



UNE HISTOIRE POUR ÉCHANGER ET... BOUGER

Titre

- 1 Par une belle journée du mois de mai, des enfants avaient rendez-vous en début d'après-midi sur la place de la mairie de Bourg-Saint-Sylvestre. De là, ils s'étaient dispersés en équipes, pour réaliser un parcours d'orientation au cœur de la superbe forêt de Chalulès. Il était convenu de se retrouver sur la place du village à l'heure du goûter...
- 5 Parmi eux Pio, Pia, Alice et Nourri se sont joyeusement mis en route. Ils ont cheminé tranquillement, ils se sont souvent arrêtés ... plus longtemps que prévu. Ils en ont même profité pour jouer ! Il faisait si beau ! Les voilà maintenant assis au pied d'un grand sapin, en pleine concertation : il s'agit de décider du chemin à prendre, ne pas oublier des balises, trouver les indices pour finir le parcours...et ne pas arriver les derniers ! Mais ils ont beau tourner et retourner, depuis un bon moment, la carte dans tous les sens ...
- 11 Soudain, Pia se lève et respire longuement. Ça sent bon la forêt, une odeur un peu piquante, vivifiante. Ses narines palpitent, sa poitrine se gonfle, comme les voiles d'un navire. Les rayons du soleil jouent à travers la futaie, le lieu semble presque magique.
— Ouuaaahhh! lance Pia avec enthousiasme juste avant d'effectuer une pirouette acrobatique... qui se termine malheureusement dans les jambes d'Alice, qui s'énerve aussitôt.
— Tu ne peux pas faire attention, non ?
— Pardon, je ne l'ai pas fait exprès, s'excuse Pia, en tentant d'enlever des brindilles qui se sont emmêlées dans ses cheveux.
— Elle a cru qu'elle pouvait s'envoler ! taquine Pio.
- 20 Pio s'étire et se dérouille les jambes. Un courant électrique irrésistible le traverse, il ressent chacun de ses muscles, la force de son corps, comme s'il venait de se métamorphoser en... Super-Pio. Tout joyeux, il esquisse des pas de danse en claquant des doigts, et ses amis l'imitent en riant ; c'est bientôt à qui se contorsionnera le plus, inventera le mouvement le plus drôle. Puis ils saluent un invisible public en s'écroulant de rire dans l'herbe de la clairière. Danser en liberté, marcher dans la vaste forêt... quelle belle journée !



Et toi, comment bouges-tu au cours d'une journée ?

- 25 — On fait un foot maintenant ? propose Pio échauffé, et toujours prêt à jouer.
— Parce que tu crois qu'on a le temps ? De toute façon, on n'a même pas de ballon, ronchonne Nourri.
— Et ça c'est quoi ? demande Pio en lui lançant une grosse pomme de pin avec les pieds. Mais Nourri ne la rattrape pas au vol. Une pomme de pin, ça peut faire mal, et il a la mine sombre et préoccupée.
- 30 — C'est bizarre de ne rencontrer personne dans cette forêt, dit-il, et de ne pas croiser les autres équipes... Vous ne croyez pas que ça fait trop longtemps qu'on marche, et trop longtemps qu'on n'a pas vu de balise ? Pio regarde attentivement dans toutes les directions, mais aucun arbre ne porte de signe qui pourrait leur indiquer le chemin. Un frisson le parcourt.
— On s'est perdus... dit Nourri d'une voix sourde.
— Et on est tout seuls ! renchérit Alice, sentant la panique monter en elle. Je veux rentrer chez moi. Tout de suite !

- 37 Alors, sans réfléchir, elle part droit devant elle, prête à marcher dans la forêt au petit bonheur la chance. Pia l'arrête aussitôt.
— Mais où vas-tu comme ça ? Tu vas te perdre !
Alice se laisse tomber à terre, découragée. Elle sanglote presque. Sa gorge est toute nouée, et elle se sent vide.
— Et les autres ? Ils ont disparu ?
- 42 Les enfants se regardent en silence. À la bonne humeur succède l'inquiétude.
— Courage ! lance Pio, en se campant droit devant ses camarades. Nous sommes ensemble, non ? Nous allons sortir de cette forêt, retrouver les autres, ou alors de l'aide... un adulte. On va bien trouver quelqu'un !
— Je suis d'accord, dit Pia, on a déjà fait des courses d'orientation, non ? Et j'ai la carte. Je pense qu'on peut rejoindre directement le village.
— Vous dites n'importe quoi, je ne vous crois pas, bougonne Alice qui ne partage pas du tout l'optimisme de Pio et de Pia. Elle se sent triste, et n'a aucune envie de bouger.
— Allez, viens, chuchote Nourri à l'oreille de son amie. Tu ne vas quand même pas rester toute seule ici ? C'est vrai qu'on est ensemble, et on a une carte...et une boussole.
— Alice ! Alice ! Avec nous ! reprennent en chœur ses trois camarades.
Nourri lui prend la main. Alice soupire et se lève.



Si tu es soutenu par les autres, est-ce plus facile de bouger ?

- 53 Les enfants se sont remis en route, et voilà un bon moment qu'ils marchent d'un pas soutenu sur le chemin qui serpente dans la forêt, au milieu d'arbres majestueux, accompagnés par les chants des oiseaux. Il fait de plus en plus chaud, et Pio transpire à grosses gouttes. La sueur mouille progressivement son maillot. Il apprécie ce petit souffle de vent qui parfois le rafraîchit. Nourri est à la traîne, il a mal aux pieds, mais il n'ose pas se plaindre. En plus, il faut faire attention aux ronces et aux trous que cache parfois l'humus de la forêt, alors que ses jambes lui semblent de plus en plus lourdes.
- 59 — Et si on faisait une pause ? dit Pia, essoufflée.
Elle sent son cœur battre, non seulement dans sa poitrine mais aussi jusque dans ses tempes.
— J'ai chaud, j'ai soif ! s'exclame Alice, les joues en feu.
— J'ai encore de l'eau, propose Pia en exhibant victorieusement sa gourde.
- 63 Après s'être largement désaltérés, et avoir pris quelques minutes de repos, les enfants ont récupéré et se sentent beaucoup mieux. La température commence à baisser... une fraîcheur monte de la terre, tandis que le soleil décline. Un gilet ou un pull sont maintenant les bienvenus !



Et toi, quand tu bouges, que se passe-t-il en toi ? Comment réagis-tu ?

- 66 Soudain un écureuil passe devant le groupe, et grimpe dans un arbre.
— Et si on montait dans l'arbre pour voir où on est ? ! lance Pio.
— Bonne idée ! dit Alice qui se retrouve, en deux temps trois mouvements, perchée sur une branche.
— Mais je ne vois rien ! Je ne peux pas monter plus haut, les branches sont trop loin.
— Je te rejoins, dit Pio...qui regrette très vite sa proposition.
- 71 En effet, après s'être hissé laborieusement à mi-hauteur du tronc, il glisse et retombe lourdement à terre. Pia, qui l'a regardé faire d'un œil ironique, vient à son secours. Il y a heureusement plus de peur que de mal, le tapis de feuilles a amorti la chute.
— Ce n'est pas parce que je grimpe agilement aux arbres sans effort que c'est facile pour tout le monde ! fanfaronne Alice.
— Oui, eh bien moi, rouspète Nourri, je ne monte pas aux arbres. Pas envie de me casser une jambe : vous seriez obligés de me porter !



Et toi, fais-tu attention à toi ? Comment prends-tu soin de toi ?

- 78 — On ferait mieux d'avancer, suggère Pia. Je viens de repérer ce rocher sur la carte, nous avons fait à peine la moitié du chemin pour rejoindre le village.
— Il va bientôt faire nuit... s'inquiète Nourri.

— Moi je dors dans l'arbre ! crie Alice depuis sa branche.

82 À ce moment, il se produit un grand remue-ménage dans le feuillage, peut-être dû au vent qui se lève. Alice décide alors prudemment, de rejoindre ses camarades. Elle se suspend à la branche, mais la terre est, hélas, encore loin de ses pieds.

— Attends Alice, dit Pia. On va faire une pyramide pour t'aider !

Pio, Nourri et Pia prennent position, et Alice n'a plus qu'à se laisser glisser sur les épaules de Pia pour descendre de l'arbre en douceur.

— Ouf, merci ! soupire Alice en retrouvant la terre ferme, c'était plus haut que je ne pensais.

— J'ai faim... dit Nourri, qui a un creux à l'estomac. Il se sent faible, les jambes en coton. Tout pâle, il s'assied sur une souche d'arbre.

— J'ai des bonbons, propose Alice en sortant de son sac un gros paquet de Tiguidi.

Nourri aurait préféré un sandwich, ou une assiette de pâtes au fromage, car il a vraiment faim !

— Je me repose un peu, dit Nourri, qui en profite pour sortir sa console de jeux.

94 Tout en mangeant les bonbons qu'Alice a distribués, il se plonge dans Les Tokemons. Il en oublie tout, et n'entend même pas Pio qui donne le signal du départ.

— Oh, Nourri, on t'attend ! Il faut qu'on avance.

Mais Nourri ne répond pas. Il est bien, là, à capturer des Tokemons. Marcher l'ennuie, il en a assez.

— Vous n'avez qu'à y aller, je vous rejoins..., dit-il sans lever les yeux de son jeu.

— Et tu fais comment pour trouver ton chemin ? lance Pio.

— Vous n'aurez qu'à dire où je me trouve et on viendra me chercher... Ah zut raté ! lâche-t-il en s'énervant tout seul sur son jeu.

— N'importe quoi ! Bouge-toi ! dit Alice d'un ton agressif.

— Pas question que tu restes ici seul, on reste ensemble, rajoute fermement Pio. Allez, viens. L'union fait la force !

105 Pia pose sa main sur l'épaule de Nourri, qui bougonne, mais finit par ranger sa console, et par accepter de continuer la route avec ses amis.



Si tes copains viennent te chercher pour faire une activité physique et jouer, que fais-tu ?

— Il faut quitter ce sentier et couper par là, à droite, ce sera plus court, indique Pia la carte à la main.

108 La voie n'est pas très engageante, mais Pia est si sûre d'elle que tout le monde suit. Les enfants s'enfoncent dans le sous-bois. Il y fait sombre, et la végétation devient dense. Il est de plus en plus difficile de se frayer un chemin parmi les buissons : les ronces agrippent les pantalons, les branches basses viennent parfois frapper les visages.

112 Soudain, le chemin s'arrête dans un inextricable fouillis d'arbustes piquants.

— Il n'y a plus qu'à faire demi-tour, constate Alice.

— Non, dit Pia, j'ai une corde dans mon sac. On peut l'accrocher à une branche et grâce à elle passer par-dessus le buisson.

— Comme Tarzan ! plaisante Pio.

— Ça va pas la tête ? s'énerve Alice. Et si on tombe dans le buisson, bonjour ! Moi je dis : on fait demi-tour.

— Mais pourquoi ? insiste Pia. Je pense qu'on peut passer par-dessus sans problème, si on fait attention. Cela demandera moins d'efforts que de revenir sur nos pas. Hein, Pio ?

— Oh moi ça m'est égal, on peut même dormir ici. Et toi Nourri, tu dis rien ?

— Ben, je sais pas moi... bredouille Nourri. Il va faire nuit et on n'a pas de lampe.

— Justement, si on se dépêche on peut arriver avant la nuit, argumente Pia.

123 L'obscurité envahit en effet peu à peu la forêt. À la lueur de la lune qui vient de se lever dans le ciel, les ombres des arbres s'allongent au sol. Il commence à faire humide, presque froid. Et on entend des bruits étranges tout autour...



Et toi, que ferais-tu dans cette situation ?

À suivre...

Catherine TERNAUX

Comprendre l'histoire et choisir des jeux sportifs pour avoir envie de « bouger ».

1 Comment penses-tu que l'histoire va se terminer ? Aimerais-tu être avec eux ? Que proposerais-tu alors ?

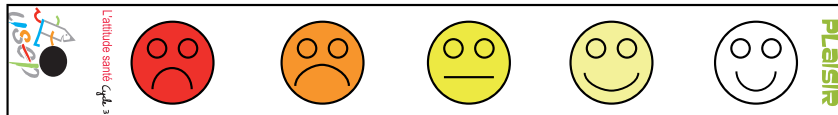
Écris sur une feuille tes idées et présente-les à un camarade. Écoute ensuite ses propositions.

2 Choisis un titre à ce début d'histoire parmi ceux proposés ci-dessous :

Une rencontre sportive - Dans la forêt - Un groupe de quatre copains - On reste ensemble ! - On s'est perdus !
 Une épreuve pour grandir - Plus de peur que de mal - Une aventure inoubliable - Plus jamais ça !
 Le sport, c'est l'aventure - Une journée sans télé.

Explique à un camarade pourquoi tu as fait ce choix. Inscris le titre choisi dans le cadre correspondant au début de l'histoire.

3 As-tu pris plaisir en lisant ce texte ? Entoure la figurine correspondant sur la réglette.



Un personnage, une situation,... t'a vraiment plu. Lequel ou laquelle ? Pourquoi ?

4 Relève dans les situations vécues par les enfants, celles qui évoquent des activités sportives. Justifie en indiquant les expressions du texte qui te permettent de répondre.

Ex : la gymnastique

ligne n°14 « pirouette acrobatique »

Le football

La randonnée

L'acrosport

La danse

L'escalade

L'orientation

5 As-tu déjà pratiqué ces activités sportives ? Précise avec qui (tes amis, ta famille, ta classe...) et dans quel cadre (les séances d'EPS, des rencontres USEP, des compétitions avec ton club, les vacances...).

Les activités que j'ai déjà pratiquées :

_____ : _____

_____ : _____

_____ : _____

Les activités que je n'ai pas encore pratiquées :

_____ / _____ / _____

Souligne celles que tu as pratiquées avec plaisir. Choisis une de ces activités et explique à tes camarades ce qui te permet de dire que tu as ressenti du plaisir.

6 Choisis ou imagine des jeux qui « bougent » pour partager avec plaisir un moment avec des camarades lors de la prochaine récréation. Tu peux reprendre des idées des enfants de l'histoire ou utiliser d'autres jeux que tu connais. Attention tu dois respecter les règles de l'école.

Partage tes idées avec tes ami(e)s puis construis une fiche de jeu qui explique comment vous avez joué. Précise dans cette fiche le but du jeu, les règles, le nombre de joueurs, le terrain, le matériel nécessaire...

Information de PIO et PIA :



« Bouger une heure par jour, c'est possible »

7 Relie chaque personnage à ce qui lui correspond et souligne dans le texte ce qui te permet de le dire (choisis une couleur par personnage).

PIO PIA ALICE NOURRI

Aime l'activité physique	N'aime pas l'activité physique	Aime faire des efforts	N'aime pas faire des efforts	Est souple	Est endurant	Est rapide	...
--------------------------	--------------------------------	------------------------	------------------------------	------------	--------------	------------	-----

Est plutôt joyeux							A confiance en lui ou elle
Est optimiste							Sait comprendre les autres, les reconforter, les encourager
A peur							Sait gérer son stress et ses émotions
Se met en colère							Sait résoudre des problèmes
Est timide							Sait prendre des décisions
Est enthousiaste							Est créatif, imaginatif
Est parfois pessimiste							Sait communiquer avec les autres avec habilité
Est inquiet							Connaît ses possibilités
...							...

8 Aujourd'hui, que dirais-tu de toi quand tu pratiques des activités sportives ? Aide-toi des propositions de l'exercice n°7 ou proposes-en d'autres.

9 Dessine ou décris Nourri et Alice comme tu les imagines dans l'histoire.

10 Est-ce que vivre cette aventure peut aider les personnages à se sentir mieux, à être plus en forme ?

INFO PIO ET PIA :



Être en bonne santé c'est :

être bien dans son corps

être bien dans sa tête

être bien avec les autres

11 Quels conseils pourrais-tu donner à chacun des personnages pour prendre soin de lui, pour améliorer sa santé ?

NOURRI : _____

ALICE : _____

PIO : _____

PIA : _____

12 Avec des camarades, joue sous forme de saynète un passage de l'histoire.

13 Avec la classe et ton association USEP, mets en place des jeux d'orientation et invite une autre école à partager ce moment avec vous.

Rencontre avec l'auteur

Sollicitée par l'USEP nationale, Catherine TERNAUX a accepté d'écrire pour nous le début d'une histoire mettant en scène des enfants, dans une rencontre sportive mouvementée, mais chut.....!

Qui est Catherine Ternaux ?



Catherine Ternaux est née en 1961 à Reims en Champagne, et c'est sans doute le goût des bulles qui l'a fait émigrer à Angoulême en 1992. Entre temps, elle a suivi des études de philosophie à Paris, puis de documentaliste. C'est ce métier qu'elle pratique aujourd'hui à la Cité internationale de la bande dessinée. En parallèle, mais non accessoirement, elle écrit, explorant avec un égal bonheur divers champs comme celui des textes pour la jeunesse (5 titres), les nouvelles (4 recueils), les essais, ou encore pour son blog « *Variations de la pesanteur* ». Elle a obtenu le Prix du livre Poitou-Charentes en 2001 et le prix Thyde Monnier de la Société des Gens de Lettres en 2010.

Elle aime les chats, le chocolat, le yoga, marcher, nager, méditer.

Quelques-uns de ses ouvrages





Cette histoire vous a-t-elle été inspirée par votre passé ?

Non, je n'ai jamais participé à une course d'orientation, et je ne me suis jamais perdue dans des forêts, seulement dans des villes.

Faites-vous du sport ? Quels sont vos loisirs ?

J'ai toujours aimé me dépenser physiquement. Quand j'étais jeune, je faisais de la gymnastique un peu acrobatique. J'ai aussi fait du volley. Maintenant je préfère les sports plus calmes : nager, et marcher. Je pratique aussi le yoga, c'est une sorte de gymnastique très douce.

Qu'est-ce qui vous a poussé à écrire ?

L'envie. Une envie mystérieuse. Une nécessité comme celle de bouger, sauf que là c'est bouger dans sa tête. C'est une très grande liberté d'écrire. Mais c'est aussi un dur travail. Un travail qu'on fait avec plaisir. Comme quand on court, ce n'est pas facile, on fait un effort, mais on aime ça quand même, parce qu'on se sent très vivant.

Avez-vous d'autres projets d'écriture pour les enfants ?

Pas précisément pour le moment. Des idées dorment dans mes petits carnets... je les réveillerai peut-être un jour.

Où trouvez-vous les sujets de vos livres ? Où trouvez-vous votre inspiration ?

Beaucoup en observant autour de moi. Je regarde, j'écoute... et je laisse mon esprit vagabonder, je le laisse libre d'aller où il veut.

Préférez-vous écrire pour les enfants ou les adultes ?

J'aime les deux.

Quels livres lisez-vous ?

Je lis quelque fois des romans, plus souvent des nouvelles, et depuis peu de la poésie. Je lis aussi des essais : ce sont des livres de réflexion sur un sujet.

Pouvez-vous nous donner des conseils pour écrire ? Pour aimer lire ?

Dites-vous que ce que vous écrivez, vous ne le montrerez à personne. Il sera toujours temps de changer d'avis ensuite. Cherchez au fond de vous-même ce que vous avez envie de dire, écrire, imaginer, ce qui vous est vraiment personnel, et dites-le à votre façon.

Cet interview a été réalisé par les enfants de l'association USEP de l'école Louis Périgaud (CM2) de Charente

Connais-tu un autre livre qui parle d'activités physiques ou de sport et de santé ?

Note

son titre : _____

le nom de l'auteur :

ce que tu as ressenti ou retenu :
