

# ENCORE!



donner envie d'écrire

## 10 JEUX D'ÉCRITURE

**POUR PRÉPARER LE CONCOURS ENCORE !**

### **Pour rappel :**

La thématique peut se lire « en-corps », dans le sens où elle amène les participants à écrire sur le corps et la pratique sportive. Les participants devront exprimer le rapport au corps dans la pratique sportive. L'originalité est le maître-mot du concours.

### **Un petit rituel avant de démarrer le jeu :**

« Mon père m'a appris un rituel ancestral, le rituel de l'eau. Je recueille de l'eau dans le creux de mes mains, je récite une formule en peul (des rimes et des métaphores nocturnes), avec mes lèvres juste à quelques centimètres de l'eau, de telle façon que mon souffle et la vibration de ma voix fassent frémir l'eau, ensuite je bois cette eau chargée de ce que je viens de lui dire. »

*Souleymane Diamanka, poète.*

Proposer un petit rituel d'ouverture permet aux participants de se connecter à leur imaginaire mais également de s'ouvrir aux mots énoncés par le groupe. Le rituel crée un nuage de mots, une immersion dans le sujet choisi et permet à chacun de se connecter à son corps et à ses perceptions. On peut par exemple proposer un tour de parole avec tous les participants en proposant à chacun de terminer la phrase suivante avec les verbes « je serais... » ou « je pourrais » ou encore « je voudrais... »

### **Sur le thème du sport :**

« Si j'étais un sport.... » ou encore « Si j'étais un sportif / une sportive.... »

### **Sur le thème du corps ou des sens :**

« aujourd'hui, mon corps se sent... », « si j'étais des yeux... », « si j'étais un parfum... »

### **Conseils pour favoriser une écriture créative**

- Inviter les participants à parler de leur propre expérience.
- Chercher l'écriture la plus spontanée qu'il soit en proposant un temps limité.
- L'écriture est un sport, répéter les jeux et les défis d'écriture régulièrement.
- Favoriser le partage lors de lectures à haute voix en demandant à toutes et tous d'être bienveillants.
- La confiance en soi est le meilleur terreau pour s'exprimer librement à l'écrit.
- Faites écrire dans différents lieux.
- Ne jamais forcer, chacun son rythme.

# JEUX DE FORMES ET DE STRUCTURES

## Haïku

Le haïku est un petit poème japonais de forme stricte. Généralement, il se compose de trois vers, dont le nombre de syllabes est respectivement : 5 – 7 – 5. Il peut également être réalisé sous une forme libre.

### Exemples

Départ sans bagage  
prise par le vent d'automne  
une feuille verte

Bikko

Neige qui tombait sur  
nous deux -  
Es-tu la même  
Cette année ?

Matsuo Basho

Les ors d'automne  
Deviennent cendres, neiges  
Et larmes d'amants.

Inconnu

**Pour ajouter une touche sportive à son haïku on peut :**

• S'adresser à l'instrument du sport que l'on a choisi (ballon, chaussure, vélo, etc.) et lui parler comme s'il était un enfant, ou alors au contraire avec révérence. Le tout est de s'adresser directement à cet objet pour lui dire quelque chose qui nous semble important. Après ce premier travail, on peut faire la même chose avec une partie du corps.

### Exemples

Pauvre chaussure bleue  
Tu es toute déprimée  
Je vais te changer

(forme libre)  
Vous êtes libres ici  
Chers gants de boxe, virevoltez !  
Car... ce soir, ce sera silence en  
rentrant

• Écrire un haïku sur son sport favori en veillant à utiliser au moins un KIGO (mot de saison).

Exemple : averse, gelée, giboulée, nuage, pluie, vent, océan, delta, rivage, iris, envol, cabane, tornade, ciel, dune, fraise, lumière, vague, départ... (vous pouvez préparer une pioche avec des KIGO et les faire tirer au sort).

### Exemples

Averse de grêle  
Mon corps en surchauffe  
Je vais exploser

• Choisir deux termes opposés (ou des contraires) en lien avec le sport choisi (terme A / terme B). Écrire un haïku dont le premier mot du premier vers est A et le dernier mot du dernier vers est B. Exemple : Lancer (terme A) se trouvera comme le premier mot du premier vers, et attraper (terme B) comme tout dernier vers du haïku. Cela peut marcher avec FEU / GLACE, BALLON / PIED, NOIR / BLANC, etc.

### Exemple

*Glace éternelle  
Gèle les plus hauts sommets  
Pour t'approcher j'enclenche le feu*

*L'eau belle mais puissante  
Quelle soit gelée ou brûlante  
Elle alimente mon feu*

## Le quatrain et les rimes

Le quatrain est une strophe de 4 vers. Pour créer des rimes, on peut faire travailler les participants en binôme. Ils choisissent un sport et s'exercent ensemble à trouver des paires de mots qui riment. exemples : basket et chaussette, foot et doute, etc. Dans un deuxième temps, à partir de toutes les rimes trouvées par le binôme (ou par la groupe entier), chaque participant compose son quatrain en plaçant les paires de rimes à la fin des vers. Le tour est joué !

### Exemples

Création des rimes : *Gants / Chant - Combat / Bat*

Réalisation d'un quatrain :  
*Sur cette musique, j'enfile mes gants  
Cette mélodie me donne envie de démarrer un chant  
Je dois me préparer au combat  
Je sens mon cœur qui bat*





## Photographies

Proposer des photographies sur le thème du sport est un excellent début pour créer des histoires ou des courts poèmes sur le sport. Cela peut-être des magazines de sports, des livres d'artistes ou une image issue du site internet : [www.pexels.com](http://www.pexels.com) directement choisie par le participant (très facile d'utilisation). Si les participants écrivent un premier texte plus long que celui de l'appel à concours, vous pouvez leur demander dans un second temps de le réécrire en plus court en ne conservant que les mots et les idées les plus percutantes !

*Exemple de recherche sur [pexels.com](http://pexels.com) avec le mot DANSE*

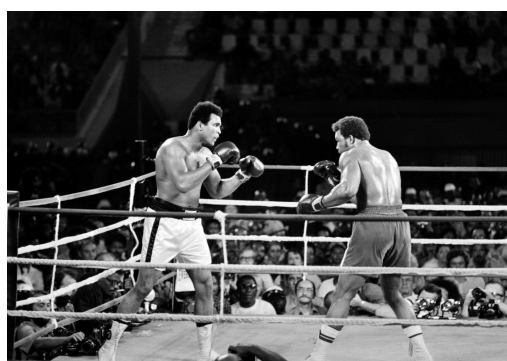
## Objets

Chaque participant est invité à choisir un objet, petit ou grand, ou un lieu sportif (ex : le terrain de sport ou le gymnase lui-même). La consigne peut être : cet objet s'adresse au sportif pour l'encourager à gagner ! Que lui-dirait-il ?

Ex : le maillot de foot parle au footballeur, le terrain parle au coureur, etc. De nombreux objets sont liés au sport et à qui vous pouvez faire prendre la parole : les baskets, la balle, les médailles, les cages de foot, le terrain, les vestiaires, les crosses et palets de hockey, le talc de la gymnastique, etc.

On peut demander au groupe d'écrire en donnant voix au même objet ou demander à chaque participant de rapporter un objet lié au sport et de le faire parler.

On peut également faire parler des objets à forts symboles comme la coupe du monde de foot, le maillot jaune du coureur cycliste ou encore les gants de Mohamed Ali après avoir montré une vidéo d'un combat. Les extraits d'exploits sportifs à trouver sur youtube peuvent être source d'inspiration.









## Paroles de sportifs / sportives

Vous pouvez trouver sur internet des paroles (citations) de sportif·ives célèbres. Ces phrases permettent d'amorcer des débats sur les valeurs du sport avant d'écrire avec ses propres mots, SA propre parole de sportif·ive.

### Quelques exemples :

*« Je suis arrivé comme un roi, je pars comme une légende. »*

**Zlatan Ibrahimovic**

*« On ne devient pas champion dans un gymnase, on devient champion grâce à ce qu'on ressent ; un désir, un rêve, une vision. »*

**Mohamed Ali**

*« Une des clefs du succès est la confiance en soi. Une des clefs de la confiance en soi est la préparation. »*

**Arthur Ashe**

*« Si vous rentrez dans un mur n'abandonnez pas, trouvez un moyen de l'escalader, le traverser ou travaillez autour. »*

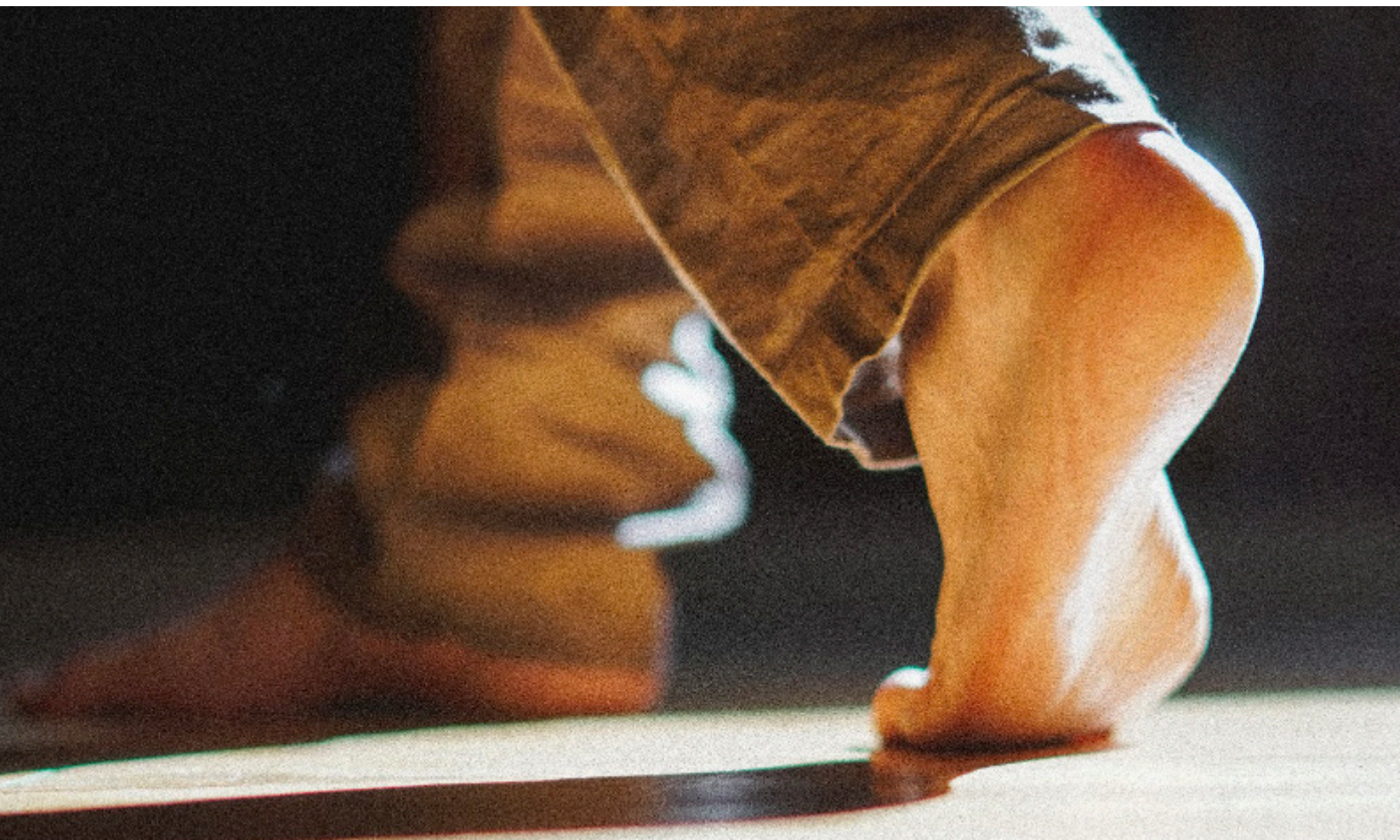
**Michael Jordan**

*« Je ne joue pas contre une équipe en particulier. Je joue pour me battre contre l'idée de perdre. »*

**Eric Cantona**

*« Celui qui pense que la victoire ne compte pas ne gagnera jamais rien. »*

**Pelé**



# STYLÉ ! FIGURES DE STYLE ET VOCABULAIRE

## Comme...

Faire travailler les participants autour d'un sport et de leur corps en réalisant deux pioches à mots. La première contient des parties du corps particulièrement utilisées lors de la pratique du sport, la seconde du langage spécifique au sport.

Après avoir pioché un mot dans chaque pioche, le participant réalise une phrase réunissant les deux mots avec pour contrainte d'utiliser le mot « comme ». Poésie garantie !

## Exemples

*Exemples de mots du corps : bras, jambes, épaules, muscles, peau, chair, souffle, sang, veines, front, pieds, talon, mollet, cou, crampe, bleu, douleur, effort, etc. La pioche peut être réalisée par les participants eux-mêmes.*

*Exemples de mots pour le langage spécifique au sport : lancer, recevoir, attaquer, contrer, se dépasser, vélo, effort, souplesse, escalade, passion, matériel, victoire, médaille, etc. La pioche peut être réalisée par les participants eux-mêmes.*



*Des pioches à mots dans des chapeaux.*

## Osez les 5 sens

Choisir l'un des 5 sens et écrire en se concentrant uniquement sur cette perception sensorielle. Par exemple, après un temps de pratique sportive ou un temps d'observation d'une séquence filmée d'un exploit sportif, on raconte la scène en utilisant principalement le prisme de l'audio.

Qu'est-ce qu'on a entendu ? Quelle serait la bande son de la scène ? Si on était aveugle, qu'aurions-nous perçu ?

## Par exemple

*Ce son m'obsède, mes tympans vibrent, le sifflet retentit, c'est la victoire, corps qui explose.*



## Et c'est le buuuuuuuut !

Après avoir fait écouter plusieurs exploits sportifs commentés par des commentateurs sportifs, proposez aux participants d'adopter la même énergie et le même style. Le sujet peut-être leur propre expérience, un souvenir sportif ou une image, mais le jeu consiste à pasticher les expressions des commentateurs.

### Exemple

*Et le voilà qui enchaîne les frappes, on ne peut plus l'arrêter, son geste est fort et puissant. Oh la la, il va y arriver, la victoire s'approche.*

### Comment obtenir des textes percutants ?

- Utiliser un dictionnaire d'expressions comme <https://www.expressio.fr/> pour détourner des dictons célèbres.
- Faire écrire de manière très spontanée, puis retravailler le texte en modifiant tous les verbes faibles comme « faire » ou « dire » ou « jouer » par des verbes plus précis.
- Supprimer les idées redondantes et les petits mots en trop.
- Retravailler les textes en soulignant trois mots que le participant devra modifier à l'aide d'un dictionnaire des synonymes.
- Encourager les participants à écrire de leur point de vue, à chercher dans leurs expériences ou souvenirs l'inspiration.





# ENCORE!

## CYCLE DE 3 SÉANCES

**POUR POUR PRÉPARER LE CONCOURS ENCORE !**



donner envie d'écrire

### **Pour rappel :**

La thématique peut se lire « en-corps », dans le sens où elle amène les participants à écrire sur le corps et la pratique sportive. Les participants devront exprimer le rapport au corps dans la pratique sportive. L'originalité est le maître-mot du concours. Cherchez des mots ou des émotions percutantes.

### **Un petit rituel avant de démarrer le jeu :**

« Mon père m'a appris un rituel ancestral, le rituel de l'eau. Je recueille de l'eau dans le creux de mes mains, je récite une formule en peul (des rimes et des métaphores nocturnes), avec mes lèvres juste à quelques centimètres de l'eau, de telle façon que mon souffle et la vibration de ma voix fassent frémir l'eau, ensuite je bois cette eau chargée de ce que je viens de lui dire. »

*Souleymane Diamanka, poète.*

Proposer un petit rituel d'ouverture permet aux participants de se connecter à leur imaginaire mais également de s'ouvrir aux mots énoncés par le groupe. Le rituel crée un nuage de mots, une immersion dans le sujet choisi et permet à chacun de se connecter à son corps et à ses perceptions. On peut par exemple proposer un tour de parole avec tous les participants en proposant à chacun de terminer la phrase suivante avec les verbes « je serai... » ou « je pourrai » ou encore « je voudrai... »

### **Sur le thème du sport :**

« Si j'étais un sport.... » ou encore « Si j'étais un sportif / une sportive.... »

### **Sur le thème du corps ou des sens :**

« aujourd'hui, mon corps se sent... », « si j'étais des yeux... », « si j'étais un parfum... »

## **Conseils pour favoriser une écriture créative**

- Inviter les participants à parler de leur propre expérience.
- Chercher l'écriture la plus spontanée qu'il soit en proposant un temps limité.
- L'écriture est un sport, répéter les jeux et les défis d'écriture régulièrement.
- Favoriser le partage lors de lectures à haute voix en demandant à toutes et tous d'être bienveillants.
- La confiance en soi est le meilleur terreau pour s'exprimer librement à l'écrit.
- Faites écrire dans différents lieux.
- Ne jamais forcer, chacun son rythme.

# SÉANCE 1 – 1H30

## LIER SPORT & ÉCRITURE

L'objectif de cette première séance est de lier le geste avec l'écrit. L'articulation entre le mouvement et l'écriture se fait tout au long de l'atelier. N'ayez pas peur de faire écrire dans le même lieu que celui de la pratique sportive. Des feuilles volantes et des stylos suffiront. On peut écrire dans toutes les positions, assis, allongé dans l'herbe, debout, etc.

### 1- S'échauffer et poser des mots

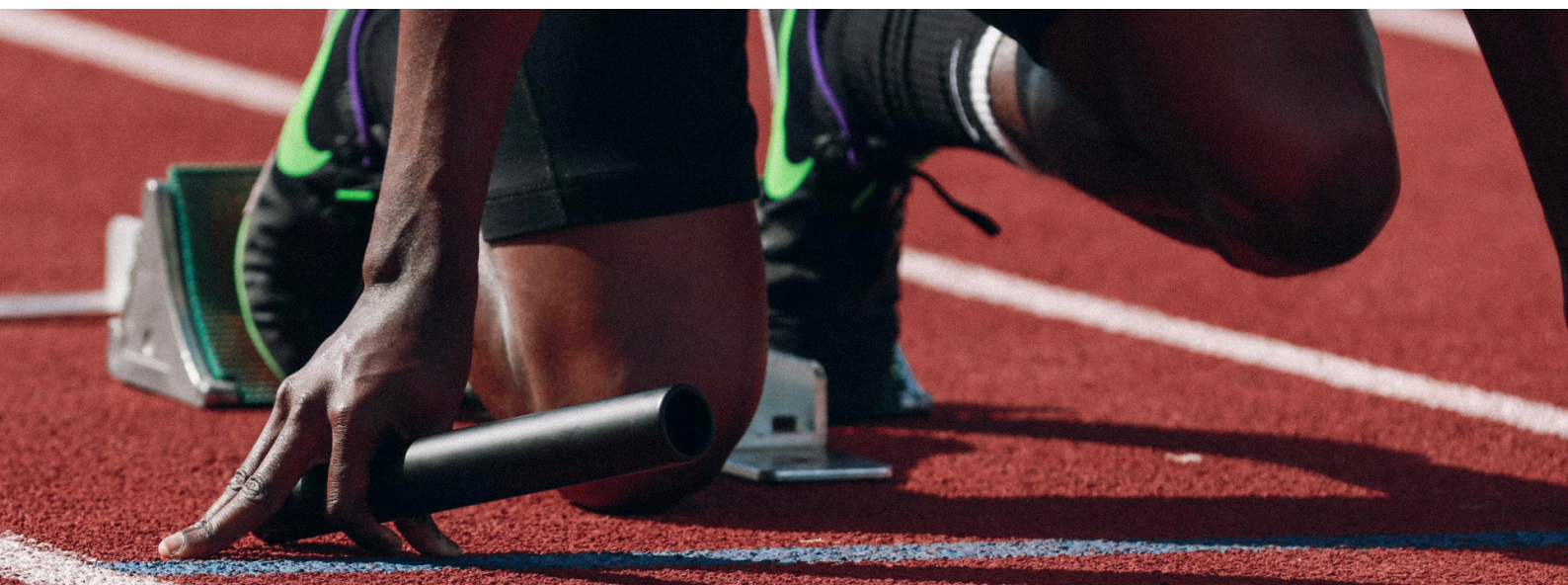
Quelle que soit la pratique sportive que vous proposerez, le temps de l'échauffement est un préalable à tout sport. Vous pouvez alterner des échauffements physiques avec de l'écriture. Par exemple : 10 minutes de sport, 5 minutes d'écriture, puis reprise pour 5 minutes de sport et 2 minutes d'écriture. La phase d'écriture lors de l'échauffement peut tout simplement consister à écrire ses sensations sous la forme de mots. De manière très libre. Un petit conducteur peut également être mis à disposition des participants pour les temps d'écriture :

*Par exemple, je note mes sensations au sujet de :*

- *Mon souffle*
- *Ma tête*
- *Mes jambes*
- *Mes bras*
- *Mon corps en général*

### 2. Pratiquer un sport et exprimer un ressenti à l'écrit

Vous pouvez proposer un temps de pratique sportive (corde à sauter, jeu de ballon, tours de salle en courant, course à cloche-pied, etc.) À l'issue de cette pratique : proposez aux participants de tracer la forme qu'ils souhaitent sur leur feuille (le contour de son pied, le contour de sa main, une forme de goutte, un cercle, la forme est libre). À l'intérieur de la forme, les participants peuvent écrire ce qu'ils ont ressenti (battements du cœur, transpiration, fatigue, exaltation, joie, courbatures, rougeurs, etc.) et à l'extérieur de la forme ce qu'ils ont perçu autour d'eux (les autres participants, l'environnement, etc.).



### 3- Réinventer et décrire des mouvements sportifs

Pour ce dernier moment de l'atelier, on ne démarre pas par la pratique sportive mais par un exercice d'imagination. Proposez différents décors imaginaires aux participants : la plage, un désert, en pleine ville, dans sa maison, sur la planète mars, dans l'eau, etc. Après que chacun ait trouvé son décor imaginaire, proposez une pratique sportive que chacun effectue physiquement et mentalement dans son décor imaginaire.

#### Exemple pour guider la pratique :

« Imaginez que vous êtes dans un lieu différent et/ou imaginaire (un immense verre d'eau, un grand marché, la planète mars, une fusée, sur un lac glacé, un minuscule carré de pelouse dont vous ne pouvez pas sortir, etc.). »

Laissez quelques minutes aux participants pour imaginer ce lieu et s'imprégner de ses caractéristiques particulières (Fait-il très froid ou très chaud ? Le sol est-il dur ou mouvant ? Êtes-vous dans une lumière aveuglante ou dans l'obscurité ? Quels sons entendez-vous ? etc.) Une fois que les participants ont bien en tête leur environnement, demandez-leur de faire les mouvements d'un coureur ou d'un cycliste ou d'un nageur dans leur environnement fictionnel. Les mouvements sportifs seront légèrement modifiés par le lieu que les participants ont choisi.

Une fois l'exercice terminé, demandez aux participants de décrire en deux phrases leur mouvement, ce qu'ils ont ressenti ou ce qu'ils ont observé chez les autres.

**Conservez tous les textes qui ont été écrits lors de cette première séance.**

## SÉANCE 2 – 1H30

### COMPOSER DES TEXTES À PARTIR D'UNE EXPÉRIENCE

L'objectif de cette deuxième séance est de retravailler à partir des premiers écrits effectués lors de la séance sport et écriture.

#### 1- À partir de son propre texte

Les participants relisent les créations de la séance précédente, qui sont parfois composées de quelques mots uniquement. Ils peuvent reprendre les mots les plus percutants et les rassembler dans une nouvelle phrase ou dans une courte poésie. Il existe de nombreuses formes de courtes poésies. En voici quelques-unes :

- **Le monostiche** : un seul vers pour exprimer une pensée ou raconter une histoire.

**Exemple** : Qui peut dans la tornade encore gagner ?  
ou encore : Ton esprit royal et ma défaite cinglante.



- Le tercet : trois vers ou trois phrases

**Exemple :** Bras solides, tendus / Je cherche l'équilibre / Et la victoire

## 2- À partir des mots d'un autre

Les feuilles qui comportent des formes tracées avec des mots à l'intérieur et d'autres à l'extérieur peuvent être distribuées au hasard aux participants. Chacun pourra alors écrire un texte en piochant 5 mots de la feuille qui lui a été remise. La forme d'écriture à proposer peut être : le haïku (de forme stricte ou libre), le quatrain, ou encore un court texte qui démarre par la phrase : Et là, ..... ou D'un coup..., ou Un jour... ou encore Je sens...

### Rappel des formes :

Le haïku de forme stricte : 3 vers de 5 - 7 - 5 syllabes

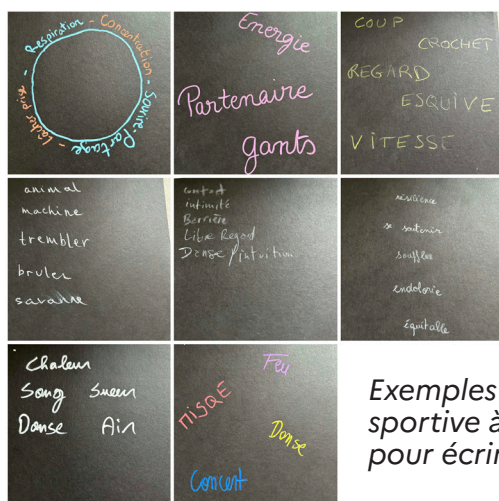
Le haïku de forme libre : 3 vers

Le quatrain : 4 vers (avec ou sans rimes)

### Exemple :

Avec les mots : énergie / gants / partenaire

Mon énergie monte / Je la sens  
bouillir dans mes gants / Adieu  
partenaire / Je ne vois qu'un  
adversaire.



Exemples de mots écrits pendant la pratique sportive à partir desquels on peut repartir pour écrire un haïku ou un quatrain.



### 3- En groupe

À partir des histoires écrites dans les décors imaginaires, les participants peuvent, en groupe, s'amuser à résumer les récits, à en écrire la suite, à améliorer le vocabulaire, à ajouter des détails comme : des couleurs, des adjectifs, des perceptions corporelles ou le plus possible d'éléments sonores, etc.

#### **Comment obtenir des textes percutants ?**

- Utiliser un dictionnaire d'expressions comme <https://www.expressio.fr/> pour détourner des dictons célèbres.
- Faire écrire de manière très spontanée, puis retravailler le texte en modifiant tous les verbes faibles comme « faire » ou « dire » ou « jouer » par des verbes plus précis.
- Supprimer les idées redondantes et les petits mots en trop.
- Retravailler les textes en soulignant trois mots que le participant devra modifier à l'aide d'un dictionnaire des synonymes.
- Encourager les participants à écrire de leur point de vue, à chercher dans leurs expériences ou souvenirs l'inspiration.

## **SÉANCE 3 – 1H30**

### **FINALISER**

Il est l'heure de recopier au propre les textes préférés de chaque participant. N'oubliez pas que les textes transmis pour le concours devront faire 250 caractères maximum espaces comprises et qu'ils devront être soumis en français ET dans la langue natale des participants.

#### **ÉTAPE 1 : LE TAPUSCRIT**

Un tapuscrit est un manuscrit tapé à l'ordinateur. Les textes des participants devront être tapuscrits. Ce sera l'occasion de vérifier l'orthographe et la grammaire. Il conviendra également de regarder si le nombre de caractères (espace comprises) est conforme aux règles du concours. Il est encore temps de faire quelques modifications le cas échéant.

#### **ÉTAPE 2 : LA TRADUCTION**

N'oubliez pas de traduire en français ou d'assurer la double présence de la langue natale et de la langue française. La traduction d'un texte est également un moment créatif, un moment de réécriture. Il s'agit de prendre le temps et de le faire en présence de l'auteur du poème. Veillez au respect du sens et au choix des mots.



### **ÉTAPE 3 : LA PARTICIPATION AU CONCOURS**

Associer les participants à l'envoi des textes au concours peut être intéressant. Félicitez-vous d'être arrivé jusque-là.

### **ÉTAPE 4 : POUR ALLER PLUS LOIN**

Selon vos envies, vous pouvez accompagner les participants dans l'illustration de leurs textes, dans une lecture collective de tous les textes ou encore dans un accrochage des productions dans l'espace sportif.

L'important est que chaque participant puisse exprimer une pensée, un ressenti, prendre la parole en écrivant ce qui est juste pour lui, jouer avec les mots dans une grande liberté.

Le processus d'écriture reste vivant, même à cette étape, le texte peut encore être modifié.

