentement dans la société. Quand vous pensez à Terry Fox, l'athlète, et à sa performance dans le cadre du Marathon de l'espoir, n'oubliez pas un fait important : **Terry a couru 42 km par jour pendant 143 jours avec une jambe artificielle.**

1. Les élèves doivent conserver les groupes formés pour l'Activité n° 1.
2. Les groupes doivent examiner les principaux facteurs physiques, psychologiques et sociétaux qui étaient présents lors du Marathon de l'espoir de 1980 et se demander dans quelle mesure ils ont influé sur la performance de Terry Fox.
3. Puisque bon nombre des facteurs clés ont subi des changements depuis 1980, les groupes doivent identifier tout changement important qui pourrait être inscrit dans la colonne Marathon de l'espoir de 1980 – aujourd'hui.
4. Utilisez le tableau papier et les marqueurs fournis pour remplir l'Annexe A : Marathon de l'espoir de 1980 c. Aujourd'hui.
5. Les groupes disposeront de 30 minutes pour faire leurs recherches et afficher leurs réflexions pour fins de référence et de discussion.

## Consolidation : Activité n° 3 - Discussion avec l'ensemble de la classe

Depuis 1980, alors que Terry Fox amorçait son Marathon de l'espoir, d'importants progrès ont été réalisés sur le plan de la recherche et de la technologie. Ces progrès ont eu une incidence sur de nombreux facteurs qui influent sur la performance humaine. En tenant compte de ce que vous avez appris sur chacun des facteurs influant sur la performance et sur les formes d'aide qui étaient disponibles lors du Marathon de l'espoir en 1980, pouvons-nous affirmer que Terry Fox est le plus grand athlète canadien?

## Remarques à l'intention de l'enseignant :

- Les facteurs clés indiqués à l'Activité n° 2 sont énumérés en tant que « catégories générales », mais peuvent être modifiés si l'objectif est d'examiner des éléments plus détaillés (p. ex. équipement/aides ergogéniques, aides nutritionnelles, aides pharmacologiques/physiologiques, tissus/matériaux/vêtements, nanotechnologie, etc.)

## Autres ressources :

Terry Fox is the Most Important Athlete In Canadian History (en anglais seulement) ([cliquez ici](#))  
The Relentless Terry Fox (en anglais seulement) ([cliquez ici](#))

## Annexe A : Marathon de l'espoir de 1980 c. Aujourd'hui

	<b>Marathon de l'espoir de 1980</b>	<b>Marathon de l'espoir – aujourd'hui</b>
<b>Facteurs clés</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- Rôle de l'activité physique et du sport dans la société</li><li>- Répercussions économiques</li><li>- Commandites</li><li>- Principes d'entraînement</li><li>- Méthodes d'entraînement</li><li>- Facteurs intrinsèques</li><li>- Facteurs extrinsèques</li><li>- Nutrition</li><li>- Équipement/aides ergogéniques</li><li>- Environnement</li></ul>		