

# Nos terrains de jeux





# Nos terrains de jeux

Les jeunes d'Île-de-France racontent le sport

## **Les Jeux de Paris 2024 sous l'œil de l'éducation aux médias et à l'information**

Le droit à une information libre est un droit fondamental des citoyens et la liberté de la presse est un pilier de la démocratie. Ces droits sont protégés par la Constitution et à l'échelle européenne et grâce à cela, chaque citoyen a la garantie de recevoir et de partager librement des informations qui ne font pas l'objet de manipulations et qui ne servent pas des intérêts particuliers. Grâce à cela, aussi, la presse française et européenne est libre d'enquêter sur tous les sujets. Favoriser le décryptage de l'information, comprendre l'importance du travail journalistique et favoriser le développement d'un esprit critique : ces objectifs font partie du plan d'éducation aux médias et à l'information mis en place par le ministère de la Culture depuis 2015 pour contribuer, parmi d'autres leviers de sa politique en faveur des médias, à soutenir le droit à une information libre.

Grâce à la Zone d'expression prioritaire (ZEP), avec le soutien de la DRAC Île-de-France, ce sont ces enjeux vitaux qui sont renforcés.

Et puis, 100 ans après les Jeux de 1924, alors que Paris accueille à nouveau les Jeux olympiques, il nous a semblé tout aussi fondamental d'aider à l'écriture de ces récits intimes que la ZEP est allée puiser auprès de la jeunesse, dans le cadre d'ateliers menés dans quinze communes de toute l'Île-de-France. Les valeurs de l'Olympisme, d'amitié, de respect, d'excellence, et du Paralympisme, de détermination, d'égalité, d'inspiration et de courage, s'incarnent et s'actualisent ainsi par les récits de ces jeunes, qui racontent aussi de manière éloquente les enjeux sociaux du sport.

**Laurent Roturier**

Directeur régional des affaires culturelles d'Île-de-France

## **Sous les JOP, le sport du quotidien**

Du souffle, de l'envie, des doutes, beaucoup d'entraînements, quelques refus d'obstacles et, au finish, des échappées qui nous emportent. Pas seulement par la beauté du geste, mais aussi par la performance, celle d'oser se mettre en mots comme on se met en mouvement. Cette aventure éditoriale est née d'une envie commune de la ZEP avec la Direction régionale des affaires culturelles d'Île-de-France de faire raconter le sport par les jeunes Francilien·nes. Pendant six mois, quelque 250 jeunes ont relevé le gant en nous racontant leurs pratiques sportives du quotidien. Comment rythment-elles leurs emplois du temps ? Dans quelles conditions ? Comment le sport façonne-t-il leurs corps et leurs valeurs ? À quel prix ? Sport détente ou sport performance ? Sport de filles ou de garçons ? De riches ou de pauvres ?

À l'arrivée, nous avons choisi de publier 65 récits (difficile sélection parmi tant d'engagements !). En corps à corps, avec leurs complexes, l'avis de leurs parents ou le soutien de leurs camarades, ces jeunes nous font découvrir les mille et une manières de se mettre à l'épreuve. La tête dans le guidon, chacun·e décline sa pratique sportive, du foot qui prime au tir à la carabine, en passant par l'athlétisme, le basket, le volley, l'urbex... et pourquoi pas le e-sport. Pour se dépasser, se surpasser, ou simplement passer un bon moment, ces jeunes aux parcours divers nous livrent leurs raisons de jouer et de performer. L'esprit d'équipe, enfin, c'est le sport qui ouvre à toutes les sociabilités, les liens qui se nouent avec les ami·es, la famille, les adultes, les coachs... pour s'amuser ou se jauger, sur le terrain, sur la touche ou dans les gradins.

En écho aux Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, événement planétaire et spectaculaire, ces récits parfois très intimes racontent aussi notre société et ses jeunesse. Ils nous ont été confiés. Nous vous passons le relais.

**Emmanuel Vaillant**

Directeur de la Zone d'expression prioritaire



Corps  
à corps

# Des muscles pour aimer son corps

**Comme nombre d'adolescents, à 15 ans, Wallison s'est mis à la musculation de façon intensive. Il a vu son corps se transformer et ne compte pas s'arrêter là.**

Avant, j'étais mince et faible. Je n'aimais pas mon corps. Pour moi, un beau corps, c'est un corps avec plus de définition et peu de graisse. Alors un jour, il y a deux ans, je suis allé à la salle de sport avec mon oncle. Lui est musclé car il va à la salle cinq fois par semaine. Je savais que ma génétique était bonne et que j'obtiendrais des résultats rapides. Mon oncle m'a payé l'abonnement et il m'a donné des conseils. Il m'a appris à m'entraîner et à faire des exercices. J'en fais maintenant cinq fois par semaine. C'est beaucoup, mais nécessaire pour obtenir de bons résultats. Je préfère m'entraîner quand il n'y a pas beaucoup de monde. Moins il y a de gens, moins il y a de bruit, et mieux c'est. J'entraîne ma poitrine, mes bras et mes jambes. Je fais beaucoup d'entraînements pectoraux. Ce sont mes préférés. Je fais aussi mes séances de musculation à la maison, en faisant des exercices pour les bras et la poitrine. Je m'allonge sur le sol, je ramasse les haltères et je fais du développé couché.

Mon alimentation a aussi changé. Mon menu : oeuf, poulet, couscous, smoothie à la banane. Manger plus pour gagner plus de masse musculaire. Je bois aussi plus d'eau. C'était difficile au début mais, avec le temps, je me suis habitué. Certains de mes

amis ont été inspirés par moi. Deux d'entre eux font de la musculation. Je leur ai appris quelques exercices, notamment pour les biceps. Nous faisons des entraînements ensemble. Il y a de l'entraide entre nous. J'apprécie ces moments. C'est amusant, on rit beaucoup. Aujourd'hui, j'ai progressé en termes de prise de poids. J'ai pris 4 kg et je fais 52 kg. Je suis devenu plus fort. J'aime davantage mon corps, même s'il n'est pas toujours comme je le souhaite. Je veux toujours avoir plus de muscles et plus de définition. « N'arrête pas d'évoluer ! » C'est le message que j'aimerais envoyer à mon corps.

**Wallison**, 17 ans, lycéen, Dammarie-les-Lys

# Plutôt mentir que courir

**Sport ? No sport ! Ce choix est assumé par Khadija. Elle s'organise en conséquence avec la complicité de sa sœur.**

Comme tous les vendredis, je ne voulais pas aller au club de judo. J'étais fatiguée. J'avais travaillé toute la semaine ! J'ai essayé de trouver un arrangement avec mes parents, mais ils n'ont rien voulu entendre. Alors j'ai trouvé un accord avec ma sœur. Elle aussi avait la flemme d'y aller. Si j'avais menti toute seule, elle aurait balancé. En plus, elle aime bien mentir et elle est douée pour ça. Elle a donc commencé à me proposer des mensonges. Je l'ai payée, évidemment. Seulement 2 euros (elle est facile à acheter). Et on a trouvé un joli mensonge : on a dit que le club était fermé. Ce n'était pas la première fois qu'on rusait ensemble. À la séance d'après, on a dit que le coach avait le Covid. Finalement, on n'y est pas allées pendant trois semaines. Grâce aux idées de ma sœur ! Mes parents ne pouvaient pas vérifier car ils n'avaient pas le numéro du prof. Petit à petit, ils ont oublié que j'avais judo. Ils avaient aussi compris qu'on n'aimait pas y aller. Je n'irais pas jusqu'à dire que je déteste le sport... seulement que je m'en passe sans difficulté.

**Khadija**, 15 ans, collégienne, Aulnay-sous-Bois

# Sécher la piscine

**Les regards et remarques sexistes des garçons sur le corps de Manon l'ont dégoûtée de la natation.**

« T'es bonne, t'as des grosses fesses et des gros seins. » Je suis choquée quand j'entends ces mots. Je viens à la piscine pour nager et, à 16 ans, on me dit ça. C'est pourtant cool la piscine. On est entre potes, mais la présence des garçons nous gêne. Leurs regards surtout sur nos formes, leur esprit mal placé. J'ai juste envie d'aller les voir et de leur dire d'arrêter et d'assumer en face de moi. Ils se permettent aussi de faire des réflexions : « Elle est bonne, faut la gérer » ; « Elle, elle est plate comme un mur. » Ils me font détester la piscine alors que j'aime bien y aller pendant les vacances avec mes copines. Dès que les mecs parlent entre potes, t'as l'impression que ça parle de toi. Ils veulent juste nous emmerder. Je n'ai pas envie d'entendre ce genre de choses. Mais les regards sont suffisants pour savoir ce qu'ils pensent. Souvent, je trouve des excuses pour ne pas y aller. Je dis que je suis malade ou que j'ai mes règles. C'est moi qui fais le mot à la place de mes parents. Et ça passe. Faut juste imiter la signature, c'est tout. Dans mon monde idéal, j'aimerais aller à la piscine sans les garçons. Pas d'insultes, pas de critiques. Je serais plus à l'aise et je ne douterais pas de moi.

**Manon**, 17 ans, lycéenne, Franconville

# Du sport pour grossir... à 12 ans

**En subissant les remarques sexistes d'un garçon, Amina a eu une image dégradée de son corps. Après deux rudes années de gym, elle a fini par retrouver confiance.**

À 12 ans, je voyais des filles de mon âge avec des formes. Moi, j'avais toujours un corps de petite fille. Ça ne me posait aucun problème. Jusqu'au jour où j'ai entendu la remarque d'un garçon dans la cour de mon collègue : « Planche à pain ! » Il avait déjà essayé de me parler sur les réseaux sociaux, mais je n'étais pas intéressée. Il s'est donc attaqué à moi et m'a fait vivre un cauchemar chaque jour. À partir de là, chaque fois que je me regardais dans un miroir, c'était du dégoût. J'avais toujours été grande et mince. Mon idéal, c'était des cuisses plus épaisses et des hanches. Je savais que j'étais encore trop jeune pour que la puberté « développe » mon corps, mais la majorité des filles de mon collègue avaient déjà un corps plus épais.

Je me suis mise à regarder toutes sortes de vidéos pour trouver des solutions miracles pour grossir : du sport aux recettes de smoothies, en passant par les compléments alimentaires. J'ai acheté un haltère et un élastique pour faire du sport chez moi. J'ai commencé un rituel quotidien, en cachette dans ma chambre, sans programme précis. Je préparais une grande bouteille d'eau, un tapis de gym pour les exercices au sol, puis je faisais des fentes, des squats, la chaise... pour muscler

mes jambes. J'en faisais pendant une heure et demie jusqu'à épuisement. Il m'arrivait de prendre un pack d'eau pour faire plus de poids. J'avais des courbatures qui me brûlaient les cuisses. Je pensais que ça me montrait que les exercices marchaient. Mais je pouvais me blesser en réalisant mal les exercices puisque personne ne me conseillait. J'en ai parlé à ma maman. Elle me complimentait sur mon physique. Elle disait qu'en étant grande et mince, je pouvais faire mannequin ou Miss. J'ai dit à mes parents que je voulais m'inscrire à la salle de sport. Mon père m'a tout de suite fait oublier cette idée. Il m'a dit qu'à 12 ans, la musculation nuit à la croissance. Je restais persuadée d'être trop maigre. Je suis alors passée à la malbouffe. Je me gavais de chips, bonbons, gâteaux, fast-foods dès que mes parents me donnaient de l'argent de poche. Je rajoutais des matières grasses dans les plats que je cuisinais. Cette torture a duré au moins deux ans. Puis, j'ai abandonné l'idée de grossir. Aucune solution ne marchait. J'avais toujours le même corps que je détestais. J'ai alors commencé à le cacher dans des vêtements larges et à me maquiller pour n'avoir l'attention que sur mon visage.

# “Chaque fois que je me regardais dans un miroir, c’était du dégoût.”

J’ai fini par apprendre à aimer mon corps. En me complimentant, en me répétant que j’étais belle, même si je ne le pensais pas forcément. Je me disais que ça ne servait à rien de culpabiliser, et d’arrêter de me torturer l’esprit à cause de ce garçon. Des amis, de la famille, et même des inconnus me disaient : « Vous êtes très mince mademoiselle ! » Sur le moment, je n’osais pas riposter. Je sais pourtant que ce genre de commentaire ne devrait pas avoir lieu. Aujourd’hui, à 17 ans, je suis fière d’être comme je suis. Je ne fais plus de sport. J’ai réalisé que je n’aimais pas trop ça. Ma dernière séance remonte à mon année de terminale pour le bac. J’en faisais juste parce que c’était obligatoire. Les regards des autres ne me font plus peur.

**Amina**, 17 ans, étudiante, Île-de-France

# Lever ses peurs

**Longtemps en surpoids, Eva appréhendait chaque séance de sport au collège. Elle a fini par se libérer du regard des autres et se sculpter le corps dont elle rêvait en pratiquant la musculation.**

J'ai toujours aimé le sport et j'ai toujours eu peur d'en faire. À la boxe, j'avais peur qu'on me marque le visage. Au basket, peur du ballon. En natation, peur de mourir en me noyant. J'étais trop timide pour faire de la danse et j'avais très peur de faire de la gym, par rapport à mon poids. Le football, ça allait. Quand j'étais gardienne de but, mon corps était assez imposant pour arrêter la balle. Je n'ai jamais pratiqué de sport en dehors de l'école. Je ne supportais pas l'idée de participer à des compétitions. J'avais très peur d'échouer. Et peur du regard des autres. J'ai toujours été en surpoids et on me l'a souvent fait remarquer. Aujourd'hui, je prends du plaisir en faisant du sport. Ça me permet de me défouler. Je ne suis plus cette personne qui a peur qu'on la juge ou qu'on critique son poids.

Bon, OK, entre-temps j'ai énormément perdu de poids. Depuis plusieurs années, j'avais pour projet d'avoir un *summer body*. C'est arrivé en 2024. Ça aide. Quand j'avais 15 ans, je pesais 100 kilos. Un matin, on est venu nous annoncer que tout le monde à l'école devait participer au cross, à la fin de la semaine. Misère. Je détestais courir. Je détestais la foule. Je détestais la compétition. Et je n'aimais pas trop

l'idée que tout le monde voit une pomme de terre sur pattes courir (oui, c'est moi). L'idée d'être jugée par des centaines de personnes, c'était hors de question. Rien que d'y penser, j'avais déjà la boule au ventre. L'idée d'arriver dernière, et qu'on mette ça sur le dos de mon surpoids, m'était insupportable. J'ai commencé à chercher un moyen de ne pas y participer : me fouler la cheville, tomber malade, me faire écraser par une voiture ou disparaître. Pas vraiment réalisable. Le jour J, j'ai fait croire à ma mère que je ne me sentais pas bien. Échec. Elle a très vite compris que je simulais. Il fallait que je trouve une autre solution, radicale et efficace. Nouveau plan. Toute la journée, j'ai joué la malade imaginaire. À 13h30, l'heure du départ, je stressais de plus en plus. J'étais moite, j'avais des bouffées de chaleur. J'en oubliais même mon prénom. J'ai fini par simuler un malaise. J'ai fait l'inconsciente pendant deux minutes. Ils sont partis sans moi, en me disant : « Prends soin de toi Eva ! » La honte. Aujourd'hui, ce que les gens peuvent penser ne me touche pas. Je me suis inscrite à la salle, chose impossible pour moi avant. J'y vais très souvent avec une amie. Ça nous permet de nous voir, de discuter, de rigoler, mais surtout de travailler certaines parties de

notre corps avec les machines. Je suis très épanouie, même si la majorité des gens à la salle sont des hommes. Ça ne me pose plus de problème. Avec le temps, on se rend compte que tout le monde est dans sa bulle. On est tous là pour le même but. On a tous nos complexes.

“J’avais des bouffées de chaleur. J’en oubliais même mon prénom.”

Je suis mère d’une enfant de 2 ans. J’aimerais pouvoir l’initier au sport dès son plus jeune âge. Qu’elle puisse être habituée, que ça puisse la discipliner et lui donner une certaine confiance en elle. Qu’elle sache partager et qu’elle ait l’esprit d’équipe. Je compte lui faire tester tout type de sport pour qu’elle puisse choisir ce qui lui plaît le plus. Même si elle a peur, comme j’ai pu avoir peur, je serai là pour l’aider à se surpasser. Dans la vie, la peur crée énormément de blocages et d’opportunités ratées. Je veux qu’elle n’ait aucun regret, qu’elle puisse être une enfant épanouie.

**Eva**, 25 ans, en recherche d’emploi, Paris

# Maladie 1 - basket 0

**La France est le pays d'Europe le plus touché par la drépanocytose. À cause de cette maladie, Kiara ne peut pas jouer au basket et doit se contenter de regarder les matchs à la télé.**

J'adore le basket, le terrain et les joueurs comme Ja Morant et LeBron James. Je regarde un peu tous les matchs, surtout les Lakers de Los Angeles, les Grizzlies de Memphis et les Warriors de Golden State. J'aimerais en faire, comme mon meilleur ami. Je vais bientôt aller le voir jouer et je le motive jour et nuit. Ma maladie, la drépanocytose, m'empêche de jouer. J'ai moitié moins de globules rouges que tout le monde et ils sont fragiles et se cassent. Je suis née comme ça. Je me fatigue beaucoup. Souvent, je ne marche pas droit. Je vois flou. Je n'entends plus rien autour de moi. Je dois carrément m'asseoir. Je n'arrive plus à me tenir debout.

Un jour, par exemple, je sortais de chez moi pour aller au cinéma avec un ami, sa mère et sa sœur. Tout d'un coup, je ne me suis pas sentie bien. J'ai entendu mon cœur battre fort. Je ne l'ai pas dit aux personnes avec moi. Au bout de dix minutes, j'allais mieux et j'ai pu partir du cinéma. Je fais du sport au collège mais ils ne connaissent rien à cette maladie. Des fois, mon prof me demande de faire des efforts et d'arrêter mon cinéma. Je ne lui réponds pas. Je ne lui en ai même pas parlé. Je pense qu'il ne comprendrait pas. Et puis, même s'il faisait plus attention à moi, je ne veux pas qu'il me prenne pour une personne faible. À l'école primaire, c'était mieux. Ma prof connaissait ma maladie et, quand on allait à la piscine, elle prenait toujours soin de moi et me sortait de l'eau plus tôt que les autres.

**Kiara**, 14 ans, collégienne, Saint-Denis

# Guérir des TCA par le sport

**Pour sortir de ses troubles de conduites alimentaires (TCA), Amira s'est mise au sport de façon intensive. Au risque d'une autre dépendance.**

À 16 ans, j'ai été diagnostiquée d'un TCA. J'étais obsédée par mon poids. Je passais beaucoup de temps sur des applications comme MyFitnessPal pour compter les calories. Je consultais cette app au minimum cinq fois par jour. Je me faisais régurgiter. Je me nourrissais surtout d'eau...

“Je me sentais constamment fatiguée et déshydratée.”

J'ai réalisé que je souffrais vraiment quand mon poids a chuté à 25 kg ! Pour une jeune femme de 16 ans mesurant 1m64, c'est très dangereux. Je me sentais constamment fatiguée et déshydratée. J'ai alors été suivie par un psychiatre, une psychologue et une diététicienne. Ils m'ont fait prendre conscience que la solution n'était pas dans ces applications. Je le savais, mais lorsqu'on souffre de quelque chose, on a tendance à fermer l'œil sur ce qui risque pourtant d'aggraver notre situation. Parce que cela me procurait du... « plaisir » !

Quand mon médecin m'a dit que je risquais d'être hospitalisée, j'ai compris qu'il fallait que je me reprenne en main. C'est à ce moment-là que j'ai décidé de pratiquer du sport pour mon bien-être, et pas simplement par habitude. J'ai instauré un planning précis de pratiques sportives. Je me suis mise à la course à pied. Tous les dimanches, je faisais trois séances de 25 minutes. Je me limitais à 10 km. Je me suis inscrite à la salle. J'y allais trois fois par semaine après les cours, de 20 heures à 21h30. J'ai travaillé énormément les jambes, le ventre et les bras. Je craignais de prendre du poids à ces endroits-là. J'ai aussi adopté un régime alimentaire sain et j'ai respecté mon traitement médical. Et surtout, j'ai pris la décision de supprimer de mon téléphone toutes les applis de surveillance de poids. Elles étaient vraiment néfastes pour moi. Aujourd'hui, je vais de moins en moins à la salle. La course à pied m'aide déjà beaucoup.

**Amira**, 21 ans, étudiante, Île-de-France

“J’ai beau être dans ma chambre tranquille, quand un match est bien violent je suis surexcitée.”

**Emma**, 16 ans

“J’étais en sueur mais heureux. Pour la première fois, je me sentais bon à un sport avec des valides.”

**Sayeh**, 22 ans

“Les cours d’EPS m’ont persuadée que le sport, ce n’était pas pour moi.”

**Catrine**, 18 ans

# Interdite de « sports de gars »

**Depuis son adolescence, Amy fait face aux injonctions de sa famille qui veut contrôler son corps par le choix de son sport.**

Mon rêve, à la base, c'est d'être une championne. Me surpasser pour me dire : « Tu l'as fait ! » Le principal obstacle, ce sont mes parents. À chaque fois que l'on parle de sport, ils me disent que je n'ai pas le temps à cause des cours ou bien que je vais ressembler à un garçon. Ils ont une vision du sport tellement différente de la mienne ! Ce problème a commencé au moment de mon adolescence. Je viens de Côte d'Ivoire où les femmes sont plutôt rondes, avec de belles formes. Chez nous, une femme « chargée » (grosses fesses et grosse poitrine) est synonyme de bonne alimentation et de bonne santé, et une femme maigre est une personne pauvre et mal nourrie. Je suis la seule de ma famille à ne pas avoir le physique adéquat. Je suis toute maigre et toute petite. J'ai toujours été complexée par mon corps et par certains commentaires à son sujet. Les seuls sports que je peux pratiquer, ce sont ceux que mes parents qualifient de « sports de meufs » comme la danse ou la natation. Des sports dans lesquels je me sens mal à l'aise et moins douée que la plupart des autres meufs. En terminale, quand on était en danse contemporaine, elles se débrouillaient toutes bien. Moi, je faisais ce qu'on me demandait mais je ne voulais pas. J'avais aussi basket au bac.

C'était le contraire de la danse. Si on me faisait des remarques en danse, je me renfermais, alors qu'en basket ça me passait par-dessus la tête. Je me sentais bien. J'étais même trop dynamique ! En fait, le foot, le basket ou encore l'athlétisme, c'est vraiment moi. Vous savez, les « sports de gars ». Quand j'étais enfant, mon père me laissait faire, parce qu'à ce moment-là on s'en foutait de mon apparence. On allait souvent jouer au foot avec des gars des HLM. Il me faisait des compliments et il m'encourageait. Étant donné que je cours très vite, j'ai voulu mettre mon talent en avant en faisant de l'athlétisme. Mais mes parents m'ont dit : « C'est un sport de garçon, tu seras trop musclée. » J'ai respecté leur choix. S'ils me le disaient, alors ça devait être vrai. Cette année, j'ai eu 18 ans et je suis allée à la salle sans le dire à ma mère. Le soir en rentrant, je lui ai avoué. Je m'attendais à ce qu'elle me crie dessus. Elle m'a proposé d'y aller avec elle. J'ai été surprise et soulagée. Ça aurait été compliqué d'y aller en cachette. Je sens que je vais commencer à avoir le physique que je veux. Celui dans lequel je me sens à l'aise. Parce que j'ai décidé d'être autonome, libre de mes propres choix.

**Amy**, 18 ans, étudiante, Melun

# Des sports en rose et bleu

**Pour choisir ses activités sportives, Nyota s'est heurtée aux clichés sexistes de ses parents sur le sport.**

Papa, maman, je veux faire du judo !

Non ma fille, c'est trop physique pour toi.

Papa, maman, je veux faire du judo !

Vas-y mon garçon, Teddy Riner est en toi !

Papa, maman, je veux faire de la boxe !

Non ma petite, fais de la gymnastique, c'est plus gracieux.

Papa, maman, je veux faire de la boxe !

Très bonne initiative fiston.

Papa, maman, vous connaissez Clarisse Agbegnenou, Myriam Lamare ou Eugénie Le Sommer ?

Oui ma fille, ce sont de grandes sportives !

Alors pourquoi pas moi ?

Je suis l'aînée d'une fratrie de trois enfants. Mon petit frère, c'était le « sportif » de la famille.

Pourtant, il n'a jamais été fan d'aucun sport. Sa « carrière », comme mon père dit, a débuté assez tard. À ses 10 ans, il a été forcé de s'inscrire en club de foot.

Malgré ses cris et ses pleurs, il a fini par s'y résoudre. Moi, depuis que je suis toute petite, mon agilité, ma rapidité, ma force, mon énergie sont prépondérantes. En boxe, foot ou judo, je ne loupais pas une occasion de foncer ! Mais lorsque mon frère jouait au City d'en bas avec ses potes, moi je travaillais. Je devais rester réviser mes cours. J'étais destinée à être une femme de bureau. Dans ma famille, c'est un flex ! Le métier d'excellence pour une fille comme moi qui était bonne à l'école. L'image même de la stabilité financière. Comme disait mon père : « Avec ce taf, tu trouveras un mari facilement ! » Alors une carrière de boxeuse ou de judoka, c'était mort dans le *game* ! J'aurais tellement aimé être boxeuse... Aujourd'hui, j'ai 20 ans et mon frère, 18 ans. Je suis une jeune femme ronde et fière de l'être. Mon frère étudie pour devenir comptable. Il joue encore en club de foot, mais sa carrière sportive n'a pas décollé. Et le discours de mes parents est bien différent. Il y a peu, mon père m'a regardée et m'a dit : « Ma fille, tu manges trop. Tu dois faire du sport. Inscris-toi à un club, sinon tu ne trouveras jamais un mari ! »

**Nyota**, 20 ans, étudiante, Noisiel

# Le foot, pas pour les filles

**Passionnée de foot depuis son enfance à Haïti, Land s'interdisait d'y jouer, ayant elle-même intégré une vision très genrée des activités sportives. Son arrivée en France a tout changé.**

J'ai découvert le foot en regardant les petits garçons du quartier. À chaque fois que je les voyais jouer, j'avais envie d'aller les rejoindre. Je regardais aussi les matchs dans une salle de cinéma qui appartenait à mon beau-père. Je rêvais de jouer comme Kaká et Ronaldinho. Mais les seules fois où je touchais la balle, c'était quand elle sortait de la cour et qu'il fallait la ramener. La première fois que j'ai joué, c'était à l'école pendant la récré. J'avais 10 ans. Malheureusement, ma famille était contre. Ma mère me disait que le foot c'était pour les gars : « T'as déjà vu une fille jouer au foot ? Quelle honte si les gens pensent que t'es un garçon manqué ! Je ne pourrais pas supporter leur regard. »

Je viens d'Haïti. J'ai grandi avec cette mentalité que les filles et les garçons ne sont pas égaux et n'ont pas les mêmes droits. Les garçons pouvaient ne rien faire de leur journée à part jouer au foot ou aller chercher de l'eau. Nous, les filles, on devait rester à la maison, aider les parents, faire la vaisselle, nettoyer. Je ne pouvais pas jouer au foot ni porter des shorts. Il n'y avait que la danse et le vélo qui étaient des activités « normales » pour nous. Ce sont des règles que toutes les Haïtiennes qui ont grandi dans le pays savent. Alors après l'école,

j'étais à la maison, je regardais la télé, je jouais aux poupées, je faisais du vélo pendant que les garçons jouaient au foot dans la cour. Je voyais juste des filles jouer au foot à la télé dans des tournois internationaux.

Je suis arrivée en Guyane française à 15 ans avec ma mentalité haïtienne. Je voyais des filles habillées comme des garçons, des filles qui faisaient de la boxe, du foot, du basket et plein d'autres sports. Pour moi, ce n'était pas logique. Je pensais que les filles ne devaient pas faire les mêmes choses que les garçons. Les enfants de mes cousins nés en France, filles et garçons, faisaient aussi pratiquement les mêmes sports : de la boxe, de la danse, de la piscine... En Guyane, j'étais chez ma mamie qui était neutre sur ce sujet, car elle a quitté Haïti depuis longtemps. Alors j'ai fini par changer d'avis. Je me suis ouverte. Je n'étais plus contre le foot pour les filles. Je trouvais ça normal. Mais mon envie de jouer est passée. Je veux plutôt aller à la salle faire de la muscu. J'attends d'avoir un taf pour payer la salle. Il me faut juste l'argent !

**Land**, 21 ans, étudiante, Fontainebleau

# Un corps sous surveillance

**L'injonction à faire du sport pour « entretenir » son corps, Dje la subit depuis l'adolescence. Quand les remarques ont cessé, elle a pu enfin s'accepter.**

À 8 ans, mon père m'a inscrite au sport. J'ai commencé par du hip-hop et du tennis. J'aimais bien. Je passais de bons moments avec mes camarades. Ma famille, quand je faisais du sport, ça leur plaisait. Ils me voyaient comme une future grande sportive.

“Je voyais que j'avais pris du poids et des formes, mais ça ne me dérangeait pas plus que ça.”

Pour mes grands-parents, c'est important de faire du sport. Mon père a fait du karaté et pratique toujours du sport en salle de sport. Mon tonton fait du foot et joue dans un club. Mes tatas en font aussi mais je ne sais plus lesquels. Pour moi, ce n'était pas un truc de ouf, c'était juste un plus dans ma vie. Mais à partir de mes 11-12 ans, mes grands-parents ont commencé à me faire des critiques du genre : « T'as grossi » ; « C'est trop pour ton âge » ; « Reprends le

sport, c'est bon pour la santé. » BLABLA. Ils me le répétaient un peu trop souvent et ça me faisait pleurer, parce que moi je ne voyais pas où était le problème. Je voyais que j'avais pris du poids et des formes, mais ça ne me dérangeait pas plus que ça. Seulement, à chaque fois qu'on me faisait des remarques, ça me faisait mal. Je me posais des questions : « Est-ce que je dois reprendre le sport ? Est-ce qu'ils ont raison ? Suis-je GROSSE pour mon âge ? » En même temps, je me disais : « Ne les écoute pas, t'es petite encore, t'as pas fini de grandir... »

Puis, au bout d'un moment, plus de remarques. ENFIN !!! Ça leur a pris pas mal de temps. Je pense qu'ils se sont dit que ça ne servait à rien de continuer à me forcer à faire un truc que je ne voulais pas faire. J'étais enfin tranquille. Mais je n'ai jamais repris le sport. Je fais quelques activités sportives de temps en temps, comme du vélo et du badminton, mais il n'y en a aucun qui me plaît vraiment. Je me trouve belle et je suis bien dans mon corps.

**Dje**, 18 ans, étudiante, Île-de-France

# Y a plus que l'argent qui va à la salle

**Chaque début d'année, avec les bonnes résolutions, le nombre d'adhérents en salle de sport explose. Au bout de quelques mois, beaucoup se découragent, comme Sacha qui n'y voit pas les résultats espérés.**

Quand j'étais plus petit, j'allais à la salle avec mon grand frère simplement pour me divertir, me découvrir et voir de quoi j'étais capable. Je trouvais ça génial le nombre de machines pour chaque partie du corps. J'étais déter à devenir stock, c'est-à-dire costaud, tel un mur. Puis j'ai grandi. J'y allais alors pour impressionner les gadjis. J'ai beaucoup travaillé mes pecs. Les exos « dos » m'ont bien aidé. Je suis plutôt carré, mais au niveau des pecs, plutôt qualifiés comme « bzez », je n'ai pas eu le résultat voulu. Je me suis tué le dos. Je voulais avoir le même que Tortank, un Pokemon, et des trapèzes tellement balèzes qu'on puisse skier dessus.

Ne voyant aucun changement sur mon corps, j'ai perdu ma détermination. Je n'y vais plus depuis des mois, mais je paie toujours l'abonnement. En fait, la détermination, ça revient de temps en temps. Un soir, je vois des vidéos qui me motivent et je suis prêt pour aller à la salle dès le lendemain. Et des fois, j'ai la flemme. Chaque jour, je me dis : « Demain. » Chaque lendemain, je me dis : « Le mois prochain. » Un jour, j'y retournerai. *Trust the process !*

**Sacha**, 17 ans, apprenti, Vaux-le-Pénil

# Apprendre à cogner à la boxe thaï

**Fan de MMA, Emma ne se sent pas prête à pratiquer ce sport violent. Elle compte se mettre à la boxe thaï pour canaliser son énergie et se défendre.**

J'ai beau être dans ma chambre tranquille, quand un match est bien violent je suis surexcitée. Je suis en appel avec ma copine et là, je sens mes muscles se contracter. Je crie. J'ai envie de rentrer dans le match et je ne parle pas de foot, mais de MMA. J'adore regarder des combats en streaming sur mon téléphone. Je regarde des combats féminins et masculins. Les femmes sont toutes musclées, moins que les hommes, mais elles ont des gros bras, des grosses cuisses et sont surexcitées lorsqu'elles entrent sur le ring. Elles arrivent avec leurs drapeaux sur elles.

Je me souviens de Manon Fiorot, je l'aime bien. Je la suis sur les réseaux. J'ai regardé quelques-uns de ses combats. Mais c'est plus difficile à trouver les combats féminins alors que sur beIN, il y a beaucoup de combats d'hommes. Pourtant, les matchs entre femmes sont tout aussi violents. Mes moments préférés, ce sont les K.O. Comme dans le combat entre Benoît Saint-Denis et Dustin Poirier. Il a mis un coup de poing au niveau de la mâchoire de l'autre, qui est tombé. Je n'aime pas la violence, mais je n'en ai pas peur. S'il faut se battre pour se défendre ou défendre ses proches, je n'hésite pas. Dans la vie, on ne sait jamais à quel moment on peut devoir se battre.

C'est important d'être un peu entraînée. En début d'année, mon grand frère m'a appris comment donner des coups de poing et des coups de pied. Je l'ai mis en pratique avec mon ex. Il m'avait traitée de pute alors je lui ai rentré un poing dans la gueule. À la rentrée 2024, je vais me mettre à la boxe thaï. Le MMA, c'est un peu trop violent pour moi. J'ai du mal à canaliser mon énergie. Je pense que les sports de combat peuvent m'y aider. Je n'appréhende pas le fait qu'il y ait peut-être peu de filles en boxe thaï. Je trouve qu'il devrait y en avoir plus. Les parents pensent que c'est plus un sport de mec. Mon père est réservé, mais il me fait confiance. Il m'a dit qu'il ne fallait pas que j'ai peur de prendre des coups. Contrairement au MMA, il y a des coups interdits en boxe thaï, comme les coups de tête et de coude. Je n'ai pas peur des bleus ou des blessures. C'est le prix à payer pour savoir se défendre.

**Emma**, 16 ans, lycéenne, Bessancourt

# Le foot pour s'échapper

**Medhi jouait en première division quand un accident l'a contraint à renoncer à une carrière de footballeur.**

Depuis que Cristiano Ronaldo a commencé au Real Madrid, le foot est ma plus grande passion. J'avais 7 ans, je vivais en Algérie et je m'en souviens encore. À 13 ans, j'ai joué dans un club en U14. J'avais trois entraînements par semaine.

“À chaque fois que mes parents se disputent, je prends le ballon.”

Ça ne me suffisait pas. Je jouais tous les jours même si ce n'était pas autorisé par l'entraîneur car on risquait de se fatiguer et de se blesser. J'étais prêt à jouer à n'importe quelle heure. Jusqu'à mes 17 ans, j'étais en 1<sup>ère</sup> division dans l'un des meilleurs clubs d'Alger. Je portais le numéro 6, milieu de terrain. J'étais en passe de devenir joueur professionnel. Pendant ces quatre années, j'ai développé des liens forts avec mes coéquipiers. Le vestiaire était comme une deuxième famille. Nous partagions des moments de joie et de camaraderie. Les matchs étaient des occasions de vivre des émotions intenses. J'ai été marqué par la

fierté évidente de mon père qui assistait à chacun de mes matchs. Voir son visage s'illuminer dans les gradins était ma plus grande motivation sur le terrain !

Le 20 août 2021, à 18 ans, j'ai eu un accident de voiture qui m'a causé une déchirure du ménisque. Après mon opération, quatre mois passés sans marcher et un an sans courir, j'ai dû m'enlever mon objectif de devenir footballeur pro de ma tête. Aujourd'hui, même en dehors du stade, le football reste mon refuge, une échappatoire à mes problèmes. Il me permet de mettre de côté les soucis du quotidien. À chaque fois que mes parents se disputent ou que je me dispute avec mes frères, je prends mon ballon et je me dirige vers un petit terrain de foot de mon quartier. C'est un terrain simple mais chargé de souvenirs, je m'y installe souvent seul. Je reste deux heures à jouer et je rentre à la maison comme si de rien n'était. C'est ce qui me permet de me sentir apaisé. Je n'ai pas encore trouvé ma voie professionnelle, mais ce sera autour du sport, des réseaux sociaux, de la vidéo. Actuellement, je suis une formation pour devenir journaliste sportif.

**Medhi**, 20 ans, étudiant, Île-de-France

# Courir vers la confiance en soi

**En cours d'EPS au collège, Catrine était persuadée de ne pas être sportive. Quand elle s'est mise à courir pour elle, la donne a changé.**

« Vous voyez ça ? C'est absolument pas ce genre de passe qu'il faut faire. » Voilà ce qu'a dit ma professeure d'EPS devant tous mes camarades, en cinquième, quand j'ai montré comment faire une passe en volley. J'ai eu honte. J'ai rougi. Au collège, les cours d'EPS m'ont persuadée que le sport, ce n'était pas pour moi. Chaque séance se passait de la même manière. Les garçons étaient constamment nommés chef d'équipe. Même s'il ne fallait pas « que ce soit toujours les mêmes »... Ensuite, chaque capitaine choisissait les plus forts. Les autres soufflaient à leur chef des remarques comme : « Choisis lui, ça se voit qu'il est plus fort que l'autre. » Puis, je voyais bien qu'ils ne choisissaient plus en fonction des critères sportifs, mais de l'apparence. « Je préfère elle que les deux autres »... J'avais l'impression qu'on était dans une compétition de beauté malsaine.

Lorsque les matchs démarraient, il fallait des remplaçants. Aucun garçon ne voulait être au banc. Ils demandaient à chaque fille : « T'es sûre que tu veux jouer toi ? » On avait hâte d'être sur le terrain, mais on finissait sur le banc des remplaçants. Je me disais que je n'étais sûrement pas douée. Quand l'équipe avait besoin de remplaçants, je n'attendais plus qu'on

me pose la fameuse question : j'allais directement sur le banc. J'y retrouvais mes copines de banc. Elles me disaient souvent en plaisantant : « Ça va être l'heure de permanence. » Jusqu'à la fin de mes années collège, je n'ai joué qu'un match sur quatre. Mes rares fois sur le terrain, si je faisais des mauvaises passes, c'était la fin du monde. Les garçons me prenaient de haut : « T'es sûre que tu connais les règles de ce sport ? » ; « Je vais te montrer c'est quoi une vraie passe. » Lorsqu'un garçon ratait son coup, les mêmes le rassuraient en affirmant que c'était une situation « qui pouvait arriver ». Et l'enseignant n'intervenait presque jamais. Je me suis investie en maths et en français. Là, personne ne me disait que je n'avais pas ma place.

En troisième, dès que les barrières sanitaires ont été assouplies, j'ai eu envie de faire de la course. Je ne voulais pas de sport collectif. Je me suis tout de suite sentie plus libre. Personne ne m'imposait le nombre de kilomètres à réaliser ou d'aller plus vite. J'étais comme les garçons hyper confiants de ma classe de collège. Au fil des courses, j'étais capable de faire le tour du parc départemental. Ça m'a pris un peu plus d'un an et demi, mais j'étais assez fière

“On avait hâte d’être sur le terrain, mais on finissait sur le banc des remplaçants.”

de moi. En arrivant en première, je n’avais plus le temps de me consacrer à la course. Mais en terminale, j’ai retrouvé le demi-fond parmi les différents menus proposés au baccalauréat d’EPS. Les courses en seconde m’avaient donné confiance en moi. Dans les sports collectifs, j’ai réalisé que je pouvais tenir quatre matchs d’affilée sans aller sur le banc. Puis, j’ai fini par avoir 15 au bac de sport. Je n’étais plus la remplaçante pour les garçons, plus la nulle au cours d’EPS.

**Catrine**, 18 ans, étudiante, Paris

# Rebondir après une blessure

**La blessure est une menace qui plane sur tous les sportifs, même en sport amateur. Quentin en a fait l'expérience.**

Quand je touche une balle, il m'arrive encore d'avoir mal. La douleur est éphémère, une demi-seconde, mais je continue quand même. La saison dernière, une blessure a failli me faire lâcher prise au volley. Je l'ai soignée avec du repos et sans médicament.

“J'avais perdu tout espoir de pouvoir un jour atteindre les plus grands.”

Je suis dans un club de volley depuis trois ans. Celui de Torcy. C'est un assez gros club permettant de monter à de hauts niveaux, comme les compétitions nationales. Je m'y plais. Pendant un entraînement, je me suis blessé. J'étais loin d'être le meilleur de l'équipe. J'étais le remplaçant des réservistes. L'image que je me faisais de moi était celle d'un joueur médiocre avec peu de chances de réussir à quitter ce banc pour aller jouer sur le terrain. Pendant une attaque adverse, j'ai sauté et j'ai mis mes mains afin de bloquer cette balle pouvant

nous faire perdre le point. En retombant sur mes pieds, j'ai ressenti une douleur à la main. Le déni a duré une petite seconde. Celle d'après, la douleur a commencé à régner sur mon doigt. Elle m'a arrêté net de jouer. J'ai quitté le terrain devant les yeux de mon ancien entraîneur. J'ai téléphoné à ma mère et nous avons passé la soirée à l'hôpital. Résultat : une entorse et un arrêt du volley jusqu'à la fin de saison. J'étais dépité. Me priver de mon échappatoire pendant des mois, c'était impossible !

Les vacances passent. Une nouvelle saison débute. J'ai une peur énorme de reprendre en ayant perdu tout mon niveau. La peur d'encore être mis de côté. J'avais perdu tout espoir de pouvoir un jour atteindre les plus grands. J'hésite à renouveler ma licence. Je réfléchis des heures. Je m'imagine devoir abandonner mes projets de futur joueur titulaire. Ma détermination prend le dessus. Je décide de faire une nouvelle saison. Nous sommes 30 dans ma catégorie, la M18. L'entraîneur, que je connais très bien, décide de faire deux équipes. L'équipe 1 est la meilleure. L'entraîneur connaît ma blessure. Il me met en équipe 2, avec comme objectif de monter en une. Un nouveau coach arrive dans le club. Le meilleur, selon moi. Je lui parle de mes problèmes.

Je me souviendrai toujours de la phrase qu'il m'a dite ce jour-là : « Malgré ta blessure, je t'accompagnerai dans ton évolution. » Il fait de moi son « apprenti ». Il me change de poste, améliore mes mouvements. Il m'engueule, certes, mais ça me motive. Aujourd'hui, je suis capitaine d'une superbe équipe, un des meilleurs joueurs, le meilleur attaquant. Je suis fier de mes coéquipiers, et fier de porter le numéro 7. J'ai la meilleure détente, selon mon entraîneur. Je ne suis sûrement pas celui avec le plus de force, mais j'ai une vision de jeu que d'autres n'ont pas et qui me permet de viser aux endroits où personne n'est. La douleur est encore présente, malgré le strap autour de mon doigt pour éviter un nouvel impact. Quand je joue, en plus d'avoir peur de perdre, j'ai peur de la blessure. J'ai toujours cette peur de redevenir ce joueur médiocre. Je joue actuellement en Départemental. C'est loin d'être le niveau que j'attends. J'espère rejoindre les meilleurs, et pourquoi pas jouer en équipe de France. Mon avenir est sur le bout de mes doigts.

**Quentin**, 15 ans, lycéen, Torcy

# Le sport en prison pour s'évader

**En prison, Nicolas a commencé par quelques séances de musculation avant d'en faire une discipline quotidienne. Une échappatoire.**

Plus jeune, je n'étais pas vraiment dans le sport. Pendant mon adolescence, je fumais beaucoup et je faisais des bêtises. Un jour, on m'a attrapé : j'ai été placé en garde à vue suivie d'un déferrement. Dans ma cellule, j'avais froid. Quand j'ai demandé à un policier de service s'il n'y avait pas une couverture car ma veste avait été confisquée, il m'a dit non. Je lui ai dit que j'avais froid et il m'a répondu : « Bah t'as qu'à faire des pompes. » Je n'avais rien à perdre, j'ai donc essayé une série de pompes. J'ai senti que la chaleur montait dans mon corps, j'ai répété l'exercice plusieurs fois et j'ai remarqué cette sensation d'adrénaline qui montait en moi.

J'ai aimé ça. Suite à mon parcours de délinquant, je me suis donc retrouvé en prison pour mineurs. Là-bas, je n'avais pas accès à la cigarette. Je devais trouver un moyen de me canaliser. Instinctivement, je me suis lancé dans des séries de pompes de plus en plus longues. Dans la cour de promenade, il y avait une barre de traction et puis c'est tout. Je n'avais rien d'autre à faire, donc j'ai fait des tractions. Mon corps était mon seul outil à ma disposition. J'ai commencé à tractionner. Petit à petit, j'ai pris du niveau. J'ai mis en place une routine rigoureuse, j'étais discipliné.

Cela me permettait d'évacuer ma rage et ma peine tout en restant actif. J'avais un éducateur qui s'occupait de mon dossier. Il était tracé au triceps et il avait une carrure. Il m'a inspiré dans mon évolution, je voulais atteindre son niveau physique. Quand il avait le temps, il me faisait des séances de coaching et j'y ai pris goût.

En sortant, j'ai gardé contact avec mon éducateur. Il donnait des cours de ju-jitsu dans mon quartier. Il m'a invité aux cours. J'ai progressé. Les cours étaient les lundi, mercredi et vendredi. À côté de ça, je me suis inscrit à la salle de sport juste à côté du club. Mon objectif était de prendre de la masse. J'ai donc bossé pendant deux ans. Aujourd'hui, je m'entraîne tous les jours sur des terrains de *street workout*. Comparés à la salle, ils ne sont pas trop surchargés. Je m'entraîne le matin, c'est souvent calme et je suis comme seul au monde. J'ai besoin de ces moments pour me concentrer et évacuer le stress. La discipline fait que je ne mange plus n'importe quoi, je maîtrise mon corps, je me renforce et je deviens de plus en plus performant chaque jour.

**Nicolas**, 22 ans, en formation, Montreuil

“Dans la cour de promenade, il y avait une barre de traction et c’est tout. Je n’avais rien d’autre à faire, donc j’ai fait des tractions.”

**Nicolas**, 22 ans

# Libéré, délivré

**Les vertus du sport, Nâaman les a bel et bien éprouvées. En pratiquant le foot et le basket et en allant à la salle, il est devenu plus sociable, plus confiant et plus apaisé.**

Quand j'étais petit, je ne savais pas canaliser mon énergie. J'étais agité, donc pas très apprécié de mes professeurs. Je n'étais pas l'élève modèle on va dire. En maternelle, je mettais des RKO (des prises de catch !) dans la cour jusqu'à me faire tabasser. En primaire, malgré les heures de sport et les récréations où je me dépensais en faisant des chats, éperviers ou matchs de foot, j'avais encore de l'énergie en trop. Cela me donnait des problèmes de comportement. Depuis, je me suis mis au sport en club et... j'ai arrêté de faire des bêtises. J'ai d'abord pratiqué le foot en club, de mes 4 à 6 ans. Mes frères en faisaient, ils m'ont incité à en faire aussi. Je n'étais pas forcément à mon apogée scolaire ou comportementale, mais il y a eu une nette amélioration. Je me souviens être passé de « E » dans ma note de comportement à « B ». Mais mon exil au bled, aux Comores, m'a empêché de continuer. Mes parents m'ont envoyé y vivre pendant trois ans. Le sport, qui m'avait tant aidé à canaliser mon énergie, n'était plus aussi présent qu'avant. Les infrastructures étaient inexistantes pour pratiquer en dehors de l'école. Je suis devenu moins sportif, en surpoids et plus introverti. En sixième, après mon retour en France, j'étais trop nul. J'étais renfermé sur moi-même et

mes notes ne suivaient pas. Rien n'allait. Au deuxième trimestre, j'ai repris le sport en pratiquant le basket en club. Deux fois par semaine, en plus du match le week-end. Toute l'énergie et la rage de vaincre s'exprimaient sur le terrain, laissant place au calme à l'école. À la fin de ce trimestre-là, j'étais à... 17 de moyenne. Je me suis ouvert aux autres. Dès mon entrée en seconde, je suis allé deux ou trois fois par semaine à la salle avec mon frère. Avec le basket en plus, ça m'a permis de dégager mon stress et de rester focus lors des différents contrôles. Ça s'est directement vu sur mes notes, avec une moyenne de 16 sur l'ensemble de l'année. En redevenant sportif, mon comportement extraverti a refait surface. Maintenant, même dans les couloirs, je peux « casser la démarche », comme dirait mes potes. J'ai même établi des contacts avec tous les professeurs. Avant, je n'osais pas discuter avec eux, mais à présent je peux ! Pour moi, le sport a été la passerelle entre l'élève problématique et l'élève puissant. Le sport enrichit ma vie et m'éloigne de tous mes problèmes. C'est aussi important que l'école. Après mon bac, j'irai peut-être en licence de chimie, tout en continuant le sport, et la suite se fera toute seule.

**Nâaman**, 16 ans, lycéen, Noisiel

# Jouer au basket avec la tête

**Quand il joue au basket, Sayeh mise sur ses capacités défensives. Une stratégie adaptée à son handicap et développée en jouant avec des valides.**

Lâcher le poignet, tirer et retenter.

Ces gestes je les ai répétés un nombre incalculable de fois. Mais, ce jour-là, c'était un match pas comme les autres. Dès la première période, j'ai rentré un trois points, un tir longue distance, ce que je ne fais pas d'habitude. Ça nous a donné l'avantage et ça m'a donné confiance. J'ai aidé mes coéquipiers, j'ai fait quelques actions déterminantes avec des interceptions décisives, je me suis vraiment exprimé sur le terrain ! Je me souviens de ce premier match de basket avec mes potes, un après-midi d'été en 2017 sur le terrain de Sevrans. J'étais en sueur mais heureux. Pour la première fois, je me sentais bon à un sport avec des valides alors que je suis né avec un handicap à la jambe gauche qui me fait boiter. Le syndrome de Little.

Au départ, j'étais plutôt fan de foot. Mais ce sport me ramenait toujours à mon infériorité car j'ai du mal à coordonner les mouvements de mes jambes. Au foot, j'ai l'impression de jouer comme un pantin désarticulé. J'ai découvert le basket en EPS au collège. Au début, je n'étais pas très bon, mais j'étais déjà meilleur qu'en foot. J'ai commencé à jouer tout seul, à tirer sans utiliser mes jambes mais plutôt la force de mes bras. J'ai regardé beaucoup de vidéos

de coaching. Au bout de cinq mois, j'ai joué en équipe. Maintenant, je joue deux à trois fois par semaine avec mes amis ou ma famille sur un terrain près de chez moi. Vu que je n'ai pas les mêmes qualités physiques, je mise sur la stratégie, c'est-à-dire que je joue avec ma tête. J'analyse le terrain sans le ballon. Je fais des écrans pour empêcher le joueur adverse de passer et créer des occasions pour mon équipe. En jouant avec les valides, je montre mes capacités défensives et je prouve à mon équipe que je peux être fiable au-delà de mon handicap. Ce sport m'a permis d'avoir un meilleur contrôle de mon corps et de mes mouvements. De quoi de me tenir sur un pied d'égalité avec des valides.

Ça a fait évoluer ma vision du sport collectif en prenant en compte les particularités de chacun de mes coéquipiers. Mon handicap n'est plus une faiblesse, je le vois comme une autre manière d'appréhender le sport.

**Sayeh**, 22 ans, étudiant, Villeparisis

# Se remotiver avec les valides

**Joueur de handball dans une équipe adaptée, Xavier ne parvient pas à intégrer l'équipe senior valide. Une décision contre laquelle il se bat. Et qui le démotive.**

J'ai deux entraînements de foot par semaine et un de hand adapté. Mon handicap c'est la dyspraxie. J'ai aussi un peu d'autisme, un handicap invisible. Le sport, ça me fait vibrer, ça me fait vivre. Ça me permet d'être en forme et de sortir de mes angoisses. J'ai déjà testé le ping-pong, le basket, le hockey sur glace, le badminton... Sans le sport, j'aurais été bloqué dans beaucoup de choses au quotidien. Le jour où je perds ça, je sais que mon corps et ma tête ne vont plus être bien.

Le foot, c'est du plaisir. Je suis dans une équipe senior de 18-35 ans. On joue en Régional 2, un niveau amateur confirmé. Même si je suis frustré de ne pas jouer tous les dimanches parce que j'ai baissé de niveau, je suis content d'être dans ce groupe et dans la compétition. Dans mon club, je me sens bien. Le hand, je l'ai découvert à l'association sportive du collège, en troisième. Comme je jouais bien, les profs m'ont dit de continuer. Il y a trois ans, une amie de ma mère m'a proposé d'intégrer une équipe de hand adapté. J'aime les personnes et l'ambiance. Je suis un moteur pour l'équipe. Les gens veulent m'affronter parce qu'ils savent que je suis toujours à fond dans les entraînements. Mais je suis frustré parce qu'on ne fait pas

de matchs contre d'autres équipes, même adaptées. C'est parce qu'il y a beaucoup de personnalités différentes, avec des difficultés, que ce soit dans la concentration ou la compréhension des exercices. On n'est pas tous prêts à affronter d'autres joueurs. En plus, il y a très peu de clubs avec des sections adaptées. Si on ne fait pas de matchs, on ne peut pas réellement voir si on a le niveau. J'essaie d'intégrer l'équipe senior pour montrer que je peux faire quelque chose en dehors de l'équipe adaptée. J'ai fait un essai. L'entraînement était assez cool. Il n'y avait pas d'enjeu. C'était avant les vacances. Les joueurs jouaient tranquilles. Je me suis mis à jouer pareil, en mode détente. J'arrivais à faire pas mal de choses. J'ai bien aimé cette séance mais j'aurais préféré un peu plus d'intensité pour voir si je pouvais tenir. Ils n'ont pas vu ma détermination et le niveau que je peux avoir. Après ça, il ne s'est rien passé. J'attendais qu'on me dise ce qu'on pouvait mettre en place pour que ça marche. Je suis assez grand pour parler et je peux aussi entendre que je ne suis pas prêt. C'est la première fois que je me retrouve dans cette situation. Je ne comprends pas. Peut-être qu'il y a la peur du handicap ? Peut-être qu'ils ne savent pas comment faire ? Ma mère a fait une

## “Peut-être qu’il y a la peur du handicap ? Peut-être qu’ils ne savent pas comment faire ?”

démarche auprès de la Défenseure des droits pour dénoncer cette situation.

J’ai peur de devoir quitter le club à cause de ça, alors que je l’aime bien, malgré tout. Tout ça m’a mis en colère, m’a complètement bloqué et démotivé.

J’ai même quitté le club pendant un an, parce que je me suis senti en décalage avec mes coéquipiers de l’équipe adaptée.

J’ai fini par me réinscrire. Ça me manquait.

Je pense que si je n’ai pas de réponse avant la fin d’année, pour savoir s’il y a une suite motivante pour moi, je vais arrêter le hand.

Pourtant, c’est vraiment le sport que j’ai envie de pratiquer depuis la troisième.

Si j’arrête, je pense que ça me renfermera sur moi-même.

**Xavier**, 25 ans, salarié, Arcueil

# Le tir sportif comme une séance de psy

**Agathe s'est mise au tir sur les conseils de sa psychologue. Atteindre sa cible lui permet de gagner en sérénité.**

Tous les jeudis soirs, je vois ma thérapeute. Son cabinet situé dans un bâtiment haussmannien du 12<sup>e</sup> arrondissement de Paris est dans une petite chambre de bonne délicatement décorée. La pièce est chaleureuse et paisible. On y parle de mon vécu, de mes ressentis et de mon adoption. Ces moments de vie que j'ai du mal à surmonter et qui parfois hantent mon sommeil. Pour me soulager, de nuit comme de jour, ma psychologue m'a conseillé de faire du sport. Je l'ai regardée, dubitative. Quand j'étais petite, je jouais à la balle au prisonnier pendant les récréations, je faisais du tennis en club après l'école, j'allais au ski avec mes parents. Mais suite à une blessure aux genoux, j'ai ralenti le rythme jusqu'à arrêter complètement. Après, j'ai pratiqué la mollesse, c'est-à-dire que mon sport se résumait à marcher vite quand il pleuvait et à sauter au-dessus des flaques d'eau.

Entre deux rires discrets, ma psychologue m'a orientée vers le tir à l'arc. J'ai alors pensé au tir. J'ai toujours voulu en faire, un peu comme dans les séries policières américaines, un peu comme mon frère qui possède une arme. C'est ainsi que mon histoire d'amour avec le tir sportif a commencé. J'ouvre la porte et le courant d'air habituel me claque à la figure.

Vite, je me dépêche d'entrer. J'entends le silence que je suis venue chercher, dans cette salle fermée, froide et silencieuse qui va devenir mon refuge. Ici, loin du chahut. Je rejoins le pas de tir destiné à tirer à 10 mètres de distance et je choisis un poste de tir éclairé de sorte que la lumière ne soit pas trop éblouissante. Je sors mes cibles en carton que j'envoie contre le mur à l'aide d'une petite machine appelée « rameneur de cible ». Je visse la bouteille de gaz sur la carabine, j'ouvre le chargeur et j'insère un plomb. Je soulève la carabine. Je suis debout, je cale l'arrière de l'arme dans le creux de mon biceps droit et je pose l'avant sur ma main gauche. Mes épaules sont relâchées. Je respire un grand coup comme je le fais quand je médite. Puis, je ferme les yeux et j'aligne les différentes parties de mon corps afin de prendre conscience de ma position, bien ancrée dans le sol. À travers le viseur, la cible paraît loin, mais je me sens prête. Je bloque ma respiration, index sur la gâchette. J'appuie et le plomb part. J'expire. Et je recommence. Un coup, deux coups, trois coups. Je ramène la cible vers moi pour observer le résultat. Suspense. J'ai réussi le tir groupé, les plombs ont été tirés proches les uns des autres. Cela traduit beaucoup de régularité, de concentration et de persévérance. Je suis fière de moi, je me

“Je bloque ma  
respiration, index  
sur la gachette.  
J’appuie et le  
plomb part.  
J’expire.”

J’appuie sur la gâchette, chaque tir est une manière pour moi de gagner en sérénité. Comme après une bonne séance de psy, je suis plus apaisée après une séance de sport.

**Agathe**, 25 ans, étudiante, Paris

sens soulagée. Les entraînements durent plus d’une heure mais je ne vois jamais le temps passer. J’ai toujours mes AirPods dans les oreilles avec la même playlist dédiée au tir. Les musiques et leurs paroles défilent dans ma tête en concordance avec mes émotions. Elles font écho à cette partie de moi, perdue, qui n’attend qu’à être accueillie. Je me rappelle des souvenirs, des réussites et des échecs, du bonheur et de la tristesse, des questionnements sans réponse, des contradictions, de la solitude. Lorsqu’on me demande en rigolant qui je vise lorsque je tire, je réponds bien sûr que je n’imagine personne. Aucun visage, aucune identité. Je ne ressens aucune colère, ni rancœur, ni agressivité. Au tir je ne me défoule pas, je me canalise. Lorsque



La tête  
dans le  
guidon

# Jouer pour gagner

**Ce qu'Evans aime par-dessus tout quand il joue au foot, c'est la sensation de joie extrême que lui procure la victoire.**

Pour moi, gagner, c'est remporter le gros lot. Je connais ça. J'ai déjà remporté des compétitions et des tournois. Au début, je jouais au foot en m'amusant. Ça fait cinq ans que j'en fais au club d'Aulnay-sous-Bois. Mais tout a changé depuis cette journée d'hiver où on s'est pris une rouste énorme. Tellement énorme que la colère m'a envahi au point de ne plus vouloir parler à personne. Depuis ce match, je me suis juré que je donnerai tout pour ne plus jamais subir cette émotion. Du coup, je suis revenu avec envie. Le jour du match suivant est vite arrivé. On était en déplacement à Asnières avec mon équipe. Le coach m'a mis titulaire. Tout le monde jouait bien, jusqu'à la dernière action : on était en contre-attaque, et j'avais la balle. Mon cœur a commencé à battre rapidement et l'adrénaline montait en moi. Je courais de plus en plus vite et je jouais de mieux en mieux. J'ai dépassé trois joueurs et j'ai vu qu'il y avait un attaquant devant. Je lui ai fait la passe, et il a marqué. Tout le monde a crié, tout le monde nous a acclamés. C'était un match complètement fou. À ce moment-là, je vivais pour le foot. Je me sentais libre. Ça m'a fait encore plus aimer ce sport qu'est le foot. La joie était si forte qu'elle m'envahissait. Ça m'a rappelé qu'être un gagnant, c'est la meilleure des sensations.

**Evans**, 15 ans, collégien, Aulnay-sous-Bois

# Sortir la tête de l'eau

**Plus d'un enfant sur deux en Seine-Saint-Denis ne sait pas nager en arrivant en sixième. C'est le cas d'Aïssé qui a failli se noyer à la piscine et tente aujourd'hui de surmonter sa peur.**

Nager, ça m'attire. Je vois des personnes nager à la télé, comme dans le dessin animé *Les Sisters* où les grandes sœurs apprennent à nager à la petite. Ça me fait envie. Je m'arrête souvent devant la piscine d'Aulnay, là où moi j'aurais dû apprendre. Je regarde les enfants, les adultes et les vieux qui ont l'air si contents dans l'eau. Je sens l'odeur de l'eau, j'ai envie de la toucher. J'en rêve même. Je ne sais pas pourquoi l'eau m'attire. Peut-être parce que je ne sais pas nager justement. L'année où j'aurais dû apprendre c'est celle du CM2. C'était prévu. Toutes les classes étaient inscrites pour la piscine... mais il y a eu le Covid-19.

Quand je vais à la piscine, je voudrais tellement sauter dans l'eau et nager mais j'ai peur de me noyer. Comme la fois où je suis partie à la piscine avec mes sœurs et mes cousins. J'étais dans un bassin d'1m50. Je suis sortie de l'eau pour aller dans un autre bassin mais je n'avais pas vu qu'il y avait marqué « 3 mètres ». En sautant, je me suis presque noyée. J'ai paniqué. Mon premier réflexe a été d'attraper la jambe d'une fille d'environ 7 ans. Sur le moment, j'étais sous le choc et désolée pour la petite que j'ai blessée. Quand je me suis « noyée », ça a été traumatisant.

Depuis, je ne vais plus à la piscine. Une autre fois, ma grande sœur m'a emmenée à la mer car il faisait chaud. On a fait un long trajet pour y aller. J'ai mis mon maillot de bain mais j'avais encore cette peur de l'eau. Au début, je faisais des châteaux de sable mais voir les autres enfants jouer dans l'eau me faisait envie. Je suis donc partie au bord de l'eau et j'avais petit à petit. Rentrer dans l'eau c'est satisfaisant, je me sens libre et je peux m'amuser comme une petite fille et me détendre. L'eau commençait à m'arriver aux épaules. Ma peur diminuait mais mon cœur battait super fort. Une fille est venue me voir pour me demander pourquoi j'avais peur. Pendant quatre heures elle m'a aidée à surmonter ma peur et m'a rassurée. J'aimerais la remercier car maintenant je n'ai plus peur.

**Aïssé**, 14 ans, collégienne, Aulnay-sous-Bois

# Un mental d'acier

**Persévérer dans le sport a permis à Gaia de prendre confiance en elle et de se dépasser.**

Grâce au sport, je me suis forgée un mental. Souvent, j'ai continué l'effort même si cela paraissait impossible. Mes parents m'ont mise au tennis dès mes 4 ans. C'était important pour eux que j'apprenne à me donner à fond afin de découvrir mes réelles capacités physiques et mentales. J'ai accroché et j'ai rejoint la compétition à 8 ans. La pression mêlée à l'idée de me retrouver seule m'angoissait. Je ne trouvais pas ma place là-bas, mais je continuais à y aller tous les mercredis, la boule au ventre. Je n'ai jamais parlé de cette angoisse à mes parents : ils m'auraient dit d'y aller quand même.

J'ai repris les entraînements dans un nouveau club et je n'abandonne jamais, même dans les plus intenses. Je vais au bout avec une idée en tête : à la fin, je serai contente de l'avoir fait. Je me le répète quand on doit courir le plus vite possible pendant au moins vingt minutes. Mes coachs me crient de ne rien lâcher. J'ai l'impression que mes jambes vont lâcher à tout moment. Je ne lâche rien. Cet état d'esprit m'aide à persister dans mes efforts et à me connaître davantage. Lors des révisions pour le brevet l'année dernière, par exemple, j'ai passé des journées à travailler même si ma seule envie était de

sortir avec mes amis qui avaient abandonné les révisions depuis longtemps. Aujourd'hui, je suis beaucoup plus ouverte aux activités pour lesquelles je n'aurais pas été très confiante, par peur de ne pas y arriver. La seule façon de savoir c'est d'essayer. Et de tout faire pour y arriver. Je suis fière d'avoir transmis cet état d'esprit à ma mère. Un jour, elle ne trouvait pas la motivation pour faire ses 60 km de VTT habituels avec son groupe de vélo du samedi. « C'est trop dur, c'est long, et je ne m'amuse même pas », me disait-elle. Je lui ai lancé : « Force-toi à rester jusqu'au bout et tu te remercieras de l'avoir fait quand ça sera fini. » Elle est revenue le soir avec un grand sourire, en me disant : « Tu avais raison. »

**Gaia**, 15 ans, lycéenne, Saint-Germain-en-Laye

# Hors de moi

**Quand il fait du sport, et surtout du foot, Fayed est à fond. Au risque de se faire réprimander tant il peine à se maîtriser.**

Un jour, avec des amis, on fait un match de 3vs3. C'est assez tendu. Mon pote qui joue dans l'équipe adverse est agacé de perdre. Et moi je suis fatigué de me prendre des coups. À un moment, je reçois un coup au genou et je réclame une faute.

“Ce jour-là, j'ai compris qu'il fallait que je prenne sur moi pour éviter de blesser les autres.”

Mon pote me la refuse. Je le pousse. Il y a une bagarre et tout le monde se précipite pour nous séparer. On s'est réconciliés plus tard mais, ce jour-là, j'ai compris qu'il fallait que je prenne sur moi pour éviter de blesser les autres. C'est dur. En sport, je suis vite hors de moi. Je suis à fond. Je perds toute notion de calme et de respect. Comme je suis émotif, je donne tout. S'il y a un truc qui

ne me plaît pas, ça va se savoir et se voir. Une partie de moi part. Comme si j'étais une autre personne. Je peux péter un câble et tout le monde peut y passer, mes amis, mes frères... Le rapport que j'ai à la compétition c'est abusé. Mes coachs m'ont toujours dit qu'il fallait que je gère mes émotions. J'ai déjà été front contre front avec l'un d'eux parce que j'ai été hors jeu et que j'avais fait une talonnade. Si l'arbitre siffle une faute et qu'il n'y a pas faute, il y a toujours un coéquipier ou un pote qui me met la main sur la bouche pour que je la boucle. Pour m'éviter un avertissement ou une exclusion. Ma relation avec le sport est remplie d'amour et de colère, dans n'importe quel sport : foot, volley, hand, basket, rugby, même en athlétisme. Je sais qu'il faut que je me contrôle mais c'est comme un combat contre ma propre personne. À mes yeux, le sport ce n'est pas qu'un loisir, c'est un truc sérieux.

**Fayed**, 21 ans, étudiant, Paris

“Je ne serais  
pas comme je  
suis aujourd’hui  
sans ce défi.  
Il m’a forgé,  
éduqué et surtout  
discipliné.”

**Albéric**, 15 ans

# Courir vers une vie saine

**L'été dernier, la mère d'Albéric l'a mis au défi de courir chaque jour.  
Une discipline qui a transformé son quotidien.**

« Une dernière fois ? Allez, on y va. »  
Me voici une quatorzième et ultime fois en train de courir. J'étais à la fois triste d'arrêter et heureux d'avoir réussi. Ce défi m'a transfiguré mais je ne m'en rendais pas encore compte. L'an dernier, ma mère m'a défié en me proposant de courir quatorze jours d'affilée pendant minimum trente minutes. Au départ, j'étais sceptique mais, après réflexion, j'ai accepté le défi. Ça a transformé mon quotidien. Un lundi soir, après deux heures d'allemand, j'étais prêt à courir une première fois. J'ai enfilé mes chaussures, mis mes écouteurs et c'était parti. Les premières foulées sont les meilleures : il fait frais et bon, tout va pour le mieux. C'était rapide et je sentais que les deux semaines allaient bien se passer. Restait à voir si j'étais assez discipliné pour tenir.

Avec ma mère, on a changé de parcours tous les jours pour ne pas se lasser : un jour dans Chavenay, un autre dans les champs ou encore dans Saint-Nom-la-Bretèche. J'aurais pu abandonner à plusieurs reprises, mais je ne l'ai pas fait. Une fois, je rentrais de l'école et je ne me sentais pas bien. Je me suis endormi directement. En me réveillant, j'ai regardé l'heure : il était 23h17 et je n'avais toujours pas couru.

Sans hésiter, je me suis lancé. Il pleuvait, mais je n'y pensais pas. Une autre fois, j'ai couru un samedi après-midi en plein soleil dans les champs. C'était tellement éprouvant. Pendant ces quatorze jours, je me suis vraiment senti bien. Je ne serais pas comme je suis aujourd'hui sans ce défi. Il m'a forgé, éduqué et surtout discipliné. Avant, je ne rangeais jamais ma chambre, j'étais désordonné dans mon travail scolaire, j'avais un mauvais rythme de sommeil, je prenais moins soin de moi... Aujourd'hui, je suis plus discipliné dans beaucoup de choses du quotidien. Je fais du sport régulièrement. Tous les soirs avant de dormir, je range ma chambre et je fais ma routine d'hygiène.

**Albéric**, 15 ans, lycéen, Chavenay

# L'athlétisme pour se remettre en piste

**Olivia a pris ses distances avec l'athlétisme à plusieurs reprises, avant d'y revenir. Jusqu'au niveau national.**

Je suis une sprinteuse. Mes performances actuelles sont de 7 secondes 90 centièmes au 60 mètres, 26 s 47 au 200 mètres en salle et mon record au 100 mètres est de 12 s 22. Je m'entraîne dur dans la section athlétisme de mon club : quatre fois par semaine en plus des vacances scolaires et des compétitions le week-end. Mon niveau a augmenté. J'ai réussi des compètes en Départemental et en Régional, et j'ai fait ma première compétition au niveau national : le championnat de France hivernal d'athlé cadets-juniors 2022. Je n'ai pas atteint le podium, mais j'ai appris de mes erreurs. Grâce au soutien de mes entraîneurs, de mon père et de mes amis, je continue à évoluer. C'est mon père qui m'a amenée à ce sport. J'ai commencé quand j'avais 10 ans. Les trois premières années d'athlétisme, j'étais très épanouie, mais il y a eu une période très difficile dans mon adolescence. Tout a changé pour moi et je l'ai mal vécu. J'ai déménagé dans le 77. Dans mon nouveau collège, j'étais l'intruse, la fille qui se mettait toujours de côté, par peur d'être trop jugée. J'ai commencé à perdre confiance. Dans le petit club de ma nouvelle ville, j'ai repris l'athlétisme. Au fil des mois, je lui ai accordé tout mon temps. J'ai commencé à négliger ma scolarité. Mes performances étaient assez bonnes.

Mon envie de réussir dans l'athlétisme est apparue en regardant les championnats du monde et les Jeux olympiques à la télé. Catégorisée comme nulle à l'école et sans avenir, je voulais prouver ma détermination. Je me disais : « Je vais être une grande athlète, je n'ai pas besoin de travailler, l'école ça ne sert à rien ! » Et puis, ma mère, l'une des personnes que j'aimais le plus dans ma vie, est décédée à la suite d'un accident cérébral. J'avais 14 ans. Ce drame m'a dévastée. J'avais envie d'abandonner ma scolarité et l'athlétisme. Je me disais que plus rien ne serait comme avant. J'ai décidé de prendre un nouveau départ au lycée. J'ai redéménagé. En seconde, je me suis inscrite en section sportive athlétisme. Au début, j'ai eu du mal à trouver ma place, puis en première, j'ai commencé à bien m'intégrer, avec des personnes joyeuses qui me faisaient sourire même quand j'étais au plus mal. Une section remplie de couleurs, de personnalités, de différences. Aujourd'hui, mes progrès en course sont fabuleux et j'ai enfin trouvé mon projet professionnel : cheffe d'entreprise dans le domaine social. J'ai envie de me sentir utile, tout en étant consciente de ma valeur sportive.

**Olivia**, 18 ans, étudiante, Fontenay-Trésigny

# Le foot en club, c'est trop cher

**Ne pouvant pas se payer une licence pour jouer dans un club de foot en France, Doucouré s'entraîne partout où il peut.**

Je voudrais jouer en club mais je n'ai pas les moyens pour payer la licence. Ça coûte 300 euros par an. Je ne peux pas payer ce prix. Je ne trouve pas ça normal, tout le monde devrait pouvoir jouer au foot. Ça ne nous laisse que la rue et les stades de la ville, qui ne sont pas toujours disponibles. En plus de la licence, il y a aussi les équipements. On achète notre matériel, les crampons, les ballons. J'ai pu acheter mes crampons chez Decathlon à 60 euros. C'est cher mais j'ai réussi à avoir l'argent grâce à une formation. J'ai joué en club quand j'étais petit au Sénégal. C'était payant mais ça restait abordable.

C'est une fois arrivé en France, il y a un an, que j'ai dû arrêter le foot en club. C'était devenu trop cher. Depuis, j'ai l'impression d'être devenu un flemmard. Aujourd'hui, je joue au stade Suzanne Lenglen, à Issy-les-Moulineaux. On ne peut pas y aller tous les jours, parce qu'il y a des clubs qui jouent la semaine. Ça ne nous laisse que les week-ends et les vacances. Ça m'est arrivé plusieurs fois de m'y rendre et il y avait déjà une équipe qui jouait. On leur propose toujours de faire une troisième équipe pour jouer avec eux. Soit ils acceptent et on joue soit ils refusent et on doit attendre. Quand c'est enfin notre tour, mes potes et moi, on

fait un petit tournoi avec trois équipes de huit joueurs. On fait dix minutes de match et on va jusqu'à deux buts. C'est comme ça tous les samedis. Quand je suis parti du Sénégal, j'ai laissé tous mes amis sur place. Alors, au début, j'allais au stade tout seul. Par la suite, j'ai commencé à jouer avec d'autres personnes, à faire connaissance. On est devenu amis. Jouer ensemble tous les week-ends, ça crée des liens. J'aimerais jouer plus souvent, mais il n'y a pas assez de stades et de terrains. Il faudrait des endroits réservés pour les personnes qui n'ont pas de club ni de licence.

**Doucouré**, 18 ans, en formation, Montreuil

# À l'école de la persévérance

**Sur un mur d'escalade ou au piano, Mia persévère pour atteindre son meilleur niveau. Des défis personnels.**

J'entre dans le club avec un air déterminé. Au vestiaire, j'enfile mon legging, un vieux t-shirt et mes chaussons serrés. Je sors et, au lieu de me diriger vers la droite, selon mon habitude, je vais à gauche, vers des parois inconnues qui se dressent devant moi. Avant d'affronter l'ennemi, je m'échauffe. L'heure du combat arrive. Je planifie la stratégie d'attaque. Sans ça, jamais je ne pourrai vaincre. Je me dote de mon arme : la magnésie. Et j'y vais !

Je suis surprise par la facilité du départ de ce bloc que j'ai toujours évité. Les premières prises passent sans problème et puis... j'arrive à l'avant-dernière et là, je suis en difficulté. Elle est très loin au-dessus de ma tête, à un angle d'environ 40 degrés et les côtés sont arrondis. Le bas a la forme d'un arc de cercle. J'espère que le haut, hors de vue, est creux. Sur un coup de tête, je fais ce que je n'ai jamais fait auparavant. Je lâche les deux pieds et, pendant un court moment, suspendue en l'air, une angoisse me prend. Mais sentir mes mains qui s'agrippent sur le creux me rassure. Je ne me laisse pas tomber et je ferme mes doigts sur le rebord de la prise finale de la voie 7b. Je grimpe en bloc trois à cinq heures par semaine dans un club. Lorsqu'on y entre, une forte odeur de magnésie remplit les

“Oser ne s'applique pas seulement à l'escalade.”

narines. Plus le niveau augmente, moins il y a de magnésie sur les prises. Les dernières prises des voies 8a apparaissent toutes nouvelles : personne n'y a touché. Je grimpe entre le 6b et le 7a. Dans le club, la dalle et les murs verticaux sont mes préférés. Il faut être précis et savoir lire le mur avant de s'y lancer. Rugueux, il fait peur aux débutants. Je me confie à cette dalle souple, grande et calme. Je sais que la délicatesse de ma pointe tient sur une prise étroite, subtile, qui disparaît sous le chausson. Je sais que la prise au loin est à portée de main avec un grand écart très faisable. Par contre, je ne sais pas si en me jetant sur le gros bac du dévers, je serai capable de tenir sans dégringoler et m'écraser par terre. Cette peur de tomber et de se blesser est le principal obstacle qui nous hante tous à l'escalade. Oser ne s'applique pas seulement à l'escalade. En groupe d'amis, c'est oser prendre la parole. En cours,

c'est lever la main. Au piano, c'est prendre un rythme plus rapide. Depuis dix ans, je joue du piano. Au bout d'un an je voulais arrêter. Je n'y arrivais pas. C'était nul et je voulais jouer des vraies pièces, comme celles de Tchaïkovsky. Ma mère m'a dit : « Continue et on verra dans un an. » L'année d'après, c'était la même histoire. Persister n'a pas été facile. Au final, je suis très reconnaissante qu'elle m'ait conseillé de continuer. Maintenant, je joue tous les jours toute seule pour atteindre un niveau encore plus haut. L'année prochaine, je compte prendre plus de cours. La persévérance mène à la perfection. Bon, ce n'est pas forcément cette perfection que je vise. Tant que je sais que j'ai fait le mieux possible, je suis satisfaite. Je vois ça comme un parcours personnel et non une compétition. Finaliser le cycle 4 au piano ou maîtriser les murs 7b : même si cela me prend dix ans, j'y arriverai.

**Mia**, 16 ans, lycéenne, Saint-Germain-en-Laye

# Deaflympics : le rêve de tout footballeur sourd

**Les athlètes sourds et malentendants ont leurs propres compétitions olympiques : les Deaflympics. Footballeur, Diego s'entraîne dur pour y participer.**

Mon objectif, c'est d'aller le plus loin possible dans le football sourd et d'être sélectionné pour les Deaflympics. Mon père a gagné la médaille d'argent au Danemark, en 1997. Dépasser son record et gagner des titres, c'est mon rêve ! C'est la compétition la plus prestigieuse du sport sourd. Des sportifs de pays et de cultures différentes y participent avec la même identité : être sourd. C'est incroyable et beau. On doit en être fiers.

Aujourd'hui, je joue dans le deuxième plus vieux club sourd de France. Il fait partie des bons. Il me permet d'augmenter mes chances d'être repéré et d'être convoqué en équipe de France des sourds. C'est là qu'on peut se qualifier pour aller aux Deaflympics. Quand je joue dans le club sourd je suis plus à l'aise, mais mon club entendant me permet de progresser vite et d'élever mon niveau. Les clubs sourds sont moins nombreux. Ils proposent peu d'entraînements par semaine et il y a peu de joueurs. Les subventions sont plus faibles. On n'a pas nos propres infrastructures. On est peu visibles. Comme les sourds dans l'ensemble de la société française. En plus, je mets entre une et deux heures en voiture pour y aller, en fonction des bouchons. Dans le club

“Les clubs sourds sont moins nombreux, avec peu d'entraînements par semaine et peu de joueurs. Les subventions sont plus faibles.”

entendant, j'ai davantage d'entraînements : deux fois deux heures par semaine. Il est à quinze minutes à pied de chez moi. Je ne me sens pas si épanoui mais j'essaie de m'intégrer. J'observe des exercices pour les « imiter ». Je ne prends que les informations visuelles : où sont placés les joueurs, par exemple. Cela me permet de prendre des décisions. On joue en Départemental 1 et 3. Si j'ai une occasion de passer en Régional, je la prends. Même si, mon objectif prioritaire, c'est les Deaflympics !

Tout sourd veut y participer. Mon père me prodigue des conseils pour m'améliorer, il m'a accompagné jusqu'à mes 20 ans. Il était mon entraîneur adjoint. Quand j'étais petit, il m'a inscrit au football pour me transmettre sa passion. Il a gagné plus de dix championnats de France, remporté neuf finales de Coupe de France sur dix-neuf, et a été titré trois fois lors de la compétition interrégionale dans le football sourd. Il a également gagné certains tournois de football entendant. Comme il n'y a pas d'équipes dédiées aux moins de 16 ans dans les clubs sourds, il m'a inscrit dans un club entendant. Je jouais sans passion. Des éducateurs m'oubliaient. Ils ne pensaient pas à m'expliquer les consignes et les tactiques, comme si j'étais invisible. Des enfants me rabaisaient. Comme à la maternelle, j'étais le seul sourd. J'ai arrêté vers mes 8-9 ans.

À 11 ans, j'ai participé à un stage au Paris Saint-Germain. Même si je ne me suis toujours pas senti intégré aux entendants, j'ai eu un déclic. Je découvrais l'histoire du football, les compétitions, les organisations, les règles. Vers 13-14 ans, je suis retourné dans mon club entendant. À 16 ans, j'ai pu entrer dans les équipes senior de sourds. Depuis, je pratique dans deux

clubs. Un club FFF, donc entendant, et un club handisport. J'aime beaucoup jouer avec des sourds. Je me sens bien et à ma place. On communique par la langue des signes. Comme certains sourds, je me sens parfois être un sous-citoyen. Peut-être que je devrais continuer à combattre pour mes droits en jouant dans les deux fédérations, en poursuivant le cursus Staps (sciences et techniques des activités physiques et sportives) ou en militant ? Je rêve d'un monde meilleur, égalitaire, inclusif.

**Diego**, 23 ans, étudiant, Paris

# Sans pression, sans note et sans compète

**Nathan et ses amis se défoulent au City après les cours. Jouer au foot pour le plaisir leur permet de relâcher la pression scolaire.**

Je suis exténué, transpirant et apaisé. Ma tête est posée sur la vitre du bus. Je repense au moment où, avec mes cinq amis, on a entendu la sonnerie et on s'est précipités pour sortir du collège, balle à la main. On s'est dirigés tout excités vers le City, à cinq minutes de marche. On est passés par le Franprix pour prendre quelques bonbons et boissons, tout en jouant à la balle dans la rue, la perdant parfois malencontreusement sur la route. On priait pour que personne ne l'écrase. C'était il y a à peine une heure, mais ça me semble si lointain.

À ce moment-là, je suis en troisième. J'ai un emploi très chargé, énormément de devoirs et d'évaluations. J'ai du stress à évacuer. Il y a le brevet. Mes parents exigent que j'aie de très bonnes notes. Je ne veux pas les décevoir. Le football m'aide alors énormément à améliorer ma santé mentale. Le jeudi en particulier est une journée très fatigante. Nous commençons à 8 heures avec deux heures de français, et nous continuons la journée avec des matières longues de deux heures, sans autre pause que la récréation de dix minutes et une heure pour manger. Nous finissons avec deux heures de section italienne, de 15 à 17 heures. Elles sont interminables.

Je les passe à vaciller, à résister pour ne pas m'endormir, tout en regardant l'horloge en permanence. Jouer au City avec mes amis m'est indispensable pour oublier les cours, relâcher la pression et profiter de la vie. Un soir, le terrain est occupé par des grands qui doivent avoir la vingtaine. Ils acceptent de nous laisser jouer avec eux. On donne tout pour marquer le plus de buts possible et être les plus forts du terrain. J'ai une heure avant que mon bus arrive, une heure pour me détendre et profiter sans penser à la pression des cours, des devoirs, et des évaluations qui arrivent. Comme chaque jeudi, je m'évade avec mes amis en ne pensant qu'à une chose : marquer. Je fais aussi du tennis en club depuis tout petit. Le tennis c'est un sport dans lequel on est contraint de se concentrer à 100 % tout le temps pour bien jouer, et dans lequel on joue tout seul. J'y joue certes pour m'amuser et me dépenser, mais surtout pour m'améliorer sérieusement. Je prends ce sport plus au sérieux que le foot. Je ne veux pas avoir fait toutes ces années d'entraînement pour que mon niveau stagne. Devenir meilleur pour pouvoir faire des tournois est quelque chose qui me passionne et qui me semble aussi très utile pour améliorer ma patience, ma concentration, et surtout la gestion de mes

“Je ne veux pas décevoir mes parents. Le football m’aide alors énormément à améliorer ma santé mentale.”

émotions, du stress. Au foot, mon but n’est pas forcément de devenir meilleur. Mais ça m’est indispensable. C’est la seule activité sportive que je fais durant laquelle j’arrive à beaucoup m’amuser et rigoler.

**Nathan**, 16 ans, lycéen, Saint-Germain-en-Laye

“Les étoiles commencent à 4 ans. Elles s’entraînent jusqu’à huit heures par jour à 10 ans.”

**Lisa**, 15 ans

“Cette peur de tomber et de se blesser est le principal obstacle qui nous hante tous.”

**Mia**, 16 ans

“Après les entraînements, je finissais souvent sur le sol, exsangue, obligé de récupérer avant de pouvoir me relever.”

**Sacha**, 15 ans

# L'escrime sans l'esprit de compète

**Dans son club d'escrime, Sacha se sentait mis de côté parce qu'il ne voulait pas participer aux compétitions.**

J'ai fait de l'escrime pendant huit ans. J'avais envie de progresser, d'être challengé, de travailler mille fois ce geste qui surprendra mon adversaire... mais je n'avais pas envie de compétition. Au début, j'ai commencé dans un groupe « loisir ». J'avais un seul entraînement par semaine. Et pas de pression. « Ce n'est pas grave si le mouvement n'est pas bon, de toute façon vous êtes là pour jouer ! » Pas de sérieux, du loisir. Mais j'étais sérieux, j'aimais mon sport et je progressais. Jusqu'à éveiller l'intérêt de l'entraîneur qui est venu me voir : « Seriez-vous prêt pour passer en "compétition" ? » En escrime, arrivés à un certain niveau, on ne progresse plus tellement en affrontant le reste du club. C'est là qu'on accède au Graal : s'entraîner avec le maître d'armes. Quand on fait partie des appelés, on sait que ce sera dur et qu'on va dépenser jusqu'à sa dernière goutte d'énergie. Mais la progression est phénoménale. Après les entraînements, je finissais souvent sur le sol, exsangue, obligé de récupérer parfois un quart d'heure avant de pouvoir me relever.

Sauf qu'un jour, j'ai perdu le droit aux entraînements intensifs et aux duels contre les maîtres d'armes. On m'a coupé l'accès à l'entraînement de haut niveau. Priorité à ceux qui partent en compétition le week-end et qui ont besoin de progresser plus vite. Le maître d'armes a encore tenté de me convaincre d'en refaire. À chaque fois, je passais une mauvaise journée. Il a abandonné. Le Covid a mis fin à tout ça. Au plaisir comme aux compètes. Aujourd'hui, je peine à reprendre ce sport qui me passionne. Mon épée rouille dans un placard. Le maître d'armes formait des champions. Moi, je n'ai pas envie d'être un champion. J'ai envie d'être plus fort, mais pas plus fort que quelqu'un d'autre. Je ne me bats pas pour vaincre, mais pour le plaisir d'être mis en échec et de surpasser celui que j'étais au début du combat. Je me bats avec le sourire aux lèvres. Le plaisir me porte.

**Sacha**, 21 ans, étudiant, Île-de-France

# Arbitrer, l'angoisse

**Escrimeuse, Laura n'a jamais aimé la compétition. En devenant arbitre, elle a découvert que la pression n'est pas moins grande sur le bord de la piste.**

Je crie : « Halte ! » Tous les yeux sont sur moi. Ils attendent le résultat du match. Si je dis n'importe quoi, les tireurs vont être déçus, les entraîneurs vont me contredire et les parents vont se plaindre. J'imagine toujours le pire et je ressens toute la pression sur mes épaules. J'entends les fleurets des pistes d'à côté qui s'entrechoquent, le « bip bip bip » des machines, le couinement des chaussures contre le parquet. Je dois reconstituer l'action que je viens de voir, me rappeler des règles que j'ai longuement étudiées et que je connais par cœur. Je dois dire quelque chose. Les secondes passent de plus en plus vite. L'air devient de plus en plus lourd. Les larmes commencent à couler le long de mes joues. Quelle honte ! Il n'y a pourtant aucun enjeu, ce n'est pas moi qui tire ! La panique m'envahit. Quelqu'un prend ma place, on m'emmène dehors et on me dit : « Respire, respire ! » On m'explique que tout va bien, qu'il faut que je recommence.

Voilà sept ans que je pratique l'escrime. Me défouler, me perfectionner, préciser mes gestes, passer du temps avec mes amis, j'adore ça. J'ai arrêté les compétitions assez rapidement. Ça se terminait toujours en larmes pour moi. Je détestais perdre, je n'aimais pas l'esprit de compétition.

J'ai commencé à tirer en loisir seulement. Mon club envoie des tireurs à des compétitions de niveau départemental, régional et parfois national.

“Les secondes passent de plus en plus vite. L'air devient de plus en plus lourd.”

Pour trois tireurs en compétition, il faut au moins un arbitre. Mon entraîneur m'a alors proposé de commencer ma formation au niveau départemental. J'ai accepté. La formation dure plusieurs mois. J'ai lu tous les livres de règles sur le sujet, j'ai participé à d'innombrables journées d'entraînement et de cours. J'ai fait tous les tests possibles sur internet. J'ai passé des heures à réviser les règles. Pour m'exercer, j'ai arbitré des matchs d'entraînement. J'ai très bien réussi l'examen écrit. Sur le papier, je pouvais identifier toutes les attaques, les défenses, les ripostes, les priorités pour les points. J'étais très fière de moi.

L'épreuve pratique se déroulait tout au long de la saison à différents championnats départementaux des Yvelines. Pendant de vraies compétitions devant de vrais tireurs. J'étais super anxieuse. Je préparais mes vêtements la veille. C'est une règle d'étiquette en escrime, les arbitres sont très bien habillés. Chaque fois, je me disais que c'était moi qui allais déterminer le sort des tireurs. Je ne voulais pas qu'ils rentrent en colère, déçus ou tristes parce que je m'étais trompée.

Compétition après compétition, c'était toujours la même histoire. Je rentrais épuisée. Je me suis disputée avec les maîtres d'armes, mes parents, les tireurs à cause de la pression et de l'anxiété. Je rentrais plus stressée que ceux qui avaient vraiment tiré. C'était trop. J'ai décidé d'arrêter ma formation. Je continue quand même l'escrime dans mon club. J'arbitre parfois des matchs en loisir ou pendant des stages, mais il y a toujours quelqu'un pour me rassurer.

**Charlotte**, 15 ans, lycéenne, Île-de-France

# Trop vieille pour devenir ballerine

**La danse rythme le corps et la vie de Lisa depuis qu'elle a 5 ans.**

**Elle sait qu'elle ne pourra pas en faire son métier. Qu'importe, elle en tire une force.**

J'ai commencé et arrêté plein de sports, mais la danse classique est le fil rouge de mes années d'enfance. L'inspiration s'amplifiait après une sortie opéra ou ballet, puis se dissipait. J'avais toujours des étoiles plein les yeux après Casse-Noisette.

Je tourbillonnais les bras levés au-dessus de la tête dans le vestiaire du théâtre.

Je fredonnais les airs de Tchaïkovsky.

J'ai commencé la danse classique vers 5 ans, comme tout le monde. Je n'étais pas souple. Je n'y arrivais pas particulièrement.

J'ai arrêté vers 9 ans. À 11 ans, une première fois, puis à 15 ans, une deuxième fois, je suis allée avec ma mère voir Roméo et Juliette au théâtre Mariinsky à Saint-Pétersbourg, un des meilleurs théâtres d'opéra et ballet. Quelque chose de fort, de puissant, s'est déclenché en moi.

Un violent désir de rester dans ce théâtre pour un long temps, jusqu'au jour où j'apparaîtrai dans la lumière blanche des projecteurs, de l'autre côté de la fosse d'orchestre, d'où s'élèvera une musique qui me haussera sur la pointe du pied et me rendra si légère, si légère...

J'étais prête à tout laisser, le lycée, les amis, la famille, la maison, le monde dans lequel j'avais vécu auparavant pour entrer dans un autre : celui de la danse classique.

Je m'y pensais prête. J'ignorais hélas que, pour devenir un ange, il faut passer par l'enfer. Pendant deux mois, tous les jours, je m'étais et m'entraînais, oubliant mes devoirs. Dans ma chambre, dans un coin de la cour du lycée, dans un quartier désert de ma ville. Une demi-heure, une heure, deux heures, parfois dix minutes quand ça faisait trop mal. Se coucher sur ses jambes tendues sans courber le dos au point de toucher son genou avec son nez. Se hisser pour la quinzième fois sur la pointe d'un pied, tout le poids du corps y pesant...

Je m'efforçais pourtant. La jambe tremblait déjà comme un avion en turbulence mais je la tenais, je me cramponnais, encore vingt secondes, quinze secondes, huit secondes, deux secondes...

J'ai fini par aller voir une professeure de danse qui entraînait les professionnels. Elle a constaté des progrès importants par rapport à ma situation initiale... et a fini par reconnaître ce que je redoutais. Soyons lucides : je suis une grande fille, 15 ans – tellement jeune et tellement vieille – et les étoiles, elles commencent à 4 ans. Elles entrent dans les écoles où elles s'entraînent jusqu'à huit heures par jour, jusqu'au bout de la planche, à 10 ans. Pour elles, finis les pizzas, les gâteaux

“Quelque chose de fort, de puissant, s’est déclenché en moi.”

au chocolat, les jolis orteils, les genoux en bonne santé... Pour 100 danseuses qui veulent être l’ange de la grande scène de La Scala, du Bolchoï ou du Mariinsky, 99 se sacrifient pour rien ! Le ballet est un monde extrêmement cruel où la sélection naturelle est la loi fondamentale. Seul un talent incroyable, une volonté de diamant et un travail surhumain peuvent permettre d’y arriver. Un travail que, finalement, j’étais incapable de supporter. Quand je danse, je peux m’exprimer mieux qu’en n’importe quelle langue. La musique me sert de voix, les instruments de mots et les notes de pensée. Quand je danse, je peux enfin faire parvenir au monde mon message intérieur en parlant de choses que je n’arrive pas à formuler. Quand je danse, je suis sage. Quand je danse, je suis forte. Quand je danse, je suis belle. Le problème, c’est

que mon vocabulaire dans cette langue du corps est trop réduit. Elle ne m’a plus lâchée, l’odeur enivrante du théâtre. Chaque fois que j’y vais, je le sens. Ma place n’est pas dans le fauteuil de la salle. Comédienne, metteuse en scène, chorégraphe, de toute façon, après la danse classique, on peut tout faire ! Elle structure, donne une volonté de fer, détend et inspire.

**Lisa**, 15 ans, lycéenne, Maisons-Laffitte

# Vivre en dansant

**Partout, tout le temps, Joyna met de la musique et danse. Une façon de chasser son vague à l'âme.**

Fermer les yeux, sentir chaque partie de mon corps qui bouge, rapidement, puis lentement, sur une musique rythmée, saccadée. La danse est mon sport, mon adrénaline, ma vitamine, mon souffle. Quand je danse, je respire, je bouge et je me sens en lien avec tout ce qui m'entoure, l'eau quand je transpire, le vent qui danse avec mes mouvements, la terre qui ressent mes pas, le feu qui brûle dans mon cœur quand je m'essouffle et me fatigue sans m'arrêter de bouger. Quand je danse, je me sens voler, libre, je frissonne à chaque rythme, chaque mouvement, chaque impact sonore. Quand je danse, je me sens toucher le ciel, mais aussi m'enfoncer dans la terre. Quand je danse, je me sens pleine et vide. Je ressens l'espace autour de moi qui me permet de bouger et de vivre l'instant. Sans la danse, j'ai mal à l'âme.

Depuis toute petite, j'ai grandi avec la musique. Quand mes parents se sont rencontrés, ma mère chantait, mon père jouait de la guitare. À leur séparation, j'avais 3 ans. J'ai enchaîné les cours de danse : classique, modern jazz, contemporaine, flamenco et hip-hop. Puis, sont arrivées les années collège. Plus je grandissais, plus les cours devenaient chers. Ma mère, qui est comédienne, n'avait pas les moyens de me

les payer. Ça n'a jamais été facile. J'étais prise dans les conflits de la séparation. Je n'ai pas pu continuer. J'ai sombré, mentalement et physiquement, par manque de danse et de musique. Seuls les cours de musique au collège me gardaient encore en vie. Quand est arrivé le Covid, j'avais 15 ans, j'étais en troisième et j'ai perdu toute motivation. Je ne pouvais plus sortir, plus respirer. Les histoires entre mes parents devenaient insoutenables. Je suis tombée dans la déprime. Je me sentais vide. La danse n'avait plus d'importance dans ma vie. Je ne dansais plus, je ne sentais plus aucune connexion avec la musique, j'étais comme un zombie. Pour mes 18 ans, une amie m'a invitée à un festival caribéen. Je me suis sentie revivre ! Reconnectée à mes racines, à la musique, à la vibration du son dans mes membres. Pendant deux jours, je me suis enfin sentie MOI ! Depuis, je danse le plus souvent possible. J'ai acheté une enceinte et un casque. La musique me suit partout du matin au soir et de la tête aux pieds. Dehors, en boîte, chez des amis, seule ou à plusieurs, chez moi ou ailleurs, partout, sans contrainte, sans pression, sans condition, je danse ! C'est la vie, c'est ma vie.

**Joyna**, 22 ans, étudiante, Île-de-France

# Une rivalité amicale

**Adversaires sur le tatami et amis pour la vie. Meïwen se souvient des combats de judo qui ont forgé une complicité avec son ami d'enfance.**

On a tous les deux 8 ans, on est meilleurs amis depuis la maternelle et, aujourd'hui, c'est notre première compétition de judo. Arrivés sur place avec nos mères, on prend notre poids et on attend l'annonce des poules. Puis on nous appelle et on y va. En fond, sur les gradins, nos mères crient pour nous « supporter ». Sans en parler, on sait qu'il faut montrer qui est le meilleur de nous deux. On n'a qu'une hâte : combattre. On enchaîne nos combats tout en s'observant jusqu'au match d'anthologie. S'il y a bien une victoire à remporter, c'est elle. Plus de place pour l'amitié chez nos mères comme chez nous, un léger *trash talk* enfantin des deux côtés et... HAJIME !

On commence à fond. On essaie de se balayer, de s'attraper, de se projeter mais on est au coude à coude. Les tentatives de prises s'enchaînent mais personne ne tombe. On se rend coup pour coup. On est bien plus agressifs que dans nos combats précédents. Dans les moments de pause, on se regarde fixement dans les yeux pendant que l'arbitre nous demande de remettre nos kimonos et de nous calmer. Ces échanges violents durent jusqu'à la fin pour désigner le vainqueur. Égalité ! Aucun de nous n'a chuté. On se met à gauche et à droite de l'arbitre sans rien dire en attendant

le comptage des points. Le vainqueur est enfin désigné. Ce n'est pas moi. J'ai effectué une ou deux actions de moins. La victoire lui revient. Dégoûté, je le complimente quand même pendant que nos mères sont toujours en train de crier à côté. D'autres combats suivent. Puis, à l'annonce des résultats finaux, encore un regard, et les noms et positions défilent, du dernier au premier. Notre niveau est très proche. On le sait. Ça fait quatre ans qu'on pratique ensemble et on n'a jamais réussi à se départager. C'est d'autant plus important de savoir qui est le mieux placé. L'annonce tombe : deuxième *ex æquo* lui et moi. On est déçus d'avoir perdu, mais très fiers de notre première compétition. Nos mères sûrement plus que nous d'ailleurs. Et lui un peu plus que moi car il m'a battu, mais je lui assure qu'il va pleurer la prochaine fois. On rentre pour manger tous les quatre tout en se battant sur le chemin avec nos mères qui nous tapent dessus pour qu'on arrête. Pendant trois ans, on a continué à combattre en finissant à la première place, la deuxième ou *ex æquo*, jusqu'à ce que j'arrête le judo. La rivalité avait fini par dépasser le cadre du sport. Au final, comme des frères, on ne s'est jamais laissés tomber.

**Meïwen**, 21 ans, en formation, Paris

# Nulle !

**Sous pression au lycée, Sena considérait les cours de gymnastique artistique comme son refuge. Jusqu'à ce que les remarques de sa coach la blessent et la découragent.**

Je pratiquais la gymnastique artistique depuis toute petite mais, cette année, j'ai décidé d'arrêter. J'ai grandi avec ce sport qui, pour moi, n'est pas juste un simple sport. Il m'aidait à m'échapper de mes problèmes et à me surpasser en faisant des figures de plus en plus complexes. Jusqu'à l'année dernière, en première au lycée, j'y étais épanouie. On n'arrêtait pas de nous parler du bac qui arrivait. J'avais au moins mon sport pour oublier la pression. Mais on m'a mise dans un groupe d'un niveau supérieur avec une nouvelle coach. Je la connaissais. Ma sœur jumelle s'entraînait avec. J'étais déjà partie en compétition avec ce groupe grâce à mes progrès. Je m'entraînais le mardi et le jeudi soir de 19h30 à 21h30-22 heures et aussi parfois le samedi parce que, selon ma coach, j'étais « nulle ».

Nulle. Ce mot blessant résonnait dans ma tête chaque jour. Malgré cela, j'ai continué car j'aimais ce sport. Plus les mois passaient, plus je me sentais fatiguée. Je me blessais, j'avais mal. Ma coach me disait de continuer. Un jour, j'ai pleuré et elle m'a crié dessus. Je ne voulais plus y retourner. J'y retournais quand même. Malgré l'interdiction de mon père qui me voyait rentrer en pleurant pour « un simple sport ». Ma coach était très dure et je ne comprenais pas pourquoi elle agissait comme ça avec moi. Elle appelait ça sa « méthode », qui marchait sur plusieurs gymnastes, dont ma jumelle, mais pas sur moi. J'étais différente. Cette méthode m'a permis de grandir mentalement et de me poser cette question : « Est-ce que je fais du sport pour moi ou pour elle ? » Je continuais et m'efforçais d'être comme elle le voulait. J'ai finalement compris que ce sport ne me plaisait plus comme avant. J'ai donc pris la décision de ne pas me réinscrire. Ne voyant pas mon inscription, ma coach m'a appelée. Croyant qu'elle allait essayer de me persuader de rester, elle m'a sorti : « Tu as arrêté car c'était dur mentalement ? » Je n'ai pas su quoi répondre. Plus tard, j'ai compris pourquoi elle était si dure. Non seulement pour que nous progressions mais aussi pour que nous soyons fières de montrer nos capacités. Finalement, elle était gentille quand je la voyais à l'extérieur. Aujourd'hui, je n'ai aucune rancœur envers elle. J'aimerais aussi la remercier car, au final, elle faisait tout cela pour nous. Elle nous donnait des heures et des heures de son temps pour nous faire progresser et pour qu'on aille loin. Je me demande si je ne vais pas reprendre la gym l'année prochaine.

**Sena**, 17 ans, lycéenne, Chanteloup-les-Vignes

# Le foot en club, ça clashe

**La compétition dans certains clubs peut amener à des comportements violents que Ryan a fini par accepter. C'est le jeu... et ce n'en est pas un.**

« T'es nul » ; « Arrête le foot » ; « Tu pues la merde »... ça commence doucement et ça finit en pires injures. Comme dans plein de clubs de quartier que je connais, les insultes c'est commun. Surtout pendant les entraînements. La pression est tellement forte que les joueurs ont peur de rater une passe ou un contrôle au risque d'être pris pour cible. Un jour tu marques un but, tu es trop fort. Le lendemain tu l'as manqué et tu pues ta race.

J'ai pris ma première licence à l'âge de 10 ans dans le club de foot de ma ville, un club de quartier, avec une très forte culture de la gagne, dans chaque catégorie et dès le plus jeune âge. Une fois sur le terrain de foot, il n'y a plus d'amitié. Ce sport d'équipe devient totalement individualiste. Les encouragements se transforment vite en reproches, en insultes et même en harcèlement. Le summum, c'est dans les vestiaires. Là ça devient limite un abattoir où des joueurs n'hésitent pas à se liguier contre un autre qui est supposé avoir été « nul » ou « le plus nul ». Les entraîneurs n'y font pas attention. Ils sont habitués. Eux-mêmes ont vécu ça quand ils étaient joueurs.

Pendant les matchs, c'est moins intense. Car les coachs, qui ont besoin d'unifier leur équipe, ne le tolèrent pas. Mais surtout parce que les « nuls » en entraînement ne sont pas sélectionnés pour les matchs. J'ai eu la chance de ne pas trop subir car j'étais plutôt bon. Mais surtout parce qu'il y avait toujours plus « nul » que moi. Ce qui est triste c'est que moi-même je me suis moqué d'un coéquipier. J'ai connu des joueurs qui ont fini par changer de club ou pire encore, par arrêter le foot. C'est disproportionné. Je suis fan de foot mais le foot n'est pas un jeu. C'est un sport ingrat. Même dans une équipe de niveau départemental. La seule chose qui compte c'est la gagne. Ceux qui n'ont pas cette mentalité seront tout simplement exclus parce que personne ne veut d'un joueur qui veut juste s'amuser. Et plus tu montes, plus il y a d'insultes car il y a plus à gagner et... à perdre.

**Ryan**, 26 ans, étudiant, Île-de-France

# Footballeuse pro, un rêve brisé

**Nulle doute que le parcours pour devenir footballeuse professionnelle est redoutablement sélectif. Célia l'a expérimenté.**

Ça y est, nous sommes à Reims pour l'interligues. Nous allons affronter des filles d'autres régions. Ces matchs sont décisifs car nous jouons sous l'œil des sélectionneurs. À la fin, ils élaboreront une liste des noms des joueuses qui passeront les dernières étapes de sélection pour entrer au pôle espoirs. Cette structure prépare des jeunes joueuses au haut niveau. J'ai trois jours pour montrer de quoi je suis capable. Premier match, l'échauffement est terminé. Je sens le stress qui monte en moi. J'ai les jambes qui tremblent. C'est le moment de tout donner. Cela fait des années que j'attends ce moment décisif. Jusqu'ici, j'ai passé toutes les étapes sans trop de difficultés, mais le plus gros reste à faire. Le coup de sifflet retentit, c'est parti. J'essaie de rester concentrée mais c'est compliqué, je sens les regards des sélectionneurs sur moi. Ils ont mon destin entre leurs mains.

Sur le terrain, j'essaie de tout donner, mais rien n'y fait : les filles en face sont bien plus fortes. J'essaie de me démarquer, mais je n'ai que très peu le ballon. À peine dans les pieds qu'il est déjà dans ceux de l'équipe adverse. Le sifflet retentit. Fin du match. Je suis dégoûtée. Je n'ai pas réussi à montrer de quoi j'étais capable. Mais je ne perds pas espoir, il reste d'autres matchs.

Trois jours plus tard, l'interligues est finie. Nous sommes dans le car du retour et le verdict tombe : aucune des filles de l'équipe de Picardie ne figure sur la liste. Silence dans le car. Je me repasse chaque match dans ma tête. Les sélectionneurs nous informent que si des filles veulent avoir une chance de repartir à l'interligues, il faut qu'elles entrent en section sport-études l'année suivante. En première, je m'inscris en sport-études. C'est la dernière année où je peux faire des sélections. Après, je serai trop vieille. Le comble pour une jeune fille de 15 ans ! Hélas, je ne suis pas sélectionnée. En un instant, mon rêve de devenir footballeuse professionnelle se brise. L'idée d'en faire mon métier s'est formulée peu à peu, en même temps que je commençais les sélections pour le haut niveau. Je dois maintenant effacer cette idée de mon esprit. La terminale approche. Je ne sais plus ce que je veux faire plus tard. Je dois trouver un autre métier. Bac en poche, je fais ma première rentrée en classe préparatoire littéraire. J'y vais sans me poser trop de questions. Les gens ont des intérêts différents des miens, ils s'expriment d'une certaine manière et ils lisent des livres, ce qui n'est pas une pratique véritablement valorisée dans le monde du football. Les cours m'ennuient, excepté ceux de

philosophie. La charge de travail impacte mon temps d'entraînement. Je continue le football en parallèle, mais avec moins d'appétence. Je fais un demi-entraînement par semaine. L'année d'avant, je m'entraînais tous les jours sauf le vendredi. Le week-end, je commence les matchs sur le banc, en tant que remplaçante. Je n'ai plus le rythme. Je ne suis plus au niveau. Je vois les autres progresser et me remplacer. L'idée d'arrêter le football se formule dans ma tête.

“Je n'ai pas réussi à montrer de quoi j'étais capable.”

Le Covid arrive. Cet arrêt forcé me fait prendre conscience que j'ai envie de continuer à jouer au football et que la classe préparatoire littéraire n'est pas du tout pour moi. L'année suivante, je me réoriente en licence de sciences politiques. Cela ne me passionne pas, mais ça me permet de rester dans la ville où je pratique le football et d'avoir un emploi du temps compatible avec mes entraînements. En deuxième année,

je m'inscris aussi en licence de philosophie. Mon emploi du temps devient aussi chargé qu'en classe prépa. Je dois choisir entre la licence de sciences politiques, celle de philosophie et le football. À ce moment-là, je me prends au jeu des sciences politiques. Je m'y intéresse de plus en plus. Entre les trois activités, il n'y a pas de doute : c'est la seule capable de me garantir un avenir. Mon niveau en foot a drastiquement chuté et il continue de baisser. Je ne prends plus autant de plaisir qu'avant sur le terrain. J'arrête, du jour au lendemain.

**Célia**, 21 ans, étudiante, Nanterre

# Ambition : pilote de rallye

**Andy rêve de devenir pilote de rallye. Si sa maladie l'en empêche, il vivra son rêve à travers les jeux vidéo.**

« Quand on atteint les 7 000 tours minute, il y a un moment où tout s'efface. La machine est comme en apesanteur, elle disparaît... il ne reste plus qu'un corps qui se déplace. » Cette citation du film *Le Mans 66* de James Mangold résume ce qui me plaît dans les courses automobiles. Cette passion me vient de mon grand-père qui m'emmenait au karting et de mon père lorsqu'il m'a fait jouer dès l'âge de 3 ans à *Driver: San Francisco* sur PS3. Depuis mes 10 ans, on ne loupe pas un salon de l'auto et mon rêve est de devenir pilote de rallye. C'est la discipline qui coûte le moins cher, entre 15 000 et 17 000 euros... C'est la plus accessible et la plus spectaculaire avec les sauts et les dérapages.

Pour devenir pilote de rallye, il faut un BPJEPS mention sport automobile et on ne peut pas dire que mon orientation actuelle soit la bonne. Je suis en CAP équipier polyvalent du commerce et ma polyarthrite juvénile m'empêche de le tenter pour l'instant. J'ai des inflammations musculaires associées à une déformation des os. Cela limite mes mouvements et me cause des douleurs qui me font manquer des jours d'école. Je ne peux pas plier ou déplier normalement mes doigts. Ça ne m'empêche pas de m'entraîner. Un jour, je pourrai peut-être tenir un vrai volant entre mes doigts et faire les exercices nécessaires pour ce sport. Il faut une bonne condition physique. Au volant, les conducteurs prennent la force G (force gravitationnelle) en pleine face. C'est comme avoir deux fois son poids sur soi. Il faut aussi une bonne réactivité. Travailler sa vitesse. Faire des exercices, comme n'importe quel athlète. En attendant de savoir si je pourrai ou non me lancer dans ce sport, je m'entraîne à ma manière. J'ai un volant Logitech G29 que j'utilise sur des jeux vidéo comme *Forza* ou *Assetto Corsa*. Je regarde des vidéos sur YouTube ou TikTok. J'ai des amis sur Discord qui partagent la même passion et je vais au salon de l'auto pour voir les nouveaux modèles. Et si ça ne se fait pas, je vivrai ce rêve à travers mes réseaux et les jeux vidéo.

**Andy**, 17 ans, lycéen, Saint-Gratien

“Je rentre dans un bâtiment derrière une personne et je monte sur les toits. C’est un mélange d’excitation, d’adrénaline et de passion pour la beauté des paysages.”

**Yasser**, 19 ans

# L'urbex, une exploration à l'intuition

**Yasser n'a jamais mis les pieds à la montagne, mais il passe son temps à grimper sur les toits de Paris.**

Un soir, en été, je me suis retrouvé en galère à Paris. Je cherchais une solution pour combler mon ennui et, d'un coup, mon pote m'a proposé d'aller sur les toits. On est rentrés dans un immeuble, on est montés, on a activé un levier de trappe d'accès pompiers et elle s'est ouverte. Arrivé là-haut, je suis resté bouche bée. Je voyais Paris du ciel la nuit pour la première fois. Je me rappelle la brise qui traversait mon corps. Ça me donnait des frissons. Je regardais le plus loin que je pouvais les bâtiments haussmanniens. Je regardais la rue, les lumières, et le ciel bleu marine à la limite du rose clair. Ça a été une révélation. C'était tellement magnifique que j'ai versé une larme. Je suis resté jusqu'au lever du soleil. J'étais collé aux toits. Le début de ma passion pour l'urbex !

L'urbex, c'est mon sport. C'est de l'exploration. Je grimpe tout ce que je peux. Les petites maisons des enfants dans les parcs, les loges des gardiens, les grillages des parcs, les toits d'immeuble et le Lidl de mon quartier... Je fais des parcours dans la dalle des Olympiades, où j'habite. Le truc le plus dingue c'est de monter sur le toit d'un immeuble de ma cité qui fait 27 étages. C'est au jour le jour. À l'instinct. Je ne prends pas la peine de me préparer.

J'y vais en jogging ou dans n'importe quelle tenue. C'est l'intuition qui me dit qu'il y a quelque chose à explorer. Je ne fais pas de repérages. Je sors du métro, je me balade, je vois le quartier tellement beau que je me dis qu'en haut il doit être encore meilleur. Je rentre dans un bâtiment derrière une personne et je monte sur les toits. C'est un mélange d'excitation, d'adrénaline et de passion pour la beauté des paysages. Les toits de Paris, j'en ai une obsession. Chaque toit est différent. Tout le monde peut grimper mais il y a des choses à apprendre. Il faut savoir se réceptionner avec les jambes, sur les doigts de pied, pas sur les talons, bien orienter ses mains, gérer sa force, analyser la distance. Ce sport me fait dépasser mes limites. C'est individuel. Mon seul partenaire ce sont les murs et tout ce qui s'agrippe, se grimpe et qui a une prise. Je fais ça toujours avec le même ami. Mais je ne me filme pas. J'ai le vertige. Je me suis souvent fait peur. Si je penche trop ma tête vers le vide, je sens que mon corps tombe. Aller dans l'interdit ça fait partie de l'excitation. Mais c'est entre toi et toi. Si tu fais de la merde c'est toi qui récoltes. Tu marches au mauvais endroit, c'est toi qui vas tomber, pas ton pote. Alors dès que j'ai peur je fais plus attention. Je ne dérange personne et je ne heurte

“J’ai le vertige. Si je penche trop ma tête vers le vide, je sens que mon corps tombe.”

la sécurité ou la sensibilité de personne. Plein de fois, on m’a pris pour un voleur. Je me suis déjà fait attraper par des gardiens. Mais pour l’instant j’ai réussi à esquiver la police. Le sport c’est fait pour libérer d’un poids intérieur. Là je vais à la recherche. Je vais chercher l’endroit qui me permettra de voir l’horizon, pour découvrir un point de vue, un angle de bâtiment. Je suis comme un montagnard de Paris. Mais les prises ne sont pas les mêmes qu’à la montagne. D’ailleurs, j’ai envie de monter les Alpes. Je n’ai jamais été à la montagne.

**Yasser**, 19 ans, étudiant, Paris

# L'e-sport, un sport

**En jouant en ligne, Emeth mobilise son corps, son mental et son sens tactique, comme dans n'importe quel sport.**

Ce matin, je vais à la salle de sport. Je dois performer et être à l'aise avec mon corps. Je dois le façonner, le connaître dans ses moindres recoins. J'y vais à pied avec mon sac, mon cadenas, ma serviette, une bouteille d'eau et ma musique. Mes entraînements durent entre trente minutes et une heure trente. Je travaille surtout mon renforcement musculaire car j'ai besoin d'être léger, rapide mais solide. Je ne suis pas un pro mais j'essaie toujours d'atteindre le plus haut niveau. Pour le mental, la salle m'aide à rester zen et me donne le temps de réfléchir : comment gagner, quel style de jeu adopter, quels points travailler...

Quand l'entraînement est fini, je rentre, je me fais un grand bol de pâtes et je me pose. Quand j'ai repris un peu d'énergie, je lance une partie et je joue. Je joue pour la victoire, pour être en haut, tout en haut de mon sport... l'e-sport ! Je joue depuis mes 4-5 ans. J'ai commencé par la Game Boy, puis la Nintendo DS, la GameCube. Ensuite, j'ai eu la Wii puis la Xbox 360, en passant par la PSP, jusqu'à acheter mon premier PC. Puis, je n'ai plus acheté de console. Je ne suis pas le meilleur joueur au monde mais j'en ai fait mon quotidien. Et je prends ça très au sérieux. C'est comparable à l'esprit des échecs ou du jeu de go. Avec en plus

des aspects mécaniques de mouvement et de coordination, une dimension stratégique plus ou moins poussée, en solo ou en équipe. J'ai l'impression d'avoir eu une console avant mon premier ballon, même si c'est faux. Jusqu'à mes 12 ans, je faisais du sport, tous les sports, du foot surtout. Ça pouvait durer des heures. Je rivalisais avec les grands et j'étais rapide. Mais, un jour, on m'a diagnostiqué la maladie de Kawasaki, qui touche le système respiratoire, les artères du cœur et provoque de l'urticaire. J'ai arrêté le sport physique mais je me suis mis à fond dans l'e-sport, qui se pratique à haut niveau.

Une saison est rythmée par des événements majeurs en ligues amateur, semi-pro et pro à l'échelle d'un pays ou du monde. Ça demande d'énormes capacités de concentration. Il faut y passer beaucoup de temps pour développer des gestes techniques propres à chaque jeu, comme *Rocket League*, *Valorant* ou encore *League Of Legends*. Le mental et la tactique priment pour savoir innover et analyser les parties. Dans les jeux de tir, la précision est importante. Il y a aussi l'aspect tactique : comment rentrer sur un site, poser la bombe, choisir l'équipement, la composition du personnage, les systèmes de rotation au

# “Je joue pour la victoire, pour être en haut, tout en haut de mon sport... l'e-sport !”

sein de l'équipe. Il faut savoir communiquer et imposer son rythme pour déstabiliser l'équipe adverse et garder son sang froid. Ça peut être tendu. Je suis à 100 %. Le moindre bruit extérieur m'empêche de performer. Il faut avoir les bons coéquipiers. Comme dans un match, un but de trop au mauvais timing et tu ne peux pas revenir. Ça affecte ton mental et celui de l'équipe. Il faut sans cesse contrôler tes émotions. La mécanique c'est la coordination entre tes deux mains et le regard. C'est très mental. C'est aussi physique. Tu tiens ta souris. Il y a ta manière de t'asseoir sur ta chaise face à ton écran. Tu mets tout ton corps au service de tes bras, de tes yeux et de tes oreilles. Ce n'est pas la même dépense que le sport physique mais c'est le même esprit de compétition.

**Emeth**, 23 ans, étudiant, Île-de-France



L'esprit  
d'équipe

# Foot tout terrain

**Passion ballon rond. Bakary vit la balle au pied, partout, tout le temps.**

**Parfois, ça passe, parfois ça casse !**

Le foot c'est partout. Je peux jouer en bas de mon bâtiment avec mon petit frère. Je peux construire le terrain avec des branches d'arbre, des cailloux que je ramasse par terre ou des habits pour faire les poteaux. Je fais ça souvent quand j'ai la flemme d'aller jusqu'au terrain. Je mets soit mon manteau, soit mes chaussures (je joue pieds nus), et tout le monde fait pareil. Les gens qui ne veulent pas mettre leurs vêtements, je leur interdis de jouer. Comme on dit : « Tout le monde pose. » J'ai abîmé beaucoup d'habits en faisant ça. Pour les dimensions du but, je compte cinq pas. Des fois, je triche, je rétrécis mes cages.

Du foot, j'en fais aussi dans le couloir de ma maison. J'ouvre la porte de la chambre au fond et je me mets à l'autre bout. J'essaie de tirer la balle pour qu'elle rentre dans la chambre. Ça, je le fais quand il fait trop froid dehors. Je l'ai fait aussi pendant le confinement, même si ma mère me criait dessus parce qu'elle avait peur que je casse des choses. Elle me disait que si je cassais, c'était moi qui allais repayer ou qu'elle allait me taper. Mais c'était juste des menaces. Bon c'est vrai que j'ai cassé le grand miroir accroché au mur du couloir. Ma mère était tellement en colère qu'elle

voulait me frapper, mais mon père m'a protégé. Du coup, j'ai enlevé ce terrain de mon programme. Je joue aussi dans les parkings avec mes potes, comme dans le dessin animé *Foot2Rue*, surtout les aprèms, avant de repartir à l'école, et des fois à la fin de la journée. Pour entrer, on attend qu'une voiture arrive et on la suit tout doucement. On passe derrière discrètement, sinon, si quelqu'un nous voit, il nous fait sortir.

Au parking, on ne fait pas de match, juste des dribbles. Quand on joue, il n'y a pas de limite. Et ça se passe toujours mal car on finit par casser des vitres ou des rétroviseurs. Souvent, on se fait sortir. Un jour, on a cassé une voiture. C'est un de mes potes qui a tiré sur la vitre. Après ça, on a tous couru. Je suis tombé et je me suis écorché le bras. Je joue aussi sur des terrains de foot. Juste en bas de chez moi, il y a le terrain bleu. À chaque fois que j'y suis, soit je vois des papas avec leurs enfants, soit des grands de la cité, soit mes potes qui y sont déjà. Quand je les rejoins, on fait des matchs, des vrais... ou alors on s'assoit et on parle.

**Bakary**, 14 ans, collégien, Aulnay-sous-Bois

# La hiérarchie sur les terrains de foot

**À Aulnay-sous-Bois, où Mohamed tape dans le ballon avec ses amis, on ne joue pas avec le respect qu'on doit aux grands.**

Le point de départ, c'est d'être dehors et avec ses potes. Comme d'hab, on décide de jouer au foot. On a le ballon, il manque plus que le terrain. Ça tombe bien, on en trouve un où il y a personne. On fait les équipes à « pierre-feuille-ciseaux » ou à « chou-fleur », et on commence à jouer. Là, des personnes plus âgées et plus grandes nous disent de sortir du terrain ou de finir vite le match. C'est là que la hiérarchie commence. En fait, il faut laisser la place aux grands. Certains te laissent finir, en mode « deux, trois buts et vous finissez », mais pas tout le temps. Quand t'es grand, t'as des choses à faire. Nous, on joue au foot à toute heure, donc ça arrive pas souvent qu'ils nous disent de partir. En plus, il y a toujours une solution : tu peux attendre que ce soit à ton tour ou aller trouver un autre terrain.

Des terrains de foot, il y en a plein à Aulnay. Partout, dans toutes les cités. En tout, il y a neuf vrais terrains : un au Gros-Saule, un autre au Mille-Mille, deux au 3KS... Ils ont chacun une personnalité. Certains sont déserts. Sur d'autres, on trouve plein de monde : des mamans avec leurs enfants, des gens en moto, d'autres qui font des barbecues... C'est mieux quand c'est animé. On peut jouer à 5, à 8 ou à 11. Il y en a en synthétique et en béton. Il y a

aussi des terrains de futsal. Même si on n'y a pas toujours accès. Il y a le CSL, le club d'Aulnay, avec deux grands terrains en synthétique. Il y a pas de terrains réservés pour les grands, mais des terrains où c'est dur de jouer parce qu'il y a trop de monde, ça oui ! Au Vélodrome, un grand terrain en synthétique avec six cages, on peut jouer à beaucoup, mais le terrain se partage.

Quand je parle des grands, c'est pas n'importe qui. Moi, j'ai 14 ans et quelqu'un de grand, c'est pas quelqu'un de 16 ou 17 ans. Être un grand, c'est à partir de 18 ans. Si j'arrive sur un terrain où sont des grands et qu'ils me disent de jouer, je joue. Pareil s'il y a de la place dans leur équipe. On peut aussi faire une tripléte. C'est faire trois équipes et tourner. À chaque fois, le gagnant reste. Il faut pas penser que les petits ne peuvent pas jouer avec les grands. Je vois pas du tout ça comme un conflit. C'est juste du respect. La hiérarchie, c'est laisser sa place à quelqu'un de plus grand. C'est comme ça. Ça l'a toujours été. C'est une chaîne : les plus petits que nous, ils nous respectent. Nous, on respecte les plus grands. Ça va dans les deux sens.

**Mohamed**, 15 ans, collégien, Aulnay-sous-Bois

“Le voyage m’a  
inculqué l’entraide  
mutuelle. Il y avait  
des Algériens,  
des Comoriens,  
des Maliens,  
des Français...”

**Souleymane**, 16 ans

# Safe place

**Entre les regards, les moqueries et les insultes racistes, Souleymane a toujours dû prendre sur lui. C'est en participant à un projet cycliste qu'il s'est enfin senti à sa place.**

Jusqu'à mes 10 ans, en Haute-Garonne, j'étais le seul Noir de ma classe. On me critiquait tous les jours sur ma couleur de peau. Je me sentais différent, je pensais que c'était moi le problème. J'ai commencé à ne pas aimer mon teint. Les adultes appelaient ça du harcèlement, moi je pensais que c'était ce que je méritais. Mes parents l'ont remarqué. Alors on a déménagé en Normandie. Mes parents disaient que c'était pour des raisons professionnelles, mais je pense que les critiques que je subissais étaient aussi la raison. Arrivé en CM2, dans mon école primaire, il y avait déjà plus de diversité. J'ai passé une meilleure année mais, au collège, j'ai pris conscience que le problème avait juste été déplacé. J'étais toujours le seul Noir et, à la différence de l'école primaire, les critiques étaient silencieuses. Les regards parlaient à leur place, j'étais isolé. Mais j'ai pris sur moi, je ne l'ai dit à personne. J'ai commencé à faire de la natation en club. Lorsque je nageais, je ne pensais qu'à ma nage, et je m'y plaisais. Malgré tout, les gens se regroupaient par couleur. On était en Normandie, dans un sport pratiqué à majorité par des personnes blanches. Ce sentiment d'exclusion était toujours un peu présent, mais je n'y prêtais pas attention. Je restais de mon côté avec ma petite sœur. Mes parents ont alors

décidé de déménager en Île-de-France, pour des raisons professionnelles mais pour de vrai cette fois. J'ai commencé le basket et j'ai adoré. J'ai appris la cohésion d'équipe, et de part ma taille j'ai compris que c'était ma place. Mais je me suis blessé et j'ai dû arrêter. Quelques mois plus tard, on m'a parlé d'un projet de voyage en vélo de Torcy à Auschwitz. J'ai directement accepté malgré ma blessure. Pendant le séjour, on pédalait, on rigolait, on mangeait, en fait, on vivait ensemble. C'était différent du club de natation. Au club, tout le monde pratiquait dans son coin. Celui qui était en difficulté, il ne pouvait s'en prendre qu'à lui-même. Pendant ce voyage, c'était impossible que ça arrive. Celui qui avait du mal, tout le monde l'encourageait. Quand quelqu'un n'en pouvait plus, on lui criait qu'il ne devait pas lâcher, et il continuait. Il n'y avait pas de différence entre le premier et le dernier. Le but était juste de finir nos étapes ensemble. Le voyage m'a inculqué l'entraide mutuelle. Il y avait des Algériens, des Comoriens, des Maliens, des Français... On se comprenait parce que nos cultures étaient à la fois similaires et très différentes. Tout le monde s'entraidait, s'appréciait, rigolait, peu importe nos origines.

**Souleymane**, 16 ans, lycéen, Noisiel

# Stade délabré, motivation ébranlée

**Seraf a passé son enfance à jouer au foot sur un terrain en mauvais état. Trop tard pour profiter du tout nouveau stade, il est passé aux jeux vidéo.**

J'ai passé mon enfance dans le stade de mon ancienne école. Les cages étaient rouillées, les filets troués, la peinture des cages un peu pourrie, les marquages au sol tellement collées au grillage qu'on ne pouvait pas faire de touche. Ça devait faire des années qu'il n'avait pas été rénové. J'ai commencé à y jouer à 5 ans, avec des enfants de mon quartier. Je m'y suis fait de nombreux amis. On partageait notre passion pour le sport. À l'époque, ce stade nous suffisait amplement. Son état ne nous dérangeait pas. On y passait nos journées à jouer au foot, et, de temps en temps, au basket. On faisait des matchs, des 180 et des tournois. Dans ce stade, j'ai pris goût au sport. C'est seulement quand je suis passé au lycée que la ville l'a rénové. Ils ont fait un stade avec du sable, du synthétique et de nouvelles cages. Les paniers de basket ont été remplacés. Ce qui est dommage c'est qu'à ce moment-là, je m'étais déjà tourné vers d'autres occupations, comme les jeux vidéo. Et les amis avec qui je jouais autrefois avaient fini par aller jouer dans les villes d'à côté.

Aujourd'hui, avec des potes, on se rejoint parfois au stade pour jouer pendant que les petits ne sont pas là. Mais je vais être franc, même rénové, il n'est pas si cool. Il glisse trop. Les cages sont rouges et bleues et on reçoit des chocs électriques à chaque fois qu'on les touche. Le panier est un peu trop haut. Il y a un deuxième stade dans le quartier. Les cages sont rouillées, il n'y a plus de filet, il y a des bosses au sol, et un gros bloc au milieu. Lui n'a pas été rénové depuis au moins... 25 ans. Moi, je mène une vie de *gamer*. Et je vais à la salle, histoire de m'entretenir.

**Seraf**, 16 ans, lycéen, Torcy

# Grandir au basket

**Entre rivalité et complicité, le basket a permis à Christian de se mesurer à son grand frère d'1m90, et de mûrir.**

Cette flamme dans mes yeux, mon frère l'a vite remarquée. Dans une famille nombreuse, c'est dur de sortir du lot. C'est pour ça que j'ai choisi de battre le plus grand de tous mes frères dans son sport de prédilection : le basket. C'est un sport où tout le monde attaque, ou défend, et peut avoir son moment. Ça m'a attiré.

“Avant d'imaginer le battre, j'ai dû trouver des adversaires à ma taille.”

J'ai 14 ans. Il en a 28. À l'époque, mon frère avait beaucoup de temps libre. Il m'a emmené sur un terrain et on a fait notre premier match. Avec arrogance, il m'a laissé la balle. Je n'avais jamais remarqué à quel point il était plus grand que moi. Le match n'avait même pas duré cinq minutes que j'étais déjà épuisé. Il m'a marché dessus pendant tout le match. Un vrai mur ! Même si j'ai quand même marqué un point, il m'a montré à quel point j'étais éclaté.

Je savais que je n'avais aucune chance. Avant d'imaginer le battre, du haut de ses 1m90, j'ai dû trouver des adversaires à ma taille. Alors je me suis directement inscrit à l'AS basket. Je me suis confronté à des joueurs de tous les types : des rapides, des meilleurs shooteurs, des meilleurs dribbleurs... Chaque personne a sa façon de jouer. Tu dois toujours savoir quoi faire et comment réagir. Avec le temps, j'ai pu en battre certains. D'autres sont devenus des rivaux. C'est toujours une joie de dépasser quelqu'un ou de jouer contre un adversaire d'un niveau égal au sien. Mais aussi, de s'écraser en plein dans le mur et de trouver les marches pour le surmonter... Il y a toujours un gouffre entre mon frère et moi. Je ne peux peut-être toujours pas le battre, mais je suis plus déterminé que jamais. Et je finirai tôt ou tard par y arriver.

**Christian**, 14 ans, collégien, Aulnay-sous-Bois

# Quitter le City à l'adolescence

**Les City stades sont des terrains de jeux et de sociabilité. Enfant, Assiatou passait ses étés à jouer dans celui de Nanterre.**

Le City stade de Nanterre, c'est le City de mon enfance. Quand j'y repense, plein de souvenirs remontent à la surface : l'odeur du béton et de la sueur, le cri des enfants, le bruit du ballon de basket, le contact du ballon de football et du crampon... C'est l'endroit où j'ai passé le plus de temps en été. J'ai commencé à y aller à 9 ans. Je m'éclatais autant avec les filles qu'avec les garçons. À cet âge, je me souciais moins du genre. Je voulais juste gagner.

Je me souviens d'un vendredi où j'ai joué au football avec un groupe de jeunes garçons. Ils m'ont bien accueillie. Après que j'ai marqué un but, certains m'ont checkée. Un autre jour, j'ai rencontré un basketteur pro qui m'a enseigné des techniques de dribble. J'en étais toute excitée. À partir de 11 ans, les filles se sont faites rares. Mes copines ne voulaient plus y aller. Plus je jouais avec les garçons, plus je me blessais. Je rentrais avec des égratignures aux coudes et aux genoux, ou des bleus aux tibias. Je me les faisais quand ils tiraient aux buts et que j'étais gardienne. Parce que j'aimais jouer au City stade, je me demandais : « Est-ce que je suis un "garçon manqué" ? » J'en arrivais à me dire que les City et le sport en général étaient pour les garçons. À 12 ans, mon attachement aux

activités sportives m'a isolée des autres filles qui refusaient de jouer au ballon. Ou alors elles me tenaient à l'écart des discussions sur la féminité. Pourtant, ça m'intéressait. Pour elles, je ne pouvais pas aimer les deux. Comme je me sentais écartée de mon groupe de copines, je suis de moins en moins allée au City. Peu à peu, j'ai perdu le goût de jouer là-bas. À la place, je me suis inscrite dans l'équipe féminine de basket de mon collège. Cette séparation d'avec les garçons et le City m'a rassurée. Je me disais que je trouverais peut-être ma place en tant qu'adolescente. Que je serais mieux traitée, mieux acceptée, et non plus discriminée. D'un autre côté, je me sentais un peu étrangère face à la mentalité d'une grande partie des filles de mon âge. Elles comparaient leurs physiques, leurs attitudes... Je préférais la vraie compétitivité que j'avais connue sur le terrain !

L'été de mes 16 ans, je suis sortie faire une balade en vélo avec mon frère de 9 ans et ma sœur de 11 ans. Nous sommes passés devant le fameux City. Plein d'enfants jouaient. Leurs parents étaient assis sur des blocs de pierre. Mon petit frère voulait absolument y aller. Ma petite sœur et moi étions très réticentes. Comme il nous suppliait et qu'il était prêt

“Je m’éclatais autant avec les filles qu’avec les garçons. À cet âge, je me souciais moins du genre.”

à bouder, nous nous y sommes arrêtés. Cet épisode a marqué mon retour au City stade de Nanterre. Aujourd’hui, j’ai 18 ans. Je continue à y aller avec mon frère et ma sœur pour m’amuser et passer du bon temps. Quand je garde des petits, j’y vais même pour jouer au foot avec eux. Je les regarde jouer : les filles font plutôt de la corde à sauter à côté, il n’y a pas vraiment de mixité. J’ai l’impression qu’il y en a moins que quand j’étais petite. Ou alors ce sont mes souvenirs d’enfant qui sont erronés car j’étais concentrée sur mon envie de jouer ?

**Assiatou**, 18 ans, étudiante, Nanterre

# Un amour du foot et de grand-père

**Plus qu'un sport, le foot est une histoire familiale et de partage qui replonge Gonçalo dans son enfance et son attachement à son grand-père.**

Mon grand-père m'a initié au football à l'âge de 7 ans. Il s'appelait Américo mais pour moi c'était « papi ». Il était comme un deuxième père. Il prenait soin de moi et m'a appris beaucoup de choses. Je me souviendrai toujours de la façon dont il me disait d'aller regarder le foot avec lui : « Viens voir jouer le meilleur club du monde. »

“Pendant le match, il chantait comme les supporters du FC Porto.”

Il faisait référence au club de Porto. Mes grands-parents ont vécu à Porto presque toute leur vie et, à l'époque, c'était l'un des meilleurs clubs du monde. Ensemble, nous avons regardé tous les matchs importants. Le meilleur que j'ai vu avec lui, c'était un derby entre Porto et le Benfica. Les grands rivaux du Portugal ! J'étais assis à côté de lui sur le canapé. Il mangeait des cacahuètes et buvait

une bière Super Bock, une bière portugaise. Et moi, une glace Olà. Il était nerveux et heureux à la fois, avec ses cheveux noirs et blancs, et son maillot de Porto. Ma grand-mère préparait le dîner, un *bacalhau à brás* servi avec des frites, ce qui change complètement le goût. J'en prenais toujours deux fois. Pendant le match, il chantait comme les supporters du FC Porto. On avait l'impression d'être au stade ! Cette chanson nous donnait l'impression d'être à la campagne. Elle s'appelait *Filhos do Dragão*, ça signifie « enfants du dragon ». C'est le chant du plus grand groupe de supporters du club : les Super Dragões. Porto a marqué à la dernière minute. Ce fut un moment historique pour mon grand-père et moi. Malheureusement, il est décédé quand j'avais 11 ans. Je lui serai toujours reconnaissant de m'avoir fait découvrir le monde du football. Aujourd'hui, dès qu'il y a des matchs importants, je suis toujours là pour soutenir. J'espère continuer ! Si un jour j'ai des enfants, ou même des petits-enfants, je serai heureux de leur transmettre à mon tour mon amour de ce sport.

**Gonçalo**, 18 ans, lycéen, Dammarie-les-Lys

# Le club, une deuxième famille

**Sohan est très attaché à l'ambiance de son petit club de foot. Entre fous rires et pizzas après une victoire.**

Dans mon club, tout le monde se connaît. Il y en a que je connais même depuis les plus petites classes. On habite tous dans la même ville du 77. On se voit au moins trois fois par semaine. Les liens dans mon club, un petit club de « quartier » qui évolue en Départemental 1, sont incroyables. Je suis plutôt timide et ça a été une libération pour moi. Certains de mon équipe sont devenus des potes du foot, et d'autres des vrais potes sur qui je peux compter. Entre fous rires, moqueries et parfois petites tensions, mon club est comme une deuxième famille... une famille nombreuse dans laquelle je me sens bien. Les parents jouent les taxis pour nous emmener aux matchs tous les week-ends dans les trous perdus du 77. Et nous les jeunes, nous transmettons notre savoir aux plus petits.

J'ai commencé à aller dans ce club quand j'avais une dizaine d'années. Avant, c'était nous les petits, mais maintenant qu'on a 16-17 ans, on est devenus les grands frères qui canalisons les plus petits pleins d'énergie. J'ai commencé à entraîner au début de mon année de seconde. Finir les cours à 17 heures et enchaîner avec les entraînements de 18 heures jusqu'à 20 heures, c'est parfois un peu fatigant. Mais quand j'ai la flemme mes coéquipiers

me poussent. Et à la fin, je me dis toujours : « Heureusement que j'y suis allé. » Parfois, quand on fait de belles performances sur le terrain, on a le droit à des récompenses, généralement c'est de la nourriture. Des fois, à l'entraînement, l'entraîneur nous donne des défis, et si on réussit, on a le droit à un grec ou une pizza. Et l'agitation dans le vestiaire avant et après chaque entraînement sont des souvenirs que je garderai toujours. Des amis ont quitté le club, pour jouer à un meilleur niveau. Certains sont partis en Régional 1 et d'autres en National. Ils ont fait le choix de plus s'investir dans le foot, mais ils ont perdu cette ambiance-là, ils ont perdu une part d'amusement, d'après leurs témoignages. Leurs entraînements sont plus intenses et les coachs plus exigeants. Nous, à l'entraînement, sur les duels, on y va doucement. Eux, ils y vont à fond, j'ai même un pote qui s'est blessé. Quand on perd un match, l'entraîneur va juste pas parler, tandis qu'eux ils ont le droit à un vrai discours énervé. Je suis content pour eux qu'ils aient changé de club pour progresser. Moi, je compte bien rester.

**Sohan**, 16 ans, lycéen, Seine-et-Marne

# Le match de sa vie

**Adam a marqué un but en finale devant sa famille. Des années plus tard, il en est toujours aussi fier.**

C'était un samedi. Je me suis levé tôt comme un jour de classe, mais cette fois je n'ai pas eu de mal. J'ai mangé des œufs et avalé un verre de jus d'orange. C'est le coach qui nous a dit de faire ça pour avoir de l'énergie. Nous avons rendez-vous au stade du CSL Aulnay. C'est mon équipe de foot. On était silencieux, concentrés sur la finale de la Coupe du 93, notre finale de Ligue des champions à nous. On devait la jouer au Stade de France, mais à cause du Covid, on a été relégués au stade de Noisy. On y est allés en minibus. C'est rare d'en avoir un pour nos déplacements. Mais c'était un très grand événement, nous étions la seule génération du club à aller jusqu'en finale. L'équipe favorite était notre adversaire, le FC Montfermeil. Ils sont réputés pour jouer à un très haut niveau avec des joueurs qui ont déjà signé dans des clubs pros.

Dans les vestiaires, le coach nous a donné les maillots et les shorts. Pour l'occasion, on a eu des maillots personnalisés. J'ai gardé le mien après. Il nous a aussi donné ses instructions. Tout le monde écoutait attentivement. Nous nous sommes tous encouragés : « Allez les gars ! Faut tout donner ! Ce match, il est pour nous ! » À la fin de l'échauffement, je me suis

installé à mon poste. J'étais numéro 3. L'arbitre a sifflé. Le match a commencé ! Les supporters de Montfermeil criaient dans tous les sens. Ils étaient tellement nombreux qu'on avait l'impression de jouer chez eux. Ceux d'Aulnay n'étaient pas nombreux, parce qu'il n'y avait pas de transports pour les amener. Il y avait quand même ma mère et mon frère qui me donnaient des instructions pendant le match. Le terrain était mouillé. Avant le premier quart d'heure, j'ai reçu un ballon fort claqué au sol. J'ai fait un contrôle orienté vers l'avant, je l'ai donné à mon latéral droit, qui l'a contrôlé et a fait un arc-en-ciel (c'est un dribble au-dessus de la tête) à l'attaquant gauche. C'était splendide. On menait ! Quelques minutes plus tard, on en mettait un deuxième.

À la fin de la mi-temps, on est rentrés dans les vestiaires à 2-0. Le coach nous a donné de nouvelles instructions : « Il faut qu'on en mette un troisième. On est trop sûrs de nous. » À la deuxième mi-temps, l'équipe adverse a remonté le score pour mener 3 à 2. Il ne restait plus que cinq minutes. Corner pour nous. La balle est arrivée au deuxième poteau, quand tout à coup, je me suis lancé et j'ai mis la tête en pleine lucarne. Je joue défenseur central, donc c'est rare de marquer. Sergio Ramos a déjà

“Tous les copains m’ont sauté dessus. J’étais grave confiant, totalement sûr de moi.”

marqué un but qui sauve comme celui-là. C’est mon modèle de joueur. J’ai couru vers mon frère. Tous les copains m’ont sauté dessus. J’étais grave confiant, totalement sûr de moi. J’ai écarté les bras comme pour montrer ma force. J’ai emmené mon équipe au penalty, mais malheureusement on a perdu. On était déçus et contents : déçus parce qu’on n’avait pas gagné, mais contents d’avoir bien joué. Si on avait gagné là, ça aurait été plus qu’un exploit. Ça reste le match de ma vie : une finale, j’ai marqué, et ma famille était là.

**Adam**, 14 ans, collégien, Aulnay-sous-Bois

# Sexisme ordinaire

**En club, les équipes de filles et de garçons n'ont pas toujours droit à la même considération. Zoé en a fait l'amère expérience.**

Il y a un an, j'arrive en région parisienne pour mes études. Hors de question d'arrêter le handball après dix ans de pratique. Je repère un club près de chez moi, à la fois chaleureux et compétitif. On m'avertit : « Ici, c'est un club masculin. » Fin septembre, on reçoit le nouveau jeu de maillots féminins : trois maillots en XL pour une bonne vingtaine de joueuses. Les filles sont contraintes de jouer dans des maillots trop petits ou d'aller emprunter ceux, plus grands, des garçons. « Ça me rappelle juste que je suis soi-disant trop costaud par rapport à la norme », déplore la capitaine de notre équipe.

Mon premier match à domicile me permet de faire l'expérience d'un public... parti. On joue juste après l'équipe des garçons. En bonnes supportrices du club, la plupart des filles sont venues les soutenir. Les tribunes sont presque pleines. Le match est serré. Le public crie et retient son souffle. Une fois la dernière seconde écoulée... les gens se lèvent et partent. On a envie de les retenir, de leur rappeler que, nous aussi, on joue ce soir. Mais il ne reste que quelques parents, une joueuse blessée et les bénévoles les plus investis pour célébrer notre victoire. On aperçoit les garçons au début et à la fin du match. Entre les deux,

ils préfèrent aller dépenser la prime qu'ils viennent de décrocher à la buvette. Quand on les y rejoint, ils sont incapables de donner un score approximatif. Je soupire : « C'est fou que les tribunes se vident à ce point pour nous ! » Les regards masculins se tournent vers moi. Certains sourient d'avance à la blague qu'ils ont sur le bout de la langue. Ils essaient de m'expliquer ça logiquement : « On sait bien qu'il y a un écart de niveau entre les équipes masculines et féminines de même catégorie ! » Ça ne suffit pas pour me convaincre. À leurs yeux, l'absence de public pour les filles est justifiée. Après un autre match, les gars de l'équipe senior nous charrient : « Les filles, le club aurait pu la mettre en place pour vous aussi la prime de match, vous ne lui auriez pas coûté très cher ! » En effet, on n'aurait pas coûté cher au club après huit matchs de suite perdus en National 3. Mais oui, le club aurait quand même pu nous la donner, cette prime de victoire dont les garçons bénéficient, alors qu'ils jouent au même niveau que nous. Trois victoires en début de saison et pas une seule somme d'argent récupérée pour les filles. Chez les garçons, c'est 30 euros par joueur dès qu'ils gagnent. Ils ont même eu une augmentation !

**Zoé**, 20 ans, étudiante, Nanterre

“Mon père était très dur avec moi, mais il était comme mon meilleur pote quand on parlait de sport.”

**Idrissa**, 21 ans

“C’est comme une grande famille. Il n’y a aucun jugement, que de l’entraide. On se pousse tous vers le haut.”

**Yasmine**, 17 ans

“Je suis comme un amoureux transi, prêt à tout par amour de mon club.”

**Tim**, 24 ans

# Une affaire de famille

**Le sport à la télé a été au cœur de la relation qu'Idrissa a entretenue avec son père. Avant l'éloignement.**

Avec mon petit frère, mon père nous a amenés très tôt à pratiquer et surtout à consommer du sport, à choisir nos équipes et nos joueurs, à supporter. La Coupe du monde de 2006 que j'ai regardée à la télé avec lui dans le salon est mon premier souvenir de compétition. J'avais 5 ans. On soutenait tous la France, en famille, unis devant le même écran et par le même objectif. Que la France gagne ! Mon père m'a aussi fait connaître le tennis à la télé. Il m'a expliqué quelques règles. Comme ma mère, je supportais Federer. Mon petit frère supportait Nadal. C'était l'ennemi. Mon père ne supportait aucun des deux.

Après il a supporté Djokovic... Il m'a aussi fait découvrir la Formule 1. Il supportait Jenson Button, ma mère Lewis Hamilton et moi Fernando Alonso. Ça fritait parce Lewis était dans la même écurie McLaren que Button. Ça créait des affrontements entre mon père et ma mère. Ça le faisait chier parce qu'en fait elle n'y connaît pas grand-chose. Mon père détestait Alonso. En foot, tout le monde supportait Liverpool. Donc moi aussi. Mais on était beaucoup dans la contradiction. Mon père s'est mis alors à supporter Tottenham. Il supportait Marseille alors que moi je suis Parisien. Il l'a pris comme un affront. Comme les matchs de

Ligue 1 sont à 21 heures, si j'avais fait des bêtises je n'avais pas le droit de regarder les matchs. Mais je regardais quand même derrière la porte... S'il me voyait, il fallait que je coure dans mon lit... En grandissant, j'ai dû un peu me transformer en journaliste sportif pour mon père. À partir de mes 17 ans, il aimait bien me demander mon avis pour faire de l'argent. Il me demandait par exemple : « T'as vu le match ? » ; « Qu'est-ce que tu vois ? » C'était moi qui suivais l'actualité, moi qui donnais les infos. L'inversement des rôles dû à la vieillesse sans doute. Au final, ma seule relation avec mon père c'était le sport à la télé et toutes les émotions qu'on pouvait y ressentir : joie, colère, déception, retournement de situations critiques, discussions, analyses... Même quand on ne se parlait plus, mon père me demandait des conseils. Ce qui est sûr c'est que je ne sais pas grand-chose de lui, mis à part les équipes qu'ils supportent. Aujourd'hui, j'ai coupé toute relation avec lui. Il était très dur avec moi mais il était comme mon meilleur pote quand on parlait de sport.

**Idrissa**, 21 ans, étudiant, Île-de-France

# Le Jürgen Klopp du collègue

**Entraîner une équipe, un rôle de composition qu'Ezequiel a expérimenté dès ses 13 ans, à la tête d'une équipe de futsal féminin.**

Je suis devenu coach de futsal féminin d'une manière très inattendue pendant une compétition au collège. J'étais gardien de but dans l'équipe des garçons. La veille du tournoi, le coach avait choisi quelqu'un pour entraîner l'équipe des filles. Pendant tout le match, le ballon est resté dans les pieds de l'équipe adverse. Elles ont perdu 14 à 0, sans une seule frappe au but. Juste après, j'ai décidé de demander au collègue si je pouvais coacher les filles. Ma demande a été acceptée ! J'étais le seul candidat, donc la seule solution. J'avais 13 ans. Devenir coach était un rêve d'enfant. Au début, ce n'était pas facile. Les filles jouaient comme des bébés en train d'apprendre à marcher et elles s'embrouillaient. Un vrai combat de karaté. Elles n'arrivaient pas à jouer ensemble. Lorsqu'elles se disputaient, elles oubliaient le ballon...

En tant qu'entraîneur, j'avais ma méthode. J'utilisais des techniques de football à onze, mais dans un entraînement de futsal. Première étape : travailler leur conduite du ballon, avoir le contrôle, la possession, savoir faire des passes de l'intérieur et de l'extérieur du pied. Mon inspiration, c'était Jürgen Klopp, le célèbre entraîneur de Liverpool. J'aime sa manière de faire jouer l'équipe. À cause de ma façon de m'habiller

avec un survêtement, une casquette et des lunettes, les filles m'appelaient comme ça. Vient le jour de notre premier match, que nous avons gagné 5 à 1. Ce jour-là, j'étais confiant. Je savais qu'on était prêts à gagner. Elles étaient comme une équipe professionnelle : avec 90 % de passes réussies, un contrôle de balle incroyable, une grande technique de dribble et une bonne vision de jeu. Après le match, ça a été fantastique. J'étais fier.

Être le coach des filles m'a fait aimer le futsal. Quand les filles m'appelaient « coach », qu'elles me montraient leur respect, j'étais heureux. J'aimerais renouveler cette expérience. Le sport féminin mériterait d'être plus mis en avant. Quand on regarde des matchs, on voit la motivation et même l'amour qu'elles ont pour leur sport. C'est le plus important.

**Ezequiel**, 17 ans, lycéen, Dammarie-les-Lys

# Sportive du dimanche

**Si ses parents travaillent tous deux dans le domaine du sport, Emilie, elle, l'envisage uniquement comme un loisir. Professionnellement, cette grande lectrice se projette dans l'édition.**

Je suis une littéraire dans une famille de sportifs qui ne lisent jamais. À table, les discussions, surtout chez mon père, tournent autour du meilleur buteur de la Ligue des champions et de la Ligue 1 ou de la décision de tel entraîneur. Je ne suis pas incluse dans ces discussions, mais je dois les écouter. À la télé, s'il n'y a pas de foot, ni de tennis, mon père trouve toujours le moyen de mettre une compétition sportive. Même de la pétanque ou du curling. Le pire, c'est quand il y a des matchs Lyon-Marseille. Mon frère soutient la première et mon père la seconde, alors le volume sonore augmente vite.

Ma mère est professeur d'EPS. Mon père a été coach de tennis, fonctionnaire à la direction de la Jeunesse et des Sports, préparateur pour des sportifs de haut niveau. Depuis 2020, il travaille dans un centre de ressources, d'expertise et de performance sportive. Mon frère a suivi leur trajectoire. Il est dans la recherche scientifique en sport. Et moi... je veux être éditrice. Petite, ma mère me lisait des histoires pour m'endormir. J'ai ensuite découvert la Bibliothèque rose et, à partir du lycée, c'est presque devenu une addiction. J'ai toujours un livre dans mon sac. Le jour où j'ai dit à ma famille que

je voulais faire des études de lettres, ils étaient perdus. Ils ne savaient pas comment m'aider. Mes parents se sont rencontrés pendant leurs études de Staps. Ils étaient tous les deux de grands sportifs. Mon père a essayé tous les sports possibles de ballon et ma mère pratiquait la gymnastique rythmique. Ma famille est tellement sportive que mon oncle, même avec la mucoviscidose, fait de la plongée... Mon papi faisait de la boxe, mon grand-père du tennis et ma mamie de la marche et de la natation. Quand mes amies travaillaient leur solfège, moi j'étais à la gym ou à la natation. Mes parents m'ont inscrite au sport avant même que je sache ce que signifiait « faire du sport ». Dès 4 ans à la baby gym, puis, les week-ends, mon père nous emmenait, avec mon frère, sur un ancien site d'entraînement militaire reconverti en parcours de santé. On s'amusait à faire le maximum d'exercices, et des tractions au mur d'escalade. Pendant les vacances scolaires, je n'allais pas au centre aéré : j'allais à Cap'Sport !

Au fil des années, j'ai essayé différents sports pour trouver celui qui me correspond. Après la gym, j'ai fait une année de danse puis, de l'équitation. J'ai immédiatement adoré ce sport. J'ai dû supplier mes parents parce

“Le jour où j’ai dit à ma famille que je voulais faire des études de lettres, ils étaient perdus.”

que ça coûtait cher. J’en ai fait pendant douze ans. Pour moi, c’était bon, j’avais trouvé mon sport. Mes parents n’étaient pas de cet avis. Il en fallait un deuxième « plus sportif ». J’ai essayé la natation, à nouveau la gym, le tennis. Après avoir vu la série *Soy Luna*, je me suis mise au roller. J’ai appris toute seule, dans la cour du garage. J’ai une pratique sportive sporadique. Je cours quand j’en ai envie. L’été, je fais de la zumba et, si je peux, une balade à cheval à la plage. Quand la météo le permet, je danse avec mes patins sur l’esplanade derrière la gare de la ville, devant tout le monde, avec mon casque sur les oreilles en chantant. Il m’arrive aussi de simplement parcourir les rues de la ville en glissant au lieu de marcher. Je suis une sportive du dimanche et ça me va.

**Émilie**, 20 ans, étudiante, Paris

# Dans les pompes de Tibo InShape

**Féru de muscu, Étienne s'épanouit dans son nouveau corps comme avec sa nouvelle communauté en ligne d'influenceurs CrossFit.**

Le CrossFit rythme mes journées et mes repas. Plus qu'un loisir, c'est devenu une façon de rester en forme, avec une fonction presque médicale de prévention.

“Chaque jour, je retrouve les youtubeurs que j'ai laissés la veille.”

J'ai commencé en cinquième. Chaque jour, j'en fais pendant une heure. Des pompes, des mountain climbers, des planches spiderman. Je peux tenir en planche sept minutes ! J'effectue les parcours que le youtubeur Tibo inShape a élaboré sur sa chaîne. J'ai aussi découvert d'autres youtubeurs français et étrangers, comme Chris Heria. Mes parcours incluent des haltères et un banc, mais les exercices à poids du corps restent les plus communs. Depuis la troisième, je fais aussi attention à ma nutrition. Ces mêmes youtubeurs soulignent l'importance de manger des protéines pour générer de la masse

musculaire, d'intégrer plus de calories que d'en dépenser, de manger certains aliments, comme le thon ou l'avocat. Leurs conseils quant au temps de sommeil m'ont aussi permis de prendre de bonnes habitudes. Plus de Nutella, de lait concentré, plus de bonbons, plus de Trésor, de Yop, de pain de mie... Ma mère s'inquiète pour ma croissance et mes articulations. Elle m'a demandé à plusieurs reprises de réduire ma pratique du CrossFit et de reprendre une fois plus grand. Mais les sensations d'épuisement et de bien-être en arrivant dans mon lit et la fierté d'appartenir à une nouvelle communauté, celle du CrossFit, sont trop précieuses pour que je me résolve à les laisser de côté. Que je fasse partie d'une communauté alors que j'effectue ce sport seul chez moi peut paraître étonnant pour beaucoup. Mais, chaque jour, je retrouve les youtubeurs que j'ai laissés la veille. J'ai l'impression d'avoir rencontré des gens. Je retrouve leur bonne humeur et leur positivisme. Mon temps de sport c'est presque de la méditation. C'est un moyen de m'échapper, l'espace d'une heure, des contraintes quotidiennes.

**Étienne**, 16 ans, lycéen, Île-de-France

# La boxe à la papa

**Yasmine a retrouvé le goût du sport en boxant dans une ambiance familiale et intergénérationnelle, et sans pression.**

Cette année, j'ai décidé de faire un sport que j'admire depuis longtemps mais dans lequel je n'arrivais pas à me lancer par peur du regard des autres : la boxe. La première fois, pour un cours d'essai, je suis arrivée dans la salle avec une petite peur. Il y avait presque autant de garçons que de filles. Ça a un peu apaisé mes craintes. J'ai tout de suite beaucoup aimé. Les coachs n'ont fait aucune distinction entre nous. Nous étions toutes et tous sur le même pied d'égalité. À chaque séance, on fait les mêmes exercices. Les filles se battent contre les garçons et inversement. Il n'y a aucune distinction physique, bien au contraire. Par exemple, je me suis retrouvée à combattre contre des papas qui font X fois mon poids.

Ce qui est marrant c'est que je me retrouve dans un cadre intergénérationnel. Je rigole avec des gens comme si on avait le même âge. Je fais partie des plus jeunes. Lorsque je dis mon âge, ils sont plutôt surpris. On parle de tout et de rien et c'est plutôt amusant de voir les différents points de vue. Il faut savoir que mon club est plus qu'un simple club. C'est comme une grande famille. Il n'y a aucun jugement, que de l'entraide. On se pousse tous vers le haut. Il y a beaucoup de soutien, notamment lorsqu'il y a des combats. Le coach nous incite à venir encourager nos camarades et leur donner de la force. En quelque mois, ça m'a beaucoup apporté. J'ai retrouvé le goût d'aller au sport que j'avais perdu avec la danse. Si un jour je ne me sens pas d'y aller, je m'autorise à rater une séance car je ne veux pas me forcer et finalement me dégoûter. Ça me fait aussi beaucoup travailler sur moi. Par exemple, lorsque je ne suis pas satisfaite de ma séance, je suis certes frustrée, mais j'essaie de me dire que c'est OK. Une phrase que mon coach dit beaucoup c'est : « La boxe il faut prendre ça comme un jeu. »

**Yasmine**, 17 ans, lycéenne, Cergy

# Complices dans la compétition

**Madeleine et son équipe ont décroché le titre de championnes de France de gymnastique rythmique. Derrière cette performance se cachent des heures d'entraînement et de belles amitiés.**

On se tord les mains dans l'attente fébrile des résultats. Après sept ans de gymnastique rythmique (GR), c'est le moment qui va tout changer. La chaleur et l'humidité du gymnase, mélangées à l'air chaud de cette petite ville du sud-ouest laissent les spectateurs et les gymnastes à bout de souffle et transpirants. Le palmarès tombe : premières et donc championnes de France ! Extase instantanée. Mélange de cris de joie, d'adrénaline et d'émotions. Corps en larmes. Le moment semble totalement irréel. Ça, c'est en juin 2023.

Neuf mois plus tôt, on était cinq filles de 12 à 14 ans qui se calculaient à peine et s'échauffaient séparément. Après une saison compliquée l'année d'avant, la motivation n'était pas le premier mot qui venait en tête pour parler de notre équipe. Et puis, un dimanche matin, après l'entraînement, l'une de nous a proposé d'aller au McDo pour se relâcher après les efforts. On a beaucoup ri et, pour une fois, on a parlé d'autres choses que de la GR. Ce petit après-midi au restaurant a tout changé. À partir de là, on attendait les trois ou quatre entraînements par semaine avec impatience. On se faisait la bise au début. On s'aidait à l'échauffement. Dans le club, il y avait une ambiance sympa, même avec

les autres filles et les profs. Se retrouver après les vacances scolaires, c'était le bonheur. En se rapprochant, la chorégraphie est devenue plus propre. On était hyper coordonnées. C'est devenu notre point fort. Ça nous a permis de mieux connaître nos mouvements, de ne pas avoir peur de se donner des conseils. Personne ne le prenait comme une critique. Ce qui compte à la GR, c'est de savoir raconter une histoire et d'être propres. On se sentait prêtes pour les championnats. Nos bons résultats aux compétitions départementales et régionales nous ont permis de nous qualifier en national. La semaine en question, quand le stress de la compétition nous a envahies, une de nos coéquipières nous a fait faire une sorte de méditation. On se disait toutes qu'on avait déjà atteint tout ce qu'on voulait, c'est-à-dire la qualification, et que ce qu'on vivait là ce n'était que du plus. Ça nous a permis de contrôler notre stress. On est maintenant plus proches que jamais, et prêtes à affronter d'autres équipes lors des prochains championnats.

**Madeleine**, 15 ans, lycéenne, Île-de-France

# Skier dans le Beau

**Depuis son enfance, Bastien dévale les pistes de ski chaque hiver. Il savoure ces moments de grâce en ayant bien conscience de son privilège.**

Skis aux pieds, bâtons dans les mains, je me place en haut de la piste, je regarde en bas, je souffle, je m'élançe. Les montagnes enneigées sont mon terrain de jeu, mon refuge. Chaque hiver, c'est avec une excitation renouvelée que je chausse mes skis et que je pars à la conquête des pistes. Pour moi, le ski est bien plus qu'une simple activité sportive. Je vais au ski depuis que je suis né. C'est un retour aux sources, un rituel. Ça permet de s'apercevoir qu'on a grandi, en niveau et en autonomie, en passant un nouveau palier. Une année, j'avais essayé de faire un 360 pendant des jours sans jamais y parvenir. Celle d'après, je réussissais dès la première heure. Chaque descente est une aventure, une exploration de mes limites et de mes capacités. Et chaque sommet conquis est une victoire personnelle, un accomplissement qui me rappelle que rien n'est impossible quand on y met du cœur et de la détermination.

Des glaciers de Val Thorens aux plaines enneigées du Lioran. Des deux flancs de Sestrières aux panoramas d'Isola 2000. Des pistes boisées du Val-d'Isère aux manteaux blancs de Tignes. Chaque année, je suis émerveillé par la beauté brute des montagnes. La destination varie en

fonction du budget. On part généralement une semaine au Lioran, où nous avons un appartement, et une semaine dans une nouvelle station. Je me rappelle avoir compris vers l'âge de 6-7 ans que c'est un privilège de pouvoir skier chaque hiver. Je venais d'apprendre à lire et je m'amusais alors à déchiffrer les tarifs des forfaits. Je ne réalisais pas ce que ces chiffres représentaient réellement, mais je me rendais quand même compte que cela dépassait tout l'argent que j'avais jamais possédé. Je suis reconnaissant du privilège qui m'est offert de pouvoir vivre ces instants uniques, de liberté et d'évasion.

**Bastien**, 15 ans, lycéen, Île-de-France

# Pause nature

**Shu pratique le kayak en traversant des sites exceptionnels. Elle nous emmène en voyage dans sa bulle de nature.**

Assis dans un kayak, vous entendez seulement le bruissement des feuilles, les éclaboussures des pagaies sur l'eau, les belles voix des oiseaux. Au-dessus de l'eau volent de magnifiques libellules. C'est comme ça que je navigue. En regardant tout autour de moi. J'aime traverser les forêts de conifères et de feuillus. Avec les rivières, elles forment un paysage magnifique. Il y a parfois des pêcheurs, des villages sur les rives. En forêt, il y a beaucoup de moustiques, ça ne gêne pas le voyage. Après tout, il doit y avoir un prix en plus de l'argent pour une telle beauté, non ? J'ai commencé à faire du kayak très jeune, à environ 4-5 ans. Mes parents nous emmenaient en randonnée, mes frères et moi, plusieurs fois par an. Récemment moins souvent parce que cela nécessite beaucoup d'argent.

Je suis allée deux fois dans l'Altaï pour faire du kayak sur la rivière Katun, en Russie. La couleur de l'eau est bleue claire. Quand il fait beau, c'est encore plus fascinant. On dirait de l'encre qui se déverse dans l'eau. C'était ma première fois sur une rivière de montagne. Il y avait des vagues que je n'avais jamais vues avant. Je me souviens de l'eau tumultueuse, des montagnes donnant sur le lac Aya, du brouillard, des sommets enneigés. Ici en France, j'aimerais faire du kayak sur la Seine, mais dans un endroit où il n'y a pas de ville. Peut-être à la source ou à l'embouchure.

**Shu**, 15 ans, lycéenne, Dammarie-les-Lys

# Passion maillots

**Tiago chérit sa collection de maillots de foot. À 14 ans, il l'envisage déjà comme un héritage pour ses futurs enfants.**

Mes maillots de foot, je les kiffe trop. Pour mes 5 ans, ma mère m'a acheté mon premier, celui du Barça. On habitait au Brésil et on n'avait pas de bonnes conditions financières. Ma mère faisait des efforts pour nous rendre heureux.

“Quand j'ouvre mon armoire, j'ai l'impression de voir un arc-en-ciel.”

Je me vois encore si fier dans les rues de Piuma, notre ville. J'étais Neymar ! Ou presque. Je ne voulais jamais l'enlever. Un jour, il est devenu trop petit. Je l'avais depuis mille ans. Il était l'heure de lui dire au revoir. Maintenant, je vis à Aulnay. Le matin, j'hésite entre mes neuf maillots. Ils sont rangés par ordre de préférence. Quand j'ouvre mon armoire, j'ai l'impression de voir un arc-en-ciel. Le maillot Barça, c'est celui de mon enfance. Le PSG, c'est celui de mon équipe d'adoption, je l'ai eu après mon arrivée en France. Le Real, c'est celui de

mon équipe de cœur. Quand je joue au foot, je porte toujours mes maillots du Brésil. Ils me portent chance. Je peux prêter mes maillots à mes frères, mais je déteste quand ils mangent avec et qu'ils les salissent. Ils me les piquent parfois sans me demander, alors il m'arrive de les cacher dans une petite valise où je mets les trucs que je veux protéger. Et le jour où ma mère les met à laver, je suis dégoûté. Je dois porter un truc moche !

Un maillot ça peut coûter 80 euros ou plus. En achetant mon premier avec mon argent de poche, j'ai eu l'impression de grandir. Il y a encore beaucoup de maillots que j'aimerais acheter. Le nouveau du Brésil en hommage à Neymar, celui de Manchester City, et les nouveaux du Real Madrid et de la Juventus. Il y a aussi celui de Vasco da Gama, l'équipe de Payet. Ça fait une fortune tout ça. Pour réaliser un rêve, il n'y a pas de prix. Je rêve d'avoir un placard rempli de maillots pour les montrer un jour à mes enfants et leur laisser. Je me sens déjà comme un grand collectionneur. Un collectionneur de maillots. Ça aussi c'est du sport.

**Tiago**, 14 ans, collégien, Aulnay-sous-Bois

# Né ultra

**Les fous du Paris Saint-Germain, Lilio en fait partie aux côtés de son père depuis sa plus tendre enfance. Entre esprit de corps et codes virilistes, le jeune homme chante et défile en chœur.**

Lorsque les premiers chants sont lancés, c'est tout mon corps qui se réchauffe, comme pourrait le faire le câlin d'une mère. Rien ne peut m'arriver au sein du virage. C'est ma maison. Je ne me sens nulle part plus vivant qu'au Parc des Princes. Le drapeau du Paris Saint-Germain (PSG), serré dans ma main, devient un prolongement de mon être, vibrant au rythme de l'émotion collective. Quand je suis dans le virage, personne ne me reproche d'être debout, d'être bruyant à m'en écorcher les cordes vocales, d'être stressé ou euphorique : c'est même ce qu'on me demande.

Parce que oui, être ultra comporte des obligations. Dans la défaite ou la victoire, dans le froid ou le chaud, dans la joie ou la tristesse, il faut chanter jusqu'à la fin. On ne peut pas être ultra si la fidélité ne suit pas. C'est une règle d'or. Quels que soient les résultats, l'amour envers son club doit perdurer, même lorsqu'on se sent trahi ou sali. Mon père m'a plongé dans la communauté ultra alors que je ne savais même pas encore aligner deux mots. J'ai l'impression d'être né avec. Avant chaque match, les membres de chaque groupe d'ultras se rejoignent pour former un cortège et se diriger vers le stade.

C'est à ce moment que l'ambiance commence à monter. Mes premiers cortèges, je les surplombais du haut des épaules de mon père. J'étais encore trop petit pour pouvoir rester au milieu de ces agités. Si pour les joueurs le match commence dès l'échauffement à 45 minutes du coup d'envoi, pour nous il démarre deux heures trente avant. Pour les grands matchs, le cortège rugit dès l'Hippodrome d'Auteuil. Le ciel devient rouge, submergé par la fumée des fumigènes. Les bruits de tambours et de pétards font augmenter mon rythme cardiaque pendant que des centaines de bonhommes vêtus de noir de la tête aux pieds se mettent à entonner les chants en cœur. Les mecs torsés nus, torche à la main, et une cagoule ou une écharpe pour se masquer, n'ont peut-être pas tous les fils qui se touchent là-haut. Mais ce sont des gens comme moi et mon père : des fous du PSG. Je n'ai encore jamais eu la folie de répéter leurs gestes. Certainement parce que je ne bois que du Coca...

Lorsque j'allais au Parc avec mon père, on rejoignait notre groupe aux bancs le long de l'hippodrome d'Auteuil sur l'Allée des Fortifications, à cinq minutes à pied du stade. Je disais bonjour à tout le monde,

en ayant toujours le droit à un bizutage de la part de Roudeau, qui ne se rendait plus compte de la force qu'il mettait dans ses coups, sans qu'il me fasse mal pour autant. Ce côté joyeux et bagarreur lui aura coûté cinq ans d'interdiction de stade sur l'ensemble de l'espace européen. Roudeau est un ami de longue date de mon père, et une des personnes du groupe avec qui j'ai le plus parlé (lorsqu'il n'était pas à 4 grammes dans chaque veine...). Je le revois à côté de moi, euphorique et torse nu lors de son retour au stade. Il me secouait dans tous les sens. Les tribunes du Parc des Princes sont connues pour leur violence, avec un pic à la fin des années 2010. À cette époque, les ultras parisiens étaient respectés et craints à travers l'Europe. Mais tous les ultras ne sont pas responsables des dégâts causés par quelques-uns. C'est pourquoi certains, comme mon père, se sont battus pendant plus de six ans afin de faire valoir leur liberté d'aller au stade. La direction du PSG avait mis en place une liste noire. Les ultras ne sont ni des animaux, ni de gentils agneaux.

Aujourd'hui, même si la violence a diminué, elle est encore présente car elle fait partie intégrante du milieu des ultras. C'est un moyen d'affirmer la notoriété d'une tribune au sein du stade. En mai 2017, lorsque le

cortège se rendait à pied jusqu'au Stade de France pour une finale de Coupe de France entre le PSG et Angers, des affrontements ont eu lieu. Un autre groupe attendait le cortège en embuscade. En quelques secondes, les nuages de lacrymogène et la danse des matraques de CRS avaient pris d'assaut le décor. Je n'avais aucune idée de pourquoi cela était arrivé. Mon père, lui, n'était pas surpris. Il avait vu pire. Ma bouche et mes yeux se sont mis à rougir et mon père m'a tiré par le bras vers un bar, tout en poussant des coudes pour qu'on se fraye un passage. Les yeux remplis de larmes, il a tenté de me rassurer en me disant : « C'est le métier qui rentre ! »

**Lilio**, 18 ans, étudiant, Bièvres

# Bien plus qu'un club

**Avec le Barça, Mohammed éprouve une palette d'émotions. Être supporter, c'est passer de la joie à la colère, voire même pleurer.**

2 septembre 2018 en fin d'après-midi, à Barcelone. J'attends le match au Camp Nou, stade mythique du FC Barcelone. J'arpente les rues de la cité catalane. J'entends des airs de guitare. Dans le *barrio* Les Corts, le soleil surplombe la ville, ses odeurs, ses commerces, son parc coloré. Je me laisse entraîner par la masse des supporters. Je croise des fans du Barça aux couleurs bleu et grenat du club. Entre les stands de churros et de maillots, je sens de l'excitation dans l'air, des rires et des discussions passionnées. Je tourne à gauche et je découvre le Camp Nou. Époustouffant ! Cette imposante structure de 99 000 places se dresse devant moi, avec l'effervescence des supporters. C'est comme rencontrer l'amour d'une vie. L'émotion me submerge. L'immensité du stade, le rugissement des supporters, les drapeaux catalans qui ondulent dans les tribunes et l'hymne réveillent chez moi un frisson et une fierté d'appartenir à cette grande fête.

Je me revois quand j'avais 12-13 ans, devant ma télévision, les yeux scotchés à l'écran, regardant ce club qui me fascine, mon club ! Mon rêve s'apprête à devenir réalité. Le coup d'envoi est mémorable, les chants et les encouragements font

vibrer le stade. Je suis absorbé par les actions sur le terrain du numéro dix argentin, Lionel Messi, le joueur qui m'a fait aimer ce sport. Le match se termine par une victoire éclatante du Barça.

“Les défaites me font très mal. J'ai vécu les montagnes russes.”

Je quitte le Camp Nou avec un sourire agrafé sur mon visage et des souvenirs indélébiles. Je suis supporter du FC Barcelone depuis treize ans. C'est à la fois une passion et une responsabilité. Je m'y investis. Chaque année j'achète, pour une centaine d'euros chacun, le maillot domicile du club et le maillot extérieur. Je porte ce maillot qui me colle à la peau. Parfois, je dors avec. J'en possède treize, plus le ballon du club, des posters, un porte-clé, des livres, dont la biographie de Messi, une écharpe, deux survêtements et trois sweats. Cinq à six fois par jour,

je checke les notifications sur mon téléphone pour suivre toute l'actualité de mon club : les joueurs blessés ou qui vont revenir de convalescence, les cotes des prochains matchs, nos chances de gagner le championnat...

Sur Discord, je débats chaque semaine avec mes amis sur les matchs à venir et les performances de nos joueurs. Chaque fois que le FC Barcelone brille sur le terrain, mes émotions débordent, mais elles ne sont pas toujours partagées par mes amis. Notamment ceux qui soutiennent le Real Madrid. Les défaites me font très mal. J'ai vécu les montagnes russes. On a tout gagné et on a tout perdu. J'ai déjà pleuré. J'ai déjà été en colère. Mais je n'ai jamais cessé de supporter mon équipe dans les bons et les mauvais moments. Comme dit le slogan *Mes que un club*, le FC Barcelone est plus qu'un club... C'est comme ma deuxième famille. Et pourtant je ne suis ni catalan, ni espagnol, juste un Français qui a grandi à Paris 19<sup>e</sup>.

**Mohammed**, 23 ans, étudiant, Paris

# Quand l'équipe va, tout va

**Fan des Girondins de Bordeaux depuis son enfance, Tim se consacre à son équipe. En temps, en argent et en émotions.**

À 5 ans, j'ai vécu ma « première fois ». C'était au stade Chaban-Delmas à Bordeaux lors d'un match Bordeaux – Saint-Étienne. De voir un match autre part qu'à la télévision, c'était le rêve. Voir la foule, les chants, les drapeaux, les couleurs, les joueurs en chair et en os.

“Je serai un supporter des Girondins jusqu'à mon dernier souffle.”

Un rêve et un coup de foudre ! C'est là que mon histoire d'amour avec les Girondins a commencé. Depuis ce jour, il y a presque 20 ans, j'ai une relation passionnée avec ce club. Et ça impacte ma vie sous plusieurs aspects ! À commencer par mon emploi du temps. Je planifie mes semaines en fonction des horaires des matchs. Impossible de rater un match, quitte à le regarder sur le téléphone. Dans ces moments-là, je rentre dans ma bulle. Interdit de me déranger ! Dès que je le

peux, je me déplace pour suivre mon club. Mais ça me demande une organisation car je suis en fauteuil roulant. Un aller-retour en train depuis Paris, une nuit d'hôtel voire deux, avec chambre spacieuse pour pouvoir circuler, donc plus chère, plus le prix de la place au stade, à chaque fois ça me coûte près de 250 euros tout compris ! À ce prix, je choisis cinq à six matchs par an. Et je ne compte pas mon budget en produits dérivés : écharpes, sweats, mugs, couettes... toutes aux couleurs des Marine et Blanc. Dans ma chambre, j'ai du Girondin sur les murs avec des posters et dans les tiroirs où je range les maillots des différentes saisons, des serviettes...

L'année dernière, un soir de défaite, j'ai posté un commentaire avec ma propre analyse du match sur le WebGirondins, le média en ligne dédié au club. Ils l'ont trouvé pertinent et ils m'ont contacté pour intégrer l'équipe qui anime les émissions. Depuis, je participe à des talk-shows. Ça peut être un debrief avec de l'analyse et des statistiques à commenter : les kilomètres parcourus, le nombre de passes, de tirs, le plan de jeu... Je passe aussi beaucoup de temps sur Discord ou WhatsApp à collecter des infos et à débattre des compositions d'équipe. Je vais aussi souvent dans un bar de

supporters bordelais en région parisienne. La dimension affective est aussi très prenante : quand l'équipe va bien, je vais bien, quand elle va mal, je suis renfrogné. Mon cœur bat Marine et Blanc ! Et en 20 ans, j'ai vécu un tourbillon d'émotions, les pires comme les meilleures. Par exemple, pour le titre de champion de Ligue 1 en 2009, j'ai tellement crié devant ma télé que les voisins sont montés pour se plaindre du bruit. À l'inverse, lors de la descente du club en deuxième division en 2021, mes larmes ont beaucoup coulé. Parfois je me dis que je n'en peux plus de cette équipe, que je ne regarderai plus un match... Mais au suivant, je suis toujours là. Mes petites amies m'ont souvent reproché de faire passer le foot et les Girondins avant elles. C'est que je suis comme un amoureux transi, prêt à tout par amour de mon club. Je serai un supporter des Girondins jusqu'à mon dernier souffle. Ça fait partie de mon identité. J'aimerais transmettre cette passion à mes futurs enfants. Comme un héritage.

**Tim**, 24 ans, étudiant, Île-de-France

Merci !

Nous remercions chaleureusement les quelque 250 jeunes Francilien·nes de nous avoir fait découvrir leurs terrains de jeux.

Merci également à tous les partenaires qui nous ont accueillis pour mener nos ateliers, en particulier : la section de handball adapté du HBCA à Arcueil, le collège Pablo Neruda à Aulnay-sous-Bois, le lycée Uruguay-France et la médiathèque Les Sources Vives d'Avon, l'École de la deuxième chance de Bagneux, le Théâtre de Chelles, le lycée Frédéric Joliot Curie de Dammarie-les-Lys, le lycée Louis Armand et la Ville d'Eaubonne, l'université Paris-Nanterre, les porteurs du projet « 77 à vélo » et la maison de la jeunesse de Noisiel, la médiathèque Louis Aragon, l'Agora et la Ville de Mantes-la-Jolie, la Mission intercommunale pour l'emploi des jeunes à Montreuil, l'École des métiers de l'information à Paris, le collège Dora Maar à Saint-Denis, le lycée international et la Ville de Saint-Germain-en-Laye, la Ville de Tremblay-en-France et le centre de formation du groupe AFORP à Vaulx-le-Pénil.

Enfin, merci à Nathalie Simonnet, conseillère culturelle et territoriale, et Dorothée Villemaux, chargée de mission Olympiade Culturelle à la DRAC Île-de-France pour leur confiance et leur enthousiasme.

**Ce projet a reçu le soutien de la Direction régionale des affaires culturelles d'Île-de-France, du Service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports en Seine-Saint-Denis de la région académique Île-de-France, des conseils départementaux de Seine-Saint-Denis et de Seine-et-Marne, et de la Fondation VINCI pour la Cité.**

ZONE  
D'EXPRESSION  
PRIORITAIRE

# ZEP

Les récits publiés dans ce recueil sont issus d'une série d'ateliers menés par des journalistes de la Zone d'expression prioritaire entre les mois de décembre 2023 et avril 2024. Les auteurs et autrices ont validé les textes, parfois anonymisés, que nous publions ici.

La Zone d'expression prioritaire est un dispositif média d'accompagnement des jeunes à l'expression via des ateliers d'écriture et de création de podcasts. Vous pouvez retrouver nos productions sur notre site [www.zep.media](http://www.zep.media), ou dans nos médias partenaires : *Libération*, *Ouest-France*, Konbini News et *Phosphore*.

**Direction éditoriale** : Emmanuel Vaillant

**Codirection** : Edouard Zambeaux

**Rédaction en chef** : Isabelle Maradan

**Édition et correction** : Nathalie Hof

**Conception maquette et design graphique** :

Véronique Villanueva

**Illustrations** : Nadia Diz Grana

**Animation des ateliers** : Hadrien Akanati-Urbanet,

Aïda Amara, Perrine Bontemps, Enzo Castéras,

Ludovic Clérima, Nathalie Hof, Chiara Kahn,

Isabelle Maradan, Audrey Ronfaut, Chloé Roulet,

Emmanuel Vaillant, Edouard Zambeaux

**Partenariats** : Lorène Cornet

**contact@zep.media**

“Quand j’ouvre mon armoire de maillots de foot, j’ai l’impression de voir un arc-en-ciel.”

**Tiago**, 14 ans

“Je me suis inscrite à la salle, chose impossible pour moi avant. Ce que les gens pensent ne me touche plus.”

**Eva**, 25 ans

“C’est comme une grande famille. Il n’y a aucun jugement, que de l’entraide. On se pousse tous vers le haut.”

**Yasmine**, 17 ans

**ZRP**