

LA GAZETTE

# du Michelet

## TÉMOIGNAGE

Mahyar MONSHIPOUR

Parrain du 46e Michelet

## ANIMATION

Le trophée  
des Solidarités

# À fond les ballons !

Engagement total, journée régal !

Les garçons  
ballon au pied



Comment  
sauver  
une vie





« Être parrain du Michelet est, pour moi, une formidable occasion de dire aux jeunes que le sport est un outil pour aller plus loin. Ici, ils le voient bien : on est peut-être là pour être performant, mais on est surtout là pour se construire.

Je suis né en Iran. Mes parents ont pris la décision de m'envoyer chez ma tante, en France, quand j'avais 10 ans, pour fuir la guerre. J'ai découvert la solidarité dès que j'ai posé le pied en France : j'ai eu les mêmes droits, j'ai pu faire des études. Cette chance est précieuse pour tous.

Je crois que les adolescentes et adolescents ont besoin qu'on leur dise clairement, avec fermeté et confiance, qu'ils peuvent y arriver et que ça demande des efforts. Quand on fait vraiment du sport, on n'est pas dans le rêve. On chausse les baskets, on est dans l'action ; on apprend à gérer les échecs pour aller plus loin.

Si je n'avais qu'un conseil à transmettre, je dirais aux jeunes : accrochez-vous avec abnégation et persévérance, accrochez-vous aux études, saisissez votre chance !

# Émotions du deuxième jour



## LE BASKET

**A., Grand Nord :** « J'ai trouvé difficile de respecter toutes les règles imposées par l'arbitre. C'était plus dur qu'aux entraînements même si je n'ai pas fait beaucoup de séances de Basket. En tout cas, grâce au Michelet, j'ai envie de continuer le rugby. »

**O., Grand-Ouest :** « Comme on se connaît on sait comment réagir et se contrôler entre nous. Pendant le match, une coéquipière a voulu quitter le terrain après être tombée et on lui a dit « Reste, montre que tu es forte. », et elle a continué le match »

*« Les bonnes défaites font de bons gagnants. »*

(F., Sud)

**Mélanie, éducatrice Grand-Est** « Ça a été dur pour nos joueuses, parce qu'elles ont été surprises par le niveau. Elles ont un peu perdu confiance. Une fille a craqué, elle en avait marre et s'est mise à pleurer. Je lui ai pris les mains et en lui

demandant de me regarder dans les yeux. Je voulais qu'elle se recentre, qu'elle arrête de penser aux coups qu'elle prenait ou à la défaite. Je l'ai encouragée et reboostée et elle s'est reconcentrée sur le jeu. »

**N., Grand-Est :** « On vit plein d'émotions, on n'aime pas perdre et en plus on fatigue, il faut courir partout, rester concentrées... Alors parfois on s'énerve, mais ce n'est jamais contre l'adversaire. »

## LE FOOTBALL

**M., Grand-Ouest :** « J'ai un comportement difficile, parce



que je m'énerve vite. Mais je prends sur moi grâce aux messages des éducateurs. Ils m'ont dit que comme j'étais fort, je devais aider les autres. Et pour la première fois, j'ai continué à jouer et encourager mon équipe malgré la défaite. J'ai compris que crier sur les autres, ça ne les aide pas à être meilleurs. »

**L., Grand-Centre :** « Je suis très content de notre esprit d'équipe. Quand un joueur perd la balle, on fait tous l'effort pour l'aider, on ne se critique jamais. On a fait plein de jeux pendant les premiers rassemblements, ça a créé une cohésion que l'on retrouve sur le terrain. »

**« Je préfère perdre ici que rester dans mon centre ! »**

**(S., Belgique)**

**Dales, éducateur Belgique :**  
« Notre but, c'est de valoriser chaque jeune et on ne tient pas compte de leur niveau sportif pour faire l'équipe. Tout le monde joue, même si ça peut nous faire perdre. Notre travail, c'est de les aider à se construire et prendre confiance. Et si on sacrifiait ça pour les résultats sportifs, ça n'aurait aucune cohérence et on serait des petites personnes. »

### RENCONTRE AVEC DES NON-VOYANTS

**M., Sud Est :** « Je trouve ça génial, la canne électronique. J'ai pu voir que c'était plus facile pour eux. Maintenant, je me rends mieux compte de la difficulté et j'y réfléchirai la prochaine fois que je croiserai un non voyant. »

**T., Belgique :** « Avec l'atelier des chiens d'aveugle, je me suis rendu compte à quel point cela doit être dur pour eux. J'ai galéré pendant 5 minutes, alors eux, je n'imagine même pas. Une non voyante m'expliquait qu'elle n'était pas fâchée d'être dans sa situation, elle était contente d'avoir pu voir et j'ai trouvé ça super de voir le bon côté des choses. »



## Le trophée DES SOLIDARITÉS



Pour découvrir la célébrité du jour, il fallait, ce mardi, se former aux gestes de premiers secours. Plusieurs ateliers ont été proposés sur la thématique « Que faire en cas de... » : évanouissement, hémorragie, étouffement, malaise cardiaque... Jeunes et éducateurs ont écouté les conseils des pros pour sauver son prochain, et obtenu en retour des indices sur la personnalité à trouver (NDLR : un pro de la solidarité qui était, hier, l'Abbé Pierre). La délégation Sud s'est montrée originale et a confié au jeune K. la mission, normalement dévolue aux éducateurs, de motiver ses coéquipiers à suivre les ateliers : « Le fait d'être dans la peau de l'éducateur, ça m'a donné une autre vision de leur rôle. J'ai compris que ce n'était pas facile d'avoir toutes ces responsabilités envers les jeunes. Je les trouve courageux. »

## Les conseils d'Antoine Robert (ostéopathe)

### Avant l'activité

Faire des assouplissements, des exercices de mobilité et d'échauffement musculaire, **mais pas d'étirement**. L'intérêt est de préparer les fibres qui vont être attaquées par un effort violent.

### Après l'activité

S'étirer une à deux heures après l'effort pour évacuer les toxines des muscles. Sinon, vous risquez des crampes, courbatures ou claquages. Ces gestes protègent également des entorses et luxations.

## QUIZ Animations VILLAGE



### 1. Qu'est-ce que l'hydratation ?

- A. Un sport aquatique
- B. Une variété de plante de jardin, de type hydrangea
- C. Un apport en eau pour que le corps fonctionne bien

### 2. L'orange est :

- A. Riche en sucre
- B. Riche en minéraux
- C. Pauvre en calories



### 3. Quel gras est bon pour la santé ?

- A. Gras de l'huile
- B. Gras des gâteaux
- C. Gras du bœuf

Réponses : 1 C ; 2 B et C ; 3 A

## Réseaux SOCIAUX

Blagues, citations, messages, vrais, fakes... on trouve de tout sur SMS !

SMS



« Ne baissez pas la tête. Le seul endroit où je veux vous voir baisser la tête, c'est chez le coiffeur. »

(Cyril, éducateur Sud-Ouest)



« On est pour tout le monde, du coup on ne perd jamais. »

(Proverbe belge)



Pêcheurs de poissons paniers...

### La Blague

Que fait une vache quand elle ferme les yeux ?

**Du lait concentré !**

Doumso (Grand-Centre)

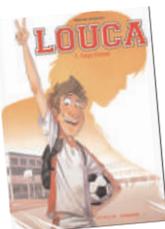


Rencontre mixte, Centre-Est-Belgique, pour drapeau du Plat-Pays.  
© Coralie Salaün  
www.coraliesalaun.fr

**Sportsolidaire**

## Bulles en fureur

Mercredi après-midi, c'est repos sur **Le Michelet**. L'occasion pour vous de découvrir **Louca**, la BD qui a reçu le prix **Bulles en fureur** de la PJJ en 2014.



Louca est un collégien paresseux, menteur et maladroit avec les filles. Pour l'aider, il y a Nathan, beau, super doué au foot et intelligent... Bref, le coach idéal pour permettre à Louca de remporter le match sur le terrain comme dans la vie. Seul hic, c'est un fantôme ! Une histoire qui séduira les fondus de foot et fans de manga.

## Programme / Résultats

### Résultats du Mardi 29 mai

#### Basket filles

**Poule A** : 1. Île-de-France-OM ; 2. Grand-Est ; 3. Grand-Ouest ; 4. Grand-Nord ; 5. Sud-Ouest  
**Poule B** : 1. Sud-Est ; 2. Sud ; 3. Centre-Est ; 4. Belgique ; 5. Grand-Centre

#### Football garçons

**Poule A** : 1. Sud ; 2. Grand-Nord ; 3. Île-de-France-OM ; 4. Sud-Ouest ; 5. Sud-Est  
**Poule B** : 1. Centre-Est ; 2. Grand-Centre ; 3. Grand-Est ; 4. Belgique ; 5. Grand-Ouest

### Programme du Mercredi 30 mai

#### Epreuves sportives

**8h30** : réveil musculaire  
**9h - 12h** : Athlétisme

#### Animations nomades

Kilomètre solidaire  
Jok'Coeur : police des émotions  
Massage assis  
Vélo smoothie / poubelle