

Courir... Courir... Rêver encore !

UN ÉTÉ CULTUREL EN CHARMANTE COMPAGNIE *EN ROUTE VERS LES JEUX*

Recueil de témoignages sportifs

Propos recueillis lors de l'Été culturel 2024 par Romain Blanchard (dramaturge),
Khadija Kouyaté (comédienne) et Brice Cousin (collaborateur artistique).

Avec le soutien de la Direction régionale des affaires culturelles d'Île-de-France
(Ministère de la Culture) et de la Ville de la Ferté-sous-Jouarre. Avec la participation
artistique du Jeune Théâtre National. Projet labellisé Olympiade culturelle.

Soutenu par



SOMMAIRE

Centre d'art - Musée André Planson	page 4 à 8
EHPAD Résidence Les Floralies	page 9 à 14
Festival Lire au jardin	page 15 à 19
EHPAD Résidence Les Floralies	page 20 à 26
Médiathèque Samuel Beckett	page 27 à 31
Foyer de vie Coallia "Les jardins d'Épicure"	page 32 à 36





Est-ce que vous avez un souvenir sportif ?

"Moi, le sport que j'aime le plus, c'est le vélo. Je n'ai jamais fait vélo, je n'en ai jamais eu, je n'ai jamais voulu apprendre... S'il fait beau, je sors ! Mais si jamais il pleut, je reste chez moi, et je regarde le Tour de France. Les histoires qu'ils racontent sur les étapes, les villages, les paysages qu'on voit... Et quand ils sprintent les coureurs, ça j'adore. Il y a 7 ans, j'étais en vacances du côté des Pyrénées, avec mon mari, et j'ai ma sœur aînée qui me dit : "tel jour on va aller voir le tour de France". J'y suis allée... Ah... Qu'est-ce que c'est beau ! Ah... À la télé c'est une chose, mais le voir en vrai. On voit les coureurs, enfin ils passent vite... Il y a l'ambiance, les caravanes... Nous, on les encourage. Et l'énergie qu'ils ont les cyclistes. Ils montent dans les Pyrénées, dans les cols... Je ne sais pas comment ils font ? Je me rappelle, il y avait des gens qui voulaient toucher les coureurs, et moi je leur disais : "Poussez-vous ! Vous ne voyez pas qu'il y a le tour de France qui passe !"

L'été dernier, avec ma mère, on a accompagné mon père qui faisait la course de vélo Paris-Brest-Paris. La course fait 1230 km. Les coureurs doivent la faire en 4-5 jours et ils peuvent avoir une assistance. Pour suivre mon père sur cette compétition complètement folle, nous avons emprunté à mes grands-parents un petit camion. Nous étions donc trois, dans ce camion aménagé, à dormir sur de petits matelas.

Il y a des gens qui viennent du monde entier (énormément d'indiens, beaucoup d'italiens, d'anglais, de pakistanais). Plus de la moitié des coureurs sont étrangers. La course est très dure. Il y a eu beaucoup de malaises. Je me rappelle, on dormait une heure par si, une heure par là. Il faut savoir qu'être l'assistance, c'est tout aussi fatiguant que de faire la course. Tu dois tout faire comme le coureur. Quand il s'arrête, tu t'arrêtes. Quand il mange, tu manges. Tu dois aussi prévoir ses besoins, voire les anticiper. Quand mon père a échoué, j'ai eu l'impression d'échouer avec lui.

Il s'est arrêté un peu avant Brest. Il faisait très chaud. Physiquement, il souffrait énormément. Il disait : "Ce n'est qu'une course, on ne va pas se ..." Il sortait du COVID aussi. Le moment, où il a décidé d'abandonner. Ça a été hyper dur. Il n'arrivait plus à prononcer un mot... Et c'est nous qui avons dû lui dire : "STOP, tu es hyper mal-en-point. T'as chaud. T'as mal partout. T'as des cloques..." Il ne l'a pas dit ! C'est seulement quelques heures après qu'il a eu dormi un peu, qu'il a réussi à dire au comité : "j'ai abandonné !"

Il a fait 435 km en 24h. Ce qui est déjà un record personnel.

Lauren





Je me rappelle d'une course d'endurance.
Je vous l'ai dit, que j'étais fort en endurance.
Je commence la compétition, et là, je vois
que tout le monde se met à courir très vite !
Je me dis : "ce n'est pas de l'endurance ?"
Tout le monde court, à une vitesse folle, pour
être le mieux classé possible.
Moi j'essaye de régler ma respiration, du coup
je suis pris de panique, je n'y arrive pas du
tout et je perds du terrain.
J'arrive dans les derniers.
Je vois des gens qui tombent à terre de
fatigue. Comme s'ils avaient joué leur vie !
Cette façon d'agir ne m'a pas convenu du
tout. Ce n'est plus un jeu.
Ceci dit, cela reste un souvenir marrant.

Les sports collectifs, ça me rassure, car c'est
une responsabilité diluée. Du coup, si on perd,
ce n'est pas ma faute, et si on gagne, c'est
grâce à moi. Et puis c'est plus stratégique,
chacun son poste. Le collectif s'est : on gagne
ensemble, on perd ensemble.

Romain

J'aime la natation, pas contre je ne sais pas nager. J'ai donc poussé ma fille à prendre des cours de natation. Elle a même fait des compétitions. Bon elle n'a pas gagné... Mais encore maintenant, elle s'en rappelle et moi aussi ! Je me rappelle ma petite crevette qui faisait le papillon, la brasse... T'as perdu ! Ce n'est pas grave. Tu as fait de ton mieux. On est fiers de toi...

Patricia

On projette sur le sport la psyché d'une nation. France-Portugal, j'ai eu un truc de magie. Je me suis dit, il faut que le France gagne. C'était la veille du second tour des législatives. Je me rappelle, je regardais l'écran, et je me disais : "Regarde les tirs au but, il faut que la France gagne". Je me suis concentré : "Marque, Marque... Comme si c'était un message à la nation..."

Romain

Mardi 16 juillet 2024 ----

Centre d'art - Musée André Planson (La Ferté-sous-Jouarre) ----



Quel est votre rapport au sport ?

Moi, je ne suis pas sportive ! Ce n'est pas que je n'aime pas le sport, mais je ne faisais rien, sauf du JOKARI. Mais pour moi, ce n'était pas un sport, c'était plutôt un amusement.

Mme Pinard

On ne faisait pas beaucoup de sport. On ne faisait qu'une heure de sport par semaine à l'école, il aurait fallu en faire plus.

Mme Lombard

Avant les beaux athlètes, ils sortaient de là, des écoles. Ça commençait là. Et s'ils ne faisaient pas un bon début dans le sport, c'était fichu.

Mr Lombard



On parle beaucoup des Jeux Olympiques, mais que trop rarement des jeux paralympiques. Il y a beaucoup d'athlètes en situation de handicap, mais on n'en connaît pas. Moi, en tout cas, je n'en connais aucun. C'est dommage. Ils ont beaucoup de courage, c'est gens-là. Plus que les autres, je trouve.

Mme Bonnet

Moi je me rappelle d'un nageur qui n'avait plus de bras, ni de jambes. C'était sensationnel de le voir nager. C'était quand même un exploit. Le sport, c'est se dépasser, et là... Je n'ai pas les mots...

Mme Groubetitch

Pour nous, c'était la marche, le vélo. Rien qu'aller à l'école. À notre époque, personne venez-nous chercher. Il n'y avait pas de bus, ni de voiture. On allait à l'école à pied, on en faisait des kilomètres. Et le midi je rentrais aussi, y avait pas de cantine, y avait rien. Ça c'était du sport, en un sens.

Mme Dubecq

Nous, on pratiquait le sport dans les champs, il fallait marcher et retourner la terre. À l'époque, on n'avait pas tous un tracteur. Nous, on avait la charrue, ce n'était pas de tout repos.

Mr Baron

Moi je pense que c'est une affaire générationnelle. Nous sommes d'une génération, où l'on faisait plutôt du sport par nécessité. Et bienheureux étaient ceux qui faisaient du sport par loisir ou plaisir.

Mr Kuhn



Du sport, j'en ai fait, au Pôle... En Sibérie, j'ai été coursé par un Ours Blanc et par des loups aussi. Je peux vous dire qu'on s'est sauvés, comme des garennes. Et ça court vite, je peux vous le dire. Ils m'ont fait travailler la course à pied.

J'ai aussi fait du rugby à 13 et à 15. Ce que j'aime dans le rugby, c'est la deuxième mi-temps... On commençait tôt... C'était la convivialité, et puis les casse-croûtes après. C'était des casse-croûtes de terrassiers.

Mr Bouché



Un souvenir sportif pour moi, c'était la finale de la coupe de France cadet en basket, en scolaire. Mon lycée avait gagné le droit de participer au tournoi final, et il fallait un accompagnateur. Or le prof de gym n'était pas libre pour les 3 jours de compétition. Donc, j'avais 14 ou 15 ans, je suis allé voir le proviseur, lui disant que j'étais prêt à accompagner l'équipe. Mais il fallait son autorisation et celle de mes parents que j'avais dans la poche. Finalement j'y suis allé, et c'était magnifique, tant sur le plan sportif, qu'humain. Et puis des anecdotes j'en ai, comme : "les gars faites pas les cons, on ne fait pas le mur, bah si quand même..."

J'étais responsable du groupe. Il y avait un règlement. Mais j'arrivais à déroger un peu... Il y avait un respect mutuel, qui faisait qu'on ne dépassait pas les bornes. Bien sûr pour nous, c'était important de gagner, mais c'était surtout l'occasion de faire une vadrouille sans être emmerdés et de s'amuser ensemble. Le sport ça a été une école de vie pour moi. Quand j'étais jeune, j'étais d'une timidité malade. C'est grâce au sport et à l'équipe dans laquelle j'étais, que je me suis ouvert aux autres.

Quand j'étais jeune, ma mère me disait : "Tu veux faire du sport, et bah va travailler dans les champs". Mes parents, ils avaient une ferme.

À la maison, je participais à tout ce que je pouvais, mais je ne recevais aucune pièce. Alors que mon frère, il allait dans les champs et on le payait.

Puisque c'est comme ça, je suis allée me renseigner à un bureau de poste pour faire des remplacements de facteur. Et voilà qu'avec le vieux vélo que j'avais (on avait mis des pneus neufs), j'ai gagné de l'argent.

Je travaillais en Seine-et-Marne. C'était du sport, pour aller dans les fermes, dans les champs... Ça faisait marcher. Cumulé, je devais faire presque 80 km par jour. Personne ne contrôlait le temps que je mettais, mais fallait les faire. On ne se posait pas de questions.

Mme Dubecq



Je marchais beaucoup avant. Mais après mes deux AVC, je n'ai plus marché. Pendant deux ans, je n'avançais pas. Je n'avais plus le moral. En revanche, depuis que je suis ici, je suis plus motivée pour faire des choses. Parce qu'on vient me chercher. On me pousse à les faire. Et je progresse. Je ne peux pas dire que je marche, mais je fais des progrès qui me donnent envie de continuer. Surtout que je suis accompagnée par quelqu'un de très compétent. Avant j'étais aussi entourée par ma fille et mon gendre. Ils me disaient : "faut faire ça, et ça aussi". Ils me disaient : "j'ai l'impression que vous vous laissez aller". Mais pas du tout ! Eux, ils ne peuvent pas savoir ce que c'est que d'être handicapée. Mais depuis que je suis avec des professionnel.le.s, je ne rechigne jamais, je continue. Parce qu'il y a la façon de le dire aussi.

Mme Pinard

Mercredi 17 juillet 2024 ----

EHPAD Résidence Les Floraliés (La Ferté-sous-Jouarre) ----



Est-ce important le sport, pour vous ?

Le sport permet de se rassembler. Que ce soit pour les sports individuels ou collectifs, on se rassemble pour s'entraîner. Cela permet à mon avis de créer du tissu social. Ça nous fait sortir de chez nous, d'un cadre connu pour rencontrer d'autres personnes. C'est super important de changer d'environnement et de sortir de chez soi.

Julien

Pour moi, le sport rend heureux. C'est indispensable, car cela permet de rester en forme physiquement, mais aussi mentalement.

Adrien

Je suis d'accord et je rajouterais que cela permet de se donner des objectifs, de sortir de notre zone de confort.

Julien

Je pense que se dépasser, c'est important. C'est un marqueur de progression. Progresser, te fait dire que tu ne fais pas ça pour rien. Moi je fais de la musculation, et passer des barres à 30 puis 40 puis à 50 kilos, ça te fait quelque chose au mental.

Adrien



Moi, je me rappelle la finale de foot 2018. Dans un sens, j'ai trouvé que c'était un pont avec celle de 1998. Comme si des générations se rassemblaient. Une génération la gagnait pour la première fois et une autre la gagnait pour la deuxième fois, 20 ans plus tard. J'avais l'impression d'avoir vécu celle de 98 aussi, alors que je n'avais que 2 ans à l'époque. C'est important d'avoir vécu cet événement-là, et c'est comme si mon cerveau me mentait et me faisait croire que j'en ai fait partie. C'est très bizarre.

Sonia

Ce qui est fou, c'est que je n'étais pas sur le terrain. Mais j'avais quand même la sensation, d'avoir gagné la coupe aussi. Le fait de supporter une équipe, de faire corps avec elle, te donne la sensation que leurs victoires et leurs défaites sont aussi les tiennes.

Brice

Moi je ne supporte pas vraiment d'équipe. En revanche, lors de grands événements, ce n'est pas pareil. Je ne sais pas si c'est du chauvinisme. Mais du coup, avec les compétitions internationales, tu te rassembles sous ton pays. Et même si je ne suis pas obligatoirement fier, je vois les gens autour qui le sont, et ça me rend heureux, cette unité. La joie, c'est communicatif.

Adrien



En mars 2023, j'ai perdu mes deux grands-parents et avec ça, la relation amoureuse, dans laquelle j'étais, se terminait elle aussi. Trois d'un coup... Je ne pouvais pas me laisser abattre comme ça. Je décide alors de faire un marathon, même si ma plus grande distance en course : c'était 20km. J'achète un programme d'entraînement, je m'y mets à fond. Déjà le fait d'être assidu, d'inviter mes amis à venir avec moi, ça m'a sorti de ma solitude.

Après le jour J... Bon je n'ai quasiment pas dormi de la nuit, avec le stress. Les tous premiers kilomètres sont très difficiles. Surprise ! Entre 15 et 20 km, je ressens un bien-être que je n'avais jamais connu, une sensation de confiance... J'avais suivi un groupe (dans un marathon toutes les 15 minutes, il y a un départ avec un porte-drapeau). J'avais suivi celui qui correspondait au temps que je voulais faire. Cela m'a permis d'écouter ses conseils, parce que lui, il était expérimenté sur la course.

À partir du 35e km, je n'arrive plus à le suivre. Mon cardio explose. J'ai atteint mon maximum... Du coup, je suis obligé de réduire l'allure. C'est la fin de la course. Il n'y a plus personne. Le porte-drapeau et le groupe que je suivais, sont désormais loin devant moi. Les supporters se font rares aussi. La fin est terrible. Je suis fatigué. Je suis déshydraté. Je ne pense plus qu'à boire. Je ne pense plus qu'à manger. Je suis plein de crampes.

Ce qui est amusant, c'est que le dernier kilomètre, c'est comme-ci je me sentais accélérer, passer de 7km/h à 12km/h, alors qu'une seconde avant, j'étais complètement mort. Et quand j'arrive à la ligne d'arrivée, c'est comme-ci la tristesse était restée sur le parcours. J'avais fait mon deuil.

Je pense qu'on ne fait pas assez de sport. Quand on compare des photos des années 30 à maintenant, on se rend compte que l'obésité a augmenté en flèche. Après ça va bien sûr du fait qu'on ne travaille plus dehors, mais dans des bureaux, devant des écrans. Avant on se déplaçait beaucoup plus à pied, on faisait plus de choses au quotidien donc : oui, on manque d'activité physique.

Stéphanie

Jeudi 18 juillet 2024----

Festival Lire au Jardin (la Ferté-Sous-Jouarre) ----



Quelle est votre rapport au sport ?

À chaque vacance dans le Gard, je jouais au tennis. Les amis, la famille, les gens du camping regardaient et m'encourageaient. Un jour nous n'y sommes plus allés et j'ai arrêté de jouer. Après mes garçons, on fait du football. J'allais les supporter. C'était super bien. Tout le monde les applaudissait. J'étais fière quand ils gagnaient. Encore maintenant, je soutiens mon fils qui s'occupe bénévolement d'association sportive.

Mme Gricourt

J'ai pratiqué du sport en amateur. Quand on partait en compétition, on se disait toujours : "je vais y arriver !", "Je ne vais pas y arriver !". Finalement on y arrive. Être en groupe ça permet de se pousser les uns les autres.

Mr Baron



J'ai fait du parapente à la Réunion, pourtant je ne voulais pas en faire. Mais mon fils m'a dit : "Regarde des gamins de 6 ans en font !" Et je me suis dit : "c'est vrai, c'est peut-être l'occasion ou jamais". J'ai eu très peur, car lors du premier départ le moniteur m'a dit : "Il faut courir, mais il ne faut surtout pas s'asseoir". Instinctivement je m'assois... Hop terminé... On ne peut pas partir. Deuxième départ, ce sont les fils du parapente qui s'emmêlent. Troisième départ, il me dit : "Là, faut partir parce qu'il y a du brouillard, si on tarde trop on ne pourra plus voler". Je pense très fort : "Dans quoi tu t'es embarquée..."

C'est vrai que c'est exceptionnel. Je pensais ne jamais le faire. J'étais très contente car j'avais dominé ma peur. Depuis je ne saute plus. Une fois c'est bon !

Mme Lombard



J'ai randonné aussi à la Réunion. Alors là, n'en parlons pas c'est... J'en garde des souvenirs impérissables... Mais quand je suis rentrée, après 3 jours de marche, je montais les escaliers comme un enfant d'un an, marche par marche. Mon fils m'avait emmené. J'avais 65 ans. Le groupe était constitué de jeune de 30 ans. C'était marche ou crève. J'ai fait Mafate, Cilaos, le piton de la Fournaise.

Je me souviens encore... Il m'a dit : "Regarde on est là. On monte là-haut. Il y a 1000m de dénivelé". J'ai lui ai répondu : "Impossible. Je ne peux plus avancer !" Il réplique : "Tu n'as pas le choix. On est dans Mafate, il n'y a pas d'autre solution. Si jamais on ne peut pas rentrer, c'est l'hélicoptère. Donc tu prends du doliprane et tu montes". Je l'ai fait et je ne le regrette pas. Mais après pendant 2 semaines, j'avais les jambes...

Mme Lombard

J'ai commencé au service militaire. J'étais basé à Brest, dans la Marine, à faire de la course de fond : 3000, 5000 m. Ça me plaisait. J'étais volontaire, je gagnais des jours de repos ! Après j'ai plus couru...

Mr Courtin

Le sport forge le caractère. Ça vous pousse à aller plus loin... Quand j'étais petite, j'étais entourée de garçons, j'étais la seule fille de la bande. Bah je me disais s'ils peuvent le faire, je dois le faire aussi.

Mme Delage

J'ai un fils qui a un voilier. Enfin c'est un bateau qu'il a acheté en ruine si on peut dire, et qu'il a retapé complètement. Avec nous avons fait le tour de Belle-Île-en-Mer. Bon ça, ce n'est pas fatiguant et c'est beau. Heureusement je n'avais pas le mal de mer ! Vous me direz avec un fils qui navigue, c'est tant mieux. Après quand il commence à y avoir du vent, et qu'on va à contre-courant si on peut dire, ça tape. Mais c'est très agréable. Ça m'a fait une peur, parce que j'ai toujours peur quand je suis sur l'eau, mais c'est une belle découverte. On pourrait dire que c'est une compétition car on va contre la force des vagues.

Mme Delage



Une de mes grandes passions, c'est la pêche. J'avais 5/6 ans, je voyais mon père et mon grand-père qui pêchaient et qui prenaient du poisson. Alors je leur ai dit : "Je veux une baguette".

Mon grand-père s'énervait, parce que j'insistais... Il prit une baguette, un bout de fil et un flotteur en liège, et au bout d'une heure, je n'avais toujours rien attrapé. Alors j'ai compris la manigance. Et après ça a été les sorties avec les parents, la 4CV, la lessiveuse, les pains de glaces, et les deux bouteilles de champagne.

C'était la convivialité et ça ne m'a jamais lâché. Si bien que j'ai fini par aller pêcher l'espadon. Ce qui me plaît dans la pêche ce sont le calme, la quiétude et l'oubli des soucis.

Pour moi pêcher ne signifie pas d'attraper des poissons. Je les remets à l'eau. Non il s'agit avant tout d'avoir un moment pour moi.

Serge Kuhn



Je me rappelle avoir assisté au retrait du chandail d'un grand joueur de hockey à Montréal, qui s'appelle Maurice Richard. On était au centre Bell, un grand amphithéâtre de hockey. Tout le monde s'est levé. On a ovationné ce joueur âgé d'une soixante-dizaine d'années, pendant dix minutes. Les frissons ! Les frissons soulignés ses exploits pour l'équipe de hockey Les Canadiens de Montréal. C'est une équipe qui est dans la Ligue nationale de hockey, donc Amérique du nord. C'était plus qu'un joueur de hockey. Parce qu'il jouait au hockey dans les années où le côté anglophone au Québec était encore très présent. Et comme il était Québécois, il se faisait frapper par les Anglais et les arbitres ne disaient rien. Ça a été vraiment un battant, une icône du Québec. Il a joué très longtemps pour Les Canadiens de Montréal, toujours pour la même équipe, et avec lui, ils ont gagné au moins 14 ou 15 coupes Stanley, qui est le trophée de la LNH. C'était un beau joueur, un grand monsieur, très élégant.

Jean-Pierre et Marie-Pierre



La compétition c'est important, car cela permet de gérer ces efforts de se dépasser. Il ne s'agit pas obligatoirement de gagner la médaille d'or. Et pour cela on a besoin d'un encadrement compétitif.

Après si je reprends les propos de Mme Pinard, elle s'est davantage baladée en forêt. La quiétude et le côté méditatif sont une autre approche du sport.

Mr Rigolet

Vendredi 19 juillet 2024 ----
EHPAD Résidence Les Floralties (La Ferté-sous-Jouarre) ----



Quelle incidence a eu le sport dans votre vie ?

Lorsque j'étais petite, ma famille voulait que je pratique un sport pour fille (gym ou danse). Ce n'était pas mon délire... Moi j'étais très timide, pleine d'énergie. Je me bagarrais beaucoup. J'étais colérique. En primaire j'ai commencé à faire du karaté. Ce sport m'a beaucoup aidé dans ma vie, il m'a appris à gérer mes émotions. Quand je me battais ou quand je faisais du KATA (sport de danse avec un adversaire imaginaire), eh ben ça me libérait de ma colère, comme si elle s'évaporait. C'est un sport de combat, mais aussi d'apaisement. Si on gagne un combat, on ne doit pas montrer qu'on est content. On doit respecter son adversaire, on le salue. Si on lui manque de respect, on peut être banni des compétitions. Le respect, c'est essentiel. J'ai un amour pour le karaté, car il m'a aidé à respecter mes sentiments, mais aussi ceux des autres.

Soraya





Moi, le sport, je vis avec... Toute ma famille est sportive. Ils dansent, ils courent. On fait du sport ensemble. C'est une façon d'exprimer nos émotions, notre colère, notre tristesse, la joie aussi. Dans la vie, on ne peut pas toujours les exprimer, parce que les personnes qui nous entourent ne sont pas très ouvertes d'esprit. Du coup, je m'exprime à travers la danse. Je pense que je n'arrêtera jamais.

Dans mon club, il y a une très bonne ambiance. On s'entend tous très bien. Y a un peu de provocation, mais ce n'est pas méchant. On tape des mains dès qu'il y a des gens qui passent, on les encourage, on crie, et à la fin on se réunit tous. On a une musique spéciale *Watch me*. On danse tous ensemble, pour s'encourager, se remercier d'être tous là et donner de la force à chacun. En fait chaque fois que quelqu'un crie "votre prénom" ou "tu peux le faire", ça donne plus de force. Ça nous donne des ailes ! On pense qu'on peut tout faire : les chorégraphies, les danses, les figures... Alors qu'en réalité, non... Mais ça nous donne des ailes.

Sainte-Luce

Quand tu commences, tu as un peu honte, disons que tu crains le regard des autres. Pourtant aucun sportif ne se moque d'un sportif qui commence. On est tous passé par là. Au contraire, on va l'aider, l'accompagner dans son effort.

J'ai un souvenir de quand je me suis mise à courir. J'étais dans une grande forêt, il y avait un chemin qui longeait un lac, et plein de voitures qui passaient dans les deux sens. Donc, les gens te voient. Pour moi c'était... je ne peux pas courir là...

Un dimanche, je me suis dit : "c'est quand même plus court de passer par là". J'ai mis mes écouteurs et j'y suis allée. Au début, je jetais des petits regards à droite à gauche, si des fois que... Puis je me suis dit : "Lauren, tu es dans le décor comme l'escargot, tout le monde se fiche de toi".

J'ai couru sur ce petit chemin. J'étais hyper fière. Il n'y pas eu d'accident. Personne ne m'a regardé en disant : "AHHH, comment elle court celle-là ! Ce sont aussi des objectifs psychologiques.

Lauren



Ça fait quelques années, que je cours. Je ne fais pas de compétition, je ne fais pas de marathon. C'est vraiment un loisir, pour garder la forme. Au début, j'avoue, j'avais la flemme. Mais au fur et à mesure, je me suis sentie physiquement mieux, et moralement aussi.

Moi, je suis asthmatique. Au début, quand j'ai commencé à courir, je faisais deux tours de terrain, j'étais essoufflée, je n'y arrivais plus. Mais à force de pratiquer, aujourd'hui j'arrive à faire 5 km sans m'arrêter. C'est important je pense, même si c'est ponctuel, c'est important de se dire qu'on est capable de faire des choses.

Quand je cours 5 km, je suis claquée, je suis épuisée musculairement, c'est une sensation qui n'est pas agréable mais je me dis : "Ça y est, c'est fait". C'est ce que je dis à mon mari, quand il me demande si c'était bien ? Je lui dis "C'est fatiguant mais ça me fait tellement de bien. Là, j'ai qu'une envie, c'est de prendre une douche". Maintenant j'y réfléchis même plus. Je sais que je vais courir. Même j'attends ce moment.

Aurélie



Ce sentiment d'accomplir quelque chose, il est hyper important. Le sport ça t'apaise. Ça permet de faire quelque chose de constructif d'un trop d'énergie. Moi, toute la violence que j'avais dans la vie, je la déchargeais au karaté, en compétition. Cette chose négative, j'en faisais quelque chose de positive. Et mon stress (je stressais beaucoup avant), je le gardais au fond de moi pendant que je faisais mon KATA, et j'en produisais quelque chose de positif. Qu'importe ce qu'on a en nous, on peut toujours en faire quelque chose de productif, de positif.

Soraya

Mercredi 24 juillet 2024 ----

Médiathèque Samuel Beckett (La Ferté-sous-Jouarre) ----



C'est quoi le sport pour vous ?

J'ai couru et j'ai fait de la natation. Je suis passée dans le journal car j'avais gagné la médaille d'honneur. Après j'ai fait du relais. Après j'ai fait du handball, du saut à l'élastique. J'ai fait du lancer de poids, de la course. Quand c'est court, c'est bien ! Mais quand c'est rapide, t'es légère, t'es contente de toi et tu as des courbatures partout. C'est important de faire du sport, car il faut profiter de la vie. Après on pourra peut-être plus le faire. Moi j'adore la natation parce que tu peux bouger dans l'eau, tu peux bouger les bras. Je suis contente et joyeuse dès que je suis dans l'eau, ça me fait du bien.

Josepha



Le sport, ça fait du bien. Ça fait travailler les organes. Ça fait travailler le corps. Ça fait travailler... Peu importe ! Ça fait travailler la cellulite et les ligaments. Ça fait travailler plein de choses le sport.

Ça fait aussi travailler les abdos. C'est tout un travail le sport. Moi j'allais à la piscine à Coulommiers. Ils nous faisaient courir dans l'eau et travailler tout ce qui est le corps. Ça me plaisait ! J'aimerais bien en faire ici avec eux, si c'était possible. Je trouve que le sport, c'est relaxant.

Abdila

J'ai fait du basket. C'était bien. Moi, j'aimais marquer des paniers. On jouait au basket ensemble avec mes copines. On est toujours ensemble maintenant.

Catherine



Avec mon copain, tous les ans, on regarde le rugby. Lui, il fait du foot. Par exemple quand on se met à courir, on est essoufflés. On fait ah, ah, ah... Faut respirer par les poumons, mais ça fatigue quand même. Tous les ans, on regarde ensemble. On est pour le France. C'est notre moment à nous.

Serge et Claudine





Avant je faisais du cheval. Le trot, le galop, j'aimais bien. Je suis tombé une fois, et puis je suis remonté tout de suite. J'ai fait poney et demi-cheval. Il était haut mon cheval. Je le coiffais. Il adorait les câlins. Il s'appelait Diabolo-Menthe. Il était tout blanc, avec les yeux marrons. Je ne voulais plus le quitter mon cheval. Maintenant il est à la retraite. Terminé le cheval, je ne veux plus. J'ai peur maintenant de tomber, de le caresser. C'est arrivé comme ça. Maintenant je fais de la piscine, le 50m, dans le grand bain. J'ai mon brevet avancé.

Je faisais de la course avant. Ça faisait travailler mes muscles. C'était bien. Je ne sais pas pourquoi, j'ai arrêté. C'était pour mon plaisir personnel. J'ai dû arrêter parce que mes muscles se sont relâchés.

Avant je courais plus d'un kilomètre, une fois par semaine...
J'aimerais reprendre, si c'est possible...

Valérie

Jeudi 25 juillet 2024 ----

Foyer de vie Coallia "Les jardins d'Épicure" (La Ferté-sous-Jouarre) ----
Organisme de soutien et de services aux personnes handicapées







LA CHARMANTE COMPAGNIE

CONTACT

La Charmante compagnie
26 bis rue de Ferrières 77600 Bussy-Saint-Georges
lacharmantecie@gmail.com - 06 99 78 80 21
<http://www.lacharmantecie.com>

Marie-Christine Mazzola - metteuse en scène
mcmazzola@gmail.com - 06 13 78 66 37

Crédit photos : Brice Cousin

<http://www.lacharmantecie.com>