

DIS MOI

SUR LE PODIUM

DIX MOTS

RECUEIL DES TEXTES



Palmarès 2023/2024

1er prix : Marion Legac-Padox et Adrien Zittel (Normandie)

2ème prix : Franck Thomazeau et Pierre Simonnet "Dis-moi dix mots Jack" (Délégation des Yvelines)

3ème prix : Jean-Paul Dervier et Michèle Galice « Dis-moi dix mots en forme paralympique » (Délégation de Dijon)

Prix spécial "Coup de coeur" : Catherine, Julie, Ziad, Olivier, Sylvie, Sylviane, Brigitte (collectif de la Résidence du Maine, Paris)

Un grand merci à tous les participants !

« Dis-moi dix mots »

Entouré d'enfants, Adrien Zittel réussit à imposer le calme pour initier ces petits sportifs au rugby. Mais attention au para-rugby à XIII. Les règles sont celles du rugby, adaptées au handisport et au fauteuil roulant.

Par exemple, il y a « placage » quand on arrache un scratch, « le flag » de l'épaule d'un joueur. Un système de points dégressifs en fonction de l'importance du handicap et limité à 18 points sur le terrain permettent aux valides (5 points) et aux personnes handicapées de jouer ensemble.

C'est en fauteuil, donc, que les enfants s'initieront aux joies du collectif et du ballon ovale. Mais, tous s'interrogent quand il le voit se lever :

« Pourquoi en fauteuil, si vous marchez ? »

Adrien sourit : « C'est plus chouette, non ? »

A 41 ans, originaire de l'Ain, Adrien est éducateur sportif, mais c'est surtout un joueur de l'équipe de France de para-rugby à XIII.

Après plusieurs faux départs à l'école, il quitte l'école à 17 ans et se sent hors-jeu. Des douleurs inexplicables l'empêchent de courir, même parfois de marcher. Il enchaîne, malgré tout, les petits boulots. Il essaye tout et rien ne lui fait peur. Alors, en 2016, quand on lui propose d'essayer le rugby en fauteuil avec les Dahus de la ville d'Arbent, il tente.

Enfin, il peut pratiquer un sport. Sa vie reprend du sens et il retrouve la forme. Il passe plus de diplômes en 8 ans que pendant toute sa scolarité.

Enfin, on lui donne un diagnostic à ses douleurs. Il souffre d'une spondylolisthésis isthmique. Le voilà « vraiment » handicapé ! Mais il reste « valide » pour son sport, car, pas « assez » handicapé... Adrien n'y accorde que peu d'attention. Lui veut jouer au rugby dans le partage et l'inclusion.

Avec les Dahut d'Arbent, il multiplie les prouesses. Champion de France Elite II en 2019, puis d'Elite I, il part en échappée dans la course de sa vie. Poussé par l'adrénaline du challenge, il intègre l'équipe de France en 2021.

La Marseillaise qui retentit... Cela l'encourage lorsqu'il va aux oranges, à la mi-temps. Le sport en équipe lui permet de se dépasser. Les joueurs s'encordent tous vers la victoire. Tout se joue au mental.

En 2024, année des JO et des Jeux Paralympiques à Paris, Adrien regrette que son rugby à XIII, parce que pratique handi-valide, en soit exclu. L'important, pourtant, c'est de faire du sport ensemble et d'y trouver du bonheur. Alors, que son exemple serve et que d'autres tentent l'aventure !

Marion Legac-Padox et Adrien Zittel



Dis-moi dix mots : « Jack »

Salut ; moi c'est Jack dit « le petit », J'ai un corps de rêve, rondouillard, mais très chic avec mon costume blanc, de cuir surpiqué.

Max le Champion tétraplégique, s'apprête à me lancer, grâce à sa rampe. Max est toujours assisté par Jonathan, son coéquipier valide qui tourne le dos à la partie et positionne la rampe selon ses instructions. Malheureusement la licorne qui déclenche le lancer, s'est échappée de la bouche de Max, c'est un faux départ. Au second essai, je dépasse la ligne de fond, c'est un hors-jeu. Cette fois-ci. Max n'a plus qu'un essai. Son collectif le soutient et c'est un succès. Je suis en place. La partie va vraiment débiter.

Une première boule bleue s'approche de moi à une dizaine de centimètres. L'arbitre lève sa marque rouge pour inviter l'autre équipe à jouer. Voici donc le tour d'un détenteur de boules rouges. La tension monte et cela sent l'adrénaline à « plein nez » dans le gymnase. La boule rouge s'élève, décrivant une parabole parfaite. Au contact du sol, elle poursuit sa course dans ma direction et vient mourir à 3 centimètres de moi.

A cet instant l'équipe rouge est en position de remporter le point. C'est ce moment que choisit un spectateur outrecoïdant, Rugbyman ou footballeur, pour crier aux joueurs d'Aller aux Oranges ignorant qu'il n'y a pas de mi-temps pour ces joutes boulistiques. Fier de sa prouesse, le perturbateur, affiche un large sourire alors que deux musclés l'évacuent discrètement.

L'équipe bleue, doit inverser le cours du jeu. Elle confie à Claude, le joueur au mental d'acier, le soin d'éjecter la boule rouge sans me toucher. Claude dans un geste magistral de son bras imprime sa trajectoire à la boule. A l'apex de son mouvement, la balle quitte la main et continue à s'élever. Claude lui-même pourrait s'envoler dans cet élan, s'il n'avait pris le soin de s'encorder à son fauteuil roulant. Le temps est suspendu, les têtes des spectateurs suivent dans une harmonie parfaite, la trajectoire de la balle bleue. Alors que celle-ci rejoint la terre ferme, elle percute violemment la balle rouge qui gicle hors des limites du terrain. La boule bleue a pris sa place. Voici l'équipe bleue mène la partie. L'arbitre lève sa marque rouge, mais les tentatives ultérieures resteront infructueuses. Claude et son équipe bleue l'emportent.

Vous m'avez reconnu, moi, Jack : Je suis le cochonnet de la Boccia, la « pétanque paralympique ».

Franck Thomazeau et Pierre Simonnet



Dis- moi dix mots en forme paralympique.

Je suis un athlète du quotidien : je ne réalise pas de prouesses, je n'ai pas l'étoffe d'un champion ; je m'efforce simplement, jour après jour, de renforcer mes muscles et mon mental pour maintenir mon autonomie. Un matin de mes 18 ans, je suis parti au volant de ma voiture pour une échappée sur les petites routes de campagne. Mais ce fut un faux départ : je me suis retrouvé cloué à l'hôpital, ayant perdu l'usage de mes jambes...

En fauteuil roulant depuis plus de 50 ans, régulièrement, le soir, je me rends au gymnase avec des amis porteurs de différents handicaps. Le coach qui n'est pas en manque d'idées m'envoie d'abord à l'échauffement puis je pratique le renforcement musculaire. Mes amis sur leurs jambes s'entraînent sur le rameur ou le stepper. Notre concentration est totale : on entendrait une mouche voler (nous rappelons au coach qu'il a oublié de nous brancher la radio locale !) L'adrénaline coule dans nos veines ; nous sommes comme encordés les uns aux autres, unis dans notre effort collectif de dépassement de nous-mêmes. Un soir nous nous adonnons à une partie de boccia, certains vont shooter dans les paniers de basket en évitant les hors-jeu. Une petite pause pour aller aux oranges permet de reprendre des forces : une collation et une boisson nous récompensent de nos efforts. J'ai besoin de tout ce sport pour me propulser, faire ma dizaine de transferts au quotidien : du lit à mon fauteuil, du fauteuil à ma douche, du fauteuil à ma voiture... Je sens que je vais bien dormir après cette séance. Une autre fois nous jouerons aux fléchettes, au tennis de table, aux balles de tennis à faire rebondir dans des seaux...

Le président de l'association nous rend visite pour des photos ; il nous fait rêver : il a déjà participé aux jeux paralympiques et cet été il sera porteur de la flamme olympique !

Jean-Paul Dervier, adhérent à la délégation APF France handicap de Côte d'Or et Michèle Galice, bénévole à la délégation APF France handicap de Côte d'or.

Naissance des Jeux Olympiques

Petros est né dans la Grèce antique, d'un accouchement si difficile qu'il devait en garder des séquelles toute sa vie. Petros était un battant. Il aimait le sport et ambitionnait d'atteindre le plus haut niveau de la compétition.

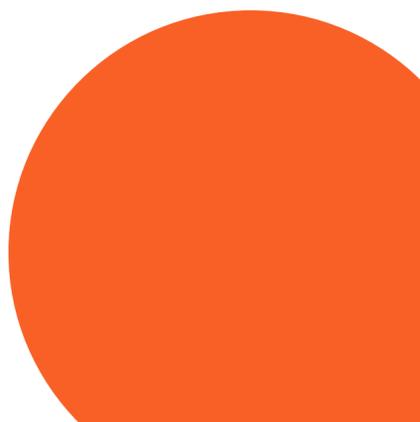
Son choix se porta sur la gymnastique, et en particulier la barre fixe. On le soulevait pour qu'il s'accroche à la barre. C'était alors un festival de tractions, d'équerres et de soleils impressionnants ! Il suivait un régime crétois, riche en poisson, huile d'olive, fromage de chèvre et raisins de Corinthe. Ses résultats étaient en constante progression, il avait atteint son poids de forme.

En sortant de l'entraînement, l'idée lui vint d'organiser et de participer à un tournoi sportif amical et international. On pourrait inviter des Romains (qui connaissaient déjà les cirques), des Macédoniens, des Mèdes, des Spartiates, des Troyens (en hippisme, à cause du cheval), des Égyptiens, des Athéniens et habitants d'Asie Mineure, enfin de partout du monde grec de l'époque.

Petros venait d'inventer les premiers JO, on était entre le VIe et IVe siècle avant JC, ceux et celles qui allaient participer auraient des corps handicapés, pour démentir les spartiates...

Déjà Leonidas (son père grec d'origine flamande, était chocolatier) de Rhodes s'inscrivait aux courses de sprint avec prothèses, Melon de Crotone à la force herculéenne lancerait le disque avec un seul bras (c'est lui qui par la suite a servi de modèle pour la célèbre statue du Discobole), Mimounos, aveugle, venait d'Afrique du Nord pour courir le marathon avec son chien, Kynista, fille d'un roi de Sparte, ferait la course de fauteuils roulants.

Un Turc très fort et sourd avait essayé d'introduire le jet de javelot à la verticale, mais l'organisation avait refusé l'épreuve à cause du danger pour les athlètes. Bref, que du beau monde !



On venait de partout pour assister aux compétitions gratuites, et par tous les moyens : à dos de chameau, d'éléphant, d'âne (pour la sécurité routière), en char à cheval, à pied, en bateau, même Icare a essayé d'y aller en volant mais sans succès. L'événement était aussi devenu mondain, il était de bon ton d'aller se faire voir chez les grecs.

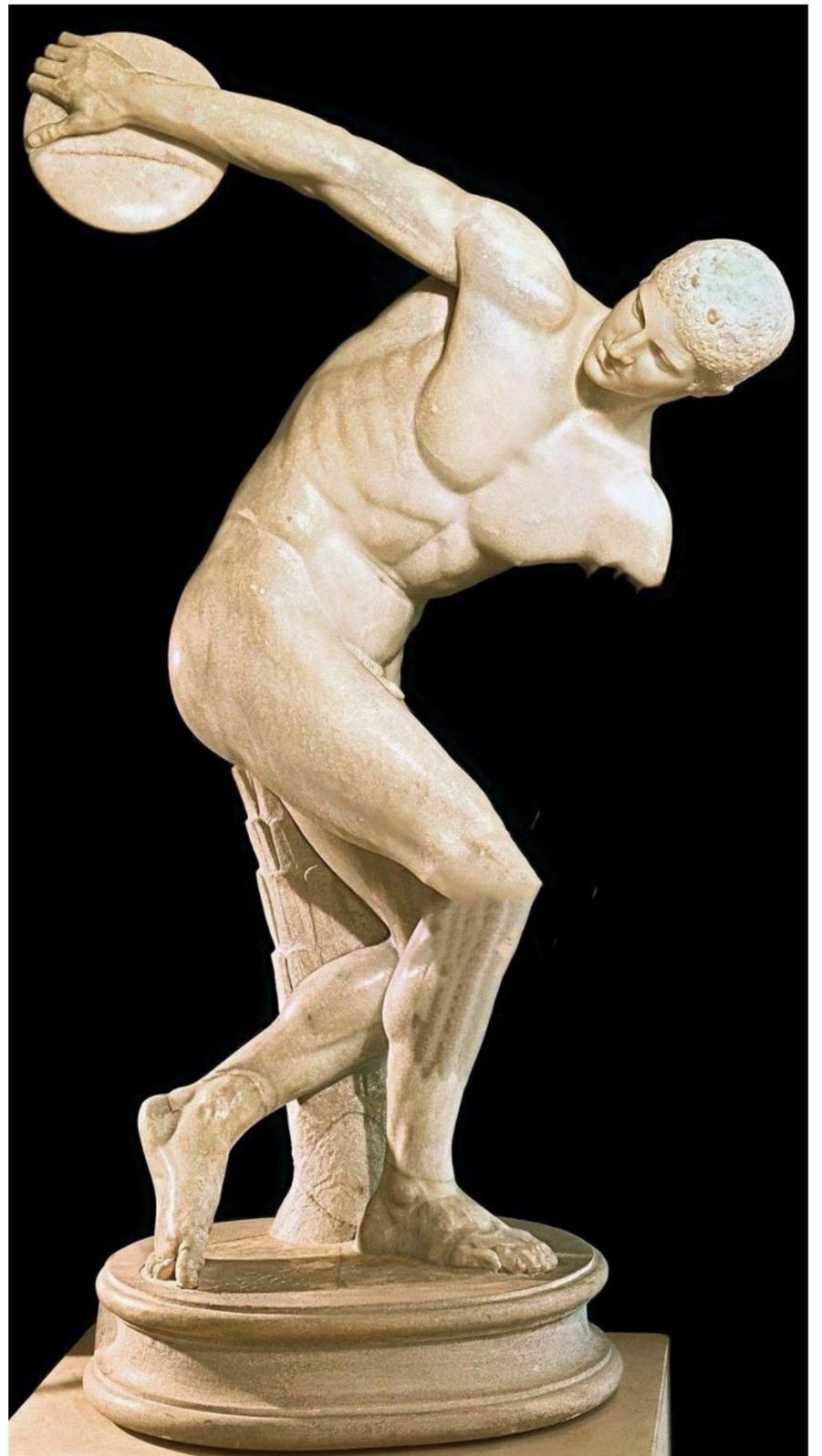
Le Discobole

Dans la discipline de barre fixe, Petros remporta une couronne de lauriers qu'il offrit à sa maman.

Ces premiers JO dans le monde antique ont eu un succès considérable, ce qui n'a pas échappé à un autre Pierre (de Coubertin), qui a repris l'idée au XIXe siècle en la modifiant. Aujourd'hui, c'est l'évènement sportif le plus suivi au monde.

Que ce court historique virtuel, un brin fantaisiste, soit dédié à la mémoire de Pierre C., Catherine D. et Nathalie P., nos compagnons de l'APF d'Eaubonne, qui restent dans nos mémoires émues.

Caroline Le Coz et Robert Lepuillandre



Source : Pinterest.com.mx – image modifiée par les auteurs de l'article

Dis-moi dix mots - Interview de Franck Thomazeau

Aujourd'hui, je rencontre Franck Thomazeau, champion de Tir à l'arc, licencié Handi sport, mais également compétiteur avec les valides :
Franck, pourquoi as-tu une License Handisport ?

Je suis atteint, depuis la naissance, d'une maladie rare, la Knief. Cela se traduit par une malformation des os, associée à un trouble auditif et une cécité partielle.

J'ai subi de nombreuses opérations chirurgicales. Dans mon enfance, personne n'imaginait que je pourrai pratiquer un sport, un jour. Aujourd'hui à 57 ans je suis toujours un sportif de bon niveau.

Franck, pourquoi as-tu choisi le Tir à l'Arc :

Au départ, par hasard, j'avais essayé auparavant le basket fauteuil, la natation et le tennis de table. Ensuite un entraîneur de tir à l'arc m'a pris en charge, il m'a aidé à progresser et m'a convaincu que je pouvais accomplir des prouesses. J'ai donc pratiqué le tir à l'arc en compétition pendant 21 ans dans 4 clubs différents.

Franck, comment te prépares-tu lors d'une compétition ?

Il me faut monter l'arc et l'encorder, ajouter les accessoires spécifiques (viseur, stabilisateurs...)

Ensuite j'échauffe mon corps et mon mental, puis je tire quelques volées d'essai à dix mètres.

En regardant, les épreuves précédentes, je m'habitue à la signalisation locale. Les feux tricolores, et les sonneries, déclenchent les départs, pour des raisons de sécurité et d'organisation. Tout faux-départ est considéré comme un hors-jeu et pénalisé.

Franck, quel est ton plus beau souvenir de compétition ?

C'est ma première participation au Championnat de France Handisport en salle. En 1ère manche, j'étais 3ème sur 15 sélectionnés. Le soutien collectif entre équipiers a été très important.

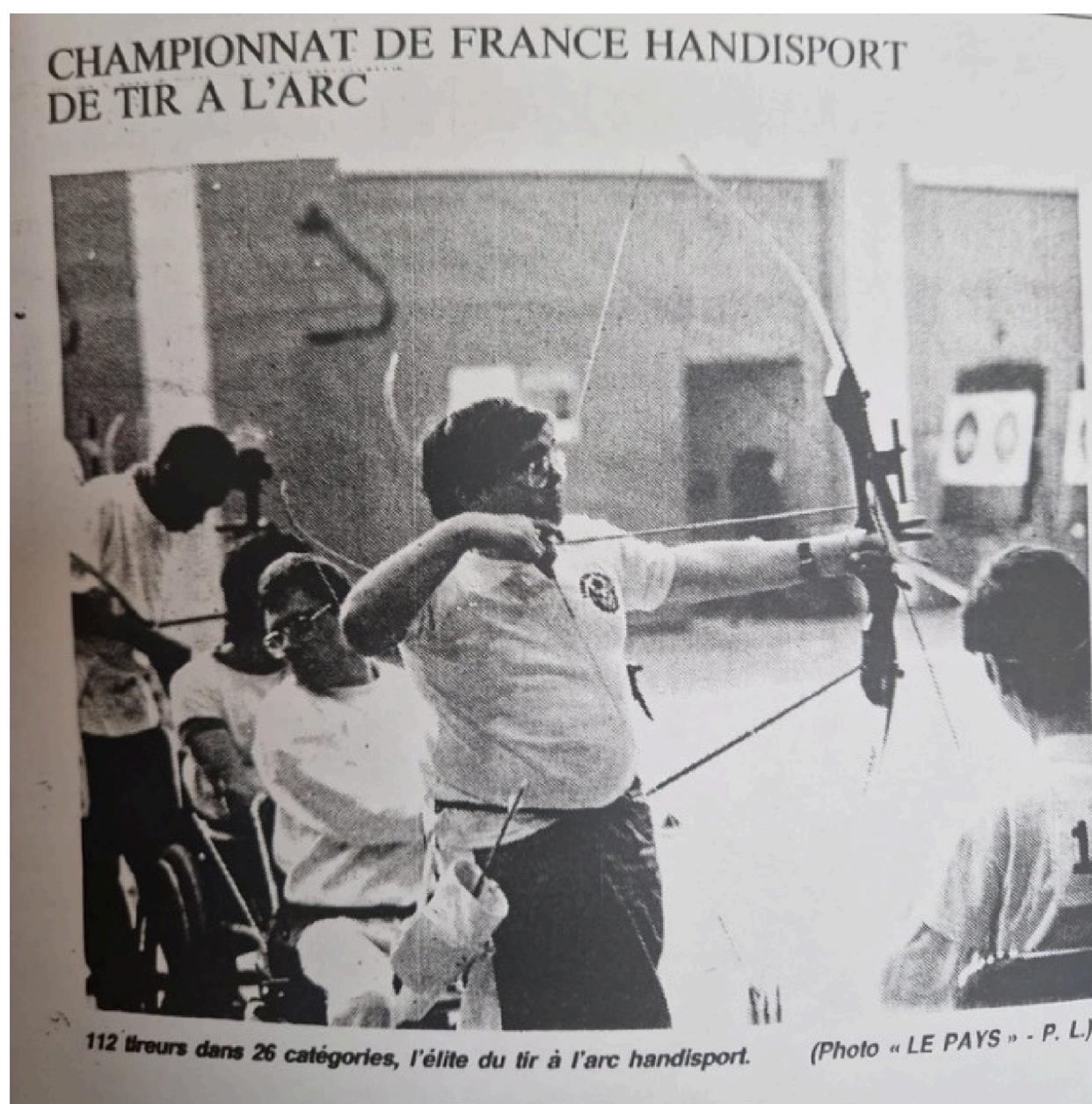
En seconde manche, une montée d'adrénaline m'a un peu pénalisé. J'ai pu tout de même conserver la 6ème place.

Franck, as-tu un regret dans cette aventure ?

Oui, malheureusement, la sélection en Equipe de France, m'a échappé de peu. En effet, alors que j'atteignais le plus haut niveau, mon entraîneur, de l'époque, nous a abandonné. Il ne m'a jamais été possible de combler ce manque.

Franck, je sais que tu as arrêté le tir à l'arc, que fais-tu maintenant ?

Effectivement, mon handicap s'est aggravé et des douleurs cervicales, m'ont contraint, la mort dans l'âme, à arrêter cette pratique. Rassurez-vous ! je ne vais pas aller aux oranges, je suis déjà très impliqué dans mon club de pétanque et depuis peu, également coach d'un groupe de pratiquants de la Boccia (la pétanque handi).



Franck Thomazeau championnat de France du tir à l'arc handisport





Le sport une passerelle pour la vie !

Depuis tout petit, mon rêve à moi, c'est la médaille d'or paralympique ! Mais, j'ai vite compris que physiquement, je n'avais été gâté par la nature et que, ça n'avait rien à voir avec mon handicap !

Rien d'un champion, je n'étais pas doué tout simplement.

Parfois, il est difficile de se mouvoir dans la société mais, ça ne vaut pas dire que l'on est hors-jeu pour autant !

Heureusement, la pratique du sport permet non, seulement de se dépasser mais également, de se forger un mental et donc de s'accomplir en tant qu'individu à part entière.

C'est ce qui s'est passé avec moi !

La pratique sportive s'avère être riche d'enseignement que ce soit dans la victoire ou la défaite.

Au-delà, de l'adrénaline de la compétition, nul besoin d'être un grand champion de haut niveau pour être impacté par les valeurs sportive qu'offre le sport !

Comme le collectif, la collaboration et le partage.

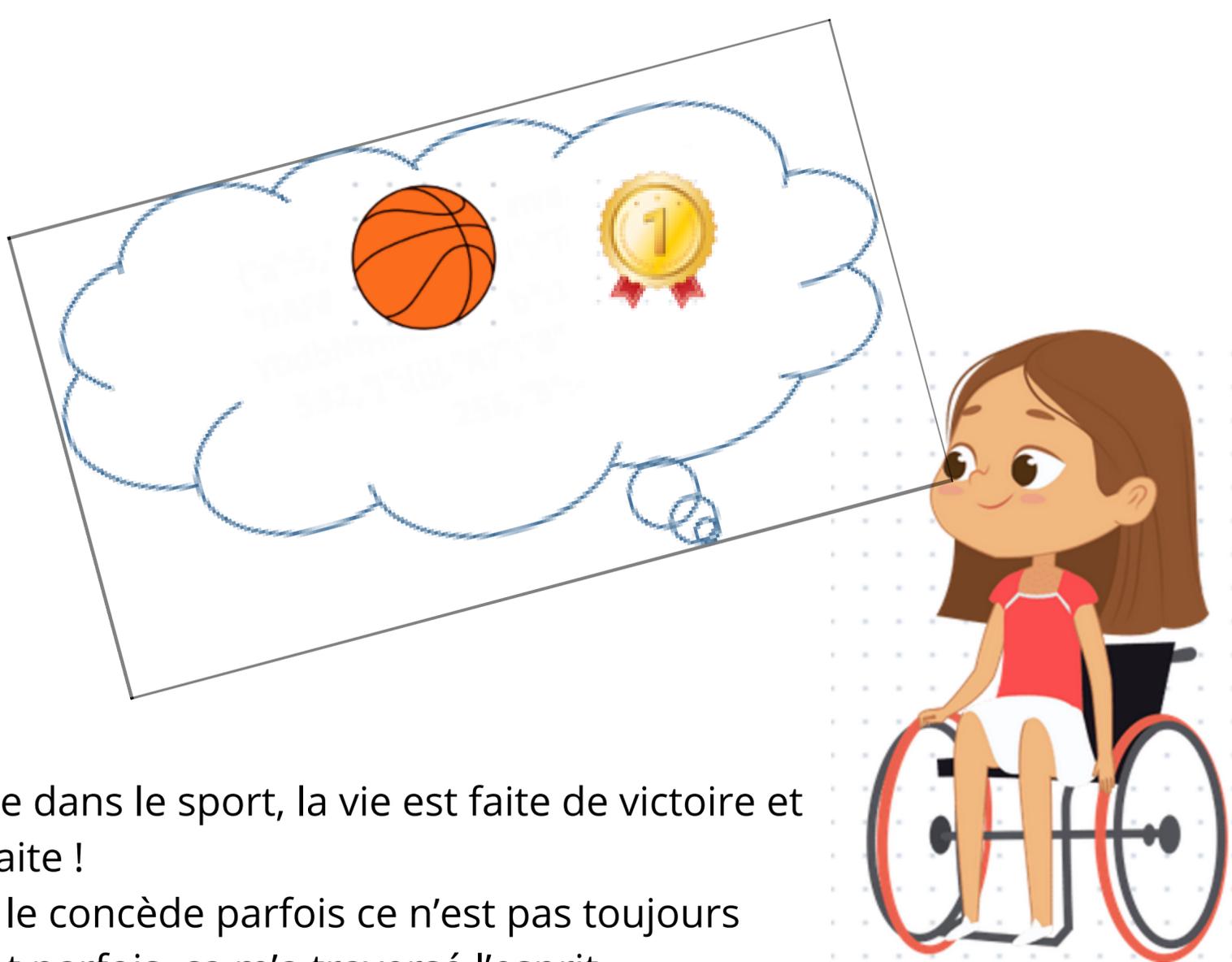
Personnellement, si je n'ai pas atteint le graal olympique, le sport m'a tout donné !

En plus de m'avoir donné des amis pour la vie, le sport à travers l'amour que j'avais pour le basket, sans me rendre compte, m'a fait comprendre, l'importance d'avoir des valeurs :

S'encorder pour se soutenir mutuellement, les uns et autres à travers une équipe, un blason, nous pouvons créer une équipe solide qui se soutient quelque soit, les lacunes des uns et des autres.

J'ai également, appris à me discipliner.

La prouesse c'est de se réinventer pour continuer à avancer. Plusieurs étapes sont parfois nécessaires à la réalisation de l'échappée belle vers la réalisation de nos objectifs !



Comme dans le sport, la vie est faite de victoire et de défaite !

Oui, je le concède parfois ce n'est pas toujours facile et parfois, ça m'a traversé l'esprit d'abandonner ! Je me suis accroché malgré tout. J'ai essayé de prendre sur moi de me focaliser sur l'objectif !

Il ne suffit parfois, de pas grand-chose ! Une parole, un conseil pour repartir ! On appelait ce moment « aller aux oranges » avec mes potes ! J'ai parfois dû me contenter de petites victoires insignifiantes aux yeux des autres pour avancer mais elles ont cimenté ma confiance en moi !

Même sans médailles, il n'y a jamais de faux départ dans le sport !

D'accord, je n'ai atteint l'excellence sportive fixée, mais, j'ai appris à dépasser ma seule condition. Grace au handisport, j'ai appris à m'épanouir dans un collectif ! J'ai pu ainsi amorcer ma plus belle victoire, réussir ma vie sur le terrain, aussi bien personnelle et professionnelle.

Et ça, ça vaut toutes les médailles l'or du monde !

Jonathan Lefèvre et Daryl Mayong

Atelier écriture - Texte de Amel & Marc

Jeudi 18 Janvier 2024

Les sports co, c'est du mental ! Échappée joyeuse. Besoin collectif, Faux départ essentiel. Prouesse du faux départ, Essentiel de participer ! Pouvez le hors-jeu, Approuver le problème ! Collectif amusant, Plaisir d'amour. Adrénaline sans but, Adrénaline magique ! Echappée amoureuse, Une ficelle peut s'encorder.



Cette image est choisie en lien avec notre texte car les ballons sont un des symboles du sport. Aussi, au fait que la fabrication de ces ballons est en ficelle, reliée à la participation. Ces couleurs font aussi penser à l'amour et l'amusement.

Les Handilympiades

« Récit d'une organisatrice des handilympiades régionales »

Les handilympiades correspondent à une compétition sportive paralympique, comprenant 4 sports : la boccia, l'escrime, le tennis de table et le basket fauteuil. Lors de cet évènement, en amont j'avais une montée d'adrénaline !! en espérant que tout se passe bien. Mais l'ambiance était tellement folle !! et j'étais tellement contente et fière de voir mes équipes s'encorder, se serrer les coudes dans les moments les plus compliqués. Car certains étaient frustrés que cela soit de perdre un match, ou bien d'avoir une équipe différente dans laquelle il ne connaissait personne, ce qui était magique c'est que lorsque quelqu'un avait un moment de faiblesse l'équipe initiale allait voir la personne et la réconfortait.

En effet il y a eu des hauts et des bas, le temps d'attente était très long, le roulement des équipes était compliqué avec la sonorisation qui était parfois inaudible. Certaines personnes étaient novices aux 4 sports, il y avait donc des faux départs et des hors-jeux, mais cela n'arrivait pas qu'aux personnes qui n'avaient jamais pratiqué ce sport, mais également aux personnes qui s'étaient déjà entraînées précédemment. Mais ce qui est positif c'est que cela a appris à tout le monde à avoir envie de se surpasser et à avoir un mental de guerrier ! Les moments les plus conviviaux où chacun pouvait aller aux oranges, c'était le repas du midi, tous les sportifs pouvaient aller aux vestiaires, prendre leur repas et discuter, apprendre à se connaître.

Nous arrivons à l'avant-dernier match de la journée, tout le monde était excité afin de savoir quelle équipe allait remporter ces handilympiades !! le public encourageait son équipe favorite de toutes ses forces afin que les joueurs aient la meilleure motivation possible ! Grâce à cet esprit collectif, nous avons échappé à la défaite et les champions étaient l'équipe des « Red fire » du territoire nord-ouest Île-de-France !!! Si saviez comment j'étais fière des prouesses qu'on réalisé mes équipes durant cette compétition, j'étais tellement contente que j'ai fait des milliers de câlins à tous mes joueurs, j'ai sauté de joie c'était un moment magique comme lorsque la France avait remporté la coupe du monde en 2018 !! la même sensation !! Comme quoi ne douter jamais de vous, avec l'envie, la force et le courage et une team qui vous soutien tout le monde même une personne en situation de handicap à ses capacités et peut devenir un champion !!! Vive le sport !!

Gwénaëlle Benêt et Mallaurie Sobczak



Projet Dis-moi-dix-mots - Récit de compétition :

C'était la finale du championnat de basketball, un match tant attendu entre deux équipes de haut niveau. L'excitation dans la salle était palpable, les supporters frémissaient d'adrénaline à chaque dribble et chaque panier. L'enjeu était énorme, et les joueurs étaient prêts à donner le meilleur d'eux-mêmes pour décrocher le titre de champion.

Le coup d'envoi marqua le début du duel, mais rapidement, l'équipe favorite connut un faux départ. Les tirs ratés et les passes maladroites semblaient annoncer une soirée difficile. Cependant, le collectif prit le relais, et les joueurs se reprirent, déterminés à surmonter ce début délicat.

Le mental de l'équipe en difficulté fut mis à rude épreuve, mais c'est dans l'adversité que les champions se révèlent. Les supporters, conscients de l'importance de chaque instant, encourageaient leur équipe à se ressaisir. Les joueurs, s'encordant les uns aux autres, formèrent une unité solide, prêts à faire face à tous les obstacles.

Soudain, une échappée fulgurante offrit à l'équipe en difficulté une chance de revenir dans la partie. Un joueur rival se retrouva hors-jeu, créant une opportunité en or pour les prouesses individuelles. Les dribbles rapides, les feintes astucieuses et les tirs précis rétablirent l'équilibre, sous les applaudissements nourris du public.

Le coach, stratège chevronné, savait qu'aller aux oranges allait être un moment crucial pour maintenir la dynamique positive. Dans les vestiaires, il insuffla à son équipe l'énergie nécessaire pour affronter la seconde mi-temps avec détermination. Les joueurs, unis par un objectif commun, sortirent des vestiaires prêts à tout donner sur le terrain.

La deuxième partie du match fut intense. Les deux équipes se livrèrent un duel acharné, chaque point devenant crucial. Les supporters retenaient leur souffle à chaque action. Finalement, l'équipe qui avait connu le faux départ montra un mental d'acier, réalisant des prouesses incroyables pour prendre l'avantage.

La sirène retentit, marquant la fin du match. L'équipe qui avait su surmonter les obstacles avec un jeu collectif exceptionnel et un mental fort fut couronnée championne. Les joueurs célébrèrent cette victoire méritée, une victoire forgée dans l'effort, la solidarité et la passion pour le basketball.

Après le match, le vestiaire était en feu, la joie parcourait les visages de tous les coéquipiers, des chansons et hymnes résonnaient dans la salle en même temps que le bruit du champagne. En sortant des vestiaires, l'équipe a décidé de fêter ça dans un bon restaurant.



Antoine Ortholan lors de la Finale de basket fauteuil lors des handilympiades régionales

Le handicap à travers le sport : Un parcours inspirant

Contrairement aux idées reçues, le sport est une discipline ouverte à tous types de personnes, y compris celles à mobilité réduite. Au fil du temps, nous avons assisté à la démocratisation du sport pour tous, ce qui a permis de briser de nombreuses barrières, que ce soit sur le plan amateur ou professionnel

La création de l'handisport a vu le jour en 1954, ce qui a conduit en 1983 à la mise en forme de la Fédération Française d'Handisport. Voici l'évolution des Jeux paralympiques, à son apogée jusqu'aux prochains Jeux paralympiques qui se dérouleront à Paris en 2024

Jeux Paralympique de Rome : 1960	Jeux Paralympique de Paris : 2024
- 400 athlètes à travers 57 épreuves dans 8 sports pendant 8 jours	- 4400 athlètes à travers 549 épreuves 11 jours pendant 11 jours

Nous constatons un véritable engouement pour la branche Paralympique avec l'envie d'aller vers un sport qui est accessible à tous et pour tous, grâce à une visibilité beaucoup plus démocratique et participative.

Aujourd'hui, nous allons vous présenter le témoignage de Yorick ADJAL qui est comédien de métier. Devenu handicapé, il a réalisé une échappée en développant la pratique du sport en se trouvant une passion pour le tennis de table après un faux départ. Il parvient à aiguïser son niveau et accède à la compétition par sa force physique mais surtout mental qui fait de lui un joueur amateur de très bon niveau, même s'il a parfois fait du hors-jeu, on peut dire que c'est devenu un véritable champion !

Son parcours collectif dans le sport adapté est une véritable inspiration. Yorik incarne la détermination à aller aux oranges, à se rassembler autour d'une passion commune et à surmonter les défis. Son engagement dans le tennis de table dépasse largement les limites de la simple pratique individuelle. Il participe régulièrement à des compétitions le weekend, mettant en avant la force du collectif dans la poursuite de l'excellence sportive.

C'est sur le terrain que Yorick réalise de véritables prouesses. Son mental d'acier lui permet non seulement de rivaliser avec des joueurs valides, mais aussi de remporter des victoires grâce à l'adrénaline qui aliment ses performances. Malgré les barrières Yorick s'est encordé et chaque point marqué est une affirmation de sa résilience, transformant ses différences en une force qui transcende les barrières du handicap.

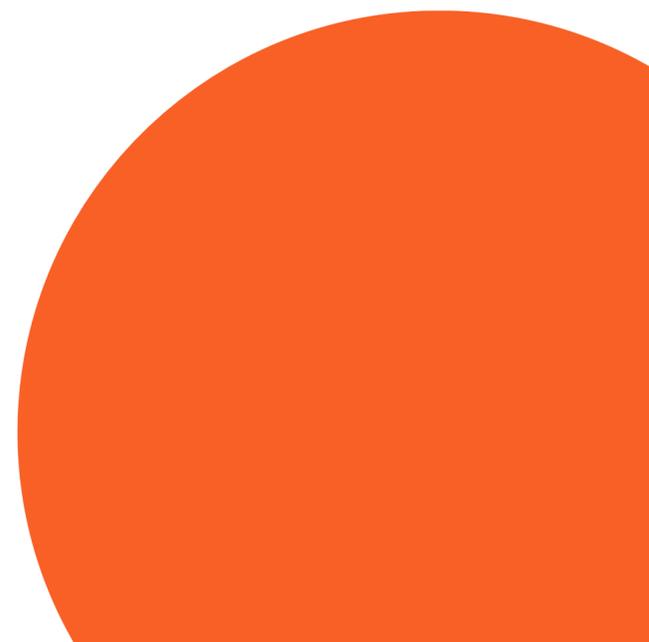
La compétitivité qui anime Yorik se traduit par une discipline assidue, consacrant cinq jours par semaine à l'entraînement. Chaque défaite n'est pas perçue comme un échec, mais plutôt comme le cheminement nécessaire vers une évolution constante, une opportunité de rebondir et de progresser.

Bien au-delà d'un simple joueur amateur de très bon niveau, Yorik incarne le pouvoir du sport adapté à changer des vies. Son histoire nous rappelle que le handicap n'est pas une contrainte, mais plutôt une invitation à repousser nos propres limites.

Photos de Yorick Adjal :
Extrait de son spectacle



Mise en image de son sport de compétition : « le ping-pong »



Receuil de textes de la résidence du maine :

Faux départ

J'ai raté mon encordée, j'ai fait un faux départ. Je suis disqualifiée et je ne peux pas participer, néanmoins je repars à zéro. Je suis rouillée et je manque d'huile, je rate le coche. Lorsque je ne suis pas en paix avec une personne je fais un faux départ. Lorsque je me réconcilie je suis encordée.

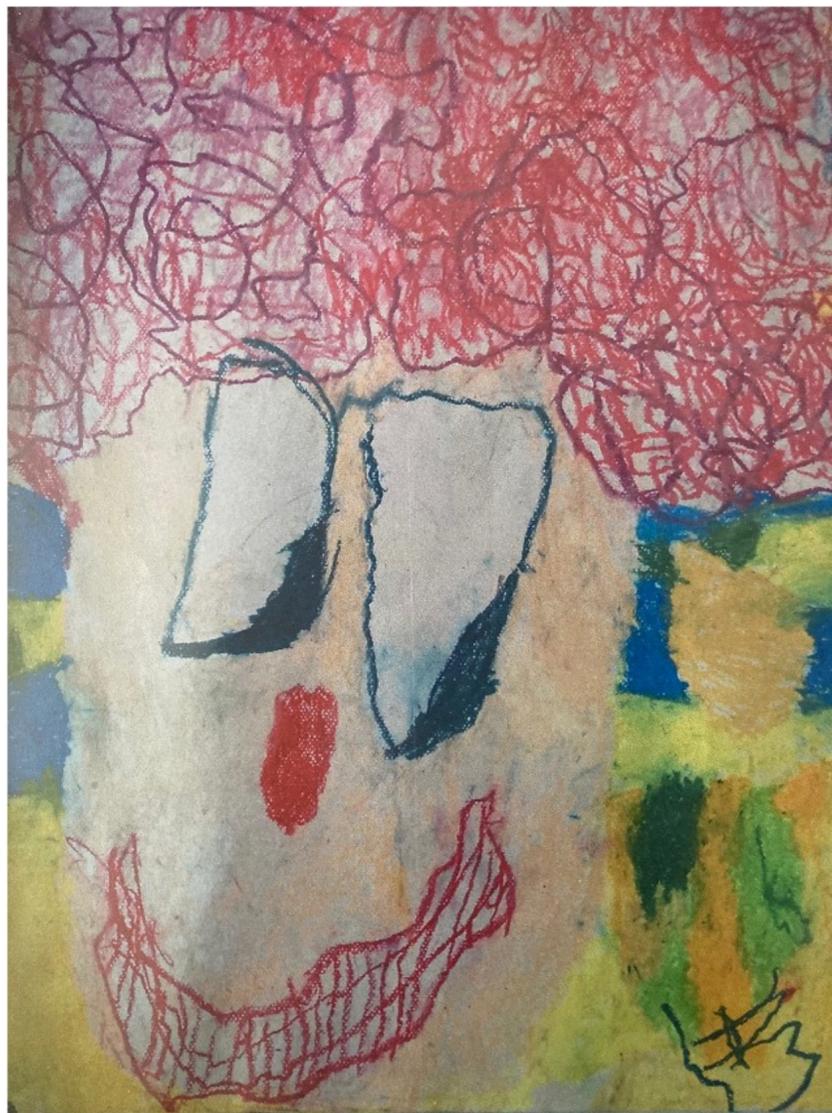
Catherine



MENTAL - Les damiers de Julie

1er texte :

Avec mon mental, j'ai voulu faire chanter les couleurs et faire danser mes personnages. Et tout ça avec humour, ce chemin m'a accompagné sur la brise bleu azur.



2ème texte :

Il était une fois des sportifs qui allaient s'affronter au basket, c'est un sport collectif je crois. Tout à coup l'arbitre siffle un hors-jeu mais c'était un faux départ car il mangeait de l'emmental en douce pour ne pas se faire repérer, une prouesse non ?

Dans la salle d'à côté, il y avait un mur d'escalade, il fallait bien s'encorder avant de grimper car l'adrénaline montait.

Pour aller aux oranges, prendre la première à gauche, continué à marcher 600 mètres, puis vous êtes arrivés à l'orangerie du sénat. Vite le champion de cyclisme va faire une belle échappée !!!

Julie



PROUESSE

Il se trouve que depuis que nous faisons de l'art plastique, nous faisons des prouesses. Réalisons des prouesses qui nous conduisent à monter des expositions dans des lieux prestigieux qui me provoquent une poussée d'adrénaline de joie qui m'émeut jusqu'aux larmes.

C'est un challenge et mes objectifs sont aussi importants qu'un sportif de haut niveau.

En arts plastiques, nous devons nous dépasser.

Brigitte

ADRENALINE

Quand je joue à la boccia,
quand je gagne des matchs
J'ai des poussées d'adrénaline
Quand je sais mes classements
J'ai des poussées d'adrénaline
Quand je ne trouve pas un
lancement en boccia
J'ai des poussées d'adrénaline
Quand je suis à la boxe
J'ai des poussées d'adrénaline
Quand j'en parle
J'ai des poussées d'adrénaline...

Ziad



ÉCHAPPÉE

D'un coup de pédales sur mon tricycle, je m'envole sur les routes de l'infini, sur les chemins de l'infiniment beau, sur l'aventure de l'aventure de la vie qui n'est que la plus belle échappée de la vie, qui n'est autre que l'amour.

Olivier



PROUESSES

A mon retour de l'hôpital, j'ai fait une prouesse. Malgré tout ce que j'ai pu voir à l'hôpital, j'ai continué à essayer de de faire des mouvements, à marcher. J'ai continué à faire plein de choses, des activités, je n'avais que ma famille et ma maman. Avec l'aide de mes proches, ils m'ont aidé à tenir le coup. Je me suis raccrochée à la vie.

Sylvie

S'ENCORDER - Du refuge du goûter

J'ai vu mes amis partir sous le ciel étoilé, avant d'entamer les ascensions. Ils se sont encordés puis avec leurs sacs à dos bien chargés, ils se sont enfoncés dans la nuit. De loin à présent, on ne voit plus que les lampes frontales collectives s'élever vers les sommets. Ce matin, le soleil est haut dans le ciel bleu azur. Eblouis par tant de beauté, l'adrénaline des alpinistes est à son comble. Ils continuaient leur ascension quand soudain l'un d'eux repère une plateforme où s'installer et aller à l'orange pour étancher leur soif. Arrivant à leur but, nos joyeux lurons entament la descente en rappel afin d'avoir le dernier train à crémaillère du Montenvers. Ce petit train mènera à un chemin bordé de mélèze qui mène à la vallée. De loin, on aperçoit de la fumée qui s'évade des cheminées.

Le dimanche suivant, les alpinistes ont prévu de se réunir avec leurs failles respectives autour d'une fondue pour fêter les fiançailles du plus jeune d'entre eux.

SYLVIANE



Recueil des textes “Dis moi dix mots”

ÉDITION 2023-2024

www.dismoidixmots.fr

