



**Challenge d'écriture
Palmarès
Classes presse
Année 2013**



Classes Lauréats

Au collège Félix Landreau, du sport autrement

3^{ème} Segpa Collège Félix Landreau - Angers

« Ca me change des cours de sport que je fais habituellement au collège. J'apprends autre chose, je participe plus et je m'entends bien avec les autres élèves du groupe », nous explique Mathieu, élève en 5^{ème}.

Notre collège Félix Landreau a la particularité d'accueillir des élèves porteurs de handicap moteur. Pour ces élèves, Carine Herbreteau, professeur d'EPS au collège, et Gaëlle Buors, psychomotricienne au SESSAD (Service d'éducation spécialisée et de soins à domicile) à Angers, organisent tous les jeudis midi une séance de sport adapté. Sept élèves du collège participent régulièrement à ces séances. Leur handicap n'est pas forcément visible ; ils peuvent avoir des difficultés pour se déplacer, des gestes plus maladroits, des mouvements parfois difficiles à coordonner. Les élèves habituellement en fauteuil doivent pouvoir se lever et bouger avec ou sans l'aide d'un déambulateur.

Nous avons assisté à une de ces séances. Le cours commence toujours par un échauffement, ce jour là, c'est en jouant au loup couleur que les élèves débutent le cours. Ensuite ils ont installé le matériel pour jouer au volley; ce n'est pas le filet habituel du volley qui est utilisé, mais un filet de

badminton, parce qu'il est moins haut, et des plots délimitent le terrain qui est plus petit. Les règles du jeu sont adaptées : les élèves peuvent bloquer la balle et aussi la toucher pour éviter de perdre le point.

Les autres sports auxquels les élèves peuvent jouer sont le football, le basket ball, le tennis de table. Et pour chacun de ces sports les règles et le matériel sont adaptés. Pour le football, ils utilisent un ballon de volley. Au basket, des rubans sont accrochés au panier et il suffit pour certains élèves de toucher les rubans pour marquer le point. Au tennis de table, ils peuvent récupérer la balle avec un récipient.

En participant à ces séances, les élèves aiment se retrouver entre eux ; ils peuvent en profiter pour s'amuser à leur rythme. C'est beaucoup plus simple que quand ils sont en cours d'EPS avec leur classe. Ils réussissent à jouer ensemble et à tous profiter pleinement de ce moment.



Une séance de volley adapté aux élèves
Teddy GRAPAIN - Benjamin FERRIERE - Mathieu LHOMEAU
Collège Félix Landreau - Angers

Sport et parité, pari compliqué ?

Depuis plusieurs années déjà Cédric Chupin jeune homme de 22 ans pratique la danse et Camille Alloënd-Bessand, jeune fille de 16 ans, la boxe et tous deux se battent à leur façon pour faire accepter leur choix dans le monde du sport ou les clichés existent encore.

Danse pour les filles ? Boxe pour les garçons ? Clichés ou réalité ?

Camille Alloënd-Bessand, lycéenne de 16 ans, décide il y a deux ans d'arrêter la danse, un sport dans lequel pourtant elle excelle. Elle ne souhaite plus connaître cette « ambiance tendue et très compétitive ». Elle choisit donc de se mettre à la boxe bien que ce sport soit essentiellement réservé aux hommes. Aujourd'hui, elle pratique cette activité au club « AS Tiercé Boxe Française ». Cédric Chupin, 22 ans, quant à lui, s'est orienté vers la danse à la pré-adolescence. Il pratique cette activité encore aujourd'hui, et l'étudie à Nantes. Prendre cette décision, tout un art.



Cédric danse, Camille boxe ;les deux sont heureux
Laétitia DUBLE, Chloé PATRON, Agathe GUILLOT et Léa RICHARD
Collège Mongazon Angers 3^{ème} A

Comment assumer la pratique de ces sports ?

« Je n'ai jamais vraiment voulu cacher cette passion, je suis fier d'être différent des autres, je ne voulais pas entrer dans le moule. », confie Cédric « même si j'ai subi des moqueries de tous genres » ajoute-t-il. « Cela ne me posait pas vraiment de problèmes, j'étais plutôt grande gueule et je n'étais pas du genre à me laisser faire. » précise-t-il. D'autres en revanche, n'ont pas eu cette force et ont abandonné la danse pour faire taire les moqueries et préserver leur fierté masculine. « Moi, j'ai caché ma pratique de la boxe lors de mon entrée au lycée. Je ne voulais pas que les gens me voient d'une autre manière que celle que je suis. » explique Camille. Pourtant, certains de ses anciens camarades ont révélé « le secret » à toute sa classe. Ce qui

n'a finalement pas empêché son intégration dans l'établissement. Comme quoi, cela n'influe pas sur les jugements.

« On m'a donné des surnoms comme Musclor ou Bonhomme... »

Ce sport procure à Camille l'avantage de ne pas être attaquée physiquement par les autres mais les remarques verbales sont très courantes. « Certaines moqueries sont parfois blessantes. Il arrive qu'on m'affuble de surnom plus ou moins agréables tels que : Musclor, Bonhomme... »

Cédric quant à lui, s'étonne des préjugés qui tournent encore autour de la danse alors que la première école de danse créée par Louis XIV au XVII^e siècle était entièrement réservée aux hommes. Pendant cinquante ans, ce sport noble est resté exclusivement masculin. « Maintenant la plupart des personnes croient que la danse est uniquement féminine... » Cédric fait des interventions dans les écoles pour « faire évoluer les mentalités ». De plus, selon lui, les parents qui proposent à leurs fils de faire des activités dites féminines (danse, natation synchronisée) ou à leurs filles des activités dites masculines (football, rugby) sont encore trop peu nombreux. « Les écoles ne favorisent pas toujours la diversité sportive » ajoute-t-il. Il est vrai qu'auparavant, les hommes enseignaient des sports « masculins » aux garçons et inversement pour les femmes dans les établissements scolaires. Camille et Cédric s'épanouissent donc dans leurs disciplines. Seules les idées reçues restent inchangées encore actuellement. Alors, le changement c'est pour quand ?

Camille a d'abord fait de la boxe pour être capable de se défendre face aux attaques extérieures « je ne veux pas être faible » explique-t-elle. Mais elle souhaite également pouvoir canaliser son énergie débordante. Cédric s'est tout simplement senti attiré par la danse même si cette activité semble essentiellement réservée aux filles depuis longtemps. Lorsque Camille a annoncé à ses proches qu'elle souhaitait se mettre à la boxe, ceux-ci ont eu peur des blessures possibles, mais surtout de la réaction des autres. Aujourd'hui, sa mère tente encore de la dissuader ; de stopper le combat et de revenir à la danse. Pourtant seule fille du groupe, elle est très rapidement acceptée par les hommes boxeurs de son club. « Je ne regrette en aucun cas mon choix, et compte bien continuer ce sport qui me différencie. » Déclare-t-elle. Quant à Cédric, à ses débuts, il est le seul garçon de son club pour cent cinquante filles ! « Trois ans plus tard, je suis entré au conservatoire où nous n'étions que deux garçons pour dix filles. Aujourd'hui, huit garçons apprennent la danse dans mon ancien club. C'est un début... » déclare-t-il.

La grande distribution muscle ses employés !

Depuis plusieurs années, une méthode particulièrement innovante, destinée à prévenir les accidents du travail, est pratiquée par certains employés des entrepôts de Système U Ouest. Du sport en entreprise, pour quels bienfaits ?

C'est aux salariés logistiques de Trélazé que revient la tâche de préparer les commandes en produits secs des 105 magasins U dans un rayon de 110km autour d'Angers. Il s'agit d'un métier physique, où les risques d'accidents liés au travail existent, puisque les employés accomplissent, tout au long de la journée, des tâches répétitives et qu'ils peuvent manipuler entre mille à mille cinq cents colis par jour.

La Direction de Système U Ouest propose à ses employés des exercices physiques, avant qu'ils ne commencent à travailler, " de manière à prévenir d'éventuelles blessures liées aux efforts qu'ils auront à fournir ", explique Monsieur Lesec, responsable de l'entrepôt de Trélazé.

Madame Baron, responsable des Ressources humaines, insiste sur le fait que " cela leur permet aussi de se rencontrer dans un cadre différent ". " La plate-forme Système U de Trélazé est la dernière à avoir adopté cette méthode (en octobre 2012), instaurée dans le groupe, pour la première fois, il y a environ quatre ans ", précise-t-elle.

Des entraînements physiques encadrés par des employés
Quelques salariés, dont Monsieur

Robin, 52 ans, employé logistique, ont été sollicités par Système U Ouest, parce qu'ils disposent de formations spécifiques et notamment celle d'éducateur physique et sportif, acquise à l'armée pour Monsieur Robin. Ceux-ci ont aussi été formés par un kiné-ostéopathe.

" Les entraînements ont lieu chaque matin, dès l'arrivée des salariés, ainsi que le midi, après le briefing. Chaque séance dure environ 10 minutes et se déroule dans l'entrepôt même ", explique Monsieur Robin.

La participation fonctionne sur le principe du volontariat. " Le matin, il s'agit d'un réveil musculaire (échauffements, cardio, étirements) qui permet de préparer toutes les articulations du corps : chevilles, genoux, bassin, rachis, poignets, coudes, épaules et le cou ; tandis que le midi, ce sont plutôt des étirements ", explique Monsieur Robin. Ces échauffements diffèrent parce que "les blessures surviennent le plus souvent aux premières heures de la journée, quand les muscles sont encore froids et endormis ", ajoute Monsieur Lesec.

"On est beaucoup plus dynamique après l'entraînement !"

Monsieur Lesec et Madame Baron ont constaté une baisse de blessures liées au travail depuis que ces entraînements existent. Ce que confirme Monsieur Chesneau, employé logistique. " Je n'ai jamais été blessé depuis que je travaille ici ". Cependant, d'autres bénéficiaires ont été remarqués.

On pourrait croire que ces entraînements fatiguent les employés, mais, ce n'est pas le cas, comme le confirme Monsieur Chesneau " on est beaucoup plus dynamique après l'entraînement ". Le fait de se rencontrer dans un cadre différent est bon pour le bien être de l'équipe " Les gens se rencontrent dans une très bonne ambiance " déclare Monsieur Robin.

Les difficultés pour les éducateurs physiques restent de trouver chaque jour un espace adapté au nombre de participants et de nouveaux exercices afin de garder la motivation du groupe de volontaires. D'ailleurs de nouveaux équipements, bâtons, tapis, cordes à sauter, devraient être fournis prochainement par l'entreprise.

Un succès à confirmer ...

Pour l'instant, une trentaine d'employés, soit environ 17 % des personnes présentes dans l'entrepôt, participent à ces exercices. "Ces exercices se font sur le temps de travail et sur la base du volontariat" précise Monsieur Lesec. " Notre objectif de départ était d'arriver à convaincre les employés, de faire rentrer cet entraînement dans leurs habitudes ", déclare Madame Baron. "Les employés, qui assistent à ces entraînements, viennent régulièrement", remarque-t-elle enfin.

Ce qui laisse présager qu'avec le temps, de nouveaux employés auront peut être envie d'y participer aussi



Dans les entrepôts Système U Ouest, on se prépare physiquement dans la bonne humeur !
Marie GOUA, Marie HAREL
Collège Mongazon Angers - 3^{ème} B

José et Jacky, un tandem de choc.

Jacky Berlioz retraité de 62 ans et José Ribeiro non-voyant âgé de 53 ans, sont venus au collège Frédéric Ozanam de Saint Pierre Montlimart. Ils nous ont raconté leur expérience du tandem pour les non-voyants.

En 1983, Jacky Berlioz cycliste amateur, passionné de vélo, découvre le tandem pour les non-voyants « *Je faisais du vélo auparavant, j'étais amateur* » dit Jacky. C'est alors qu'il fait la rencontre de José Ribeiro non-voyant âgé de 24 ans . Par la suite ils décident de faire équipe ensemble. Lors de leur première course à la Pommeraye sur Loire en 1980, ils finissent 6^{ème} .

La plupart de leurs courses se déroulaient en Angleterre, au Pays-bas et bien-sûr en France. C'est le début d'une grande expérience enrichissante pour ce duo.

Avoir confiance l'un envers l'autre

La confiance, est un élément essentiel que doit avoir José en lui et envers Jacky, dans ce sport qui se pratique à deux. « *S'il n'y a pas de confiance, ce n'est pas la peine d'en faire* » dit José. Les non-voyants ont besoin de beaucoup de volonté pour l'exercer. Le non-voyant se place derrière le guide cycliste pour se laisser guider . « *Quand on n'est pas handicapé on ne sait pas ce que ça fait.* » précise le duo. La concurrence est rude dans ce sport car des mal-voyants y



José Ribeiro, non-voyant (à gauche) et Jacky Berlioz (à droite) son ancien guide cycliste Collège Frédéric Ozanam - Saint Pierre Montlimart.

participent aussi. Beaucoup de personnes s'imaginent que les non-voyants n'ont pas accès à tous les sports, alors qu'ils peuvent être tous adaptés. Il y a plusieurs sortes de sports : tir à l'arc, équitation, escalade, natation, ski...« *Ça me fait plaisir de faire du sport comme tout le monde* » déclare José.

Une aide précieuse pour José et ses amis.

Auparavant, il y avait quatre clubs dans la région. Il organisait des bals, des sorties, recevaient des dons pour s'acheter du matériel de compétition. Maintenant, le tandem n' est plus pratiqué, mais il existe toujours des clubs et des associations. Vous pouvez aider les non-voyants à pratiquer un sport comme tout le monde en allant sur : secretariat.aslaa@wanadoo.fr ou velocio.perigueux@ffct.org .

Quand senior rime avec sport !

Fini le papy en charentaises qui lit son journal dans son fauteuil. En 2013, les retraités enfilent leur survêtement, chaussent leurs baskets et sortent faire du sport .

Deux seniors d'une énergie inépuisable se sont laissés interviewer . Geneviève GUIBLET, âgée de 59 ans travaille comme professeur d'éducation physique et sportive dans le collège Sainte Anne à Saumur. Geneviève pratique l'athlétisme dans la catégorie marteau et disque depuis 1967. Elle pratique ce sport trois fois par semaine en plus de la compétition . L'athlétisme c'est sa passion. «Selon moi tout le monde peut exercer ce sport car les risques d'accident sont faibles, il peut s'agir à ma connaissance d'arrêts cardiaques ou de claquages musculaires.»

«Plus de sensations sur un VTT que sur un vélo route»

Jean GIESSINGER sa passion à lui c'est le VTT. Âgé de 65 ans , il exerce ce sport depuis plus de vingt ans. « Si je pratique cette activité c'est parce que je ressens plus de

sensations sur mon VTT en pleine nature qu'en vélo route sur du bitume.»

Il roule en général deux fois par semaine car il pense que c'est une forme de liberté sans contraintes. Auparavant , il a pratiqué le judo, le footing et le vélo route . Plus jeune il a participé a quelques compétitions .

Un grand exploit pour chacun

Les deux ont accomplit chacun au moins un grand exploit. Geneviève GUIBLET a été championne de France de l' Union Générale Sportive de l'Enseignement Libre (UGSEL) tandis que Jean GIESSINGER a parcouru plus de 700 kilomètres en six jours pour faire le trajet Saumur Valras-Plage (embouchure de l'orbe près de Béziers). Geneviève GUIBLET a également détenu le records départemental du lancer de disque avec une distance de 41,70 mètre de 1976 à 2001 soit 25 ans .

Un moment de partage

Si le sport est, pour eux, un art de vivre , une façon de lâcher prise c'est aussi un moyen de partager avec les autres. Jean et Geneviève partagent avec leurs amis, leurs familles . Geneviève s'implique depuis des années au CAPS (Club d'Athlétisme des Pays Saumurois, une association sportive) «Alors que je me sentais vieillir , il me fallait transmettre aux plus jeunes ma passion .» Pour la petite histoire, le CAPS lui a aussi permis de rencontrer son mari.

Les effectifs des vétérans en augmentation

Selon Geneviève GUIBLET, depuis trois ans la Fédération Française d'Athlétisme (F.F.A.) oriente les clubs à développer des sections s'adressant aux seniors. A Saumur de 2007 à 2013 , a vu ses effectifs doubler dans la catégorie vétérans selon Jean-Noël HAMEAU président du CAPS . La marche nordique par exemple est devenue l'activité préférée de ce public de retraités.



Jean GIESSINGER sur son VTT en pleine action
Valentin TOUVET - Enzo GIESSINGER 4^{ème} A
Collège Ste Anne - Saumur

