



## Exposition



*L'athlète de haut-niveau est-il un artiste qui s'ignore ?*

Livret préparatoire pour les scolaires

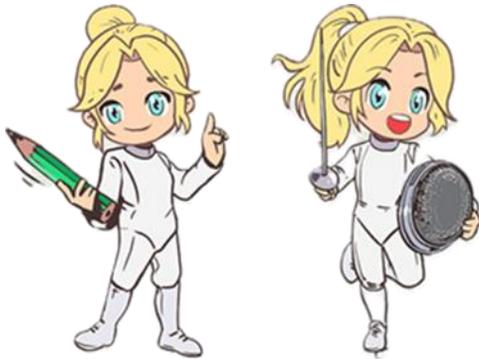
En collaboration avec



Tous droits Valérie GALLI ADAGP Paris 2023

En préparation à la visite de l'exposition avec vos élèves, vous disposez de plusieurs éléments à utiliser avant et/ou après la visite de l'exposition :

- Lien ci-dessous pour accéder au webtoon qui retrace le parcours sportif et artistique de Valérie GALLI
- 1<sup>ère</sup> partie de ce fichier consacré aux bénéfices du sport sur la santé
- 2<sup>e</sup> partie : Ce qu'il faut savoir sur l'histoire des jeux olympiques
- 3<sup>e</sup> partie : Comment devient-on athlète de haut niveau ? 7 points clés pour atteindre ses rêves.



DÉCOUVREZ  
Mon  
WEBTOON  
EN SCANNANT  
CE QR CODE



<https://citytoon.org/comic/lathlete-est-il-un-artiste-qui-signore-o-lebleu-v-galli/>

*Le sport est pratiqué partout dans le monde  
Mais en fait, quels sont les bénéfices pour la santé ?*

# *Le sport est pratiqué partout dans le monde*

## *Mais en fait, quels sont les bénéfices pour la santé ?*

- Tonifie le corps en renforçant les muscles, les os et les articulations



- Optimise le fonctionnement cardiaque



- Améliore le sommeil, diminue la fatigue, donne de l'énergie



- Régule la faim et le poids



- Diminue les maladies.



*Quand ont eu lieu les premiers Jeux Olympiques ?*

# *Quand ont eu lieu les premiers Jeux Olympiques ?*

- Les premiers jeux olympiques ont eu lieu en Grèce il y a 2800 ans (en 776 av JC)
- Ils ont duré 1200 ans et c'est un Empereur romain qui a décidé de les arrêter (550 ap JC)
- On parle des Jeux Olympiques Antiques



*Où et comment étaient organisés les premiers Jeux Olympiques ?*

# Où et comment étaient organisés les premiers Jeux Olympiques ?

- Ils étaient organisés sur le site d'Olympie en Grèce



- Ils duraient 5 jours



- Ils étaient ouverts à tous les hommes (pas de sélection)

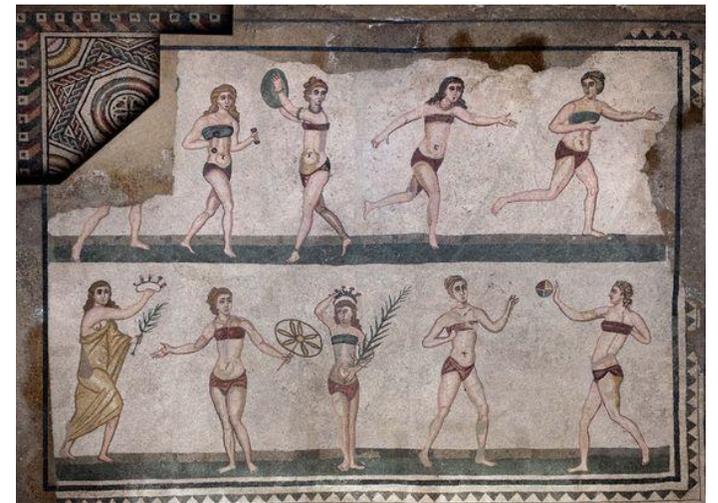
- Les compétitions étaient : Boxe, saut en longueur, lancé du javelot, lancé du disque, lutte, course et course de chars



*Est-ce que les femmes pouvaient participer aux Jeux Olympiques antiques ?*

# *Est-ce que les femmes pouvaient participer aux Jeux Olympiques antiques ?*

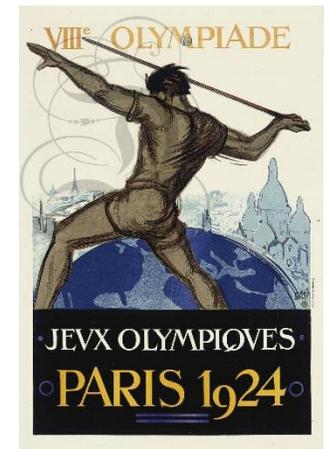
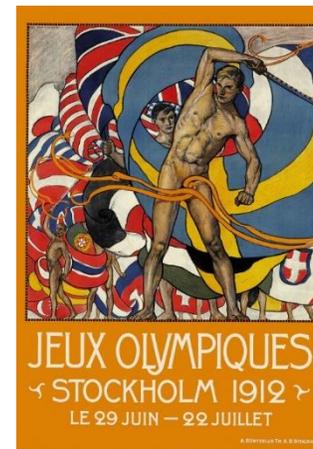
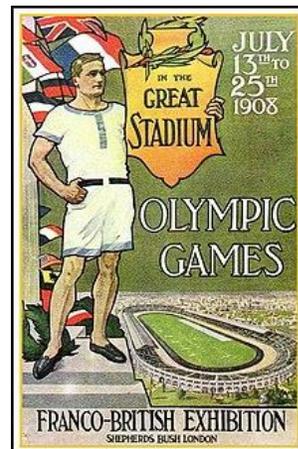
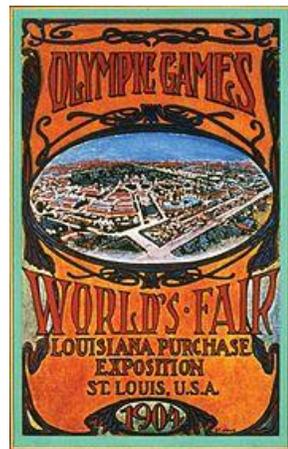
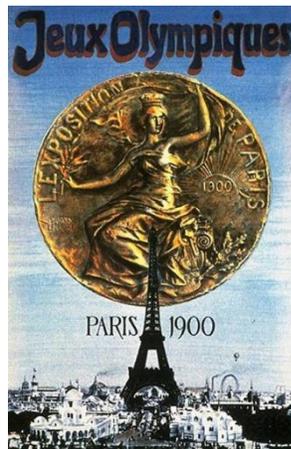
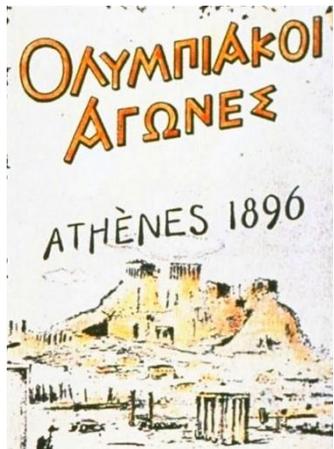
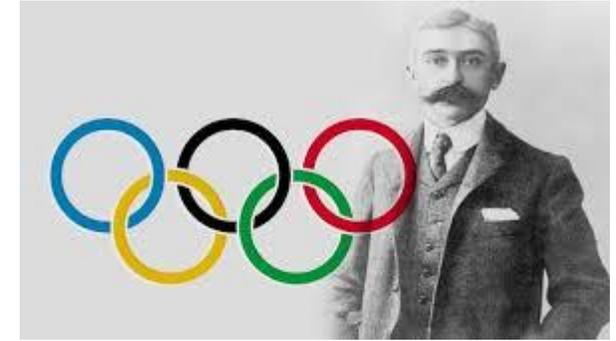
- Non, mais il existait les jeux Héréens qui étaient réservés aux femmes
- Ils avaient lieu deux semaines après les jeux olympiques pour les hommes
- Les compétitions étaient uniquement constituées de courses.



*Qui a inventé les Jeux Olympiques modernes ?*

# Qui a inventé les Jeux Olympiques modernes ?

- C'est la Baron Pierre de Coubertin qui inventa les Jeux Olympiques modernes
- Il était convaincu de l'importance de pratiquer le sport et particulièrement à l'école.
- il a permis de structurer le sport scolaire.
- Il a voulu ensuite internationaliser la pratique du sport en créant en 1894 le Comité International Olympique (C.I.O.)
- Les premiers jeux modernes ont lieu en 1896 à Athènes avant de faire le tour du monde, dont Paris en 1900 et 1924.



*Que signifient les couleurs olympiques ?*





*Que signifient les couleurs olympiques ?*



Les 33<sup>e</sup> Jeux Olympiques et Paralympiques vont avoir lieu à Paris en 2024  
Ils vont célébrer le sport et les meilleurs athlètes de haut-niveau du monde.



# *L'athlète de haut-niveau est-il un artiste qui s'ignore ?*

*D'après Valérie GALLI*





## Qui est Valérie GALLI ?

Valérie a été double vice Championne du monde à l'épée et en équipe de France pendant 13 ans.

L'épée dames était interdite aux femmes jusqu'en 1988 date du premier Championnat du monde. Valérie est dite « Pionnière » car elle a fait partie de la 1<sup>ère</sup> équipe de France épée dames.



Valérie regrette de n'avoir jamais participé aux Jeux Olympiques car l'épée dames n'a été officielle qu'en 1996 à Atlanta.

Elle a pourtant tenté sa chance en 1996 et en 2000 pour Sydney mais une blessure l'en a empêchée.

Valérie va arrêter l'épée de haut-niveau et va ensuite se tourner vers son autre talent, sa passion pour la peinture.

Comme pour l'épée, Valérie va vivre à fond sa passion artistique et beaucoup travailler pour apprendre afin de devenir meilleure pour pouvoir s'exprimer artistiquement. Ses rencontres avec de grands artistes lui permit progresser. Elle continue de beaucoup travailler car l'art est un chemin qui dure toute la vie.



L'exposition « L'athlète de haut-niveau est-il un artiste qui s'ignore ? » a été créée pour expliquer ce qui fait qu'un athlète atteint le haut-niveau. Valérie partage tout ce que cela lui a apporté et comment cette expérience lui sert quotidiennement dans son atelier d'artiste.



**Pour aller plus loin avec le webtoon de Valérie :**

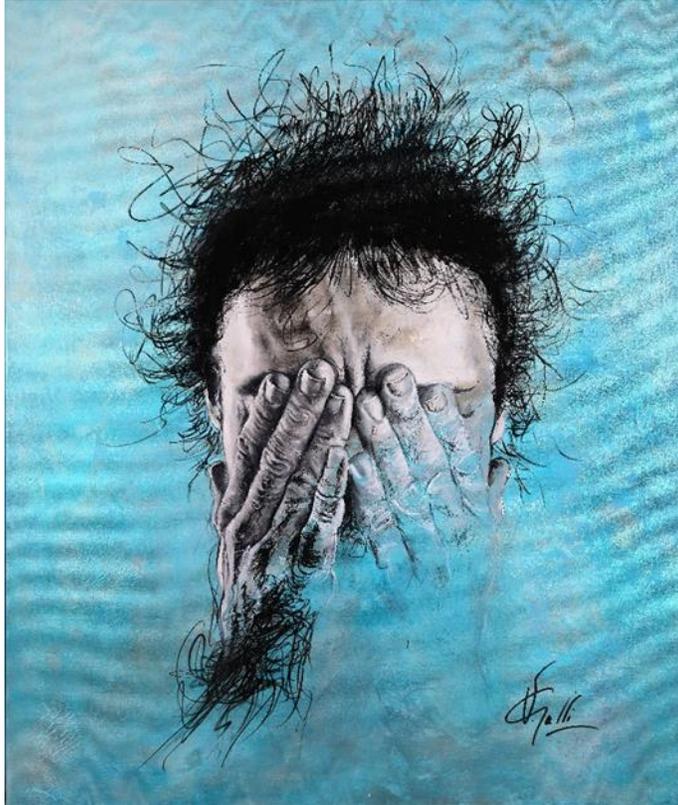
<https://citytoon.org/comic/lathlete-est-il-un-artiste-qui-signore-o-lebleu-v-galli/>



# *Comment devient-on athlète de haut-niveau ?*



# Avoir des rêves



« Transe »

Quoi de plus agréable que rêver !

Nous rêvons tous de qui nous voulons être et des choses que nous voulons réaliser.

Tous les rêves sont possibles, surtout si nous développons nos talents.

L'athlète de haut-niveau cherche aussi à réaliser ses rêves. Et il sait que travailler son talent tous les jours va lui permettre de le réaliser.

## Histoire

Valérie a découvert l'escrime lors d'une initiation dans son école.

L'escrime a été rapidement une source de rêves de réussites pour devenir une championne.

Elle intégra un club d'escrime pour apprendre et devenir meilleure.

A force de travail, elle a intégré l'équipe de France.

Enfant, Valérie avait un grand père artiste qui lui a appris à dessiner et peindre.

Et toi quels sont tes rêves ?



# Le Talent



« Etat de grâce »

Nous avons tous du talent. Cela peut être pour le sport, la cuisine, le commerce, un métier manuel... Nos passions, nos activités préférées peuvent révéler un talent. S'ouvrir à des activités que l'on ne connaît pas ou peu permet parfois de découvrir un de nos talents.

Découvrir son ou ses talents peut donner un sens à sa vie, voir d'exercer un métier qui va nous épanouir toute au long de notre vie.

Cependant le talent sans travail ne reste que du talent. C'est là la différence entre un bon athlète et un athlète de haut-niveau.

Il en sera de même quelque soit le métier.

Et toi quel est ton talent ?



# Le Travail et la Persévérance pour atteindre l'Excellence



« Prépa »

Le Sportif de haut-niveau sait que le travail est essentiel pour réussir. La préparation est aussi importante que le jour de la compétition.

C'est comme un élève qui travaille beaucoup à la maison en faisant des exercices de mathématiques.

Le devoir à l'école lui semble plus facile car il est préparé, entraîné !!!

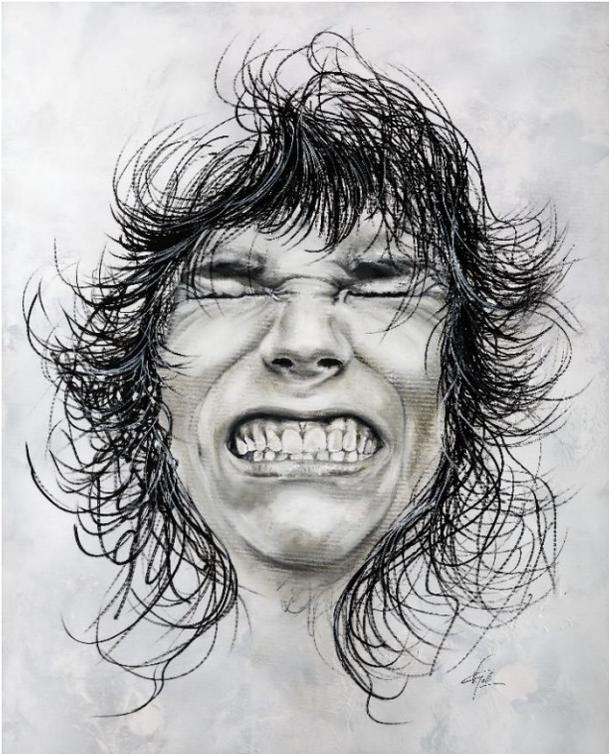
Le sportif de haut niveau travaille tous les jours même quand il n'a pas envie.

Quand Valérie a arrêté sa carrière d'escrimeuse de haut-niveau, elle a eu la chance de connaître son second talent ... la peinture.

C'est travaillant de la même façon que quand elle était athlète de haut-niveau, qu'elle a réussi à progresser énormément dans sa pratique artistique.



# Accepter les échecs et apprendre de ses échecs



« Regrets »

Les échecs font partie du chemin vers la réussite. Pas de réussites sans échecs.

Comme l'enfant qui commence à marcher, il tombe de très nombreuses fois avant de réussir à marcher normalement.

Les athlètes de haut-niveau acceptent leurs échecs car ils leur montrent ce qu'ils doivent corriger ou travailler pour être encore meilleurs.

Comme la mauvaise note à l'école !!! C'est une étape vers une meilleure note si l'on travaille !

Valérie dans son atelier est régulièrement confrontée à des moments difficiles dans ses créations. Son expérience d'athlète de haut-niveau l'aide beaucoup.



# *Etre capable de dépasser ses limites*



« Toujours plus haut »

Comme pour de nombreuses activités, la pratique d'un sport peut nous amener à rencontrer des difficultés dans la réalisation de ce que nous souhaitons faire. Nous rencontrons à ce moment là une limite.

Comme pour cette sauteuse en hauteur qui souhaite sauter toujours plus haut :

« Repousser ses limites repousse les limites de l'impossible »

Ce qui ne semble pas atteignable peut le devenir en modifiant quelques détails ou en apprenant de nouvelles choses. Ce qui semble impossible devient alors possible.

Il en est de même pour Valérie quand elle peint. Ne pas arriver à réaliser ce qu'elle souhaite. Elle dépassera sa limite, sa difficulté de réalisation artistique en apprenant de nouvelles choses.



# Rechercher la perfection continuellement



« Swish »

La perfection est le summum de la réalisation sportive. Elle est synonyme de victoire et quand elle se produit, l'athlète a réussi à réaliser tout ce qu'il a prévu.

La quête de perfection concerne tout ce qui contribue à la réussite.

Par exemple respecter un programme très précis pour s'entraîner régulièrement, se reposer et manger sainement. Accepter les remarques et conseils de son entraîneur sont aussi importants.

Apprendre et accepter les conseils des autres aident l'apprentissage .



# *La victoire est la récompense tous ses efforts*



« Victoire »

La récompense !

Pratiquer un sport de compétition c'est avoir pour objectif de décrocher la victoire.

Cette victoire est souvent le résultat de tout ce qui a été fait avant :

- Avoir des rêves c'est important et il est possible de les réaliser
- J'ai un talent ou quelque chose que j'aime faire, je vais m'exercer pour le développer
- C'est mon travail continu tous les jours qui va me faire progresser, même si je n'ai pas envie.
- Rencontrer des difficultés est normal, je dois peut être m'y prendre différemment.
- C'est ainsi que ce qui me semblait difficile devient plus facile et me permet d'apprendre d'autres choses.
- Si je veux être le ou la meilleur (e) dans ce que je fais, seul le travail le permet.



# *En conclusion*

Quelque soit le loisir ou le métier que vous rêvez de faire, sachez que tout est possible

Prendre du plaisir en travaillant régulièrement vous permettra d'atteindre votre rêve.

