

#3 #31 mai 2018

LA GAZETTE du Michelet

CONSEILS

karine, Jok'cœur

Police des émotions

TÉMOIGNAGES

Le Michelet

Des capitaines

Tout en haut !

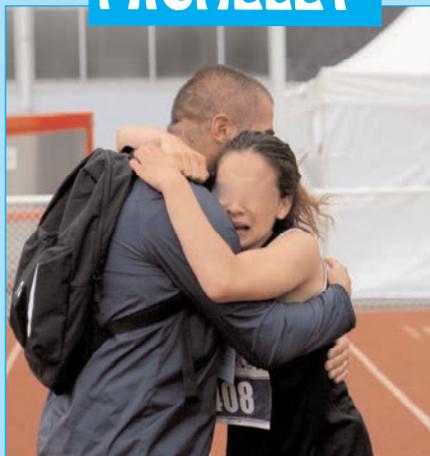
Jeunes-éducateurs : le lien de confiance

Repousser
ses limites !



Une onde
positive !





N., capitaine Sud : « Notre but c'est de nous faire plaisir. Et gagner, ce serait pour combler le plaisir. La solidarité, c'est un beau thème, parce que **si on n'est pas solidaires, on ne peut pas bien jouer.** Si on crie sur un joueur qui a raté, il va perdre confiance. Et la fois d'après, il ne va pas retenter, alors que c'est peut être là qu'il aurait marqué. »

T., capitaine Sud-Est : « Pendant les regroupements avant le Michelet, tout le monde s'énervait sur le terrain. On a fait des exercices de cohésion et maîtrise de soi, et aujourd'hui tout le monde est bien et s'encourage. On a juste expliqué que **l'on pouvait se dire les choses sans être agressif.** Et au Basket, j'ai dit aux filles de se lâcher sur le ballon si elles se sentaient énervées ! Je suis étonnée par la bonne ambiance ici, c'est impressionnant. Tout le monde est gentil, il n'y a pas de clans, c'est pas la même chose que la vie normale. »

M., capitaine Centre-Est : « Educateurs ou jeunes, on se comprend tous car **on vit les mêmes choses, on ressent les mêmes émotions.** J'aime trop le Michelet ! »

Plus vite, plus haut, plus loin !



ATHLÉTISME

A., Grand-Ouest, 800m : « C'était impeccable, ça fait du bien, surtout les encouragements. Ça m'a aidé à évacuer tout ce que j'ai vécu, j'y ai pensé pendant les 200 derniers mètres. C'est là, quand ça devient dur, qu'il faut être fort et ne pas lâcher. »

Olivier, éducateur Sud-Ouest : « Nos filles ont été plus stressées que les garçons, elles avaient besoin d'être rassurées. C'est pour ça qu'on est présent à l'arrivée, pour les écouter, dédramatiser ou féliciter. On travaille beaucoup l'estime de soi et on les aide à croire en eux, à se fixer des objectifs et les atteindre. »

C. Sud, relais 4x100m : « Quand j'ai pris le témoin pour le dernier relais, j'ai ressenti un grand coup d'adrénaline. Tout le monde criait, c'est une super pression. J'ai fini la course et je leur ai mis un trou ! »

A., Sud-Ouest : « Je voulais gagner ce 100m pour rendre hommage à quelqu'un et j'ai été très émue et très fière de finir

première. À l'arrivée, j'étais très heureuse de voir mon éducateur et lui sauter dans les bras, parce que j'avais besoin de faire partager mon bonheur ! »

« Le relais, tu es obligé d'avoir confiance en toi et en l'autre. » (J., IDF-OM)

Ibrahim, éducateur IDF-OM : « Un de nos jeunes a repoussé ses limites, il ne voulait pas courir parce qu'il ne croyait pas en lui. On l'a convaincu qu'il pouvait le faire et il n'a pas lâché. C'est un lien de plus que l'on peut faire avec la vie de tous les jours. »



D. Belgique, relais : « Je ne devais pas courir, mais on a eu un blessé. Heureusement que nous, les Belges, on a le sens du sport, j'ai pu m'y mettre rapidement. J'ai ressenti de l'adrénaline, de la peur, mais les autres m'ont dit qu'on se foutait du résultat si on donnait tout. Ça m'a mis en confiance, j'étais bien dans ma tête. »

« Le seul résultat qui compte, c'est de les voir sourire ! »

(Cumaali, éducateur Grand-Est)



K. Sud-Est, 800 m : « J'ai fini 2ème. Mon rêve était de finir premier, mais je n'ai pas pu à cause du ramadan. Malgré ça, j'ai couru grâce au courage. Dans la vie il faut être fier et content, garder le sourire. Mais surtout ne pas garder quelque chose pour soi, il faut dire ce qu'on ressent pour libérer son cœur. »

L., Grand-Centre : « Avec les sports individuels, je me sens libre. Et puis j'ai un super bon éducateur, avec lui je peux aller loin. Je ne pensais pas être capable de tout cela et c'est grâce à lui. »



D. Centre-Est : « J'ai découvert le saut en hauteur l'an dernier au Challenge Michelet et depuis j'en fais en club. Mon objectif, c'est de rendre fière mon équipe. Il y a un bon état d'esprit ici, celui qui a gagné vient de me serrer la main. C'est fair-play. »

J., Grand-Nord : « L'ambiance nous porte. Même si on n'est pas tous du même niveau, personne ne lâche. C'est ce qui fait la force de notre groupe ! Et si on perd, on sort la tête haute. »

L., Sud-Est : « Je suis contente et libérée. J'avais un peu de pression. Avant, je faisais de l'apnée, je n'arrivais pas à respirer. Olivier, un de nos accompagnateurs, m'a dit comment faire et ça a marché, j'ai respiré, Ça nous a donné la deuxième place ! »

Michel, éducateur IDF-OM, après le 800 mètres : « T'es tombé, tu t'es relevé, t'as fait ta course. Je suis fier de toi ! »

J., IDF-OM : « C'est quoi un relais arrêté ? Et après que j'ai couru, je fais quoi ? Bon, je cours, on verra après. »

A., Sud : « Je suis content, mais j'aurais pu sauter plus haut. C'est à cause de mes épaules. Mais c'est pas grave parce qu'on vit un super moment. Et demain, on rejoue au foot. On joue bien ensemble, on se soutient, on s'encourage, personne ne crie sur l'autre. C'est bien le foot comme ça. »

S., Grand-Ouest, saut en hauteur : « C'était une partie de plaisir. J'ai aimé les encouragements. Ils m'ont porté, ils m'ont fait gagner. Je suis content, c'est mes frères, ils m'ont mis en confiance pour aller plus haut. »



Le kilomètre SOLIDAIRE



Sur un rythme plus tranquille que sur la piste d'athlétisme, l'atelier du « kilomètre solidaire » a proposé trois activités physiques : vélo d'appartement, rameur à main et jonglage au pied. But des jeux : couvrir mille mètres et empocher les indices permettant de découvrir la célébrité solidaire du jour : Martin Luther King.

Les Conseils de Karine, Police des émotions

« Il est important d'écouter ses émotions car elles nous disent quelque chose. Même si elles sont inconfortables (colère, peur, tristesse...) il ne faut pas les ignorer. Elles sont souvent alimentées par nos croyances : on peut avoir peur, de ne pas être capable par exemple, alors qu'il n'y a pas de danger réel. Il faut savoir s'écouter sans se juger et reprendre le dessus en décidant de s'encourager. Se montrer vulnérable est beaucoup plus puissant que de mettre le couvercle sur ses émotions, car c'est ce qui nous rend humain. »

QUIZ Sports MICHELET

1. Qu'appelle-t-on une voie en escalade ?

- A. Le chemin par lequel un grimpeur atteint le sommet
- B. Les consignes du coach pour atteindre le haut de la montagne
- C. La ligne de chemin de fer desservant les villes de montagne



2. D'où vient le nom mousqueton ?

- A. Des mousquetaires, liés comme les 5 doigts de la main
- B. De l'anneau qui servait à attacher rapidement les carabines à la ceinture
- C. D'une mousse qui pousse dans les montagnes

3. Que signifie cross country ?

- A. Crosse de fusil
- B. Croix de bois
- C. À travers la campagne

Réponses : 1A : 2B : 3C

Réseaux SOCIAUX

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

SMS



« Lui, il n'est pas grand, il est long. En 3 pas, il fait 100 mètres ! » (K. Sud Est)



Mercredi, c'est sortie !



« De Paris à La Bretagne, les souvenirs nous gagnent. »

La Blague

T'as déjà entendu une tomate chanter ?

Moi, j'ai vu une carotte rapper !

M (Grand-Ouest)

#Photodujour



Yamakasi, la différence, c'est ton style !

Programme / Résultats

Résultats du Mercredi 30 mai Athlétisme

100 mètres filles : 1. Sud-Ouest ; 2. Sud ; 3. Grand-Centre

100 mètres garçons : 1. Centre-Est ; 2. Grand-Nord ; 3. Grand-Ouest

Saut en longueur : 1. Sud-Ouest ; 2. Grand-Centre ; 3. Sud-Est

Saut en hauteur : 1. Grand-Ouest ; 2. Sud ; 3. Grand-Nord

800 mètres : 1. Centre-Est ; 2. Sud-Est ; 3. Grand-Ouest

Relais 4 x 100 mètres filles :

1. Centre-Est ; 2. Sud-Est ; 3. Grand-Ouest

Relais 4 x 100 mètres garçons :

1. Grand-Nord ; 2. Sud-Ouest ; 3. Sud

Vortex filles et garçons : résultats non communiqués

Programme du Jeudi 31 mai

Epreuves sportives

9h - 11h : escalade

11h - 12h : cross

14h - 17h30 : matchs classement

et demi-finales basket et foot

Animations nomades à Bruz

Massage assis à l'escalade, Photomaton

Animations village après-midi

Handisport (Sarbacane et tir à l'arc - terrain tennis), Ostéopathie, Photomaton, Ateliers fruits, Réflexologie, Fabrication déo, LICRA, atelier peinture scooter en bois

Animations nomades

Vélo smoothie, Jok'Cœur, Grands jeux coopératifs, exposition ONAC