



# TROUSSE D'ACTIVITÉS « JE SUIS INVAINCUE / JE SUIS INVAINCU »

Plans de leçon pour français et art  
du langage  
M à 5<sup>e</sup> année



# ACTIVITÉS « JE SUIS INVAINCUE / JE SUIS INVAINCU »

En 1875, le poète anglais William Ernest Henley a composé *Invictus*, un poème qui constitue depuis longtemps une source d'inspiration pour les personnes qui font face à l'adversité ou qui rencontrent des difficultés dans leur vie. Le terme *Invictus* signifie « invaincu ».

« JE SUIS » est la devise des Jeux Invictus et s'inspire des deux derniers vers du poème *Invictus* : « Je SUIS le maître de mon destin. Je SUIS le capitaine de mon âme. » « JE SUIS » reflète et définit l'objectif principal des Jeux Invictus : offrir une tribune pour l'accomplissement personnel, pour concourir non seulement les unes et les uns contre les autres, mais aussi contre soi-même.

Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 réuniront des militaires, des anciennes combattantes et des anciens combattants blessés et malades du monde entier qui sont sur un parcours courageux de guérison grâce au pouvoir curatif du sport. Leur inspiration provient directement de « JE SUIS invaincu ».

## Objectif

Les élèves pourront :

- en apprendre sur les Jeux Invictus et acquérir une compréhension du sens du mot *Invictus*.
- explorer leur JE SUIS au moyen de multiples activités.
- développer du vocabulaire lié aux Jeux qui serait utile dans d'autres facettes de leur vie.

## Public cible

Ces activités conviennent aux élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année. Le contenu de plan de cours convient aux arts du langage, aux beaux-arts ainsi qu'à l'éducation physique et à l'éducation à la santé. On peut modifier ces activités pour les adapter au temps disponible ou les répartir sur plusieurs jours.



# REMARQUES POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

## Présentation des Jeux Invictus

1. Pour présenter les Jeux Invictus, montrez à la classe la vidéo « Bienvenue aux Jeux Invictus Vancouver Whistler 2022 », affichée sur la page d'accueil de l'école élémentaire, à l'onglet Ressources supplémentaires (2 min 45 s) (<https://youtu.be/ofyNaUyQib4>) et/ou lisez l'introduction qui figure à la page suivante. L'introduction écrite présente des occasions de poser des questions et de dialoguer.
2. Visionnez les images PPT de la Galerie des héros à l'onglet Ressources supplémentaires afin de donner une idée de ce à quoi ressemblent ces Jeux.
3. Utilisez un tableau papier, un tableau noir ou un tableau blanc pour inscrire les réponses au fur et à mesure que vous discutez de ce que les élèves voient ou remarquent dans les images.
4. Regardez la vidéo [JE SUIS Invictus | #FaitesPartDeVotreJESUIS](https://www.youtube.com/watch?v=kvdVWsAiuH8) (<https://www.youtube.com/watch?v=kvdVWsAiuH8>) (1 min 52 s). Demandez aux élèves de penser à un mot pour elles et eux-mêmes. Vous pouvez écrire leurs mots au tableau, puis les élèves réalisent leurs propres tableaux à l'aide du modèle téléchargeable. Les élèves peuvent les présenter à la classe et expliquer pourquoi elles et ils ont choisi leur JE SUIS. Encouragez l'emploi d'autres langues, voire l'expression artistique.
5. Mots cachés – selon le niveau des élèves, consultez les feuilles de travail « Mots cachés » :
  - a. facultatif à faire en classe : quand une ou un élève trouve un mot, tout le monde l'emploie dans une phrase orale ou écrite.
  - b. facultatif à faire en duos : employer chaque mot dans une phrase après l'avoir trouvé.
  - c. mettez les élèves au défi de transformer les mots en nouveaux mots, p. ex., « s'amuser » devient « amusant ».
  - d. intégrez les mathématiques en comptant le nombre de caractères que contient chaque mot.
6. Poèmes acrostiches – servez-vous des feuilles de travail fournies ou amenez les élèves à créer leur propre poème acrostiche à l'aide du mot qui aura été choisi pour leur « JE SUIS »; les élèves peuvent décorer avec des œuvres d'art, du papier de couleur, des brillants et d'autres articles d'art.
7. Activité d'exercice à trous – après avoir regardé la vidéo d'introduction et lu l'introduction en classe, terminez l'activité d'exercice à trous en petits groupes ou en tant que classe afin d'élargir le vocabulaire.
8. Jeu-questionnaire méli-mélo – servez-vous de cette activité comme moyen d'en apprendre sur les Jeux Invictus.

Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 voudraient faire partie de la communauté Invictus. Publiez en ligne les œuvres de vos élèves avec le mot-clic **#FaitesPartDeVotreJESUIS** et identifiez @invictusgames25.

Lorsque vous prenez des photos des travaux de vos élèves, assurez-vous qu'elles ne comportent pas d'identificateurs.

## PRÉSENTATION DES JEUX INVICTUS

Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 se dérouleront du 8 au 16 février 2025 et réuniront plus de 500 concurrentes et concurrents provenant de 25 nations différentes. Les Jeux sont pour les personnes militaires blessées ou malades. Parmi les concurrentes et les concurrents, certaines personnes servent encore dans l'armée et d'autres sont des anciennes combattantes et des anciens combattants.

Une ancienne combattante ou un ancien combattant est une personne qui a servi dans l'armée et qui ne le fait plus.

***[Occasion de question : Est-ce qu'une personne de la classe a des liens avec le monde militaire? Souhaite-t-elle en parler?]***

Les Jeux sont importants pour les militaires, les anciennes combattantes et les anciens combattants blessés et malades du monde entier, car cela les aide à guérir grâce au pouvoir du sport. Ils poursuivent un parcours de guérison courageux dont ils font part à leur famille et à leurs amis. Chaque personne participante aura la permission de se faire accompagner par deux membres de sa famille ou deux proches aux Jeux Invictus.

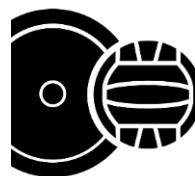
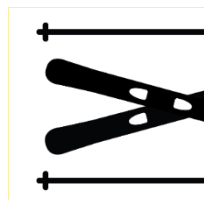
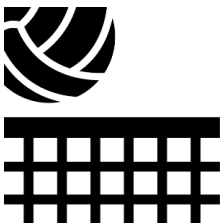
***[Occasion de dialoguer au sujet des proches et de la famille et des réseaux de soutien qui sont appelés à aider les gens à surmonter les difficultés dans leur vie.]***

Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 seront les premiers Jeux Invictus à présenter des sports d'hiver et donc les tout premiers jeux hybrides d'hiver.

On compte désormais six nouveaux sports d'hiver : le biathlon, le curling en fauteuil roulant, le skeleton, le ski alpin, le ski de fond et le snowboard.

Les sports traditionnels des Jeux Invictus auxquels les concurrentes et concurrents participeront sont le volleyball assis, le basketball en fauteuil roulant, le rugby en fauteuil roulant, l'aviron en salle et la natation. Tous ces sports sont adaptés, ce qui permet à tout le monde d'y participer.

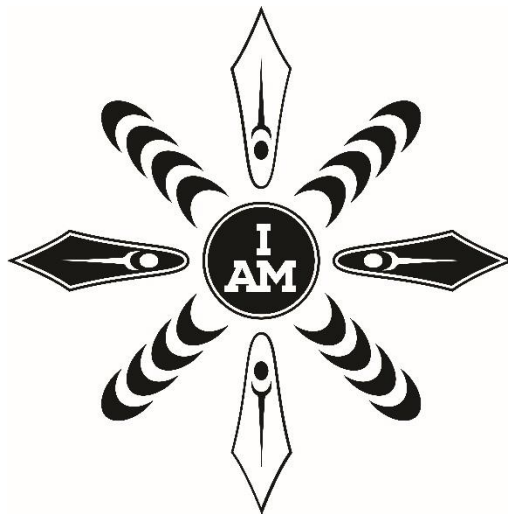
***[Occasion de dialoguer au sujet du sport adapté, de certaines pièces d'équipement et de la mesure dans laquelle il favorise l'inclusivité. Demandez aux élèves de faire connaître leur sport/activité ou passe-temps favori ou d'explorer comment il peut être adapté pour être plus inclusif.]***



## PRÉSENTATION DES JEUX INVICTUS (suite)

Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 se dérouleront sur les territoires traditionnels des nations Liłwat7úl (Liłwat), xʷməθkʷəy̓əm (Musqueam), Skwxwú7mesh (Squamish) et səliwətaʔ (Tsleil-Waututh). Le comité d'organisation des Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 travaille en étroite collaboration pour faire en sorte que les Jeux satisfont aux appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation du Canada et que les protocoles autochtones sont respectés dans tous les aspects des Jeux.

Au moment où les concurrentes et les concurrents s'entraînent en vue de cette compétition, ils disent avec fierté, « Je suis Invictus ». Invictus signifie « invaincu ».  
**[Discutez de ce concept avec vos élèves.]**



« JE SUIS » est la devise des Jeux Invictus et a été inspirée par les deux derniers vers du poème *Invictus*, composé par le poète anglais William Ernest Henley. « Je suis le maître de mon destin, je suis le capitaine de mon âme. » JE SUIS reflète et définit l'objectif principal des Jeux Invictus : offrir une tribune pour l'accomplissement personnel, pour concourir non seulement les unes et les uns contre les autres, mais aussi contre soi-même.



**Liste de vocabulaire (vous pouvez l'adapter en fonction de vos besoins et ajouter la vôtre) :**

Invictus	débrouillardise	confiance	guérison
invaincue ou invaincu	concurrente et concurrent	inspiration	hybride
militaire	nations	fortitude	membre militaire
ancienne combattante ou ancien combattant	adapté	unité	réconciliation
respect	inclusif	résiliente ou résilient	parcours collectif

**Pour les élèves plus jeunes :**

sport	plaisir	partager	Invictus
jouer	encourager	famille	parcours

***[Discutez des mots de la liste de vocabulaire et de leur définition. Vous pouvez décrire comment ils se rapportent aux Jeux et de leur emploi possible dans la vie en général. Pratique dirigée – répartissez les élèves en petits groupes en préparation pour les activités.]***

**Activité de recherche de mots liés aux Jeux Invictus**

- Les personnes enseignantes peuvent créer leurs propres mots cachés issus du vocabulaire préféré ou choisir des mots à partir des feuilles de travail préparées.
- On décrit des options d'apprentissage dans la section « Remarques pour le personnel enseignant ».

**Activité de poème acrostiche**

- Expliquez qu'un poème acrostiche est un type de poème où le premier caractère de chaque vers épelle le mot.
- Dans cet exemple, le poème contient le mot « inspiré », et chacun des vers du poème commencera par les caractères du mot « inspiré ».
- Modélisez l'activité en utilisant un autre mot, p. ex., « Inspiré » – Attribuez à chaque groupe un mot différent tiré du vocabulaire, de sorte à créer un poème acrostiche. Vous pouvez aussi amener chaque groupe à créer son propre poème acrostiche à l'aide du mot « Invictus ».

Exemple de poème acrostiche :

**I**mager des rêves,  
**N**aviguer dans l'inconnu,  
**S**entir la lumière,  
**P**our chaque instant vécu.  
**I**nfinie créativité,  
**R**évéler ses pensées,  
**É**veiller l'âme en beauté.

- Après que les élèves réalisent leur « JE SUIS », elles et ils pourraient aussi créer leur propre poème acrostiche à partir de leur propre mot.

## Activité d'exercice à trous « JE SUIS invaincue ou invaincu » (de la 3<sup>e</sup> à la 5<sup>e</sup> année)

Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 auront lieu en \_\_\_\_\_ et réuniront plus de 500 concurrentes et concurrents provenant de 25 nations différentes. Les Jeux sont pour les personnes \_\_\_\_\_ blessées ou malades. Parmi les concurrentes et les concurrents, certaines personnes servent encore dans l'armée et d'autres sont \_\_\_\_\_.

Une ancienne combattante ou un ancien combattant est une personne qui a de l'expérience et de l'expertise pour un certain métier, mais qui ne sert plus au sein des Forces armées.

Les Jeux sont importants pour les militaires, les anciennes combattantes et les anciens combattants blessés et malades du monde entier, car cela les aide à guérir grâce au \_\_\_\_\_. Ils poursuivent un parcours de \_\_\_\_\_ courageux dont ils font part à leurs \_\_\_\_\_. Chaque personne participante aura la permission de se faire accompagner par deux membres de sa famille ou deux proches aux Jeux Invictus.

Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 seront les premiers Jeux Invictus à présenter des sports d'\_\_\_\_\_ et donc les tout premiers jeux hybrides d'hiver.

On compte désormais six nouveaux sports d'hiver : le biathlon, le \_\_\_\_\_ en fauteuil roulant, le skeleton, le ski alpin, le ski de fond et le \_\_\_\_\_.

Les sports traditionnels des Jeux Invictus auxquels les concurrentes et concurrents participeront sont le \_\_\_\_\_ assis, le \_\_\_\_\_ en fauteuil roulant, le rugby en fauteuil roulant, l'aviron en salle et la \_\_\_\_\_. Tous ces sports sont \_\_\_\_\_, ce qui permet à tout le monde d'y participer.

Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 se dérouleront sur les territoires non cédés des nations Liłwat7úl (Líłwat), xʷməθkʷəyəm (Musqueam), Skwxwú7mesh (Squamish) et səliłwətał (Tsleil-Waututh). Le comité d'organisation des Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 travaille en étroite collaboration pour faire en sorte que les Jeux satisfont aux appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation du Canada et que les protocoles autochtones sont \_\_\_\_\_ dans tous les aspects des Jeux.

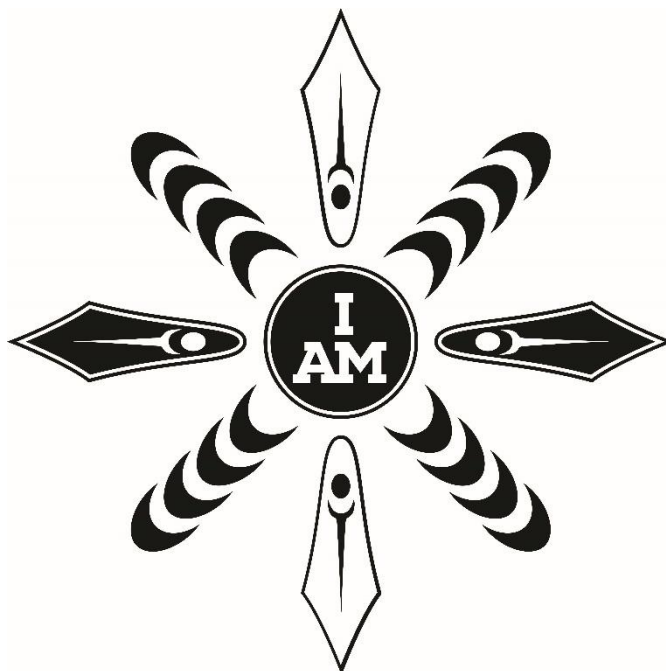
Au moment où les concurrentes et les concurrents s'entraînent en vue de cette compétition, ils disent avec fierté, « Je suis Invictus ». Invictus signifie \_\_\_\_\_.

« JE SUIS » est la devise des Jeux Invictus et a été inspirée par les deux derniers vers du \_\_\_\_\_ *Invictus*, composé par le poète anglais William Ernest Henley. « Je suis le maître de mon destin, je suis le \_\_\_\_\_ de mon âme. » JE SUIS reflète et définit l'objectif principal des Jeux Invictus : offrir une tribune pour l'accomplissement personnel, pour \_\_\_\_\_ non seulement les unes et les uns contre les autres, mais aussi contre soi-même.



**Mot pour l'activité d'exercice à trous :**

famille et proches	concourir	volleyball
capitaine	curling	février
invaincue ou invaincu	rétablissement	militaires
basketball	respectés	adaptés
natation	snowboard	pouvoir du sport
poème	hiver	anciennes combattantes et anciens combattants



## Activité d'exercice à trous « JE SUIS invaincue ou invaincu » (de la maternelle à la 2<sup>e</sup> année)

Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 auront lieu en \_\_\_\_\_.

Les Jeux sont pour les personnes militaires \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_. Elles se servent du sport pour \_\_\_\_\_ de leurs blessures. Parmi les concurrentes et les concurrents, certaines personnes servent encore dans l'armée et d'autres sont \_\_\_\_\_.

Chaque personne participante aura la permission de se faire accompagner par \_\_\_\_\_ membres de sa famille ou deux proches aux Jeux Invictus.

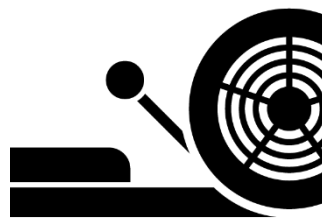
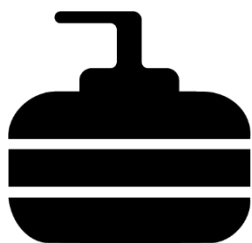
Au moment où les concurrentes et les concurrents s'entraînent en vue de cette compétition, ils disent avec fierté, « Je suis Invictus ». Invictus signifie \_\_\_\_\_.

Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 seront les premiers Jeux Invictus à présenter des sports d'hiver et donc les tout premiers jeux hybrides d'hiver. On compte désormais six nouveaux sports d'hiver : le biathlon, le \_\_\_\_\_ en fauteuil roulant, le skeleton, le ski alpin, le ski de fond et le \_\_\_\_\_.

Les sports traditionnels des Jeux Invictus auxquels les concurrentes et concurrents participeront sont le volleyball assis, le \_\_\_\_\_ en fauteuil roulant, le rugby en fauteuil roulant, l'aviron en salle et la \_\_\_\_\_. Tous ces sports sont adaptés, ce qui permet à tout le monde d'y participer.

### Mot pour l'activité d'exercice à trous :

invaincue ou invaincu	deux	skeleton	blessées
anciennes combattantes et anciens combattants	blessés	natation	guérir
snowboard	basketball	février	



# Jeu-questionnaire méli-mélo sur les Jeux Invictus

## Préparation :

- Rassemblez les élèves en cercle ou à leur pupitre et créez des équipes.
- Préparez un mélange de questions du jeu-questionnaire méli-mélo sur les Jeux Invictus.

## Règlements :

- Les élèves procèdent à tour de rôle pour répondre à une question.
- Si les élèves répondent correctement, on donne un point au nom de leur équipe.
- Utilisez des récompenses amusantes comme des autocollants ou des petits prix pour souligner la participation.

## Exemples de questions pour le jeu-questionnaire méli-mélo :

1. **\*\*Que sont les Jeux Invictus?\***

- A) Un jeu vidéo
- B) Un événement sportif organisé à l'intention des anciennes combattantes blessées et des anciens combattants blessés
- C) Un concours de cuisine

(Bonne réponse : B)

2. **\*\*Qui est le pays hôte des prochains Jeux Invictus?\***

- A) Australie
- B) Canada
- C) Royaume-Uni

(Bonne réponse : B)

3. En quelle année les premiers Jeux Invictus ont-ils eu lieu?

- A) 2014
- B) 2016
- C) 2018

(Bonne réponse : A)

4. Quel a été le premier pays hôte des premiers Jeux Invictus?

- A) France
- B) États-Unis
- C) Royaume-Uni

(Bonne réponse : C)

5. **\*\*Que signifie le mot « Invictus? »\*\***

- A) Gagnante/gagnant
- B) Brave
- C) Invaincue/invaincu

(Bonne réponse : C)

6. **\*\*Combien de sports sont inscrits au programme des Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025? \*\***

- A) 11
- B) 9
- C) 15

(Bonne réponse : A)

### **Synthèse :**

- Célébrez l'équipe gagnante et encouragez l'ensemble des élèves à faire part de quelque chose qu'elles ou ils ont appris au sujet des Jeux Invictus.
- Envisagez de discuter des valeurs que sont le courage, la résilience et l'esprit d'équipe, telles que représentées par l'événement.

### **Expression créative**

- Créez une affiche – demandez à la moitié des élèves de la classe de créer des affiches afin d'encourager les gens à venir assister aux Jeux Invictus et à l'autre moitié des élèves de la classe de créer des affiches en signe d'appui/d'encouragement pour les concurrentes et les concurrents.
- Réalisez une vidéo sur les œuvres et envoyez-la à [education@invictusgames2025.ca](mailto:education@invictusgames2025.ca).

### **Conclusion et révision**

Réviser les concepts clés :

- Mettez l'accent sur le vocabulaire en soulignant la capacité des élèves à s'en servir dans leur vie de tous les jours.

Questions de réflexion :

- Demandez aux élèves de continuer de penser à leur « JE SUIS » et à réfléchir à la mesure dans laquelle il peut changer d'un jour à l'autre; qu'est-ce qui demeure inchangé, qu'est-ce qui change?
- Encouragez les élèves à faire part de leur « JE SUIS » et à en discuter à la maison avec leur famille.

\*I AM (je suis) est une marque déposée internationale des Jeux Invictus et son logo ne peut pas être traduit. Nous nous efforçons de traduire tous nos documents, mais vous remarquerez que le tableau blanc à la fin des plans de cours porte le logo « I AM ». Vous pouvez vous en inspirer pour réaliser votre JE SUIS.

I  
AM

INVICTUS  
GAMES  
VANCOUVER • WHISTLER 2025

