

Dis-moi dix mots sur le podium

Edition 2024 DRAC Grand Est/Initiales

Concours DRAC / Initiales – 2024
« Dis-moi dix mots sur le podium »



LES 10 MOTS 2024

Adrénaline – prouesse – échappée –
faux départ – collectif – hors-jeu –
champion – aller aux oranges –
mental – s’encorder

Contact :

Edris Abdel Sayed,
Directeur pédagogique régional

Association Initiales
Passage de la Cloche d’Or
16 D rue Georges Clémenceau
52000 Chaumont
Tél. : 03 25 01 01 16
Courriel : initiales2@wanadoo.fr

Le jury

- ▶ Marieke BROCARD, Bibliothèque départementale de la Marne ;
- ▶ Eléonore DEBAR, Bibliothèques de Reims ;
- ▶ Dany BECHET, Conseil départemental des Ardennes ;
- ▶ Thierry BEINSTINGEL, auteur ;
- ▶ Myriam JEANNE, Réseau des médiathèques de Châlons-en-Champagne ;
- ▶ Odile TASSOT, Médiathèque Ronde Couture, Charleville-Mézières ;
- ▶ Gaëlle GRAILLER, Médiathèque Jean de la Fontaine de Saint-Dié-des-Vosges.
- ▶ Anne CHRISTOPHE, Initiales.

Sommaire

Écrire et s'exprimer sur le podium

Il va y avoir du sport !

On refait le match

La beauté du geste

Les seigneurs des anneaux

Les champions de tous les jours

Maintenir le cap

Sans perdre pied

Un pour tous...

Écrire et s'exprimer sur le podium

Vendredi 22 mars 2024, à Vitry-le-François, Initiales a organisé avec ses partenaires, à l'Espace Simone Signoret Bord 2 scènes, une rencontre régionale intitulée « Écrire et s'exprimer sur le podium ».

Cette initiative résulte de la mise en place de multiples ateliers d'écriture. C'est l'aboutissement de tout un travail autour de la langue française visant à tisser des liens, à s'ouvrir aux autres et au monde qui nous entoure. Cette dynamique régionale d'écriture révèle une fois encore que la langue nous offre la possibilité d'ouvrir des portes, de mieux vivre le présent, d'imaginer demain et de construire l'avenir.

Jeunes et adultes, de milieu rural, urbain, pénitentiaire, hospitalier, éducatif, scolaire, social et culturel, participent à cette initiative territoriale fédératrice. Mixité, diversité, citoyenneté, laïcité et valeurs de la République rythment ce rendez-vous.

Les pages qui suivent vous communiquent quelques échos des écrits des participants de cette année 2024.

Edris ABDEL-SAYED
Directeur pédagogique régional

Il va y avoir du sport !

Paris aux yeux du monde

A l'aube de cet été, la prouesse des sportifs attire à nous le monde entier. Bien loin d'un mirage, la ville lumière s'illumine et nous montre son décor féérique. La gaieté des athlètes nous éblouit, le pays entier vibre à l'unisson pour cette même passion. Celle du grand frisson, l'adrénaline des jeux galvanise les foules qui se précipitent universellement. Cette euphorie collective nous entraîne dans un tourbillon d'émotion. La flamme de l'Olympe allumée par son feu éclairé de grâce et de lumière. C'est une véritable magie ! Heureux ceux qui font danser son flambeau. Les sélectionnés sont extasiés, une véritable opportunité. Des spectateurs par milliers, amoncelés, affluent dans les rues décorées. Les villages s'animent autour d'une même ferveur. L'allégresse partagée des sportifs éberlués. En toute saison, en toute occasion, chaque pays célèbre cette poésie. Chacun déterminé à ramener l'or dans ses contrées. Un instant fugace que l'on se remémorera à la hâte.

La merveilleuse capitale éprise de passion. La France honorée s'illumine et jubile d'hystérie. Paris magnifié par les cinq anneaux colorés qui viennent orner le paysage avec majesté. La dame de fer rougit de passion. Elle se voit détrôner le temps d'un été. C'est le cœur battant et criant que nous attendons ce moment. A nos cœurs entrelacés, nous t'attendons, nous vivons plein d'exaltation.

Alice FELIX
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)

Paris 2024

Le 26 juillet 2024, marquera le début des jeux Olympiques à Paris. Tous les athlètes qui y participent doivent à la fois, avoir un mental d'acier, mais aussi une montée d'adrénaline qui pousse leurs performances. Ils doivent être très excités à l'idée de débiter la compétition qui en plus se déroule à domicile. Toutes les catégories de sports sont représentées par toutes les nations. L'équipe de France de football fera son entrée en lice dans cette compétition. Tout le collectif est aux aguets pour faire de nos héros de vrais champions. Comme a pu le chanter Johnny et la France entière : « Allez les bleus ! On est tous ensemble. » Cela nous rappellera beaucoup de souvenirs (1998,2018).

Alors les gars ! pas question de nous faire un faux départ, mais bien au contraire de tout déchirer pour qu'au final vous puissiez aller aux oranges avec l'esprit satisfait et rassuré par vos prestations et vos prouesses.

Anthony GREGOIRE
Centre Social Manchester
Charleville-Mézières (Ardennes)

Le collectif

Réunir les joueurs en faveur du mondial pour aller jusqu'à la victoire. Faire en sorte qu'ils soient soudés et ne forment qu'un bloc devant l'adversaire. Pour qu'ils aient le mental, je les encourage, je les pousse dans leurs retranchements. Ainsi, ils iront plus loin, plus fort.

Je veux créer un collectif humain, bien préparé physiquement. Je veux qu'ils s'encordent mentalement. Si la corde casse, toute l'équipe tombe. « Toute la France est derrière vous, allez les champions ! Faites des prouesses ! Faites-nous monter notre taux d'adrénaline ! Faites-nous vibrer ! »

Kévin SETROUK
Foyer Jean Thibierge
Reims (Marne)

Ce grand concours

La France a le réel plaisir d'organiser les jeux Olympiques en juillet 2024. Le français est la langue officielle des jeux Olympiques aux côtés de l'anglais.

La France lutte contre l'échec scolaire et favorise les activités physiques qui jouent un grand rôle sur le mental et préparent ses candidats à être champions du monde.

Le sport a des règles auxquelles il ne faudrait pas échapper, il permet d'inculquer le respect collectif de certaines valeurs. La détermination aux activités sportives ne laisse jamais échapper les éléments essentiels pour progresser à la répétition de l'entraînement, et nous évitera le faux départ en plein jeux Olympiques.

Un très bon sportif a besoin d'aller aux oranges après avoir fait un dur entraînement, lui permettant de s'encorder, reprendre son énergie afin d'être bien en forme, disons. Les jeux Olympiques 2024 sont le plus grand concours qui permettra aux sportifs du monde entier de venir exhiber leurs compétences afin de pouvoir être sélectionné et être classé parmi les meilleurs du monde.

La France a envoyé ses sportifs dignes et confiants de gagner ces grands concours.

Rahissa MUMBOBI MUKOKO
E2C Lorraine
Bar-le-Duc (Meuse)

En route pour Paris 2024

L'aventure olympique a commencé très tôt dans notre entourage. Agé d'une dizaine d'années, tous ses entraîneurs ont su mettre en avant ses prouesses en lui signifiant sans cesse qu'il était une graine de champion. Lors des compétitions locales de son âge, tous ses adversaires lui disaient qu'il était hors-jeu et qu'il allait gagner.

Mais pour lui, seul le plaisir de pratiquer son sport l'intéressait, il voulait toujours plus, s'entraîner, toujours s'entraîner pour pouvoir gagner. Avec son mental d'acier, il a intégré facilement et très tôt le collectif national pour pouvoir, comme il disait, apprendre et toujours apprendre. Seules les montées d'adrénaline à se surpasser le boostaient et le rendaient encore plus fort. Dans ses courses, il n'a jamais fait de faux départ, il a toujours été respectueux avec les juges et arbitres ainsi que ses adversaires. Fair-play, oui bien sûr, cela fait partie de lui-même, sa gentillesse et le respect le rendent intouchable, peu de critiques émanent de son comportement. Par contre, sur une ligne de départ, la combativité et l'envie de se surpasser caractérisent son parcours sportif et de compétiteur. Tout cela mené à bien avec beaucoup de sueur et d'effort l'a conduit à participer aux jeux Olympiques de Rio au Brésil et de Tokyo au Japon.

En route pour Paris 2024 ? Tout est fait pour qu'il réussisse, mais on verra bien ce qu'il va se passer. Pourvu qu'il soit dans la bonne échappée et intègre le collectif national ! Espérons qu'il ne s'encorde pas dans le mauvais groupe et qu'il ne soit pas obligé d'aller couper les oranges !

Thierry HUBERT
API Formation
Charleville-Mézières (Ardennes)

Paris 2024

Quelle est cette chose qui leur donne ce mental ?
Quel exploit permet dans notre belle capitale,
le combat fraternel de ces hommes et de ces femmes,
réunis en cinq cercles autour d'une flamme ?

Visant la prouesse dans chacune des disciplines,
un futur champion sent monter l'adrénaline.
Pour un nouveau record, seul ou en collectif,
Si faux départ ou hors-jeu, restez combatifs.

Enfin, le moment venu d'aller aux oranges,
Unissez-vous pour mener à bien ce challenge.
Pour y arriver il faudra s'unir, s'encorder,
Vous n'êtes pas seul, le monde va vous regarder.

Et si l'envie de gagner vous a échappé,
Entendez les cris de la foule vous rattraper.
Préparez-vous à vivre ce moment unique.
N'oubliez pas, vous êtes aux jeux Olympiques !

Julien HERBIN
École Nationale de Police
Reims (Marne)

Les jeux Olympiques de 2024 en France et l'unité des nations

L'édition des jeux Olympiques de 2024, qui se tiendra en France, tout en apportant sa pierre à l'édifice pour le renforcement de l'unité des nations, sera un véritable catalyseur d'adrénaline. Lors de ces jeux, chaque épreuve représentera une échappée vers l'excellence. Les athlètes repousseront constamment les limites de leur potentiel physique et mental pour réaliser une prouesse avant d'aller aux oranges.

Ces moments nous rappellent l'importance du collectif. Athlètes et nations seront rassemblés, mettant de côté leurs différences pour partager une même passion. C'est ainsi que, malgré les divergences, les uns et les autres pourront s'encorder autour des valeurs de l'olympisme. Pour les athlètes, parfois, un faux départ ou une erreur conduira à une disqualification ou à des plaintes de « hors-jeu ». Mais ces moments d'adversité sont essentiels pour révéler l'humilité et la résilience qui caractérisent un vrai champion.

En France en 2024, quand les drapeaux flotteront ensemble, les hymnes retentiront à l'unisson, nous serons témoins de l'extraordinaire pouvoir des jeux Olympiques à rassembler l'humanité autour d'un même idéal civilisationnel.

Stève Innocent MAMPASSY SAMBALA
Association l'Accord Parfait
Troyes (Aube)

On refait le match ...

Le forçat de la route

Par cette magnifique journée de juillet, je regardais le ciel, celui-ci était chargé. Tant pis, j'étais décidé à aller voir une course cycliste en côte avec un circuit de dix kilomètres, à faire quatre fois, dont deux rampes assez sévères. Je me décidai à aller voir le départ. Le peloton était là, le champion aussi avec ses équipiers. Je remarquai chez lui une poussée d'adrénaline. Le dirigeant de l'équipe donnait les ordres car ce sport était collectif. Chacun avait son rôle à jouer. Le directeur de course donna le signal du départ puis l'arrêta, c'était un faux départ. Enfin le peloton s'élança. Le début d'une échappée s'organisa avec une dizaine de coureurs dont deux du favori. Ceux-ci avaient l'ordre de contrôler celle-ci pour ne pas dépasser les deux minutes. Dès que cette limite fut atteinte, ils se mirent en queue de peloton et ne prirent aucun relai. Ils sucèrent les roues. La course continuait mais un orage survint et la route était glissante. Nous arrivons dans la partie la plus raide. Les coureurs montaient en danseuse. Une bonne partie de manivelle se fit mais la descente était là. Un virage pris un peu plus large et un coureur passa par-dessus le parapet et atterrit dans les fougères. Il descendit jusqu'à un petit chemin. Les suiveurs arrivaient, je les vis s'encorder pour aller lui porter secours. Une ambulance a pris un détour et arriva près de lui mais pendant ce temps une autre chute arriva. Là, une vingtaine de coureurs étaient à terre. Ils se relevèrent difficilement et remontèrent sur leur vélo pour continuer la course. D'autres attendirent la voiture balai, ils étaient hors-jeu. Le champion signala la fin de la récréation et au prix d'une prouesse rejoignait l'échappée car il avait un mental d'acier. En passant devant les tribunes, certains s'éclipsèrent pour aller aux oranges. Maintenant il fallait finir la course sur les ordres du favori et un train se forma à vive allure. L'arrivée était là, aucun doute il gagna l'épreuve entouré de ses équipiers. Le surnom de forçat de la route n'était pas usurpé.

Jacques CLAUSS
E.H.P.A.D. Jean Collery
Aÿ-Champagne (Marne)

Les dures lois du sport

Quand je faisais de la course, j'avais de l'adrénaline de championne et quand je courais, je faisais parfois un faux départ, mais je restais optimiste pendant la course. J'avais un bon mental. J'avais même l'impression que j'allais devenir la championne mais c'est mon ami qui est devenu champion à ma place. J'avais beaucoup travaillé et j'étais déçue, je méritais ce prix. J'étais dégoûtée qu'il prenne ma place, du coup je lui ai fait la g...

Awa DIARRA-KEY
Foyer Sève-Eveil
Reims (Marne)

La course

Nous sommes sept sur la ligne de départ. L'adrénaline est dans son milieu, le sifflet retentit, tout le monde part. Théo faisant un faux départ avait déjà démarré avant tout le monde pendant que moi je faisais une belle échappée. Ce sport n'est pas collectif, il faut avoir le mental pour toujours être le champion. Pendant que je suis premier, les autres coureurs s'encordent pour pouvoir me mettre hors-jeu. Mais avec mon mental, j'ai fait une belle prouesse en finissant premier. Il est temps d'aller aux oranges.

Angelo THIOUR
AFPA
Reims (Marne)

Echec et mat

Le match d'échecs est incroyable, l'adrénaline monte dans la tête des joueurs. Tout d'abord, la reine fait une échappée... Ah non ! Le fou fait un faux départ et se fait manger ! Quelle prouesse venant des joueurs, ils ont un vrai mental d'acier ! Ce n'est pas un jeu collectif, mais waouh ! Quel match ! Maintenant, le roi est en danger ! Vite ! Il faut le bouger...

Quel champion ! Il y a échec et mat !

Kenza A.
École élémentaire Lavoisier
Châlons-en-Champagne (Marne)

Une course épique

C'est le matin, le soleil brille sur le grand champ d'herbe. Il est là ! Prêt pour la course. L'adrénaline monte. Il doit se concentrer pour partir le premier et ne pas faire de faux départ. Il a le mental pour terminer premier de cette course.

L'arbitre donne un coup de pistolet. C'est le départ. Oh non ! Il y a un problème ! La porte ne s'ouvre pas ! Tous les autres s'élancent mais pas lui, il reste bloqué dans son box. C'est le contraire de l'échappée qu'il voulait faire. Il est hors-jeu. Il peut aller aux oranges tout de suite. Mais non ! Trop difficile de baisser les bras, de s'encorder comme cela ! C'est un champion alors il pousse de toutes ses forces sur la porte qui finalement s'ouvre. Il est déjà loin derrière mais il ne renonce pas. Il s'obstine. Il donne tout ce qu'il a !

Petit à petit... il rattrape ses concurrents. Il dépasse le dernier coureur puis un autre et encore un troisième. Il ne s'arrête plus. Il file comme l'éclair. C'est incroyable. Il passe la ligne d'arrivée. A quelle place est-il ? Il termine... deuxième.

C'est une vraie prouesse. Tout le monde applaudit. C'est un travail d'équipe, un effort collectif entre le cavalier et son cheval. Tous les deux filent vers le podium pour les photos et les récompenses. Ce magnifique athlète aura bien mérité du foin frais, des carottes et des pommes pour cette très belle place.

Léa M-L., Léandro D-C-D-L., Enzo P-P.
École élémentaire Lavoisier
Châlons-en-Champagne (Marne)

Tireur d'élite

Lui est un champion, il est debout au milieu du gymnase. Il se tient sur le côté avec sa carabine. Il se concentre. Il prend de grandes inspirations. L'adrénaline monte. Il va m'utiliser. C'est la précision du tireur et ma rapidité qui nous feront gagner. C'est un travail collectif.

C'est à moi de jouer. Il ouvre la culasse et me met en place. Il place l'arme sur son épaule. Il prend son temps. Il souffle pour viser. Et il tire.

Tout à coup, je suis propulsée hors de la chambre. Cela explose et me lance à toute vitesse. Je file dans l'air vers la cible. PING. Je touche le 10. C'est une prouesse. Je suis toute cabossée mais heureuse. Je n'aurais pas pu faire un meilleur score.

Enzo L., Noa M, Kenzo K.
École élémentaire Lavoisier
Châlons-en-Champagne (Marne)

La force du mental

À peine le match de football commencé, les joueurs se sont mis en action, l'adrénaline est montée, la partie était lancée. À la vingt-cinquième minute, l'arbitre siffle un hors-jeu venant tout remettre en cause. Mais le match n'est pas terminé, après avoir été aux oranges durant la mi-temps, les joueurs repartent motivés en conservant leur cadence du début de match. Le mental des joueurs leur a permis d'accomplir une véritable prouesse.

Waïl, Anis, Mustafa, Kheyran
École élémentaire du Mont-Saint-Michel
Châlons-en-Champagne (Marne)

Une course mythique

Bonjour à tous, on se retrouve aujourd'hui pour cette course mythique ! Beaucoup de rebondissements et de belles prouesses de la part de tous les pilotes. Cette course sera décisive, puisqu'il s'agit de la dernière course de la saison qui définira le futur champion du monde de F1.

Sur le bitume brûlant du circuit de F1, l'adrénaline électrise chaque virage, propulsant les champions vers l'excellence. Aller aux oranges devient un ballet synchronisé du collectif technique, réglant la machine avec précision. Les échappés, dans une prouesse individuelle, tentent de rompre les chaînes du peloton. Les faux départs sont éphémères, car le mental du pilote ne connaît que la concentration sur la piste. Le hors-jeu n'a pas sa place ici, chaque manœuvre est calculée, chaque seconde compte. S'encorder avec la machine devient un art, où le champion, par son talent et son intelligence tactique, écrit sa légende sur le ruban de l'asphalte.

Malcolm ROY
E2C - Yschools
Troyes (Aube)

Le match fantastique

Dans une campagne perdue se trouve un stade sans surveillance. Chaque nuit, sur ce terrain se dispute un match. Mais pas n'importe quel match ! Les joueurs ne sont pas ordinaires. Ce soir-là, le match allait commencer quand Licorne frappe le ballon avant le coup d'envoi : c'est un faux départ ! L'arbitre siffle, le match commence enfin. Griffon prend le ballon, dribble et part en échappée puis passe la balle à Pinpin qui tire. Le goal est un fantôme ! La balle lui traverse le ventre et but ! C'est une prouesse collective de la part des Courgettes qui mènent 1 – 0. L'adrénaline monte.

- On joue collectif ! disent les Courgettes.

Les Carottes ont un bon mental. Nos champions vont aux oranges sans pépins avant de reprendre le match. Quinze minutes après, le Cyclope frappe le coup d'envoi et passe l'artichaut au Clown-tueur. L'arbitre siffle « faute » ! Hors-jeu pour les Courgettes ! Les Carottes ont droit à un penalty. C'est à Petit Ours Brun de tirer, il se prépare, tire et c'est un but ! Les Carottes rattrapent le score. Le gong retentit, le match est terminé.

Il y a égalité. Pour se départager, les deux équipes s'encordent pour un tir à la corde. Les Carottes gagnent et vont fêter leur victoire chez Petit Ours Brun.

Martin O, Alexis L.
Collège Sainte-Marie - Médiathèque Jean-de-la Fontaine
Saint-Dié-des-Vosges (Vosges)

Championne !

Je suis une fille et j'ai toujours rêvé de faire du foot. J'ai enfin trouvé un club. L'entraîneur me propose de jouer en défense. Je rencontre les autres lors du premier match. L'entraîneur donne à toute l'équipe les consignes : « Il faut jouer collectif, chacune à son poste. Attention aux hors-jeux. Allez les championnes, je veux des prouesses aujourd'hui ! ». Le match commence mal. On est rapidement menées 2 à 0. C'est la mi-temps. On va aux oranges. L'entraîneur est mécontent : « Vous n'êtes pas assez rapides ! Les autres ont un mental d'acier. Remuez-vous ! Montrez-leur de quoi vous êtes capables ! ». On revient sur le terrain. Ma famille est dans les gradins ; elle s'est encordée avec une banderole à mon nom. Je sens une poussée d'adrénaline. Je vais être la meilleure. Je m'élance, slalome, fais des passes, reprends la balle, réussis une échappée. Seule devant le but, je marque. Cela donne un coup de fouet à l'équipe. La première mi-temps n'était qu'un faux départ. J'ai redonné du courage à tout le monde. On se démène, on marque un 2^e but. L'entraîneur est fou de joie : on a égalisé. Il nous pousse à faire encore mieux. Il reste peu de temps. Ma famille hurle mon prénom, repris par une partie des spectateurs. Je me sens des ailes et je marque à nouveau. C'est le coup de sifflet final ! On a gagné !

Justine
Collège Victor Hugo- Café Littéraire Les Éclatants
Gisors (Eure)

La beauté du geste

L'essentiel

Le sport dans ce monde où l'internet envahit l'environnement au quotidien, avec ses jeux Olympiques, etc. Autant pour les enfants que les adultes...

Le sport devrait être une (importante) obligation ! Pourquoi ? Pour ne pas perdre la convivialité, le collectif, l'empathie, la compréhension, la gentillesse, la forme sans les formes... la santé !

Et si l'équipe veut gagner, pas de faux départ ! Pas de hors-jeu ! Que de l'adrénaline dans la prouesse. Tant d'autres sports individuels peuvent également aider à exprimer les défis autrement, comme la boxe, la course à pied...

En somme, le progrès, oui, mais pas au détriment de l'essentiel : la vie, la vie collective. (...)

Patricia LECLERC
AREL
Revin (Ardennes)

Bien plus que dix mots !

« Dis-moi dix mots sur le podium » alors que le sport m'en inspire bien plus. Il représente une source de bonheur pour certains, une tâche éprouvante pour d'autres. Malgré les obstacles comme la peur d'être jugé, les échecs, les faux départs ou les hors-jeux, il permet d'atteindre ses objectifs et d'évoluer grâce à la motivation et la force mentale dont il faut faire preuve pour se surpasser. Le dépassement de soi hisse l'Homme à des prouesses dont il ne se serait jamais cru capable, jusqu'à être le champion de sa propre vie ou même celle d'un pays. Les humains naissent dénués de capacité mais certains ont le courage de partir en échappée. Le sport est un allié, il agit sur la santé physique et mentale, aide à prendre confiance en soi, et à créer des moments de partage en équipe qui concilient adrénaline, fairplay, et solidarité. La diversité qu'on retrouve dans les activités collectives montre qu'en s'encordant et en prônant le soutien mutuel tout est réalisable. Tout cela va au-delà de l'invention du Baron Pierre de Coubertin. C'est un travail qui demande investissement, temps, énergie et passion. Mais après tant d'efforts donnés, il faut savoir aller aux oranges pour ne pas se surmener. Et quand arrive enfin l'aboutissement d'un exploit, c'est aussi avoir le soutien d'un public, se rendre fier, rendre fier une nation en portant ses couleurs. Alors oui, le sport n'est pas seulement dix mots, il est à lui seul un enseignant, un ami, un mode de vie... avant tout une aventure.

Maureen ALBANESE
Mission locale du Sud Ardennais
Vouziers (Ardennes)

Le catch

Le catch m'a permis de me faire des amis. J'en avais marre, j'étais tout seul à jouer en ligne avec des gens qui ne parlaient pas français. Un soir, une personne a demandé qui voulait jouer et j'ai répondu « moi ». On a beaucoup joué ensemble, on est devenus champions, on a beaucoup parlé. On partage des moments, on se confie, on rigole, on peut tout se dire. On ne s'est jamais rencontrés car il habite loin mais il fait partie de mes meilleurs amis. On a beaucoup de points communs. Ça fait déjà sept ans qu'on se connaît.

Martin VIVET
Association Dynamo
Troyes (Aube)

Handisport

Respect à ceux qui font du handisport, que ce soit en amateur comme en professionnel. Il faut vraiment un mental d'acier pour ces athlètes diminués physiquement. Le coureur à pied qui s'encorde à son partenaire qui lui donne les consignes : virage, tout droit, accélère, etc. Quelle prouesse !

L'adrénaline doit monter sur la ligne de départ ! Surtout ne pas faire de faux départ pour ne pas être hors-jeu suite à trois refus. Courir, écouter, se concentrer, pour faire une belle échappée et essayer d'arriver le premier et être le champion. Non, les champions ! Car c'est un collectif, un duo. Après les difficultés passées, contents d'eux, la paire de coureurs rentre au vestiaire pour se reposer, se détendre de cette course qui était complexe. Ils peuvent enfin aller aux oranges.

Claude TAUREL
Hôpital de jour des Abbés Durand
Chaumont (Haute-Marne)

Les bienfaits du sport

Outre le fait d'être bénéfique pour la santé, le sport, individuel ou collectif, participe à l'épanouissement physique et mental. Il nous enseigne de nombreuses valeurs humaines, le respect des règles : jouer collectif, s'encorder, le dépassement de soi, faire monter l'adrénaline, partir en échappée, réaliser des prouesses, devenir un champion ! Il favorise le développement de l'esprit de corps et de solidarité. C'est aussi la détermination, l'acceptation des règles, le faux départ, le hors-jeu ou le besoin de faire une pause, singulièrement, aller aux oranges.

Le sport, c'est aussi faire rayonner les cultures, encourager la mixité, valoriser l'effort, respecter l'amitié. Il est aussi le reflet des idéologies qui souligne ou atténue les inégalités. Mais l'esprit de compétition peut entraîner des comportements agressifs et certaines rencontres exaltées dégénèrent.

Ne pas renoncer, persévérer, mais le sport doit avant tout rester une source de plaisir. De plus, il améliore l'estime de soi, il véhicule des valeurs fortes comme la fraternité et la solidarité, la victoire qui va au-delà d'un score, être sportif et vivre sa passion avec justesse.

Aimer le sport et se créer une vie où le corps et l'esprit travaillent ensemble.

Quoi de plus universel que le sport ?

Anne-Marie BERTHIER
Café Littéraire Les Éclatants
Gisors (Eure)

Les Seigneurs des anneaux

Les dix mots du sport

Tous les sportifs ont un mental d'acier. Au football, on court, on joue, on passe, on dribble, on évite les hors-jeux sinon l'équipe adverse obtient un coup franc et quand vient le temps d'aller aux oranges, on parle, on élabore de nouvelles stratégies, on se repose, on se motive puis on retourne sur le terrain. En athlétisme, on doit rester concentré car si on multiplie les faux départs, on est éliminé. Au rugby, il faut jouer en collectif pour marquer des points. Au cyclisme, les meilleurs font de très belles échappées et arrivent les premiers. A l'escalade, on doit s'encorder.

Pour résumer, la persévérance et une bonne dose d'adrénaline permettent de te surpasser pour devenir un grand champion comme Usain Bolt qui a réussi une incroyable prouesse, celle de courir à plus de quarante-quatre kilomètres par heure.

Eliott F-G., Lucas P.
École Pierre et Marie Curie
Vitry-le-François (Marne)

Jeux Olympiques modernes

Les jeux Olympiques, aussi appelés jeux Olympiques modernes puisqu'ils prolongent les jeux Olympiques de la Grèce Antique, sont des événements sportifs internationaux et cette année commencent les J.O. d'été.

Des milliers d'athlètes et des champions participent à différentes compétitions tous les quatre ans. Mon champion préféré est Mickaël Phelps, un nageur américain, avec vingt-huit médailles dont vingt-trois médailles d'or. Véritable champion olympique, il a souvent été catalyseur d'adrénaline pure dans les piscines mondiales. Ses prouesses exceptionnelles ont émerveillé le public, mais même les plus grands champions peuvent être sujets à de faux départs. Malgré cela, Phelps s'est toujours surpassé transcendant les échappées momentanées pour revenir avec une force collective constante.

Son engagement envers l'équipe était palpable, évitant les pièges du hors-jeu pour donner le relais vers la victoire ! En dehors des compétitions, il était un leader inspirant, encourageant ses coéquipiers à aller aux oranges pour recharger leur mental. Son esprit d'équipe était une corde solide dans la quête incessante de l'excellence ! Je dis bravo et vive les jeux Olympiques !

Nadia FDILI BEN MOUILA
API Formation
Charleville-Mézières (Ardennes)

Champion

Je voudrais présenter un grand champion du monde de patinage artistique, il s'appelle Hanyu Yuzuru, il est né au Japon en 1994.

Il a battu le record du monde dix-neuf fois au cours de sa carrière, il a été classé numéro un mondial pendant cinq ans consécutifs, il a remporté la médaille d'or quatre fois lors du Grand Prix de patinage artistique de l'Union internationale de patinage, il a remporté deux médailles d'or au Championnat du monde de patinage artistique et deux médailles d'or aux jeux Olympiques d'hiver. Il est le seul vainqueur à avoir remporté un Super Grand Chelem.

Sa devise est de croire en soi chaque jour et de se dépasser chaque jour. Cette devise est tout à fait conforme à l'esprit des jeux Olympiques et c'est la raison pour laquelle il réussit encore et encore !

Parallèlement et complémentirement, il a étudié l'ergonomie à l'Université Waseda et a utilisé les formules apprises pour calculer la force de ses mouvements sur la glace et l'impact de ses virages. Grâce à son amour et ses études, il a été le premier quadruple sauteur, avec une forte capacité de saut et une flexibilité que les autres n'ont pas. En outre, il a suivi un cours pour organiser lui-même le répertoire musical des concours. Il a spécialement enregistré sa propre respiration et l'a ajoutée au commencement de la musique pour mieux respirer au début d'un concours. Il a un grand talent et est un précieux champion.

Voilà, c'est le champion mondial que j'adore ! Il s'appelle Hanyu Yuzuru !

Su LURMIN
Association l'Accord Parfait
Troyes (Aube)

Le Père Noël et le renne perdu

Le Père Noël, parti pour sa tournée la nuit, a perdu un renne. Quelle frayeur et quelle montée d'adrénaline ! Les rennes étaient tous encordés, comment a-t-il pu s'échapper ? C'est une véritable prouesse ! Le Père Noël a fait un faux départ. C'est un champion : il garde son mental. Ce n'est pas de sitôt que le Père Noël ira aux oranges.

Léa D, Nourelina E-O, Mahmoud K.
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)

Si j'étais Mère Térésa...

Et si j'étais quelqu'un d'autre, qui serais-je ? Je serais Mère Térésa ! Ainsi je serais couturière, institutrice, directrice d'école. A Dublin ou à Calcutta, ma vie ne serait jamais un faux départ. Je démarrerais avec rien, en récupérant à manger dans les décharges. Je rêverais tant d'aller aux oranges.

Certes, on me croirait fragile mais j'aurais une condition physique et un mental à toute épreuve, pieds nus par tous les temps. J'en aurais des montées d'adrénaline lorsque je serais reçue par les grands chefs d'État ! Je réaliserais tellement de prouesses que je serais autant admirée que les plus grands champions. Bien-sûr, je serais souvent hors-jeu devant toute cette misère et il me faudrait trouver une échappée. Mais grâce à l'énergie collective, je ne combattrais jamais seule pour secourir les pauvres. Nous réussirions à nous encorder les uns aux autres pour créer une chaîne humaine et aider tous ces malheureux.

Oui c'est cela, si j'étais quelqu'un d'autre, je serais Mère Térésa !

Denise HILLARD, Monique HUSSELSTEIN
Jacqueline VIVENOT, Jeanine CHARLE
Marie-Lou LEGARDEUR, Emilienne PIERSON
Patricia HAMM, Geneviève TOTU
L'Encre, médiathèque du Grand Verdun
Verdun (Meuse)

A toi

Toi l'abbé Pierre,
Champion au cœur ouvert,
Ta prouesse, ne penser qu'aux autres.
Toi Simone Veil,
Championne de la voix,
Tu as réussi à encourager les autres qui t'ont suivie.
Toi le résistant,
Tu as joué hors-jeu pour le collectif, tu as gagné.

Josette MANTEAU, Marie GODIET, Gisèle LALIRE
Gilberte ROYER, Claudine FOURREAU, Marie-Christine MAGRI
René LEBONVALLET, Ginette BRETON, Monique MAUCOURT
Irène GUILLAUME, Marie-Hélène BODET
E.H.P.A.D de Vertus
Blancs-Coteaux (Marne)

Les champions de tous les jours

Ma vie en France

Jour après jour, je me sens plus à l'aise dans ma vie en France. Je reste à l'écart de tous mes problèmes et conflits antérieurs. Cela m'apporte une paix mentale et psychologique. Ma capacité d'adaptation en France et ma volonté de chercher un travail, sans aller aux oranges, m'ont également donné confiance en moi. Apprendre la langue française et l'utiliser dans mon quotidien avec une prononciation correcte est toujours une prouesse.

J'ai eu l'opportunité de nouer de belles amitiés et de m'encorder avec des personnes qui me soutiennent dans ma vie personnelle. Chaque nouvelle amitié est une victoire. J'ai aussi rencontré des faux départs en vivant en France et en essayant d'être plus autonome avec les démarches administratives. Cela m'a causé beaucoup d'adrénaline car mon entourage familial me disait que je n'en étais pas capable mais je m'en suis sortie.

De mon point de vue, j'aime penser que ma petite famille et moi sommes des champions.

Luna HAKMI
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)

Salut petite sœur,

Je t'écris cette lettre parce que je n'aime pas te voir malheureuse, je n'aime pas te voir douter de toi. Maman et Papa m'ont raconté ton faux départ. Tu n'as pas encore dix-huit ans et tu as voulu faire une échappée dans la vie adulte. Les premiers mois, l'adrénaline a coulé dans tes veines et on te voyait toute contente et excitée de ton nouveau départ. Mais malheureusement, ça n'a pas duré longtemps et ton mental s'est effondré, tu n'étais pas prête. Ensuite tu as décidé de tout arrêter, de rentrer à la maison et d'aller aux oranges. Je sais que c'est effrayant de partir loin, de prendre son indépendance aussi jeune. Je sais aussi que tu perçois cette épreuve comme un échec, un hors-jeu alors que tu devrais voir cela comme une prouesse, tu m'impressionnes. Tu es une vraie championne, je n'avais pas ton courage à ton âge. Je suis sûre que tu vas te relever encore plus forte de cette épreuve. Et surtout, n'oublie pas que tu n'es pas toute seule, on est un collectif. Toi, Moi, Maman et Papa, on va s'encorder encore plus tous les quatre et on va te soutenir dans cette épreuve. Tu ne seras jamais toute seule pour affronter les challenges de la vie.

Avec amour,
Ta grande sœur.

Vania RODRIGUES PEREIRA
E2C-Yschools
Romilly-sur-Seine (Aube)

Ma mère

J'aime ma mère parce qu'elle m'a mis au monde et qu'elle me soutient dans tous mes projets.

Elle est toujours là.

Ma mère, c'est mon sang.

Ma mère, c'est l'autre moitié de moi.

Ma mère, c'est mon univers,

Ma mère, c'est tout pour moi

Et le premier qui lui fait du mal, il verra le diable en moi.

Elle m'appelle « mon petit champion ».

Elle me donne de l'adrénaline à chaque moment compliqué.

Ma mère, c'est ma prouesse, ou peut-être l'inverse.

Senzo MAUROIS

AFPA

Romilly-sur-Seine (Aube)

Maman,

Tu es partie pour ta dernière course, rejoindre définitivement Papa ce 11 Octobre 2023 après avoir fait ce voyage, cette échappée de l'Italie vers la France dans les années 50. Quelle force mentale as-tu dû avoir et quelle prouesse as-tu réalisée en arrivant dans ton pays d'adoption, sans un sou, sans connaître un seul mot de la langue de Molière. Ton corps, souvent, a subi les décharges d'adrénaline nécessaires pour faire face aux faux départs de ta dure vie, aux hors-jeux de la société de l'époque sans pour autant te laisser aller aux oranges. Avec Papa, tu t'es encordée et vous avez créé un collectif familial, qui a fait de Vous, chers Parents, des champions de la réussite de vos six enfants. Merci à vous deux.

Odile MONS

Charleville-Mézières (Ardennes)

Sur le podium

2 août 2010, 8 h, je me réveille avec sa douce voix, un sourire, un regard, un papa présent depuis ma naissance. La journée passe puis à 15h il s'échappe. Quelques heures plus tard, le collectif est en bas du bâtiment, la famille et les amis tous réunis. L'adrénaline monte en moi, le stress, la peur, des milliers de questions dans ma tête. Ma grande sœur s'éloigne, me prenant par la main, des perles salées roulent sur ses joues, elle prend une grande inspiration et fait preuve de prouesse en m'annonçant que l'homme de la maison, un mari, un père, un frère, un oncle a rejoint les étoiles. Plus tard, à la rentrée, j'ai commis un hors-jeu et cela pendant des années. Il a fallu que j'arrive à avoir cette mentalité, rester forte et courageuse. Dans la famille il fallait s'encorder, les uns avec les autres, mais plus les mois et les années passaient, plus on s'éloignait... Mais bon c'est la vie ! Il me fallait aller aux oranges. J'ai fait le choix de baisser les bras mais ce n'était pas la meilleure des solutions alors je me suis vite relevée. J'ai grandi et j'ai décidé d'être une championne, d'être « SA championne ».

G. L.

E2C-Yschools

Romilly-sur-Seine (Aube)

Ma vie d'aidante...

Parce que la vie c'est en quelque sorte des jeux Olympiques permanents...

Pour être le champion de sa vie, c'est une préparation de chaque instant. Dès le départ, il faut le mental, et même si on ne l'a pas, les faux départs et les échecs forgent notre combat ! Il faut le mental pour affronter chaque adversaire de la vie, car à chaque jour son défi, petit ou grand, sur courte ou longue distance, rassurant ou impressionnant... Ces défis quotidiens sont, pour tout un chacun, source d'adrénaline, positive ou négative, mais toujours tel un produit détonnant, une substance qui est source de prouesse, permettant l'échappée pour viser notre idéal de vie : le sommet ! Pas de hors-jeu dans cette course longue, sinueuse et pleine de rebondissements, pour demain et maintenant.

Telle une montagne à gravir, le sportif que nous devons être peut la jouer perso ou collectif, mais dans tous les cas, il devra s'encorder. A chacun de ses choix, il lui faut transformer chaque essai pour - même en allant aux oranges pour une halte répit - petit à petit voir le chemin de l'arrivée se dessiner.

Parent, enfant, ami, collègue, voisin, entourage... Il n'y a pas d'âge ! Aidant est un périple, qui fait écho à la préparation sportive, mentale et logistique des jeux Olympiques pour un sportif. Mais à l'instar des JO, notre périple intuitif, lui, est pour la vie ! Jamais de regret ni de remords, car par amour on bat forcément des records.

A mes parents, mes enfants et mon mari aimant.

Bénédicte RAULIN BEN MAHMOUD

Bulle d'R
Reims (Marne)

Beauté

La beauté se reflète dans ses yeux, belle créature aux formes chimériques. Est-ce un don du ciel ? Quand elle me regarde je sens une montée d'adrénaline, je deviens anxieux à l'idée de l'approcher et de frôler son doux visage aux éclats indomptables.

Oui ! c'est ma pierre précieuse. Pour elle, je veux réaliser des prouesses, lui prouver que je suis à la hauteur, que je suis prêt sans faire de promesses. Prêt à tout pour elle. Je n'ai même pas fini de parler, elle m'a mis hors-jeu. Elle ne veut pas de parole en l'air. Elle veut un homme aux grands airs, qui fera des actes qui seront comptés et non des comptes qui ne seront peut-être pas des actes.

Plus je m'approche, plus elle a envie de s'échapper, je ne lui retiens pas la main et mon cœur lui parle ouvertement. Gente dame, je reconnais que j'ai fait un faux départ, je me suis pris pour un champion et toi, tu veux un compagnon, un cœur avec qui le tien va s'encorder. Maintenant, j'ai le mental car enfin tu souris, je me sens mieux !

Sedrick Anderson DJIPBONG

La Maison Pour Tous
Epernay (Marne)

Mon héros

Je le regarde mais il ne me voit pas. Je l'admire c'est mon champion. Il l'ignore. Je ne peux lui dire que je l'aime, que je l'admire. Même si j'étais capable de lui exprimer mes sentiments, il en serait gêné. Il est modeste.

Il court, il transpire et râle quand il fait sur la piste des faux départs. C'est fréquent mais il n'abandonne jamais. Jamais il ne se résignera à la défaite. C'est un battant, mon sportif ! Son mental d'acier est son atout essentiel. L'adrénaline le porte.

« Je veux gagner pour prouver quelque chose, porter un message. Je ne supporterais pas d'être hors-jeu, éliminé de la compétition de la vie, de la survie » avait-il dit un jour de colère et de bref découragement. Je n'ai pas bien saisi ce que cela signifiait...

Il rit souvent, proclame que la vie est belle surtout quand il fait du sport et s'entraîne avec Serge. Une aventure collective qu'il savoure. C'est une échappée, une bouffée d'oxygène, une prouesse à accomplir, un cadeau du destin. Il faut toujours croire en son destin malgré les aléas !

Il a parfois envie « d'aller aux oranges », besoin d'être soutenu. Ma présence le rassure. Je suis là pour lui, toujours. Je le regarde mais il ne me voit pas. C'est mon maître, il est aveugle depuis son accident. Je suis son fidèle chien guide.

Encordé à Serge son guide sportif, il sort de la piste.

Ce dernier me dit en me caressant la tête : « Vous aussi, un lien vous attache. »

A Paris, mon héros, je le vois déjà sur le podium aux Jeux Paralympiques 2024 !

Claudine BOURGEOIS
Châlons-en-Champagne (Marne)

Le Mont Olympe de l'amour

Toi et moi pour toujours sur le Mont Olympe de l'amour

Quelle montée d'adrénaline
Quand je te vois Adeline.
Mon rêve, ma prouesse,
Ce serait de toucher tes tresses.
Pour éviter tout faux départ,
Je te ferais signe du regard,
On sortirait du collectif,
Bien loin de cette manif,
Pour partir en échappée
Et dans mes bras te serrer.
On serait sûrement hors-jeu,
Mais qu'est-ce qu'on serait heureux.
On s'installerait loin d'ici,
Sur les pentes d'Olympie,
Pour aller aux oranges,
Main dans la main, mon ange.
On serait les champions
Des plus belles sensations
Et dans ce beau pays,
Je sais que tu me diras « Oui ».
Moi j'ai bien le mental
Pour un amour total,
S'encorder tous les deux,
Jusqu'à ce qu'on soit vieux.

Isabelle VONDERSCHER, Mario CROCCO, Martine PIERRE, Chantal PEYNOT
Guy CREMER, Angélique POIRRIER, Corinne DERRIEU
Club de Lecture - Association Festival Littéraire Au Pays des Abbayes
Senones (Vosges)

Maintenir le cap...

Guérison

La vie parfois nous met hors-jeu, mettant à mal notre mental, multipliant quelquefois les faux départs et nous éloignant du jeu collectif de cette vie trépidante devenue solitaire. Puis, un jour, on s'encorde à un but précis. On retrouve l'envie, le besoin de vivre, de crier que nous sommes là, vivants ! Avec cette nouvelle étincelle, chaque champion déchu reprend de la vigueur après être allé aux oranges.

Vitamines sinuant dans les veines, dans chaque battement de cœur, l'adrénaline s'insinue et provoque l'explosion propulsant l'échappée belle jusqu'à ce qu'enfin survienne l'impact faisant réagir. Le but se présente devant soi, le feu de la gagne vrille les tripes, et là, la prouesse d'une victoire sur soi-même se dessine.

Lydia JENDILLARD
Centre médical Maine de Biran
Chaumont (Haute-Marne)

Ma sortie

L'adrénaline m'envahit quand je pense à ma sortie vendredi. Mon mental a changé depuis mon arrivée. Réussir ma vie, trouver un travail, c'est ça la prouesse. Ça me plaît de retrouver la vraie vie, de retrouver mes collectifs : mes amis, ma famille, ma communauté, le monde des vivants.

Je ne veux plus prendre de faux départs dans ma vie car je sais ce que ça fait d'être hors-jeu, d'être privé de liberté.

Je souhaite être un papa champion pour mes enfants, leur apporter le meilleur dans la vie. Je suis toujours resté encordé à eux, de leur naissance à aujourd'hui. Je n'ai pas coupé le cordon.

A mon âge, j'ai déjà parcouru la moitié du chemin, je suis allé aux oranges. Vendredi, c'est mon échappée et je compte bien profiter du temps qu'il me reste, entouré des gens que j'aime. Quelle beauté !

S.
Maison d'arrêt
Service scolaire
Strasbourg (Bas-Rhin)

Un texte en express

Je ne suis pas Kamini, mais je vous fais un texte en express
J'écris ces premières lignes pour vous montrer mes prouesses
Petit enfant du sedanais, j'ai grandi comme un champion
Après un faux départ quand j'étais ado, on m'inflige un module insertion.
La France m'a mis hors-jeu, nationalisme collectif existe peu.
Pas besoin d'aller aux oranges pour réussir et devenir merveilleux
Un projet dans l'armée pour pouvoir m'échapper sur la voie royale
A moi de trouver le mental pour m'encorder avec les forces spéciales
J'irai chercher cette adrénaline pour me booster,
L'année prochaine vous verrez, je serai dans l'armée...

Y. B.
Unité Educative d'Activité de Jour
Charleville-Mézières (Ardennes)

Me relever plus fort

Je suis né d'amour et d'adrénaline. Mais venu au monde sur une terre changeante et au futur incertain. Enfant entouré d'un collectif familial, cocon doux et chaud et pourtant une famille qui a su se déchirer, une coupure de la vie si banale dans un monde de faux départ.

Tirailé entre deux mondes opposés je n'ai pas su me retrouver. J'ai tenté de jouer avec la société mais elle m'a mis hors-jeu de ma propre existence car je ne suis pas un pion assez efficace sur l'échiquier de la vie. Victime de mon passé et de moi-même, la société m'a mis sur le banc de touche et je sais que j'aurai du mal à décoller de la case départ.

Repartir à zéro mais en ayant trouvé la force pour me forger un mental d'acier car j'ai envie de me relever plus fort et plus digne de ma vie en ayant appris après avoir été au plus bas.

K. M.

Centre de Détention
Villenauxe-la-Grande (Aube)

Être libre

La forme de liberté qui existe est celle qui consiste à être conscient de son déterminisme pour que l'esprit s'en échappe. Les êtres humains sont soumis aux causes extérieures (physiques) mais aussi internes (habitudes). Il faut persévérer pour atteindre cette fameuse volonté avec laquelle on obtiendra des prouesses. Tout cela dépend du mental. La liberté n'est qu'une illusion, on n'est pas totalement libre de nos propres choix. L'illusion peut être sous forme individuelle ou collective.

Emma PIOT

Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)

Espoir

Faux départ, voici comment Lucie voyait sa vie. Brisée par le divorce de ses parents, elle ne ressentait que solitude et désespoir. Plus les jours avançaient, plus le sourire de Lucie s'effaçait. Les sentiments de joie laissaient place désormais à un vide. Un vide qui affectait son mental, mais aussi sa scolarité, avec un décrochage scolaire.

Elle n'en pouvait plus, son rêve n'était pas d'être riche ou d'accomplir des prouesses comme les autres. Elle voulait juste s'échapper de sa réalité, et retrouver la petite Lucie joyeuse et qui riait. Jusqu'au jour où elle recevait un signe qui a fait écho en elle. Ce signe était l'admiration qu'elle ressentait face au discours de son idole, champion d'escalade, lors d'une interview : « je n'ai pas toujours été celui que je suis aujourd'hui. J'ai connu la misère, la pauvreté, l'échec, mais je m'en suis sorti grâce au sport qui m'a permis de surmonter ces épreuves, grâce au soutien collectif de mes équipiers malgré nos différences. Sans oublier le dépassement de soi, dont l'adrénaline que je ressentais pendant les compétitions. Le sport n'est pas seulement une activité pour entretenir sa santé, ça dépasse ce principe. Le sport permet de s'encorder les uns aux autres. C'est quelque chose de magique, on crée une seconde famille qui est inoubliable. Le sport m'a appris la persévérance, l'écoute, la compassion, l'entraide. Toutes ces valeurs m'ont permis d'avancer. Si je peux vous donner un conseil, ne cessez jamais de vous battre. Car la vie vaut la peine d'être vécue ». Ce discours fut une illumination pour Lucie, ça lui redonna un second souffle. Elle était dorénavant prête à remonter la pente.

Dylan ELLIS-MACHAYA

AATM CADA
La Chapelle Saint-Luc (Aube)

Je crois en l'avenir

Face à la réalité de la maladie mentale, je n'ai d'autres choix que de me battre. Après de nombreux faux départs, je décide de jouer collectif et de refuser d'aller aux oranges. Continuer de vivre normalement est une véritable prouesse, où l'adrénaline est ma force motrice me donnant l'impression d'être une championne.

Suite à une échappée belle, je joue à cache-cache avec mes pensées délirantes qui m'encordent dans un labyrinthe de douleur.

Je reste confiante et je crois en l'avenir.

Fatiha YAHIA

SARC

Charleville-Mézières (Ardennes)

... Sans perdre pied

Viva la vida

Avant, il était joyeux et fougueux, nous courions sans relâche, emportés par l'adrénaline de la compétition. Sa force mentale et nos prouesses l'avaient propulsé au podium des champions. Mais ça, c'était avant. Avant le terrible accident.

Je repense à ma sœur, ma jumelle. Nous deux ne pouvions que jouer collectif, jamais de faux départ, liées dans ses échappées vers des records à faire exploser.

Mais c'est notre vie qui a explosé ce jour-là, emportant celle qui était à mes côtés depuis toujours.

Nous nous sommes retrouvés, lui et moi, sur un lit d'hôpital, anéantis et hors-jeu. Plus capables, sans elle, ma jumelle, de nous encorder pour repartir. « Aller aux oranges » avait un goût bien amer : la mi-temps nous était imposée.

Jusqu'au jour où ELLE a été opérationnelle. Fine et racée, une ligne de guépard prêt à bondir, ELLE a offert sa force et son équilibre, nous permettant de faire la paix, grâce à un soutien infailible. Aujourd'hui nous courons, toutes deux synchrones. Nous nous entraînons sans relâche pour qu'il remonte un jour sur le podium. J'avoue être parfois jalouse d'ELLE. Il a une telle façon de la regarder, presque émerveillé ! Mais, le soir, c'est avec moi qu'il s'endort.

Et ELLE, la prothèse en fibre de carbone, est posée au pied du lit. Lui et moi, sa jambe valide, nous pouvons compter sur ELLE pour enfin revivre !

Un jour, il arrachera le ruban rouge de la ligne d'arrivée en criant « Viva la Vida », mots gravés sur le tableau de Frida Kahlo qu'il affectionne.

Anne BURG
Illzach (Haut-Rhin)

Sauvée de justesse

Elle est là. Dans cet endroit chaud et humide. Elle se cache dans le fond derrière ses copines du collectif des chicots. Elle souffre, car elle sait qu'elle va être arrachée, elle voit son taux d'adrénaline monter.

Le dentiste arrive avec sa blouse blanche, ses grosses lunettes et avec un drôle de matériel. C'est le champion des dentistes. Il s'occupe de cette petite dent. Il la regarde, il la nettoie. Il endort la gencive et il soigne la dent. OUF. C'est un faux départ. On l'a échappé belle. Quelle prouesse ! Tout va mieux. On ne va pas l'arracher. Au lieu d'aller aux oranges et de se mettre en hors-jeu, elle garde sa place au sein du collectif.

Haroun N., Asmâa D., Iliana D., Mathéo L.
École élémentaire Lavoisier
Châlons-en-Champagne (Marne)

Etat d'âmes

Caroline revint à sa table de travail avec l'air encore plus las que lorsqu'elle l'avait quittée quelques instants auparavant, pour déguster un café. Son mental était au plus bas, elle ressentait une grande fatigue, ses pensées s'éloignèrent du texte à rédiger pour le site Internet de l'équipe.

Elle avait choisi d'être « chargée de com » dans une formation sportive professionnelle pour l'adrénaline et les voyages. Balivernes ! Elle était comme encordée à son bureau : elle ne quittait guère cette pièce minuscule, avec vue plongeante sur une zone industrielle grisâtre. Quelle échappée culturelle !

Ses amies l'imaginaient entourée de trente beaux athlètes, musclés, dans la force de l'âge. Sornettes ! Excepté lors du gala de fin d'année pour les sponsors et la présentation aux médias en janvier, elle était comme hors-jeu et ne les côtoyait presque jamais.

Un rouage important du collectif pour relater sous l'angle le plus flatteur les exploits des champions. Fariboles ! Il fallait une imagination débordante pour écrire un texte en plaçant des expressions comme « aller aux oranges », « cueillir les pâquerettes », « sucer la roue », « hisser le torchon »... Une véritable prouesse !

Poser sa démission ? Calembredaines ! Au fond d'elle-même, elle savait que cette idée n'était qu'un faux départ : elle aimait son métier. Elle soupira ; puis la caféine produisant son effet, ses doigts virevoltèrent au-dessus du clavier et les mots magiques apparurent : « 2024, constellation olympique... ».

Ghislain GRAILLER
Médiathèque Jean de la Fontaine
Saint-Dié-des-Vosges (Vosges)

Prouesse

Quand je suis arrivée en France, tout était difficile pour moi. J'étais sage-femme dans un hôpital en Afghanistan et, quand je suis arrivée ici, je voulais faire la même chose. C'était très compliqué pour moi et ma difficulté était la langue française. J'ai toujours pensé que maintenant, je ne travaillerais plus jamais dans un hôpital mais je n'ai pas abandonné. J'ai appris à parler un peu français en travaillant avec acharnement et énergie pendant six mois. Après cela, j'ai trouvé un stage de deux semaines. Cette prouesse est le résultat de mon énergie et d'un travail acharné.

Et mon propre rêve a commencé à devenir réalité...

Sabera NABIZADA
Association Initiales
Vitry-le-François (Marne)

Ma première et ma dernière

Attrapée par la police, comparution immédiate, montée d'adrénaline.

Devant la juge, je bafouille. Je n'échapperai pas à la prison.

Hors-jeu pour la famille, me voilà seule dans ma cellule. J'essaie de m'encorder avec les autres détenues. Faut le mental !

En sortant de prison, je serai une championne car j'aurai tenu le coup et j'aurai été au bout de ma peine sans lâcher. A moi de faire, de cette détention, une prouesse.

M. L.
Maison d'arrêt
Epinal (Vosges)

Le voleur

Lors d'une course-poursuite l'adrénaline bat son plein. Au départ le voleur fait un faux départ, mais grâce à ses grandes prouesses, le champion reprend de l'avance pour échapper aux gendarmes. Son butin est bien trop lourd mais heureusement le voleur n'est pas seul, ses amis s'encordent pour porter la trésorerie et aller plus vite. Avec beaucoup de mental les fourmis mettent hors-jeu les gendarmes, elles vont pouvoir enfin aller aux oranges et se bâfrer de leur grand mets.

Natty PIGOROT MENU
AFPA
Reims (Marne)

Motivation

Monsieur le Directeur,

Je vous envoie cette lettre qui retiendra peut-être, je l'espère, votre faveur.

Fort d'une expérience dans diverses branches professionnelles, j'ai pu mettre en œuvre les qualités nécessaires à la réussite des projets dont le but était de classer ces entreprises dans le carré des champions de leur activité.

Conscient de l'évolutivité des compétences requises, afin de ne pas me trouver hors-jeu, j'ai souvent exploré, en échappé solitaire, de nouvelles techniques, avant de les communiquer aux équipes auxquelles je participais.

Ce qui me motive est d'apporter au collectif de l'équipe la dose d'adrénaline et le mental nécessaires pour gérer les urgences et les problèmes qui peuvent survenir.

La force d'un groupe, pour réaliser parfois des prouesses, éviter les ratés et les faux départs, est que tous ses membres se soutiennent, tels des alpinistes encordés pour atteindre le sommet. C'est cet aspect du groupe qui lui donne la force de continuer ses efforts, à l'image des sportifs qui se ressourcent physiquement et moralement en « allant aux oranges » à la mi-temps du match.

J'espère ainsi par les compétences exposées ci-dessus vous aider dans votre tâche de hisser votre entreprise « sur le podium » de son secteur.

Restant à votre disposition...

D. J.
Maison d'arrêt
Reims (Marne)

Finisher

« Respire...Tu y es presque, ...encore un petit effort. La ligne d'arrivée est à portée de main. » Suzanne peut sentir l'adrénaline parcourir chaque parcelle de son corps. Elle tenterait volontiers une échappée. Elle avait pensé faire un faux départ, histoire d'être éliminée, avant même d'avoir commencé. Mais elle se devait à elle-même, encore plus qu'au collectif qui lui mettait la pression, de réussir cette prouesse.

« Respire !... Et si ça se passait mal ? ... » Elle pourrait toujours aller aux oranges et ne plus jamais remettre les pieds sur le terrain. « ...Allez encore un petit effort... » Ils n'arrêtent pas, tous, de lui dire que tout est dans le mental. Ils sont gentils, ceux-là, avec leurs conseils bien avisés !

Mais au final, c'était quand même bien elle qui risquait d'être encordée. Mais, et si ... C'était lui, le champion, son champion. Fini pour elle, alors, d'être hors-jeu.

Elle accélère le pas, jette un dernier coup d'œil à son allure, dans le reflet de la vitrine. Une dernière inspiration. Elle pousse la porte du café où ils sont censés se rencontrer. Elle le reconnaît tout de suite. Il est conforme à sa photo de profil. Il relève la tête. Ils se sourient. Au fond d'elle-même, elle se sent fière : elle y est arrivée.

Karine DUMEZ
Reims (Marne)

La vie et ses obstacles...

La vie peut parfois être pleine de surprises, être difficile, stressante, pleine d'adrénaline. Les obstacles forment la personne que nous devenons, et créent notre personnalité et notre mental.

Il y a cinq ans, j'ai dû prendre une décision qui m'a changée. A l'âge de treize ans, j'ai dû quitter ma mère, elle déménageait à une heure de chez moi. A partir de ce jour-là, j'ai commencé à avoir mes propres responsabilités. Ceci m'a beaucoup impactée, dans un premier temps négativement, j'en ai voulu à ma mère de m'avoir laissée, c'était un abandon pour moi. J'étais devenue renfermée, je détestais tout, je parlais très peu ou mal, je ne voulais plus sortir. Cette période de ma vie a duré environ deux ans, jusqu'au premier confinement en 2020. Lors du confinement, j'ai pu prendre du recul sur la personne que j'étais devenue, réfléchir à mes actes, mon comportement et surtout me poser des questions sur mon avenir et la personne que je voulais être. Ce fut comme « aller aux oranges » pour moi.

J'ai compris pourquoi ma mère avait pris cette décision et j'ai su l'accepter. Je le vois maintenant comme une prouesse. A la fin du confinement, j'étais méconnaissable, je reprenais goût à la vie. Cette étape a transformé ma personnalité : je fais moins confiance et une peur de l'abandon s'est créée. Cette étape a forgé mon caractère, je suis motivée à réussir mes objectifs, à devenir meilleure, déterminée et j'ai envie de montrer à ma mère comment je suis devenue forte. Même si je comprends ses choix, je reste rancunière.

Je suis fière de la personne que je suis. J'aime le fait que la vie mette toutes ces épreuves sur mon chemin, car pour moi, tout est écrit donc si cela devait arriver, c'est parce que j'étais capable de tout surmonter. Ce que je retiens de tout ça, c'est qu'un chemin comblé d'obstacles et d'embûches est celui qui mène à la grandeur. Je suis la championne de ma propre vie.

Lisa BRASTEL
E2C-Yschools
Saint-Dizier (Haute-Marne)

Un pour tous...

Je suis capable

Hors du jeu de la vie qui coule en moi, pour monter sur mon podium, ne plus me perdre dans le collectif et comprendre comment ça raisonne en moi.

Comment apporter ma pierre à l'édifice, pouvoir réaliser des prouesses, sortir de mon mental qui regarde et qui juge, pour me rassurer, regarder ma propre insécurité pour m'accueillir sans me juger ?

Pour créer ma vie, ne plus la subir et ne plus la voir filer. M'arrêter là, me poser et ressentir la sécurité dans l'instant sans m'échapper, ne plus projeter mes peurs sur l'extérieur, m'en libérer, ne plus être terrorisée, être sûre que personne ne me veut de mal et que je suis aimée.

Ne plus avoir peur de me montrer vulnérable et fragilisée, voir ma valeur et devenir ma propre championne, et accéder à ma sensibilité, à ma vérité. Ça n'était pas ma faute, pourquoi c'est moi qui porte toute la honte et la culpabilité ?

Ne me demandez pas de vous parler de mon passé, je ne m'en souviens pas, tout ce temps passé sans espace pour le stocker, sans pouvoir m'y reposer en toute sécurité. Ce sont les autres qui ont compté et moi, je me suis oubliée... Qui je suis ? Je ne me le suis jamais demandé.

Ne plus me perdre dans le collectif, pouvoir me recentrer, pour m'accepter, me sentir digne d'être aimée, ne plus craindre d'être attaquée ou démasquée. Revenir à moi, pour moi, à ce qui me met en joie, ne plus sacrifier mes besoins pour la peur d'être rejetée, d'être aimée, acceptée, reconnue...

M'accepter, m'aimer ne plus survaloriser les autres et me valoriser, je suis capable, j'ai de la valeur, je suis unique, je suis aimée, je suis assez, j'ai le droit d'être moi... Je ne savais pas que j'étais dissociée, j'ai toujours été comme ça, dans le sacrifice, à ne m'occuper que des autres autour de moi, à voir leurs besoins et à essayer de les combler.

Je me suis oubliée...

Nathalie BRUGNEAUX

DEST1

Charleville-Mézières (Ardennes)

Tous sur le podium de l'olympisme pour vaincre le harcèlement

Lorsque tu es hors-jeu
Que ton mental est en berne
Que le collectif te rejette
Tente d'échapper, un peu
A ceux, qui, à toi s'en prennent
... fais place nette

Encorde-toi à tes amis
Pour retrouver ton moral de champion
Car, pour s'en sortir, il faut jouer collectif
Un faux pas et ce serait fini
Mais tu réussiras, encordé à tes compagnons
... à éviter les pires récifs

Mais, pas de faux départs !
Surtout pas ! Garde le cap
Malgré la montée d'adrénaline
Tu t'arrêtes et tu repars
Mais, jamais aux autres n'échappes
... alors, évidemment, tu as le spleen

Pour survivre, tu tentes une échappée
Et tu t'encordes encore plus fermement
Pour aller aux oranges
Enfin... un peu... pour respirer
Et tu plains tous ces gens auxquels l'on ment
Et qui, à l'opinion générale, se rangent

Oh, bien sûr, tu n'es pas un champion de la morale
Mais tu sais qu'il ne faut pas appuyer là où ça fait mal

Alors, contre vents et marées
Tu décides de leur rire au nez
Et l'humour et l'ironie, par leurs effets magiques
T'apportent leurs pouvoirs bénéfiques

Et, enfin, tu retrouves goût à la vie,
Alors... ris !
Fais fi des ragots
Arrête de courber le dos

Même si c'est une prouesse
Tu dois donner à voir ton allégresse
Les autres seraient bien trop contents
Si tu chutais... évidemment
Cela leur donnerait raison
Et, de cela, il n'en est pas question

Anne PERROT
Café Littéraire Les Éclatants
Gisors (Eure)

Les champions du CLAS

Les élèves du CLAS sont des champions parce qu'ils font du sport.
Quand on fait des courses Lara fait des faux départs.
Notre équipe est donc hors-jeu.
Notre équipe aime les sports collectifs.
Notre équipe admire les jeux Olympiques.
A quatre heures, nous allons aux oranges, c'est-à-dire nous allons goûter, cela est bien mérité !
C'est l'adrénaline assurée pour nos encadrants...

Jasmine B, Dina B, Ethan C., Soujoud D, Lara D, Gad K.,
Sarah K, Peython L, Ambrine M., Loan M, Louka M, Keyssie T.,
Lenz V-D-V, Aya G.
École élémentaire Louis Pasteur
Vitry-le-François (Marne)

JO, grands champions du collectif

Ce n'est qu'une montée d'adrénaline
Avec un faux départ sur la première ligne.

Surprise, un hors-jeu peut arriver !
Pour remonter une échappée, il faut un mental d'acier.
On ne peut juste pas abandonner.

Aller aux oranges pour un court instant
Pour mieux saisir l'instant présent.
Commettre de telles prouesses,
Sans besoin de la moindre faiblesse.

C'est un coup décisif.
On va s'encorder à la victoire, car gagner est une forme d'art.
JO, grands champions du collectif !

Ninon CHENET, Léa LAMART, Lola DENNEVAL, Damien BERNARDIN
Lucas LEDOUX, Brian TASSIN, Enzo PIERLOT
Mission locale de l'arrondissement de Sedan
Carignan (Ardennes)

Sur le chemin de la paix

Sur le chemin du podium, les athlètes se préparent... Ils sont plusieurs à se disputer le titre. L'aigle, impérial, se dit être le plus fort. Le corbeau, fougueux, se dit être le plus rusé. Le faucon, stratège, se dit être le plus rapide. La colombe, timide, ne se sent pas à sa place, mais au fond d'elle, elle espère devenir championne, réussir cette prouesse. L'adrénaline se fait ressentir, quand soudain, le coup de départ est tiré. L'aigle, qui se pensait si fort, fait un faux départ. Les trois athlètes sont coude à coude, pas d'esprit collectif, il n'y aura qu'une seule médaille dorée. Le corbeau, qui se pensait si rusé, pousse le faucon. Hors-jeu s'exclame l'arbitre ! Derrière ce chaos sur la piste, c'est la colombe qui fait l'échappée, redouble d'efforts et franchit la ligne. Victorieuse et fière, elle attrape dans son bec un rameau d'olivier, qu'elle brandit comme son trophée, car c'est ce message de paix et d'espoir qui vaut tout l'or du monde...

Max DALOUCHE
École Nationale de Police
Reims (Marne)

Amitié, respect et excellence.

Un rayon de soleil, une fleur qui éclot,
Un sourire hors-jeu, une main qui se donne,
Un cœur qui chaque départ laisse couler un flot
De faux départs afin que l'on moissonne,

Une gerbe fleurie dont le parfum fera
Monter l'adrénaline avec délicatesse,
Un arôme grisant où l'homme puisera
La beauté de la vie dans la prouesse.

C'est peut-être rêver ! Mais quel joli cadeau
Si cette échappée n'était plus un mirage,
Si aller aux oranges comme l'eau du ruisseau
Claire comme un miroir sous un ciel sans nuages.

C'est que l'homme aurait su semer sur son parcours
Une graine de champion apaisant les détresses,
Un collectif de tolérance apportant le secours
D'une présence amie où trouver la promesse,
De pouvoir s'encorder, chaque jour que Dieu fait,
Le mental dans la joie, le bonheur dans la paix !

Fabrice BERTHOLLE
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)

L'important...

Je n'ai jamais couru après l'adrénaline.
J'ai toujours préféré, j'avoue, l'ocytocine.
Est-ce donc un péché en ces temps olympiques
Qu'exécrer la prouesse et le trophée phallique ?

Qu'ils soient quelques centaines ou bien quelques millions,
Je hais le collectif rangé en bataillon,
Le bras levé en signe de vénération,
Qui grimace en scandant le nom de son champion

N'oubliez pas que c'est dans d'idolâtres messes,
Qu'au sein de grands troupeaux, haine et méfiance naissent.
On vient pour s'accorder, on vient pour s'encorder,
Et puis on se déchaîne en toute liberté.

La vaillance, l'exploit, l'échappée ? On salue.
Hors-jeu ou faux départ ? Défaillance ? On te hue.
J'étais chétif, hélas, et même un peu bancal.
Ils se gonflaient de moi pour doper leur mental,

Tout naturellement, m'oubliaient sur le banc,
Me jetaient un regard, parfois, en souriant
Et allaient aux oranges, m'oubliant, alourdis
De brillantes médailles et de pensées hardies.

Eric GUERRE
Joinville (Haute-Marne)

Vers la vraie victoire

Sur la terre aujourd'hui il faut de la prouesse
Toujours être un champion aux belles échappées ;
Bannis les faux départs, les instants de faiblesse
Qui nous mettent hors-jeu sur le banc des blessés.

Mais pourquoi faudrait-il s'encorder à ce monde,
Suivre le collectif entraîné dans la ronde
Où chaque être concourt pour de l'adrénaline :
La place de premier dans la compétition,
Le mental de vainqueur comme une caféine
Pour rabaisser autrui avec satisfaction.

Et si l'on se posait pour aller aux oranges ;
Profiter de la vie sans que cela dérange,
Regarder son prochain avec humanité,
Placer sur le podium feu la Fraternité,
Imposer aux tyrans une trêve olympique...
Ce défi pourrait être un grand projet unique
De tous les hommes forts, de tous les hommes bons :
Ceux-là mériteraient le nom de vrais champions.

Rose-Marie AGLIATA
Au Cœur des Mots
Luzy-sur-Marne (Haute-Marne)

