



FICHE APPRENANT - NIVEAU A2+

**FAIRE DE SON HANDICAP UNE FORCE
GRÂCE AU SPORT.**

RENDRE POSSIBLE L'IMPOSSIBLE !



**Aux
Cœurs
Des
Mots**

Président d'Honneur
S.A.S le Prince Albert II
de Monaco

Fiche élaborée par Cynthia Almond (Suisse) &
Sophie Robert (Île Maurice).

FAIRE DE SON HANDICAP UNE FORCE GRÂCE AU SPORT

RENDRE POSSIBLE L'IMPOSSIBLE !

ÉTAPE 1 : MISE EN ROUTE

ACTIVITÉ 1 REMUE-MÉNINGES

1- Observez ce dessin : de quoi va parler le texte d'aujourd'hui ? Justifiez vos idées à l'aide du dessin et de vos connaissances.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FAIRE DE SON HANDICAP UNE FORCE GRÂCE AU SPORT RENDRE POSSIBLE L'IMPOSSIBLE !

ACTIVITÉ 2 DISCUSSION

1- À votre avis, qu'est-ce qui peut être « impossible » mais que certaines personnes peuvent rendre possible ? »

2- Lisez le titre de l'article, « Rendre possible l'impossible » et regarder l'image, qu'est-ce que cela peut signifier?



Rendre possible l'impossible

Aux premières lueurs de l'aube, au milieu des champs de canne à sucre à l'île Maurice, un drôle de vrombissement se fait entendre au Stade d'athlétisme de Côte d'Or. En nous rapprochant, nous voyons passer sur la piste synthétique un éclair rouge, qui fait des tours et des tours à une vitesse surprenante. C'est Noémi Alphonse, sur son fauteuil de course, qui s'entraîne pour les Jeux Paralympiques.

Dans le cadre de notre participation au concours Aux cœurs des mots, nous avons été à la rencontre de Noémi ; nous avons découvert alors son parcours incroyable, et nous avons décidé de la mettre en lumière pour illustrer le thème : Ma différence, ma force.

Noémi est née il y a 27 ans à Port-Louis, avec des malformations aux mains et au pied. A l'âge de 6 mois, elle a été amputée d'une jambe. Ses parents l'ont toujours encouragée à mener une vie normale et elle a été une élève presque comme les autres à l'école Père Laval. Sa différence, Noémi la cachait sous de longues jupes et des jeans et elle dissimulait ses mains afin d'éviter les moqueries à l'école et les regards apitoyés dans la rue. Elle a été très tôt équipée d'une prothèse, qui lui permet de se déplacer sans fauteuil. Sa rencontre en 2015 avec Jean Marie Bhugeerathie, son entraîneur, va transformer sa vie. « Je ne savais rien de la course en fauteuil, je ne savais même pas que cela

existait à l'île Maurice ! » Avec l'aide de son mentor, la jeune athlète découvre l'handisport. Puis elle va très vite briller aux Jeux des Iles de l'Océan Indien, aux championnats d'Afrique et du monde ainsi qu'aux Jeux Paralympiques.

« Pourquoi devrais-je avoir honte de mon corps, qui est différent, et me cacher ? C'est grâce à cette différence que j'ai trouvé la force de me surpasser. Je suis aujourd'hui une jeune femme forte, je relève tous les défis sportifs, je suis indépendante. Grâce à l'handisport, j'ai parcouru le monde entier et je représenterai l'île Maurice aux Jeux Paralympiques à Paris 2024 ». En effet Noémi, la vice-championne du monde en 100mT54, est aussi la première handisportive de l'histoire du pays à se qualifier pour les Jeux Paralympiques. Celle qui dit courir « comme une lionne en pleine chasse » est très fière de faire flotter si haut les couleurs de sa petite île.

Cette athlète hors du commun n'a jamais baissé les bras ! Elle a persévéré et a traversé tous les obstacles sur sa route pour arriver là où elle est aujourd'hui. Petit à petit, elle a compris que son handicap, sa différence étaient précisément ce qui la motivait à aller toujours plus loin et à prouver qu'une jeune handicapée est capable d'accomplir tous ses rêves. En plus de ses exploits sportifs, Noémi a une licence en Multimedia de l'Université de Maurice et elle a même décroché son permis de conduire.

Noémi Alphonse est aujourd'hui la porte-parole des personnes autrement capables à l'île Maurice, et le parcours exceptionnel de cette championne nous a montré qu'être différent, c'est être unique et tellement plus fort.



FAIRE DE SON HANDICAP UNE FORCE GRÂCE AU SPORT
RENDRE POSSIBLE L'IMPOSSIBLE !



ACTIVITÉ 3 COMPRÉHENSION ÉCRITE.

Répondez aux 10 questions suivantes en groupe ou individuellement.
Cochez la bonne réponse.

1- Qui est Noémi Alphonse ?

- a) Une athlète mauricienne
- b) Une écrivaine
- c) Une chanteuse

2- Dans quel sport Noémi Alphonse s'entraîne-t-elle ?

- a) La natation
- b) La course en fauteuil
- c) Le cyclisme

3- Quand Noémi a-t-elle rencontré son entraîneur, Jean Marie Bhugeerathee ?

- a) En 2015
- b) En 2020
- c) En 2010

4- Quel est le rêve de Noémi ?

- a) Devenir chanteuse
- b) Représenter l'île Maurice aux Jeux Paralympiques
- c) Travailler comme professeur

5- Pourquoi Noémi est-elle fière de sa différence ?

- a) Elle pense que c'est une faiblesse
- b) Sa différence lui a donné de la force
- c) Elle veut être célèbre

6- Quel titre Noémi a-t-elle obtenu dans le domaine sportif ?

- a) Championne du monde en cyclisme
- b) Vice-championne du monde en 100mT54
- c) Championne nationale en natation

7- En plus de ses activités sportives, quel diplôme Noémi a-t-elle ?

- a) Un diplôme en littérature
- b) Un diplôme en informatique
- c) Une licence en multimedia

8- Quel est le thème illustré par le parcours de Noémi ?

- a) La force de la musique
- b) Ma différence, ma force
- c) La puissance des rêves

9- Quel message Noémi souhaite-t-elle transmettre ?

- a) Être différent est une faiblesse
- b) Être différent rend unique et fort
- c) La différence est un obstacle insurmontable

10- Où se dérouleront les prochains Jeux Paralympiques auxquels Noémi participera ?

- a) À Londres
- b) À Tokyo
- c) À Paris

FAIRE DE SON HANDICAP UNE FORCE GRÂCE AU SPORT
RENDRE POSSIBLE L'IMPOSSIBLE !

ACTIVITÉ 4 COMPRÉHENSION ÉCRITE

Énoncé	Vrai	Faux	Citation du texte
Noémi Alphonse s'entraîne dans un stade de football.			
Noémi est née avec des malformations aux mains et aux pieds.			
Elle a commencé à faire du handisport grâce à son père.			
Noémi a honte de montrer son corps.			
Elle est la première athlète de Maurice à se qualifier pour les Jeux Paralympiques.			
Noémi a une licence en médecine.			
Noémi veut prouver que sa différence est une force.			
Elle dit courir "comme un lion en pleine chasse".			
Noémi a voyagé dans le monde entier grâce au handisport.			
Son entraîneur est Jean Marie Bhugeerathee.			

FAIRE DE SON HANDICAP UNE FORCE GRÂCE AU SPORT
RENDRE POSSIBLE L'IMPOSSIBLE !

ACTIVITÉ 5 IDENTIFIER LE PARCOURS DE NOÉMI

En groupe, résumez les étapes clés du parcours de Noémi comme son enfance, ses rencontres importantes, ses accomplissements. Essayez de regrouper ces étapes en années chronologiques. Vous pouvez résumer l'étape clé ou bien écrire directement des citations du texte. Utilisez la grille ci-dessous.

Date	Étape clé	Résumé	Citation
Naissance (1997)			

FAIRE DE SON HANDICAP UNE FORCE GRÂCE AU SPORT RENDRE POSSIBLE L'IMPOSSIBLE !

ACTIVITÉ 6 IDENTIFICATION DES CONCEPTS

Dans l'article, identifiez des extraits ou citations qui peuvent être liés aux concepts de « différence », « force », « handicap » et « succès ». Utilisez la grille suivante.

	Différence	Force	Succès
Citation du texte			



FAIRE DE SON HANDICAP UNE FORCE GRÂCE AU SPORT
RENDRE POSSIBLE L'IMPOSSIBLE !

ÉTAPE 2 : DÉCOUVERTE DU LEXIQUE ET GRAMMAIRE

ACTIVITÉ 1 TROUVER LES DÉFINITIONS DES VERBES

Associez chaque verbe ou expression à sa définition. Utilisez les verbes de la liste ci-dessous.

Mettre en lumière

Amputer

Dissimuler

Équiper

Relever les défis

Baisser les bras

Persévérer

Décrocher

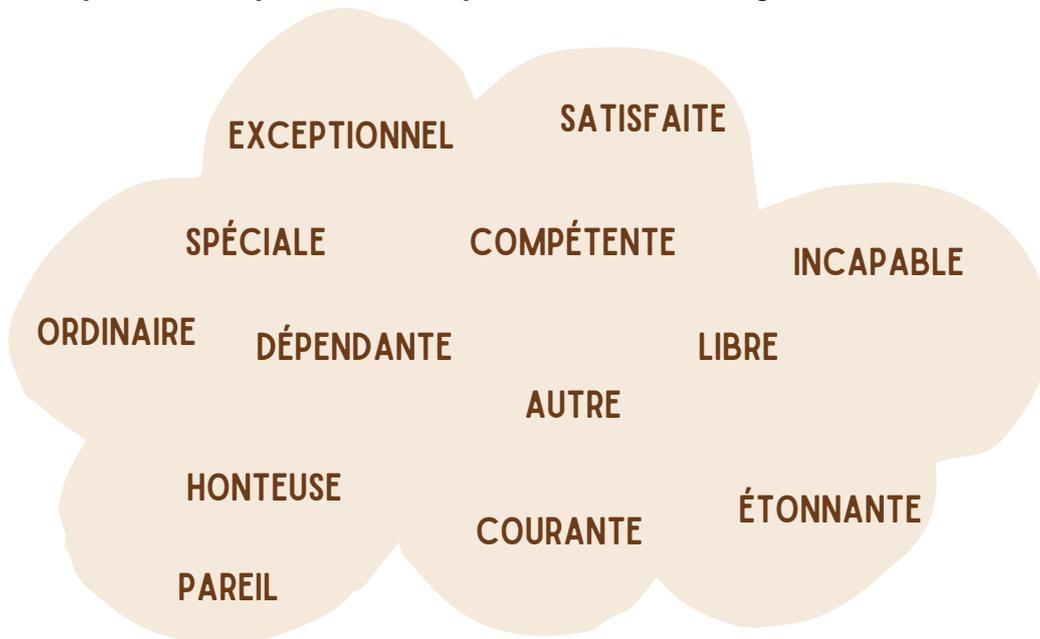
1. Se décourager, laisser tomber →
2. Obtenir, remporter quelque chose grâce à des efforts →
3. Montrer les qualités de quelqu'un, raconter son parcours de vie
→
4. Cacher, ne pas montrer quelque chose →
5. Continuer à faire des efforts malgré les difficultés →
6. Couper un membre (une partie du corps) pour une raison médicale
→
7. Faire preuve de courage face à des problèmes ou des difficultés et arriver à les surmonter →
8. Donner à quelqu'un un appareil ou un équipement qui va l'aider
→



FAIRE DE SON HANDICAP UNE FORCE GRÂCE AU SPORT
RENDRE POSSIBLE L'IMPOSSIBLE !

ACTIVITÉ 2 TROUVER LES SYNONYMES ET LES CONTRAIRES DES ADJECTIFS

Complète le tableau en donnant le synonyme de chaque mot tiré du texte, puis son contraire, d'après l'exemple donné. Tu peux t'aider du nuage de mots.



	Synonyme	Contraire
Ex : normale	Banale	Extraordinaire
Surprenante		
Différent		
Indépendante		
Fière		
Capable		
Unique		

**FAIRE DE SON HANDICAP UNE FORCE GRÂCE AU SPORT
RENDRE POSSIBLE L'IMPOSSIBLE !**

ACTIVITÉ 3 UTILISER LE VERBE AVEC LA PRÉPOSITION QUI CONVIENT

Choisis la préposition qui convient après chaque verbe tiré du texte. Puis complète chaque phrase avec la bonne préposition. Ex. choisir de, ex. je choisis de faire de la natation plutôt que de la course à pied.

1- Encourager quelqu'un à ou de ?

J'ai encouragé mes amis faire plus de sport pour rester en bonne santé.

2- Avoir honte à ou de ?

Tu as honte dire à tes parents que tu as eu une mauvaise note à ton examen.

3- Participer à ou de ?

Cette année nous allons tous participer la compétition d'orthographe.

4- Être équipé à ou de ?

Les voyageurs qui se rendent au Canada sont tous équipés vêtements chauds.

5- Être motivé à ou de ?

Les athlètes qui s'entraînent pour les Jeux Olympiques sont motivés rapporter des médailles.

ACTIVITÉ 4 TRANSFORME LES DEUX PHRASES EN UNE SEULE EN UTILISANT QUI, QUE, OÙ.

Ex. Noemi Alphonse est une athlète mauricienne. Elle s'entraîne pour les Jeux Paralympiques.
Noemi Alphonse est une athlète mauricienne qui s'entraîne pour les Jeux Paralympiques.

1. Nous avons rencontré Noemi au stade de Côte d'Or. Elle s'entraîne au stade.

.....
.....

2. C'est la handisportive mauricienne. Je la préfère.

.....
.....

3. Elle porte une prothèse. Cette prothèse lui permet de se déplacer sans fauteuil.

.....
.....

4. Elle a remporté le Championnat du Monde. Elle voulait absolument gagner.

.....
.....

5. Noemi Alphonse a relevé tous les défis. La vie lui a présentés.

.....
.....

FAIRE DE SON HANDICAP UNE FORCE GRÂCE AU SPORT RENDRE POSSIBLE L'IMPOSSIBLE !

ACTIVITÉ 5 ACCORDE LES ADJECTIFS AU FÉMININ OU AU PLURIEL.

C'est une athlète fort, qui a des objectifs ambitieux pour les Jeux Paralympiques. Depuis son enfance, elle a été courageux et déterminé Elle avait peur des commentaires méchant et des regards curieux, mais la rencontre avec son coach lui a permis de dépasser ses peurs et de se lancer dans une beau aventure sportif

ÉTAPE 3 : PRODUCTION ÉCRITE

Proposition 1 : Toi aussi tu as rencontré ou entendu parler d'une personne qui, comme Noemi Alphonse, a transformé sa différence en force. C'est peut-être un sportif / une sportive, un.e artiste, une personne célèbre, quelqu'un dont tu as découvert l'histoire dans un livre ou un film ou quelqu'un que tu connais. Écris un petit article sur cette personne pour le journal de ton école. Tu commenceras par le / la décrire, puis tu expliqueras comment il a fait de sa différence une force. Ton texte fera 2 paragraphes et 10 lignes environ.

Proposition 2 : Ton ami.e hésite à participer à se lancer dans une activité parce qu'il manque de confiance en lui. Écris-lui un courriel pour l'encourager en prenant pour exemple Noemi Alphonse. Dans ton courriel tu citeras ses qualités et tu l'inviteras à dépasser ses peurs, comme la jeune sportive. Tu emploieras autant que possible le lexique de cette fiche et des exercices. Tu t'aideras des photos et de l'article pour t'inspirer. Ton courriel fera 10 lignes environ.

Proposition 3 : Fais le portrait de Noemi Alphonse en t'aidant de l'article, avec les informations dont tu disposes. Tu emploieras autant que possible le lexique de cette fiche et des exercices. Tu termineras son portrait en donnant tes impressions sur son parcours et ce qu'elle t'inspire. Ton texte fera 10 lignes environ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



