

DIS MOI DIX MOTS SUR LE PODIUM

Opéré par le Ministère de la Culture, « Dis-moi dix mots » invite chacun à jouer et à s'exprimer sous une forme littéraire ou artistique à partir d'une liste de dix mots réunis chaque année par un thème. "Sur le podium !" est le thème choisi pour cette année olympique !

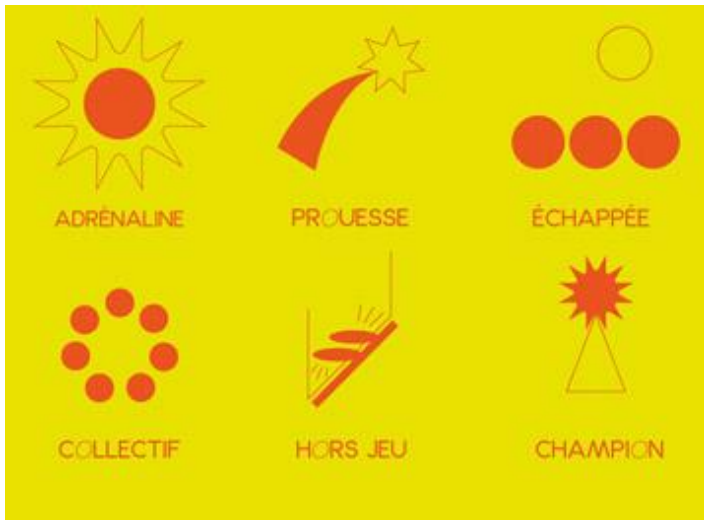
Dans le cadre de cette manifestation, la bibliothèque a organisé au mois de mars deux ateliers créatifs pour enfants sur le thème du sport.

L'**atelier d'écriture** animé par l'association *Les Mots se livrent* a proposé de jouer avec les mots de l'édition 2024 et d'imaginer des aventures à découvrir dans les pages suivantes.



L'**atelier de fabrication**, animé par l'association *Scarab'Art*, a transformé les participants en porteurs de la flamme olympique !





Prouesse

J'ai envie de faire une prouesse, quelque chose qui me démarque comme Virginie Dedieu.

J'aimerais une école à mon nom, une piscine à mon nom.

J'aimerais être une championne, une vraie en natation synchronisée ou en gym peut-être ou en escalade. En fait j'en sais rien, rien du tout.

Parfois dans certains sports, j'ai l'impression que je vais faire une poussée d'adrénaline. C'est bizarre mais c'est ce que je pense. Mais j'aime beaucoup mon sport car on travaille collectif. On travaille en équipe, on travaille ensemble et c'est ça que j'aime. Mais parfois, ça se passe tout le temps comme ça. Parfois je me dis :

– Faut que tu t'accroches Bibiche (c'est moi). Tu vas y arriver.

Parfois, moi et moi seule, je me fais des faux départ dans ma tête et en réel. C'est marrant, mais c'est vrai pourtant.

Le samedi matin, Maman me dit : Baya, debout. Il faut aller à la natation synchronisée.

J'ai parfois envie d'y échapper car parfois souvent c'est très très épuisant.

Parfois notre professeur (Marylou) nous fait sortir plus tôt, c'est cool et pas cool. C'est cool car on travaille moins, mais on voit moins nos amies. Mais on peut s'inviter aux anniversaires.

Mais ce qui est cool aussi dans ce sport, c'est les portés, les danses, les galas, les socles, les compets, les stages, les sorties, le divertissement, les bonbons etc.

Mais ce qui est aussi énervant, c'est les écarts, les surélevées et pour ça on a plein d'astuces. Mais il faut tenir et ça c'est pas super facile. Pas tout le temps en tout cas et pour réussir, on chante une chanson :

*« Quand je me tire de la maison
C'est bien plus qu'une mission
Bien mieux que la natation
La synchro, c'est une passion
L'apnée, les doigts dans le nez
Il vaut mieux pas y penser
Tout faire pour s'améliorer
Jusqu'à plus pouvoir se noyer
Même on est épuisé
C'est dans la tête
Il faut y aller
Notre équipe, elle est soudée
Les warriors du NCB »*

**Baya, 10 ans 1/2
Bouc-Bel-Air (13), le 20 mars 2024**

Prouesse

Aux JO, on accompli beaucoup de choses, on ne peut pas être tous des gagnants.

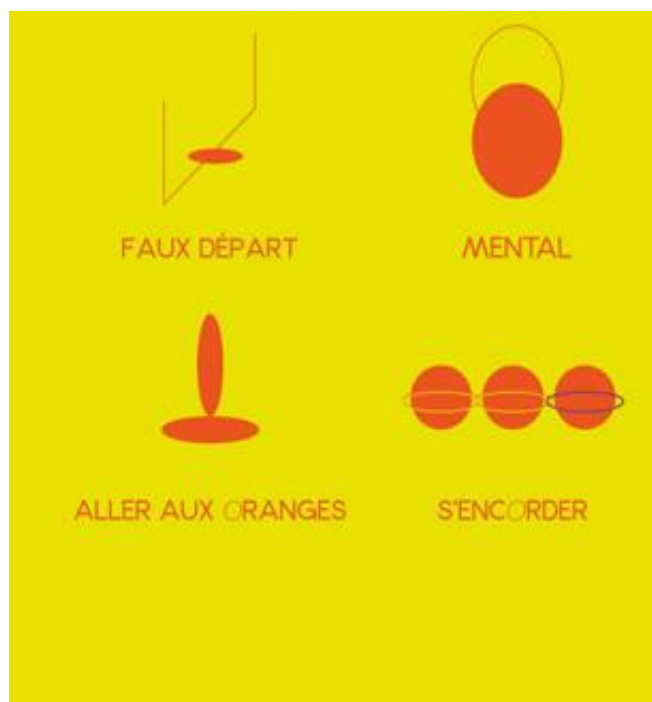
On peut réussir beaucoup de choses si on le souhaite, mais il faut se donner du courage et surtout à fond. Il y a un podium de trois places pour chaque sport.

Zoé est championne de natation. Elle nous dit tout :

– J’ai été première du classement. J’ai été super contente et j’ai eu la coupe d’or. J’ai ressenti beaucoup de stress pendant la compétition. On a fait plusieurs tournois éliminatoires. J’ai eu la peur de ma vie. J’ai aussi eu plein de poussée d’adrénaline et j’ai eu envie de sucre.

Et maintenant on va voir Faustine qui fait de l’escalade. D’abord elle s’attache bien pour ne pas tomber. Elle a des bleus partout. Elle nous dit tout :
– J’ai été sixième sur trente personnes. Car je suis partie plus tôt donc je me suis un peu pénalisée. Elle a fait un faux départ.

Maintenant Tom est cycliste, il a fait des tournois éliminatoires, il a été deuxième. Au début, tous les participants formaient un peloton et Tom a réussi à partir. Et là c’était incroyable. Il nous dit tous :
– J’ai été deuxième, c’était super. J’ai été super content. Et j’ai un peu fait du hors-jeu. Pour ceux qui ne savent pas ce que sait le hors-jeu : une mauvaise position qui pénalise toute l’équipe. C’est un sport collectif où il est pénalisé lui-même. Au foot, on va manger des oranges.



Bastien, notre joueur professionnel nous dit tout :

– À la pause, on va manger des oranges. Ça nous donne plein de vitamines, ça nous réhydrate et ça redonne des forces pour rejouer. Avec ces superbes oranges, on gagne tout le temps. C’était super.

Amandine nous dit tout :

– Les adversaires nous disent des choses sur notre physique et notre mental. Ce n’était pas terrible, mais il faut avoir confiance en soi, ne pas se décourager. Et ce n’est pas grave si on perd tout. C’est dans la tête. C’est ce qu’on appelle le mental.

Et voilà, notre article de journal est terminé.

Prouesse

Ça, je l'espère. Je m'imagine devant la foule m'acclamant et moi médaillé et empli de joie. Moi, mon but je l'avais atteint, ma prouesse. Aussi tout ce que je veux, c'est être un champion pour ma nation, battre mes adversaires et vivre heureux. Une poussée d'adrénaline m'emplit soudain le corps. Ça me sort soudain de mes rêves. Je suis sur la ligne de départ et je suis apeuré par tout ce monde qui m'entoure. Pour les prouesses, je pense que c'est raté. Mais j'aimerais avoir une équipe, pouvoir prendre plaisir dans cette course. Et ne pas être seul perdu dans mes pensées. Je m'imagine avec des amis, là pour moi. J'aurais l'impression de m'encorder, d'être en sécurité comme la personne qui t'assure à l'escalade et t'empêche de tomber.

J'ai peur de faire un faux départ, de partir trop tôt et si ça m'arrive, tous mes rêves se briseraient.

Attention la course va commencer. Derrière son porte-voix le lanceur crie soudain :

– À vos marques, prêts... Partez !

J'enchaîne les positions de départ et je m'élançe. Les spectateurs crient à en perdre leur voix. Je cours, je cours et je m'échappe du peloton de coureurs. Un participant tombe et s'écrase en sortant sous la barrière. Le pauvre, il est maintenant hors-jeu. Dans la course il n'y a pas de mi-temps, pourtant j'aimerais faire une pause. Je commence à fatiguer, j'aimerais comme on disait autrefois « Aller aux oranges ». Attention, je double le numéro 7 et 8. Vite la ligne d'arrivée est devant moi. Je tente un dernier sprint et... J'AI GAGNÉ ! Tous mes rêves se réalisent enfin. Un professionnel me propose de rejoindre une équipe internationale. De la solidarité, ce n'est pas trop tôt ! Je crois bien que c'est mon mental qui m'a aidé. Maintenant je vis heureux en compagnie de ma famille. Cette histoire se finit tellement bien...

Pauline, 10 ans ½
Bouc-Bel-Air (13), le 20 mars 2024



Prouesse

J'en ai enfin accompli une. J'ai été applaudie et médaillée d'or. C'est un exploit, du jamais vu à 12 ans médaille d'or. Je suis championne de France d'escalade. C'était dur mais je suis heureuse.

Pendant tout le temps de la compétition, j'étais stressée et quand ça a été mon tour, j'ai fait une poussée d'adrénaline. Je ne pensais qu'à la compétition. J'étais concentrée et stressée.

L'escalade n'est pas un sport collectif mais il faut avoir confiance en l'autre car tu lui confies ta vie quand tu grimpes.

Au départ, je me suis encordée, j'ai fait mon nœud de huit et il a été vérifié par l'assureur. Malgré mon faux départ en vitesse, je devais me concentrer sur ma voie et ne pas me loucher cette fois-ci. Avant le départ, je me suis rappelé l'échappée de mon frère qui est cycliste professionnel. Ce souvenir m'a remotivée et j'ai pu me concentrer sur ma voie.

Après ma montée, je suis descendue et en descendant je me suis rappelé le hors-jeu de ma sœur la semaine dernière. La pauvre n'a pas pu aller aux oranges, elle qui a d'habitude un mental d'acier a pleuré toute la soirée.

J'entends une voix m'appeler. Je me réveille. Mon petit frère de 5 ans est en train de me sauter dessus.

C'était un rêve mais c'est mon rêve. Maintenant il faut que j'aille au collège, je n'ai pas envie

Gina, 11 ans
Bouc-Bel-Air (13), le 20 mars 2024