

2020



# CARNET DE VOYAGE

MOBILITÉ INTERNATIONALE AU MAROC

SANDRA  
PEREIRA COSTA



Mardi

10944

10801

108

## EPISODE 1 - NOV 2019

# PREMIERS PAS EN TERRE MAROCAINE

Vivre en une semaine une multitude de rencontres et d'événements.

Tout commence quelques jours avant de partir, l'excitation à l'idée de découvrir un pays qui m'est inconnu, une nouvelle culture... Autant d'éléments qui font travailler mon imagination et mes interrogations sont de plus en plus nombreuses avant le fameux départ. Au moment du décollage, je laisse place à une déconnexion totale pour faire le vide et me préparer à vivre au mieux cette nouvelle aventure !

Dans l'avion je sympathise avec ma voisine de siège, Fatima, ancienne institutrice de français, à la retraite et qui vit à Rabat. Elle me donne plusieurs conseils sur la ville et m'invite chez elle lorsque je serais installée pour déguster un bon thé ou café. Le voyage commence plutôt bien !

Arrivée à Casablanca, je cherche un train qui va à Rabat. Là encore, nouvelle rencontre avec deux élus au sport de Toulouse qui m'interpellent en voyant le logo de mon club de Savate (Blagnac) inscrit dessus. Nous discutons parcours professionnel, sports, projets et j'obtiens

leurs coordonnées. Correspondance à Casablanca Port pour continuer mon trajet (seule cette fois-ci) vers Rabat Agdal en grimpant dans un autre train. J'en profite pour contempler les paysages et je m'enthousiasme de plus en plus car je me rapproche de mon point de destination « final ». Je sors de la gare Rabat Agdal et mon tuteur de stage : Mr Saïd LAMRINI (Directeur Technique National, à la Fédération Royale Marocaine des Sports pour Personnes Handicapées - FRMSPH) est déjà sur place. Je reçois un très bon accueil, il me fait la visite de Rabat en voiture et je déguste mon premier vrai sandwich marocain : une délicieuse charawma au poulet ! Après cette première journée, il est temps que j'aie me reposer et mon tuteur me dépose ainsi à mon logement, qui se situe tout près de mon lieu de stage. Là encore c'est une nouvelle surprise en visitant les lieux de l'immense appartement dans lequel je vais vivre en collocation durant ces trois mois.

Après une bonne nuit de repos, ma première journée au sein de la FRMSPH commence. A peine arrivée, on m'annonce officiellement l'annulation des premiers jeux paralympiques africains et l'organisation d'un rassemblement devant le Ministère des Sports pour manifester le mécontentement. C'est une difficile nouvelle, tant pour la FRMSPH, tant pour moi et surtout pour les athlètes ! J'assiste au rassemblement, premiers échanges avec des athlètes, ça y est mon stage commence vraiment. Je suis en totale immersion dans les actualités marocaines.

Durant les deux prochains jours, beaucoup d'informations fusent, j'essaie au mieux de les analyser, de les comprendre et de les « ranger » pour les utiliser au quotidien. Le mot apprentissage prend alors tout son sens, je ne cesse d'apprendre durant cette première semaine sur les différents types d'handicaps, de l'handisport, des disciplines paralympiques, la fédération, etc.

Culturellement, le changement est important par rapport à la France. J'essaie au mieux de m'intégrer en étant la plus agréable et souriante possible. Je passe outre la barrière de la langue arabe et peu à peu, mon oreille s'y fait, je commence à reconnaître certains mots ou expressions. J'ai de la chance car Saïd m'accompagne très bien et facilite mon intégration. Il m'amène sur le terrain voir les athlètes, j'en suis impatiente ! Nous allons au CNSMR (Centre National des Sports Moulay Rachid), à Salé et là c'est juste « W.A.O.U.H !!! », les installations sportives du haut niveau, les salles d'entraînements et surtout les rencontres humaines. Je fais la connaissance de l'équipe nationale de cécifoot, de tennis sur fauteuil, de boccia et de powerlifting. Tout ce que j'ai appris théoriquement rejoint ainsi toute la pratique et les choses deviennent bien plus claires pour moi. La soirée se finit par un repas au centre avec l'équipe de tennis sur fauteuil et c'est un grand moment privilégié pour échanger avec les sportifs.

Autre événement marquant cette semaine : mon tuteur apprend que je pratique la Savate boxe française, il contacte alors Ismaïl qui fait partie de la Fédération de boxe anglaise et il s'avère



qu'il a un club vers Salé. Je discute avec lui et encore une fois, grande surprise ! Il me propose de venir boxer le soir même. Je m'y rends en tramway et il me récupère au terminus (car le soir il est préférable d'éviter de se balader seule, surtout lorsque l'on est une femme - malheureusement). Il me présente à l'équipe et aux élèves. C'est parti pour deux heures d'entraînement. Je m'en souviendrai de ce premier cours, c'est certain, j'en sors avec cinq jours de bonnes courbatures. Un entraînement mené par des anciens militaires, de l'explosivité, de la rapidité et des thèmes. La boxe anglaise n'est pas ma spécialité et je me sens en difficulté sans l'utilisation de mes fouettés, chassés dont j'ai l'habitude. De nouvelles sensations ressenties, je prends conscience de l'importance des transferts d'appuis et de la haute technicité de la boxe, je m'accroche en sortant de ma zone de confort et cet entraînement vient enrichir mon expérience d'éducatrice sportive.

Le weekend arrive enfin ; je vais pouvoir visiter Rabat et ses alentours. Escapade en solitaire, une bonne marche d'une vingtaine de kilomètres sous un rayonnant soleil. Je me perds dans quelques ruelles de la Médina de Salé, je



découvre les agréables senteurs des épices parfumées. J'arrive ensuite à la Tour Hassan et au Mausolée Mohamed V ; j'en reste bouche-bée face à cette beauté architecturale. La grandeur de ces lieux fait que le temps n'a plus d'importance.

Je marche en m'imaginant comment cela pouvait être avant. Pour finir cette journée, je me rends à la Kasbah des Oudaïas pour me laisser envahir d'une sensation de légèreté au travers ces maisons peintes en bleu et blanc. Je rencontre une dame qui vend de l'huile d'argan et je discute un moment avec elle avant de repartir avec une petite production locale.

Je termine mon cheminement sur un magnifique spot en hauteur où une magnifique vue se présente à moi. Se dressent alors les plages de Salé et de Rabat avec un coucher de soleil silencieux.

Séduite par la beauté du site autant que par sa quiétude apaisante, j'ai hâte d'y revenir pour sentir de nouveau ce havre de paix. Complée par cette escapade culturelle, il me tarde les prochaines découvertes.

Le lendemain c'est dimanche et se jouent les phases finales du tournoi national de futsal pour les sourds au Centre National Mohammed VI des Handicapés. Je dis à Saïd que je suis intéressée pour y assister et nous nous y rendons ensemble. Je rencontre le président de la FRMSPH, Mr Hamid EL AOUNI et les équipes participantes. Je peux voir et comprendre les règles adaptées pour cette discipline. Ce tournoi se termine par des interviews et une remise de médailles à laquelle je participe. Une première pour moi !

Je finis ma journée au Centre d'Insertion et d'Aide par le Travail (CIAT) des personnes handicapées, où je déguste un délicieux thé aux herbes cultivées par la coopérative. Tout est produit par les personnes vivant au centre, une initiative hors-normes pour produire de manière bio et pour insérer socialement ces travailleurs. J'y reviendrai !





## EPISODE 2 - NOV 2019

# LA VIE, DES HAUTS ET DES BAS

Tant que tu les ressens, c'est que tu es vivant !

Deuxième semaine bien différente de la précédente. Le temps est capricieux, de la pluie tous les jours. Le soleil n'est pas au rendez-vous en ce moment à Rabat. Et je ressens une baisse de moral.

Au niveau de la FRMSPH où je suis en stage, on me charge de coordonner plusieurs projets et de suivre leur avancement. Ce n'est pas évident car je dois faire preuve de beaucoup d'autonomie. Bien que mon tuteur soit disponible pour répondre à mes questions, il a de nombreuses autres tâches à effectuer et n'a parfois que très peu de temps à m'accorder. Je prends l'initiative alors d'attaquer ces projets un à un, à mon rythme. Je sens qu'il faut que je m'économise si je veux être efficace dans la durée. De manière générale le point commun à ces projets est de promouvoir le mouvement paralympique et de sensibiliser différentes institutions (collège, lycée, université...) au handicap, notamment en mettant en avant l'insertion via le sport. C'est une semaine laborieuse car je dois faire de nombreuses recherches personnelles pour mieux comprendre les objectifs, actions menées par la FRMSPH... et une journée n'a que 24 heures !

Des nouveautés aussi côté logement : j'ai dû libérer ma chambre où je vis actuellement suite à une réservation prévue pour cette semaine-ci. J'ai alors trouvé un autre Air B&B avec petite chambre privative, plutôt bien située, dans le quartier Agdal, à 15 minutes de marche de la Fédération. Arrivée sur les lieux, j'installe de nouveau toutes mes affaires, je me sens fatiguée avec ces changements. C'est beaucoup d'adaptation en peu de jours et j'ai le contrecoup de la première semaine où je débordais d'énergie !

Petite anecdote sur l'endroit où je vis cette semaine : la maison avoisine un collège et cela n'est pas précisé sur le site. C'est avec grande surprise qu'aux alentours de 7h30 j'entends crier dans la cour, j'ai le droit à un réveil matinal animé tous les jours. Heureusement, mes boules Quiès amortissent un peu les décibels extérieurs.

Avec ces changements je suis tombée malade (cas classique : légère turista et état grippal). J'ai alors recours aux remèdes de « grand-mère » et je fais le plein de plantes à infuser, miel, gingembre et citron. Grâce à ces produits de Mère Nature, tout est réglé en trois jours !

Mercredi a été la journée la plus rude jusqu'à présent. J'ai passé une sale nuit, tout va a contrario depuis que je me suis levée. En stage, j'ai des difficultés à me concentrer car dans le bureau mes collègues s'agitent, ça parle très fort au téléphone : « Safi ! Safi ! » (« ça suffit ! » en français) car il y'a du retard sur les derniers préparatifs des compétitions nationales et internationales. J'ai envie d'aider mais je suis vite dépassée car je maîtrise peu de choses et surtout pas la langue couramment. Bref, c'est la



première fois qu'il me tarde de rentrer me reposer. En sortant, je passe faire quelques courses en ville et je rentre. Il commence à peine à faire nuit, j'ai ma musique dans les oreilles et j'essaie de faire le vide sur cette journée. A une intersection d'où je loge, je croise un homme à contre sens qui m'observe, sensation étrange mais je continue ma route. J'arrive devant la maison et à peine mes clés sorties pour ouvrir, je revois cet homme étrange qui se trouve juste derrière moi. Je me rends compte que j'ai été suivie. Il parle à peine français mais sa demande est claire : « Je veux t'embrasser, donnes-moi ton numéro vite ». Mon côté instinctif « banlieusarde » refait alors surface et heureusement. Je lui lance fermement un grand « Nachave de là, vas t'en de suite ! ». J'arrive à ouvrir la porte d'entrée, il part alors, je m'enferme dedans et là je réalise que j'ai eu peur. Peur en m'imaginant qu'il aurait pu m'arriver je ne sais quoi. Même si je sais me défendre il y'a une réalité, celle qu'on ne maîtrise pas toujours la situation. Il a été surpris que je réagisse ainsi, j'ai eu de la chance en y repensant. Il faut que je prenne plus de précautions dorénavant, même si le quartier où je vis semble très tranquille. Cela renvoie à ce que j'ai noté à l'épisode 1 où il faut éviter de se balader seule le soir.

Il me faut une bonne heure pour faire redescendre cette pression. Je décide de me changer les idées en cuisinant et le couple qui vit ici me propose de manger avec eux. Une bonne opportunité pour discuter et oublier cette péripétie. Les jours suivants furent bien différents, les rencontres faites lors de cette fin de semaine m'auront été bénéfiques et le positivisme est ainsi revenu.

Vendredi j'ai passé ma journée au Centre National des Sports Moulay Rachid, à Salé. J'ai pu enfin voir des matchs de Handi-Tennis sur fauteuil pour la compétition nationale « Coupe du Trône ». Malgré la pluie, ce sont des joueurs et joueuses motivé(e)s qui ne lâchent rien sur le terrain. Je croise certains membres de l'équipe nationale que j'avais rencontrée la semaine dernière et j'en profite pour les encourager.

Je continue ma visite et m'arrête voir au gymnase l'équipe de Boccia qui est en stage de préparation pour participer au premier Open arabo-africain de Boccia (du 24 au 30 novembre) à Nabeul (Tunisie). L'entraîneur national, Adil, me laisse assister à l'entraînement des athlètes. Il me propose alors d'être l'assistante pour deux joueurs classés en catégorie BC1 : Youssef et Hamza. Pour information, la catégorie BC1 correspond à des joueurs atteints de paralysie cérébrale avec handicap sévère au niveau des membres supérieurs (ou pathologies assimilées) et qui nécessitent un assistant sportif. A la fin des deux heures de perfectionnement, lecture du jeu, conseils donnés par Adil, je comprends beaucoup mieux la discipline sportive et un lien se crée entre l'équipe et moi.

Quand le stage se termine, je suis invitée à raccompagner les joueurs (je commence à manier de mieux en mieux le fauteuil roulant mais ça





## EPISODE 3 - NOV 2019

# LES SEMAINES SE SUIVENT ET NE SE RESSEMBLENT PAS

## Une semaine bien ensoleillée et heureusement !

Après une seconde semaine qui était plutôt difficile, celle-ci s'annonce bien ensoleillée et heureusement !

Lundi, c'est une reprise en douceur à la FRMSPH, mon tuteur est absent cette semaine. Il accompagne l'équipe de Boccia en Tunisie. C'est l'occasion pour moi de m'intégrer davantage au sein de l'équipe. Je suis d'habitude dans le bu-



reau de la direction technique et cette semaine je m'installe dans un autre petit bureau où il y a les autres collègues (Zineb, Youness, Ibtissame, Nadia, Naceur et Soukaïna). C'est plus calme, la salle plus ensoleillée et je peux leur poser des

questions ! C'est l'occasion d'apprendre à les connaître un peu mieux aussi. Au niveau de mes missions, je réalise le suivi des projets que l'on m'a confié en évaluant leur avancement. J'aide aussi à la rédaction des bulletins mensuels publiés sur le site de la Fédération. Il s'agit de recenser les événements marquants (formations, championnat national, international, résultats obtenus, etc). Je sens que je développe des compétences sur la communication et des connaissances sur les différentes équipes sportives et athlètes. Je ne me lasse pas d'apprendre !

Le lendemain, date importante : mardi 26 Novembre, je prends la décision de faire un cours d'essai dans une salle de sport. Après en avoir comparé plusieurs, mon choix se porte sur Gym Station, à dix petites minutes de marche de chez moi. L'avantage est que je réussis à négocier un peu sur le prix car les abonnements sont excessivement chers, il faut compter environ 800 dirhams par mois (soit 80 euros). Je propose alors de donner des cours de cardio-boxing, renforcement musculaire... et de bénéficier gratuitement de l'accès à la salle (j'ai même pensé à prendre ma carte pro avec moi !). La responsable me donne un rendez-vous à son retour car elle part en congés, c'est à dire dans une dizaine de jours pour en discuter plus en détail.

En attendant, cette semaine c'est tous les jours que je vais pouvoir me dépenser !



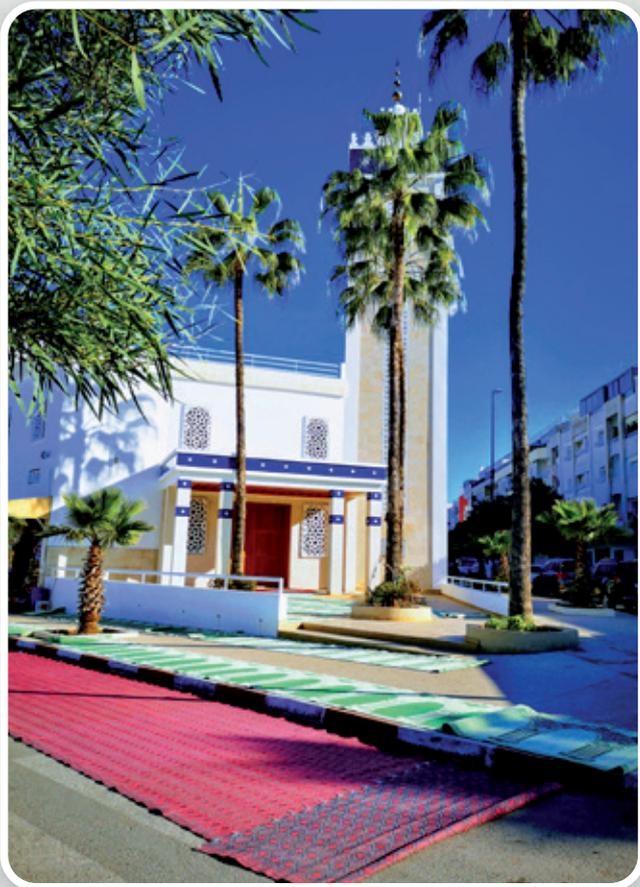
Pour revenir sur le cours que j'ai testé, il s'agissait du cross-fit. Autant dire qu'après être sortie d'une formation d'éducatrice sportive récemment, mon œil observateur pour chaque exercice était en constante stimulation et analyse. Je me suis rendue compte qu'en France la réglementation est hyper stricte en matière de sport. Ici le coach comme il est nommé, n'a corrigé aucune posture, le cours a duré 40 minutes au lieu d'une heure. De nombreux petits détails qui sont venus enrichir mon expérience professionnelle des gestes à ne pas faire. Je ne dis pas que ce qui est enseigné en France soit meilleur qu'au Maroc mais je pense qu'il y'a une réelle remise en question à avoir sur la pratique sportive en France. Bref, je suis quand même très satisfaite de m'être grandement dépensée et cela m'a motivé pour le restant de la semaine !

Une autre étape importante a été le partenariat avec l'Université Internationale de Casablanca. Projet que je coordonne pour l'organisation d'une conférence sur le handisport suivie d'un match amical de football à béquilles entre des joueurs de l'université et des joueurs amputés. Une belle expérience en totale autonomie ! J'ai pris le train de Rabat vers Casablanca avec changement de ligne, pour rencontrer deux responsables de l'UIC. Une rencontre très agréable, nous avons établi en détail le déroulement de l'événement et j'ai eu le droit à une visite guidée du campus et des installations sportives. Une université au top et la découverte de grandes gares marocaines de dernière génération.

Cette semaine j'ai pu suivre l'organisation globale de préparation pour un des événements majeurs porté par la Fédération : les finales de la Coupe du Trône des sports collectifs ! Cet événement se déroule dans la magnifique salle Ibnou Rochd, à Rabat.

Ce ne sont pas moins de trois finales qui se sont disputées samedi 30 Novembre : Para-volleyball assis, Futsal des sourds et Handi-basketball sur fauteuil. J'ai eu la chance d'assister au déroulement de cette journée et de suivre toutes les finales. Une première pour moi ! La finale qui m'a marqué le plus est celle du Basket sur fauteuil, j'ai été impressionnée par la capacité des joueurs à se déplacer aussi vite en fauteuil et à marquer des 3 points aussi aisément. Leur force mentale et physique m'ont laissées bouche-bée.





J'ai fait des rencontres inoubliables ce jour-là : Youssra KARIM une athlète dont j'ai suivi en live les vidéos lors du Championnat du Monde 2019 de Para-athlétisme à Dubaï. Pour info, elle sort médaillée d'Argent au lancer de disque F41 (catégorie des personnes de petite taille). En plus d'être une sportive hors-normes, elle est dotée d'une telle gentillesse qui m'a beaucoup marquée.

En résumé, cette troisième semaine a été fructueuse en rencontres humaines et aussi en découvertes culinaires !

Vendredi étant le jour du traditionnel couscous marocain, nous avons pris le repas tous ensemble à la Fédération et ce, dans le même plat. Au Maroc, le couscous ne se mange pas seul, il se partage à plusieurs car le vendredi est un jour sacré. C'est le jour spécial pour la prière (bien que chaque jour, il y ait cinq prières à faire d'après la religion musulmane ; en comparaison, le vendredi équivaut à la messe du dimanche pour les chrétiens). Mes collègues ont pu m'expliquer en détail tout cela et j'ai été ravie qu'ils expliquent cela à une « étrangère ». Par la suite, ça m'aidera encore plus pour mon intégration.

Cette semaine, j'ai sympathisé avec mon voisin sénégalais, Diop, qui est installé depuis quelques années sur Rabat. Il m'a proposé de découvrir un restaurant africain dans le quartier, où j'ai pu manger une spécialité sénégalaise « Yassa au poulet », une vraie tuerie ce plat !

Il m'a donné par ailleurs plusieurs renseignements sur la capitale ainsi que les visites culturelles à faire.

De chouettes échanges lors de cette soirée ! En discutant avec lui, j'ai appris qu'il était président de la crèche « Kirikou » qu'il avait ouvert il y a quelques mois pour des enfants migrants, à Rabat. Je lui ai manifesté mon intérêt pour les causes sociales et il m'a proposé d'y passer avec

lui lors d'une matinée où je serai libre. Ce sera un plaisir pour moi de m'y rendre et j'aimerais même, consacrer un peu de temps à ces enfants (jeux, lecture d'histoires...) durant mon séjour au Maroc

Autre rencontre très sympa, cette fois-ci non pas sur le palier de mon appartement mais à la salle de sport. Neima, étudiante à Rabat, est venue discuter avec moi après m'avoir vu tous les jours m'entraîner. Le feeling est naturellement passé ! On a pu aborder une quantité de sujets en peu de temps. Une jeune fille qui vient de Djibouti avec une grande ouverture d'esprit ; vraiment génial de m'être fait une pote. En plus, c'est une source de motivation pour le sport car on peut échanger sur des programmes d'exercices à faire et s'entraider sur les séances ! Je me souviens souvent de ce proverbe africain affiché au CREPS de Toulouse « Seul on va plus vite. Ensemble on va plus loin » et aujourd'hui il prend tout son sens.



Dimanche arrive, c'est jour de repos et surtout réveil matinal ! Je suis motivée pour aller marcher, découvrir la forêt du Hilton, qui se trouve près de chez moi. Un beau soleil illumine le ciel. Je marche une vingtaine de minutes et d'un coup, s'abat une pluie torrentielle qui déboule de nulle part (j'avoue, je n'ai pas le réflexe de regarder la météo, il faudra que j'y mette pour les prochaines sorties). Je file m'abriter dans un café et à défaut de ne pas pouvoir me balader, je compense par un délicieux petit-déjeuner. Au final, c'est de la pluie sans arrêt toute la journée. Je me dis alors que rien n'arrive par hasard, peut-être était-ce un signe pour me reposer. A peine rentrer, en effet je me suis plongé dans un profond sommeil et j'ai dormi à poings fermés.



## EPISODE 4 - NOV 2019

# 1 MOIS EST DÉJÀ PASSÉ !

## Je me sens enfin mieux intégrée

J'entame mon premier mois à Rabat. Depuis ces quatre semaines, je me sens enfin mieux intégrée. Mon inscription à la salle de sport et les rencontres que j'ai faites y sont certainement pour quelque chose.

Cette semaine se déroule principalement à la Fédération. J'apprends à connaître de mieux en mieux mes collègues et c'est dans la bonne humeur qu'ils répondent à mes innombrables questions.

D'autre part, je continue de manière autonome à faire le suivi des projets qui m'ont été confiés et à travailler en lien avec le DTN, Saïd, à qui j'envoie les comptes rendus que je rédige avant validation par le président, Mr EL AOUNI.

Un des grands événements autour duquel je travaille depuis deux semaines est la journée de sensibilisation au handicap qui se déroulera à l'Université Internationale de Casablanca, le mercredi 11 décembre. La journée se découpera en trois parties. Tout d'abord, une conférence de présentation de la FRMSPH et du handisport au Maroc ainsi qu'un témoignage d'un grand athlète, Ayoub SADNI. Ensuite, est prévu un repas commun à la cafétéria de l'UIC et la journée se clôturera par un match amical de football pour personnes amputées, comme je l'explique dans l'épisode 3.

Je coordonne à distance avec Sara qui est la responsable du club sportif universitaire et on voit ensemble les derniers détails. Rien ne doit être laissé au hasard car ce pourrait être un partenariat qui verra le jour entre la FRMSPH et l'UIC. Tout dépendra de comment se passe cette première action de pilotage.

L'autre projet porte sur la « semaine inclusive autour du sport et du handicap ». Une semaine banalisée aura lieu au mois de Mars 2020 avec cette année deux actions prévues. Une qui se fera au collège Saint-Exupéry (réalisée l'an dernier et suite à cette réussite, le collège a voulu refaire ce projet) et l'autre, au Lycée Français International André Malraux (LFIAM) ; deux établissements situés à Rabat. Le but étant de sensibiliser les collégiens, lycéens au handicap et de leur faire découvrir un panel d'activités sportives adaptées pour des personnes handicapées.

Je me suis rendue à une réunion le jeudi 5 décembre avec Saïd, au LFIAM pour discuter autour d'une organisation prévisionnelle pour la semaine inclusive. J'ai pu rencontrer le principal, la principale adjointe du collège Saint Exupéry ainsi que la directrice du Lycée et une des profs référentes d'EPS. C'était très enrichissant





pour moi de pouvoir parler du projet, d'émettre quelques idées et de voir comment se déroule une réunion de partenariat.

Le vendredi j'ai assisté à une réunion sur un plan stratégique pour deux ans (2020-2022) avec la Fondation AGITOS. Pour information, le Comité International Paralympique (IPC) est le fondateur de la Fondation AGITOS. Celle-ci est la principale organisation mondiale : « développant des activités sportives pour les personnes handicapées en tant qu'outil pour changer des vies et contribuer à une société inclusive pour tous ».



Ce jour-là, j'ai également rencontré le président du CFA SPORT Occitanie, Mr DANY Jean-Paul. Un réel plaisir d'avoir pu échanger avec lui et je l'en remercie chaleureusement. Je me rends compte de la chance que l'on a en France ! L'apprentissage, la possibilité de partir en stage à l'étranger avec une aide financière des CFA, des régions... ce n'est pas dans tous les pays que l'on bénéficie de cela. C'est en voyageant qu'on se rend compte des points positifs du pays où l'on a grandi. Au lieu de se plaindre constamment, il faut savoir se saisir des opportunités et se donner les moyens de mener une vie heureuse. En tout cas, je me sens chanceuse d'être la toute première apprentie à vivre cette expérience.

Je pense souvent à mon road trip de plusieurs mois au Brésil, en 2017, où le confort était très souvent absent. Cette aventure-ci je la vis de manière différente ; un toit fixe où dormir, de quoi se nourrir, étudier, visiter, apprendre d'une nouvelle culture... Autant de critères qui me font aimer de plus en plus ma vie ici !

Cette semaine est aussi synonyme d'une reprise intensive des entraînements ; c'est quasiment deux fois par jour que je vais à la salle de sport. Je sens que j'ai besoin de me défouler car je passe les journées assises, derrière l'ordinateur et j'ai du mal avec la sédentarité. C'est aussi une bonne chose pour déconnecter du travail à la Fédé car lors de mes deux premières semaines, ce que je faisais en rentrant chez moi était de continuer à travailler sur des dossiers. Dans la vie tout est question d'équilibre, les extrêmes ne donnent jamais de très bons résultats. C'est pour cela que j'ai décidé de différencier ma vie pro de ma vie perso ! Et tout va mieux depuis.

Je pense que le bien-être dans lequel je me trouve se propage autour de moi et je sympathise avec plusieurs personnes de la salle encore une fois !

Un soir de la semaine, j'avais terminé mon renforcement musculaire et en sortant j'ai vu un sac de frappe, je ne résiste pas d'y envoyer quelques crochets et fouettés. Prise sur le fait, un coach, Zakaria vient me parler et me demande si je boxe. Je lui dis que je pratique en France la Savate boxe française et il me propose de tester le lendemain un cours de « kick-boxing niveau avancé ». En fait, je ne le savais pas mais c'est un boxeur professionnel et entraîneur de K1 et Muay-thaï. Encore une superbe rencontre !

Le lendemain je m'y présente avec tout mon matériel (une intuition m'avait dit à Toulouse de prendre mes affaires de boxe), enfin presque

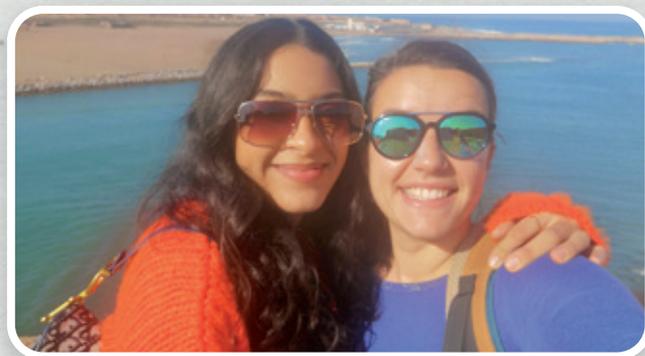
tout... je n'ai pas pris mes protège-tibias. Décidément on est plutôt sympa avec moi ici, le prof me prête les siens. C'est sincèrement une heure et demi à fond ! Thèmes techniques, renforcement musculaire et « TABATA » pour travailler l'explosivité. A la fin de cette séance, je suis « lessivée ». Ça me rappelle la séance de boxe anglaise mais là j'avoue je prends plus de plaisir car je retrouve l'usage de mes jambes ! A la fin du cours, il me dit que c'est un plaisir de m'accueillir : MARHABA (en Darija) qui signifie BIENVENUE !

Je termine cette semaine par un weekend rien que pour moi en entier ! Depuis le début de stage, il y'a des événements tous les weekends et je n'ai souvent qu'un seul jour pour récupérer.

Ça tombe bien car vendredi, Neima et moi avons prévu d'aller manger et boire un verre ensemble, histoire que je découvre un peu l'ambiance de Rabat le soir. Après s'être entraînées, nous partons au bar d'en face, UP STAIRS. C'est une ambiance plutôt sympa, décontractée. Elle me présente un groupe d'amis à elle avec qui je rigole bien, ils viennent de tous horizons et c'est dans la diversité que je me sens bien.

Après cette petite soirée, je pars me reposer car samedi une visite de Rabat et de ses alentours m'attend ! Une nouvelle copine des cours de kick boxing, Yasmin, s'est proposée de venir me chercher chez moi et d'être ma guide pour la journée, quelle chance !

Je passe un samedi merveilleux, je retrouve les Oudaïas que j'aime tant, je déguste un authentique thé à la menthe au café Maure avec une vue sur l'océan. Le soleil vient nous réchauffer et c'est agréable. On y reste près de deux heures,



à papoter. Elle me parle de sa famille, descendante des Berbères. Elle et sa famille sont passionnées d'histoire et c'est un privilège qu'elle partage cela avec moi. On continue la visite et je découvre l'ambiance du souk de la médina. On y trouve vraiment de tout ! Une chose m'a marqué, c'est qu'en arrivant dans le souk un convoi d'hommes déferlait vers la ville à contresens avec un mort, transporté sur une simple civière. Yasmin m'explique que c'est fréquent ici. Très probablement un homme décédé qui vivait dans la médina que l'on portait enterrer.

Seuls les hommes se rendent au cimetière pendant que ce temps-là, les femmes préparent à manger pour accueillir les gens qui viennent présenter leurs condoléances. J'avoue que cela m'a un peu remué l'estomac.

Nous avons continué notre balade en déambulant dans le souk ; j'y ai enfin vu le tissage des tapis marocains. Un travail méticuleux qui requiert un savoir-faire qui se transmet de génération en génération.

Découvrir la médina avec quelqu'un de Rabat c'est vraiment une superbe opportunité car seule, je n'aurai pas été autant à l'aise. La vie ici est plaisante mais aussi fatigante. On croise

énormément de monde, des marchands ambulants et beaucoup de mendiants également.

Tout ça nous ouvre bien l'appétit et c'est un régal de pouvoir manger les fameuses fritures de poisson dans la rue ! Après un mois, ça y est je mange à « la marocaine » c'est-à-dire avec du pain et à la main, le goût me paraît même meilleur.

J'ai tellement bien mangé, qu'une bonne marche s'impose et on termine par longer l'océan. Je m'y trempe les pieds et quel bonheur de pouvoir me revivifier. Pendant un instant, j'oublie tout, je me tiens face à cette houle et mon regard se perd vers le large.

En se promenant, Yasmin me montre les différentes écoles de surf et où louer du matériel à la journée pas cher. On se prévoit une session d'ailleurs !

Suite à cette belle journée, c'est avec beaucoup de sérénité que je m'endors. Le lendemain je me réveille à midi et demi (une grasse mat' nécessaire je crois), cela fait bien longtemps que je ne dormais pas si bien !

Le dimanche je me prépare un délicieux brunch fait « maison » et c'est parti pour continuer la découverte de Rabat. Le petit musée du jardin des Oudaïas est ouvert et j'en profite pour y entrer. Une architecture dans les moindres détails, on y retrouve des formes qui me font penser à de la géométrie sacrée. Je contemple longuement chaque parcelle de ce lieu, je m'y sens bien. Je termine par prendre mon repas dans le quartier de l'Océan, un quartier un peu populaire. On y trouve toutes les classes sociales et j'aime ce mélange. Je mange dans la rue des

grillades de différents types de viande, préparées avec attention par un vieil homme dynamique. En dessert, je découvre le « Zae-Zae » : délicieux smoothie à l'avocat et aux morceaux de fruits secs.

Je redescends ensuite vers le bord de mer, je longe une bonne partie de la côte et je tombe face à un étrange bâtiment : le Fort Rottembourg ou Fort Hervé (Borj Al Kbir). Après quelques recherches, ce bâtiment aurait été fortifié au XIXème siècle sur la corniche de Rabat afin d'abriter des canons allemands : « Une structure moderne qui n'a finalement jamais servi ».

Comme à mon habitude, pour finir ma journée, je ne me lasse jamais de clôturer un dimanche par un coucher de soleil à chaque fois unique, surprenant et ressourçant.





## EPISODE 5 - DEC 2019

# FIN D'ANNÉE 2019

Il y a comme une odeur dans l'air d'une année qui se termine bientôt

Cet épisode regroupe quasiment deux semaines, du 9 au 20 Décembre. Le Président de la Fédération m'a accordé une semaine de récupération et je vais pouvoir fêter Noël avec ma famille dans les traditions portugaises.

Sur le début de la semaine du 9 décembre, j'ai peaufiné au mieux les derniers détails pour la journée tant attendue à l'Université Internationale de Casablanca (UIC). Ayant suivie le projet depuis son commencement, je souhaite vraiment la réussite de ce premier événement que je coordonne.

J'ai continué à apprendre sur les différents types de handicaps, sur les institutions internationales, sur la discipline du « football à béquilles pour personnes amputées » en faisant des recherches personnelles, en questionnant mes collègues.

Mon tuteur de stage, Saïd, possède également de nombreuses connaissances dans le domaine du para-sport, d'autant plus qu'il a enseigné plusieurs années à la fac. J'ai donc pu m'entretenir un peu avec lui sur différents sujets et c'est une chance de pouvoir développer mes savoirs avec lui.



Mercredi 11 décembre arrive enfin : c'est le jour J tant attendu : direction l'Université Internationale de Casablanca (UIC) !

Nous avons rendez-vous à 10h à l'UIC. Nous prévoyons pour être bien large niveau horaire de partir de Rabat à 8h. Nous rencontrons des problèmes sur la route et c'est avec une heure de retard que commence la conférence. Je suis un peu stressée car je veux que cette journée se passe au mieux. Je suis ce projet depuis le départ et je m'y suis grandement impliquée pour que ce soit une réussite.

La conférence se déroule avec des petits couacs dus au retard mais dans l'ensemble tout va bien : la salle d'amphi est remplie, les étudiants posent des questions très pertinentes et j'en suis ravie

Les interventions du Président de la FRMSPH, Hamid EL AOUNI et du DTN, Saïd LAMRINI sont riches en informations. Aussi bien sur le fonctionnement global de la Fédération que sur les différents types de handicaps, leur classification, etc. !

La conférence s'est terminée par le témoignage d'un athlète de haut-niveau, Ayoub SADNI. Récemment médaillé de bronze en 400 mètres, aux championnats du monde de para-athlétisme à Dubaï (en novembre dernier). Ce jeune homme,



âgé d'à peine 20 ans a une énergie débordante ! J'ai pu apprendre à le connaître car nous avons fait le trajet ensemble dans le minibus. J'ai pu échanger avec lui sur le para-athlétisme ainsi que son arrivée dans la discipline et nous avons bien ri durant le voyage.

Le midi, la cafétéria de l'UIC nous a réservé un délicieux repas et bien sûr je n'en laisse jamais une miette (vous l'avez compris, manger et faire du sport sont deux de mes passions dans cette vie). Ce temps de repas a permis de discuter avec différentes personnes : la directrice du bureau de la vie étudiante, des professeurs en sciences sociales et de la santé, les joueurs de l'équipe de football...



C'est sur l'hymne officiel de « l'UEFA Champions League » que nous faisons notre entrée sur le terrain ; ça y'est je suis déjà dans le match. On débute par un échauffement et je me rends compte que ça fait bien longtemps que je n'avais pas touché un ballon. J'avoue, j'ai un peu la pression ! L'arbitre nous rassemble alors et est venu le moment de chanter l'hymne national marocain. Je ne le connais pas, mais je peux ressentir à quel point cela vient unir une équipe. C'est un moment fort en émotions pour moi de vivre tout ça.

On me désigne en plus capitaine d'équipe (décidément que de surprises) et je fais le coup d'envoi. C'est parti pour deux mi-temps de 25 minutes où je donne tout. Je marque même un but !

Impossible de ne pas montrer à quel point je suis impressionnée par la technicité et la condition physique des joueurs amputés. Ils maîtrisent les déplacements en béquilles, feignent les adversaires et contrôlent le ballon de manière acrobatique, avec une telle précision que j'en reste bouche-bée. J'assiste à un magnifique festival footballistique !



L'après-midi approche enfin et place au match amical de football à béquilles entre l'équipe des personnes amputées et l'équipe de l'université. J'ai le privilège de jouer avec les couleurs de l'équipe des joueurs amputés ! Quand je rentre sur le terrain, tout le monde est surpris de voir une fille jouer avec une équipe masculine ! Cela me fait sourire...



Mardi

10944

10801

1080

Bien qu'il s'agisse d'un match amical, je tiens à préciser que l'équipe des joueurs amputés est la gagnante, je suis vraiment heureuse. On m'appelle en suite pour remettre la coupe et là, je ressens la joie qu'apporte une victoire collective ! Nous commémorons ce résultat en manifestant notre joie, en criant, en chantant, en applaudissant...

Cette belle journée inoubliable vient se clôturer par un joli cadeau dont je ne m'attendais absolument pas. Ahmed BOUNAIME, l'entraîneur de l'équipe, m'offre en son nom et celui des joueurs, la tenue complète officielle avec laquelle j'ai joué. Il m'explique en plus que le numéro 10 inscrit sur mon maillot porte bonheur. J'en ai la larme à l'œil car j'en garderai un inoubliable souvenir.

De retour sur Rabat, je me remets doucement de cette journée richissime en rencontres humaines ! Le lendemain, mes collègues me parlent du match. Ils ont vu les photos et vidéos, ils viennent me féliciter, ils sont heureux que tout se soit aussi bien déroulé. Et moi donc... Je me repenche alors sur mes autres dossiers dans la bonne humeur et bien motivée. Je sens un regain d'énergie en cette fin d'année.

Coté vie perso, je profite de la bonne disposition dans laquelle je me trouve, pour réaliser mes propres programmes sportifs. Je découvre les footings matinaux en bord d'océan ou encore à la forêt Hilton, en plus de l'accès à la salle de sport. Je peux réutiliser mes apprentissages vus au cours de mon BPJEPS APT pour construire des séances et j'échange beaucoup avec Zakaria, le prof de kick-boxing et coach

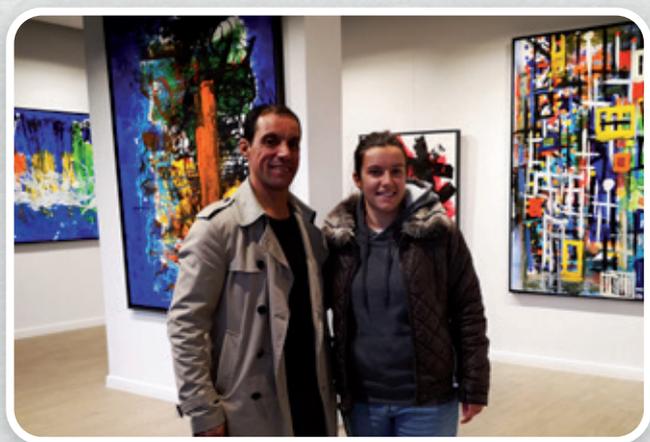
sportif à la salle. Nous faisons chacun de notre côté nos programmes puis nous les comparons, testons les séances et nous finissons par un bilan ensemble. C'est tellement plus enrichissant de travailler à deux que toute seule ! Ça me donne de nouvelles idées, je peux aussi analyser son approche pour chaque exercice, voir le fil conducteur de la séance, etc.

Je lui ai aussi fait tester un cours de savate forme (cardio-boxing avec la gestuelle technique de la savate en musique), nous avons bien ri. Il n'a pas l'habitude de se déplacer sur la pointe des pieds car en muay-thaï ou K1 on est plus statique qu'en boxe française, le début a donc été un peu chaotique. J'ai alors réajusté ma séance et il a vite pris le rythme. A la fin de la séance, il connaissait la « chorégraphie » par cœur et était en parfaite harmonie avec le BPM en plus ! Par ailleurs, il était primordial ces dernières semaines que j'adopte une bonne alimentation et que je me repose correctement car avec l'augmentation de mon activité physique je me sentais bien fatiguée le soir.

Le weekend, complètement par hasard, en me promenant à Rabat, je suis entrée dans l'Espace Rivages. J'y ai alors découvert l'exposition « Chaos créatif » qui rassemblait plusieurs toiles réalisées par un artiste plasticien franco-marocain. Coup de chance, il était présent dans la galerie d'art : Jean NUMA CAUX, un artiste plasticien avec qui j'ai échangé pendant un long moment sur certaines œuvres. Il m'a raconté son parcours, comment a débuté sa vie artistique, ses projets en cours et à venir ainsi que la représentation de certaines de ses peintures. Encore une très belle rencontre !

Après ces échanges avec l'artiste lui-même, j'ai contemplé longuement les toiles aux couleurs vives et j'ai laissé place à mon imagination.

J'ai continué mon weekend à marcher le long de la marina, à déambuler jusqu'au Bouregreg, à me perdre dans les ruelles... Le dimanche je vou-



lais visiter la ville de Fès mais la fatigue a pris le dessus et je me suis bien reposée. J'aurai d'autres occasions d'aller voir cette ville et plutôt sur un weekend complet !

J'en ai alors profité pour aller au marché et cuisiner. Zohra m'avait donné une recette pour préparer une salade de poivrons à la marocaine. Un vrai régal ! Prendre le temps de préparer des plats soit même ça ouvre l'appétit et ça me motive pour apprendre d'autres recettes telles que le fameux couscous marocain.

Les derniers jours restant avant mes congés sont là. Je ne les vois pas du tout passer ! Je laisse tous les dossiers bouclés afin de ne pas accumuler de retard pour mon retour. Cela me permet de partir la tête vidée, reposée.

J'ai tout de même une mission lors de mes congés. On m'a informé qu'une des plus grandes entreprises fabriquant du matériel pour le Boccia se trouve à Porto, pas loin d'où je me rends. Mon tuteur de stage m'a alors mis en contact avec un des associés : Paulo, gérant de « Tutti per Tutti sport ».

J'échange avec lui par téléphone et il me propose de visiter l'entrepôt lorsque je serais au Portugal. Une chouette opportunité pour voir ce qui se fait dans mon pays d'origine et même, pourquoi pas établir un partenariat entre le Maroc et le Portugal pour la discipline du Boccia. D'autant plus, que je me suis grandement liée d'amitié avec l'équipe marocaine de Boccia, comme j'en parle lors des épisodes précédents.

On ne sait jamais ce que l'avenir nous réserve : j'ai la chance d'avoir une double culture franco-portugaise, d'être en stage au Maroc et de pouvoir découvrir ce qui se fait dans le domaine du handisport sur trois pays différents. Cela ne vient qu'enrichir mon expérience professionnelle et ma vie personnelle ! Je ne pouvais espérer mieux pour une fin d'année.

Je souhaite à toutes les personnes qui me liront de passer de merveilleuses et magiques fêtes de fin d'année, en n'oubliant pas de réaliser vos rêves, il suffit juste d'y croire très fort et qui sait, ils s'exauceront.



## EPISODE 6 - JANVIER 2020

# BONNE ANNÉE 2020 !

## Un début d'année synonyme de bien-être

Après une semaine riche en retrouvailles auprès de mes proches au Portugal, j'emporte avec moi un petit souvenir au Maroc : un beau rhume qui ressemble à un début de grippe.

Je reprends difficilement à la Fédération lundi, j'ai de la fièvre, je tousse, j'éternue... bref cas classique de fin d'année avec changement de climat et de pays. Je me soigne au mieux avec les remèdes de « grand-mère » et le lendemain je me sens beaucoup mieux. Ça tombe bien car passer un dernier jour de l'année clouée au lit ce n'est jamais marrant.

Au siège des fédérations, on ressent une accalmie. Beaucoup de personnes sont parties en congés. C'est agréable de trouver du calme pour travailler.

Cette semaine c'est le retour en terre marocaine et ça me fait plaisir de revoir tous mes collègues qui s'empressent de me demander comment s'est passé Noël pour moi. Je leur partage un peu mes vacances auprès des miens et leur décrit les paysages montagneux de ma région du Minho. Comme ça, ils peuvent un peu voyager avec mes descriptions et les photos que je leur montre.



Je m'entretiens aussi avec le président de la FRMSPH au sujet de ma visite sur Porto de l'entreprise « Tutti per tutti ». J'ai rencontré Paulo et Carlos, deux associés qui participent activement à la fabrication du matériel de Boccia et qui sont impliqués dans cette discipline paralympique. De superbes rencontres ! Ils m'ont fait visiter l'entrepôt et j'ai pu voir le processus de fabrication et d'assemblage des kits de jeu de Boccia. Ce travail méticuleux demande un réel savoir-faire traditionnel. Ils m'ont accueilli chaleureusement et j'ai pu discuter avec eux sur un futur partenariat entre le Portugal et le Maroc, qui devrait voir le jour (je l'espère vivement).



Le dernier jour de l'année vient se clôturer agréablement à la Fédération, tout le monde travaille dans la bonne humeur ! Il s'agit de mon tout premier réveillon au Maroc. Au programme, j'ai prévu de participer au cours de kick-boxing, le dernier de cette année 2019 et je ne suis pas déçue. Zakaria et un autre entraîneur ont prévu un cours spécial de deux heures ! De longs enchaînements techniques, des sparrings et des petits défis par groupe sur un circuit type « CrossFit ». C'est dans l'enthousiasme que tout le monde se donne à fond et s'entraide.

Cet entraînement énergétique m'a ouvert l'appétit et je suis allée dîner avec des potes de la salle de gym puis nous avons continué à réveillonner dans un pub très sympa qu'ils connaissaient. Je n'avais rien prévu pour ce changement d'année et il faut dire que les choses non programmées sont souvent les meilleures. J'ai retrouvé une ambiance à l'africaine, avec de la musique entraînante et beaucoup de joie. Puis, il faut préciser que « Rabat by night » je ne connaissais pas, j'ai d'autant plus apprécié cette découverte.

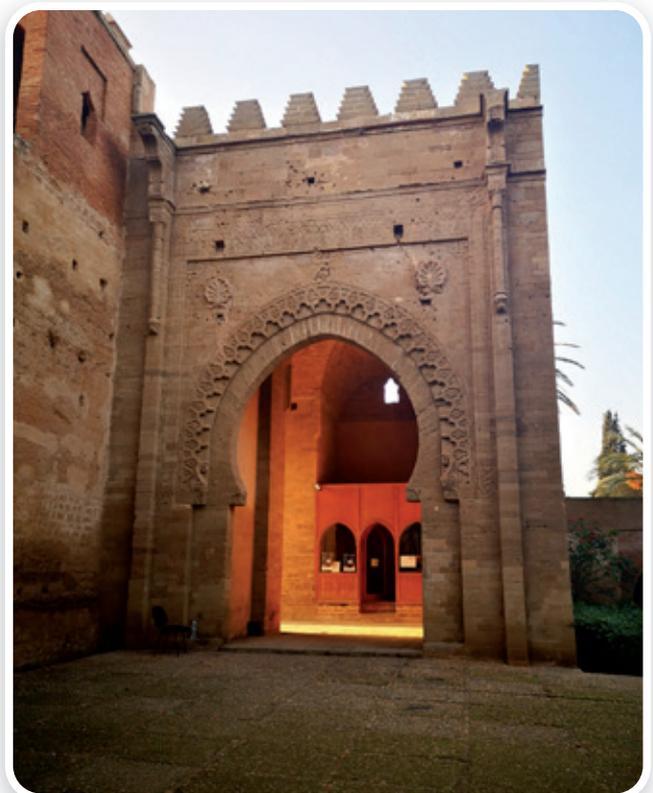
Le lendemain fût synonyme de repos la matinée et balade improvisée l'après-midi. J'ai marché une quinzaine de kilomètres ce 1er Janvier 2020.

Je suis sortie de chez moi sans savoir exactement ce que j'allais faire. Je savais juste que le soleil était rayonnant et je me suis rendue à l'arrêt de tram. En regardant le plan des différentes stations, j'ai bloqué sur une en particulier : Place Al Joulane qui se situe dans le quartier Hassan. Se trouve à une vingtaine de minutes de cette place la Nécropole de Chellah.

J'en ai entendu parler et ça fait un petit moment que je souhaite m'y rendre. Aujourd'hui est donc le jour idéal pour faire un peu de tourisme. Les rues sont calmes, peu de trafic sur les routes,

c'est un réel plaisir de faire un peu de marche. Arrivée à l'arrêt Al Joulane, je trouve face à moi l'immense Cathédrale Saint-Pierre. Malheureusement, je ne peux pas visiter son intérieur car elle est fermée, j'y reviendrais à un autre moment. J'ai poursuivi alors ma route en direction de la nécropole de Chellah.

Sur mon trajet, j'ai vu des fresques de street art sur des façades d'immeubles. Ici aussi on sent la modernité que l'on retrouve dans plusieurs villes en France, un mouvement graphique qui tend à « rhabiller » de vieilles façades.





J'arrive enfin devant la porte principale et me voilà face à Chellah. A peine rentrée dans la nécropole, je me laisse facilement transportée par le calme et la tranquillité de ce site historique, témoin de 2000 ans d'histoire rabataise.

Je contemple la beauté de ces ruines riches en légendes. On sent une réelle quiétude, peut-être que cela est dû au fait que le site longe les marais du Bouregreg (fleuve marocain qui se jette dans l'océan Atlantique entre Salé au Nord et Rabat au Sud).

Ce qui m'a énormément marqué est la quantité de cigognes présentes sur le site. On peut y apercevoir de nombreux nids et on entend les claquements de becs des oiseaux.

Un lieu paisible, idéal pour débiter une nouvelle année en douceur...

Rien de mieux en ce premier jour de Janvier que de cuisiner un peu ! J'achète diverses viandes à la boucherie et le monsieur âgé qui tient le commerce me raconte son arrivée à Rabat, comment il s'est développé ici... Un vrai passionné par son travail !

En rentrant, je me lance dans la préparation de mon tout premier tajine. Je fais griller des petites courgettes, je prépare des boulettes de viande hachée que je mélange à des oignons et épices, j'assaisonne mes morceaux de poulet en citronnade. Je laisse mijoter tranquillement chaque préparation et je joins le tout dans mon plat à tajine de terre cuite que je fais réchauffer. C'est prêt ! Je me régale avec ce délicieux festin, je suis fière de moi pour cette première recette improvisée.

Les deux journées suivantes à la fédération sont passées très vite, j'ai commencé à rédiger mon rapport de stage en triant toutes les informations que j'ai récolté depuis le début de mon arrivée. Je me rends compte que le temps vole, déjà plus d'un mois et demi que je suis là !

Le vendredi midi c'est avec joie que je mange le couscous traditionnel à la cafétéria du Ministère des Sports. Plus d'une semaine sans couscous c'est long ; il faut dire que l'on y prend vite goût.

Le weekend arrivant, je n'ai pas travaillé. J'ai pu établir mon propre programme de préparation physique pour l'année 2020. Le bien-être dans lequel je me trouve suite à cette reprise régulière du sport me motive pour poursuivre dans



la durée. Par ailleurs, j'acquies aussi de l'expérience pour mon retour en France, j'aurai de nouveaux contenus à proposer aux adhérents du club et cela est un plus.

Samedi, je me suis baladée le long de la Marina Bouregreg et cette promenade agréable m'a conduite jusqu'aux Oudaïas puis à un de mes spots préférés, dans le quartier de l'Océan où j'ai vu un resplendissant coucher de soleil. Je me suis amusée à prendre plusieurs photos à des moments différents pour observer les divers coloris du ciel.

Dimanche, la journée était radieuse. J'ai passé une nuit reposante et je suis allée courir le matin. L'après-midi j'ai retrouvé Yasmine et nous sommes allées surfer à Rabat, proche des Oudaïas.

Première baignade de l'année en Océan Atlantique et en plus, au Maroc !

Après plus d'une heure à tenter de prendre des vagues, nous avons beaucoup ri car en tant que débutantes, ce sont les vagues qui ont surtout pris le dessus sur nous. En tout cas, cette immersion en eau salée m'a purifié le corps et revivifié l'esprit.

La fatigue et l'appétit nous faisant signe, nous sommes sorties de l'eau pour manger dans un restaurant de spécialités de poissons. C'est bien connu : « Après l'effort, le réconfort ! ».





## EPISODE 7 - FÉVRIER 2020

# DES NOUVEAUTÉS ET DES RETROUVAILLES

Elles étaient essentielles,  
elles m'ont donné un regain d'énergie

Des nouveautés au sujet de mon stage. Il devrait se prolonger d'une quinzaine de jours afin que je participe à l'organisation du 5ème meeting international de para-athlétisme, qui aura lieu à Marrakech, du 27 au 29 Février 2020. Cet événement sportif à échelle internationale me permettrait de finaliser ce stage avec « la cerise sur le gâteau » comme on dit !

Je m'organise donc au mieux avec mon club de boxe à Blagnac, le CFA Sport Occitanie et la Fédération Handisport Marocaine car j'ai réellement envie de voir comment se déroule une compétition à échelle mondiale et il faut dire que je me plais de plus en plus ici...

Toujours côté professionnel, cette semaine je suis en formation avec ma collègue Soukaïna et je découvre plus en détail le poste de secrétaire / administration de la FRMSPH. Je comprends mieux le fonctionnement global, l'arrivée des courriers, la gestion des appels, etc.

Je m'entretiens aussi avec Mr Karim CHERKAOUI (chargé du sponsoring et de la rédaction de projets à la Fédération) qui m'aide à établir un plan pour le rapport de fin de stage. Je n'ai pas de trame imposée, il s'agit plutôt de faire une restitution de ce que j'ai appris au cours de cette expérience.

J'avance de manière autonome aussi sur les projets qui m'ont été confiés pour la « semaine inclusive du handicap ». Il s'agit de deux semaines banalisées au mois de Mars dans deux établissements français : le Collège Saint-Exupéry et le Lycée Français International André Malraux (LFIAM). L'objectif étant de sensibiliser les élèves au handicap, via la découverte de différents ateliers en handisport qui seront mis en place pendant toute la semaine inclusive.

Jeudi je me suis rendue seule au LFIAM car j'avais un rendez-vous avec la professeure d'EPS référente qui coordonne le déroulement de ce projet avec la Fédération. J'ai donc pu échanger avec elle et aborder les différents points d'organisation logistique, technique de ces journées. C'était très enrichissant pour moi car j'ai vraiment pu réfléchir à toute la préparation en amont d'un tel événement et cela demande du travail !

En revenant à la Fédération, j'ai rédigé le compte-rendu de réunion « à chaud » tant que j'avais toutes les informations en mémoire afin de le transmettre au Président et à mon tuteur. Nous avons prévu de faire un débriefing ensemble le lundi suivant.



Coté perso, cette semaine est signe de retrouvailles avec ma maman ! Elle vient passer quelques jours au Maroc et cela m'enthousiasme vraiment. J'ai en plus un long weekend de trois jours donc c'est l'occasion d'en profiter pour voyager un peu en dehors de Rabat.



Je lui réserve une petite surprise de dernière minute : direction Marrakech !

Un trajet en train agréable : les paysages changent, on sent que l'on se rapproche progressivement du Sud car le relief désertique commence à prendre forme.

Arrivée à la gare de Marrakech, je sens l'effervescence et l'agitation de la vie ici. Le taxi veut 100 dirhams pour une course de deux kilomètres. Quand je demande qu'il mette le compteur, celui-ci est surpris, je lui dis gentiment que je vis au Maroc et qu'avec moi le prix « touriste » ne marchera pas. Il sourit et j'obtiens une petite négociation.

J'ai réservé deux nuits dans une petite auberge, située dans le quartier juif de Mellah. C'est bien animé ici, beaucoup de mobylettes, vélos et calèches de chevaux qui circulent. On sent que le séjour va être animé, je dis chaleureusement à ma maman « Marhba bik Morocco » (Sois la bienvenue au Maroc) !

Le lendemain, au programme c'est une grosse journée qui nous attend avec plusieurs visites prévues.

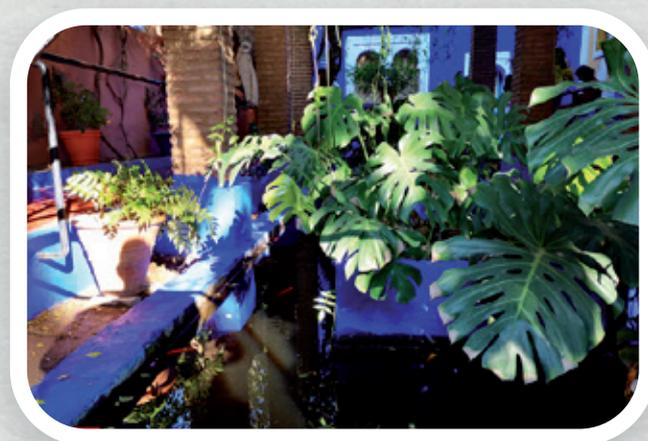
A Marrakech il est impossible de ne pas se perdre au moins une fois (et bien plus...). La matinée commence d'ailleurs comme ça. Dans les petites ruelles rougeâtres nous découvrons les épices et leurs riches odeurs complètement par hasard.

Un jeune garçon me propose de nous conduire à pied jusqu'à la Synagogue Lazama, pour



quelques dirhams bien sûr. C'est la première fois de ma vie que j'entre dans une synagogue, l'architecture et les coloris sont apaisants. Une jolie découverte !

L'après-midi est bien chaude, la température atteint rapidement plus de 20 degrés. Climat idéal pour se promener dans le splendide Jardin Majorelle. Pour la petite histoire (je résume un peu mais il faut vraiment lire l'intégralité de l'historique), ce jardin botanique luxuriant et intimiste a été créé par Jacques Majorelle, peintre aventurier et orientaliste Français, qui s'installa au Maroc en 1917. Suite à sa mort (1962), le jardin fût cédé à Marrakech et peu à peu tomba à l'abandon. En 1966, Pierre Bergé et Yves Saint-Laurent tombèrent amoureux du Jardin. Ce sera une grande source d'inspiration pour le grand couturier français qui disait : « depuis de nombreuses années, je trouve dans le jardin Majorelle à Marrakech une source inépuisable d'inspiration et j'ai souvent rêvé à ses couleurs qui sont uniques ». Quelques années plus tard, un projet de construction hôtelière voit le jour. YSL et son ami arrivent à racheter le Jardin Majorelle en 1980. Une richesse en faune et flore est abritée dans le jardin. En 2001 est créée la Fondation Jardin Majorelle, association qui visera à sauvegarder le patrimoine écologique, historique et culturel du lieu. Lors de la mort d'YSL en 2008, ses cendres ont été répandues dans la roseraie du Jardin de la villa Oasis et un mémorial en forme de colonne Romaine symbolise la présence du grand couturier dans le Jardin.



Cette découverte m'aura valu ces quelques lignes d'écriture : « Loin du tumulte et de la foule agitée du souk, c'est un havre de paix que je trouve ici au Jardin Majorelle. Ce sont 9000 m2 de verdure. On y trouve de précieux palmiers ainsi qu'une grande variété de plantes exotiques. Lorsque les rayons du soleil traversent la végétation, cela ne fait qu'amplifier cette sensation de douceur et de sérénité. Pas étonnant, qu'Yves Saint-Laurent fût charmé par ce lieu de toute beauté ».

Après s'être grandement ressourcées, nous partons en direction de la fameuse place Jemaa El-Fna et s'est en calèche que nous nous y rendons. Durant le trajet, j'ai l'impression d'être plongée dans une autre époque. J'apprécie grandement le paysage, surtout lorsque nous passons le long de la palmeraie. Une heure trente plus tard nous voilà arrivées à la place !

C'est une tout autre ambiance qui nous attend... Après le calme du Jardin Majorelle, je ne sais comment décrire cette effervescence qui domine Jemaa El-Fna. On trouve vraiment de tout ! A peine quelques mètres de fait et un singe me saute dessus ; quelques pas de plus et c'est face aux charmeurs de serpents que je me trouve. Le contraste entre l'après-midi passée et ce début de soirée est plus que marqué. Ma mère se sent fatiguée, nous décidons alors de rentrer et en pensant reconnaître le chemin vers l'auberge c'est dans le souk que nous entrons. C'est encore pire ! C'est une vraie course d'obstacles à éviter : les mobylettes, les marchands, les chevaux... J'arrive enfin à reconnaître une petite ruelle et nous arrivons à destination bien fatiguées.

Le lendemain, les visites se font à un rythme moins intense. Nous découvrons le Palais Bahia, une coopérative de fabrication biologique d'huile d'Argan et les herboristes.

En fin d'après-midi, nous décidons d'écourter le séjour à Marrakech pour rentrer sur Rabat un jour plus tôt. J'avoue que la tranquillité que l'on retrouve à Rabat est plus que ressourçante. Je m'improvise « guide touristique » en ce dimanche ensoleillé pour ma maman.

Je la conduis dans les lieux que j'ai visités et que j'apprécie énormément : la Tour Hassan, le Mausolée Mohammed V, la Kasbah des Oudaïas. Nous terminons enfin par une promenade le long de la Marina et assistons au coucher de soleil, en bord d'Océan.

De voir le bien-être dans lequel se trouve ma maman me rend vraiment heureuse. Cela me fait plaisir de pouvoir partager un peu de la vie que je mène ici avec elle. Ces retrouvailles étaient essentielles, elles m'ont donné un regain d'énergie. Il ne me reste maintenant plus qu'à profiter pleinement avec elle de ses deux derniers jours en terre marocaine...





## EPISODE 8 - FÉVRIER 2020

# UNE SEMAINE BIEN RYTHMÉE

## Je reprends lundi en pleine forme

C'est officiel, mon stage va bien se prolonger de deux semaines et je vais participer à l'organisation du 5ème meeting international de para-athlétisme, qui aura lieu à Marrakech. Je suis très enthousiaste à cette annonce !

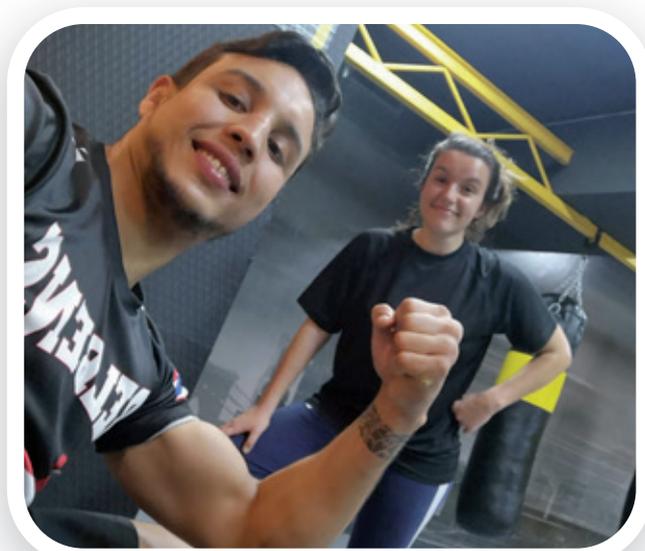
Je profite un maximum du temps qu'il me reste avec ma maman avant qu'elle parte. Elle a même fait une séance de sport avec moi à la salle. Le responsable a bien voulu qu'elle vienne avec moi pendant son passage à Rabat. Je lui ai proposé des exercices sur B.O.S.U pour travailler la proprioception et j'ai pu observer de nettes améliorations sur son équilibre, sa résistance en fin de séance, à force de pratiquer. Je dois vraiment creuser la piste du « travail sur B.O.S.U » car on peut vraiment renforcer l'ensemble du corps, améliorer sa coordination, développer les muscles profonds et prévenir les blessures.

Cette semaine je suis chargée de faire le suivi des projets, j'avoue que le côté administratif est un peu pesant, il faut aller à la « pêche aux infos » pour avancer au mieux.

Le vendredi 17 Janvier restera mémorable. Avec mes collègues, nous recevons l'information deux jours avant de l'existence d'une formation de « Football à béquilles pour personnes amputées » qui sera dispensée aux entraîneurs et administrateurs des clubs. Il est très difficile de s'organiser par rapport au court délai imparti.

En effet, lorsque nous demandons la réservation d'une salle au Centre National Mohammed VI c'est une réponse négative que nous essayons.

Je suis chargée la veille en fin de journée de préparer le matériel nécessaire à la formation car finalement celle-ci se fera au siège de la FRMSPH. Le lendemain on me demande de venir plus tôt pour aider à l'organisation de la formation. Ce jeudi est bien chargé, je sors de la Fédération exténuée mais je dois aller me dépenser. Rien de mieux que d'aller au cours de kickboxing ! Après la séance, on continue de s'entraîner avec Zakaria et j'ai le droit à une leçon individuelle aux pattes d'ours. J'ai de l'énergie à revendre avec la journée que j'ai passé etheureusement que j'arrive à tout oublier pour la soirée.





FRMSPH comme convenu avec mon tuteur la veille. J'attends 15, 20, 30 minutes et toujours personne en vue, ni Saïd, ni les participants. Après un moment d'attente, quelques personnes arrivent enfin, je vais pouvoir finaliser les derniers préparatifs dans la salle de réunion car je n'avais pas les clés.

La formation débute tardivement (comme c'est souvent le cas). En tant que toulousaine, c'est vrai que j'ai l'habitude du « quart d'heure toulousain » mais là c'est le « quadruple quart d'heure marocain ». Je suis un peu agacée et tendue car j'aime les choses bien organisées et anticipées, un minimum.

Après ces péripéties, la formation débute enfin et c'est le DTN qui commence la partie théorique sur la méthodologie d'entraînement. Cela me rappelle des souvenirs car on aborde des bases physiologiques, les filières énergétiques ainsi que la planification des entraînements en regard avec les compétitions.

Il est 13h passé et nous faisons la pause car c'est bientôt l'heure de la prière. Nous devons aussi déjeuner et reprendre la formation à 15h.



Aujourd'hui c'est livraison du couscous à la Féd et j'ai de la chance car mes collègues Nadia, Youness, Naceur et Ibtissame me lancent « Ajiii Sandrinha manger ! » (Vient manger Sandra !).

Cela faisait un petit moment d'ailleurs que je ne partageais pas le repas dans le plat commun. C'est la deuxième fois depuis mon arrivée que nous dégustons ensemble le couscous du vendredi à la Fédération. Un moment convivial où le mot « partage » prend tout son sens et où j'en profite pour décompresser un peu.

Après ce festin, j'ai encore du temps de pause et je m'accorde un petit « kawa » (café) que je vais préparer chez moi car j'habite à quelques mètres.

Je sors pile au moment où les gens se rassemblent pour la prière du vendredi. Depuis mon arrivée, je n'avais encore jamais assisté à ce moment important pour les musulmans car je travaille toujours à la fédération à cette heure-ci.

La rue est recouverte de tapis, la mosquée est

remplie et autour il y'a des fidèles partout. Je me rapproche de plus en plus de chez moi et je dois enjamber les personnes, délicatement, en me faisant discrète pour ne pas déranger les gens qui prient. J'arrive chez moi et j'observe alors depuis ma terrasse le rassemblement : époustouflant !

C'est comme si la vie ici s'était arrêtée ; circulation stoppée, le silence est maître des rues. Sensation apaisante que je ressens, comme un sentiment de paix en écoutant et voyant ces personnes rassemblées.

Le voyage permet réellement de s'ouvrir au monde ! Je n'avais jamais eu l'occasion d'assister à rien de tel et ce moment restera marqué dans ma vie.

C'est avec sérénité que je reprends la formation de l'après-midi. Mon tuteur souhaite que j'intervienne en détaillant et expliquant le règlement du « football à béquilles ». C'est la première fois que je m'adresse à un groupe et en plus sur une discipline que je ne maîtrise pas forcément, encore une expérience qui me fait sortir de ma zone de confort ! En fin de formation, je raconte mon expérience vécue à Casablanca lors du match amical de « football à béquilles ». C'est un privilège de pouvoir témoigner et exprimer quelques paroles chaleureuses. Le tour de parole est très touchant. J'ai vraiment ressenti l'envie commune des participants de développer et de structurer cette discipline.

Après la formation, ma journée est loin d'être terminée. Je rédige le compte-rendu, recense les personnes présentes puis je file en direction du Théâtre National Mohammed V.

Ce soir j'assiste à la soirée « Artiste et Autiste ». Cet évènement solidaire est organisé par le Col-



lectif Autiste Maroc au profit des personnes artistes. Je suis enthousiasmée car j'aime beaucoup les théâtres et je ne suis pas déçue par la beauté de celui-ci. La soirée est riche en spectacles animés par des enfants, jeunes et adultes artistes (zumba, récital au piano, batucada, danse...). Je découvre aussi des chanteurs marocains connus qui mettent l'ambiance, tels que Mohammed REDA et Othmane MOULINE. Une merveilleuse découverte !

Le lendemain je ne travaille pas et heureusement car la semaine a été bien chargée. J'en profite pour bien me reposer la matinée puis direction la salle de sport et l'après-midi c'est une réelle détente qui m'attend. Avant de rentrer en France, ma maman m'a réservé une magnifique surprise, elle m'a offert un pack avec « Hammam royal, massage thaïlandais et étirements sportifs ». Un institut de massage juste à côté de la salle où je m'entraîne. Après un délicieux brunch « détox » fait maison direction le spa ! De plus, c'est la première fois que je vais découvrir le hammam marocain (il était tant que j'y aille). C'est une après-midi rien que pour moi et le bien-être que ça me procure me donne vite envie d'y retourner. J'y reste au total plus de 3h,

mes muscles sont complètement détendus et mon cerveau oxygéné. Inutile de préciser qu'en rentrant chez moi je suis tombée dans un profond sommeil immédiatement. Avec le temps pluvieux sur Rabat qui est revenu, je me lève difficilement le lendemain pour aller travailler.

Ce dimanche se déroule le second meeting national de para-athlétisme à Casablanca. Première fois que j'assiste aux disciplines du para-athlétisme et cette journée est venue me préparer avant le meeting international de Marrakech !

En arrivant, j'ai demandé sur quels postes je pouvais aider et on m'a dit que l'on m'appellerait si besoin. J'ai pu alors observer les différentes épreuves : lancer de disque, de poids, de massue en bois, de javelot, les courses (100m, 200m, 400m...), etc.

Je suis restée le plus longtemps sur l'épreuve du lancer de massue car j'y ai retrouvé mes amis Youssef et Imad, de l'équipe nationale de Boccia. Le principe général de cette discipline consiste à lancer le plus loin possible dans une aire de jeu définie la massue en bois ou « club » pour atteindre une distance maximale.

Je les ai alors encouragés et j'ai trouvé génialissime le fait qu'ils pratiquent différentes activités sportives (boccia, para-athlétisme).

Après ces belles retrouvailles, on m'a appelé pour réaliser la saisie des résultats du saut en longueur. Une première pour moi ! On m'a donné une liste avec le nom des athlètes ainsi que leur catégorie suite à une classification. J'avais principalement les catégories T46 et T47. J'ai pu

bien apprendre sur les spécificités des athlètes. Ces deux catégories renvoient aux amputations des membres supérieurs, avec un degré d'importance plus ou moins prononcé (amputation d'un bras, de deux bras, de la main, paralysie d'une main, etc.).

Il faut dire que la légère pluie et le vent n'ont pas aidés au déroulement de l'épreuve. J'ai aussi été confrontée à la bonne prononciation des noms en appelant les athlètes (au fur et à mesure des passages, on va dire que je me suis progressivement améliorée).

J'ai pu voir aussi le peu de moyens déployés à l'arbitrage, à la qualité des terrains, de la piste... Je tire ma révérence aux athlètes de persévérer malgré des situations qui ne sont pas faciles, surtout lorsque le côté logistique ne suit pas toujours.

En tout cas, cette compétition m'a apportée des connaissances sur certaines épreuves de para-athlétisme et j'ai été ravie de revoir certains athlètes dont Ayoub SADNI qui a pulvérisé des records en course du 400 mètres. Une fois la compétition terminée, je suis repartie avec mes collègues direction Rabat et la fatigue a encore pris le dessus sur moi. J'ai dormi tout le trajet et en rentrant je me suis sentie affaiblie.

Surement que cela est dû à une charge rythmée de travail à la Fédération et aussi au sport quotidien que je pratique pour évacuer mes journées.

Il va falloir que je prenne un peu de temps pour réellement me reposer si je veux terminer correctement mon stage qui va se prolonger.



## EPISODE 9 - FÉVRIER 2020

# TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

## Une reprise bien difficile

Lundi c'est une reprise bien difficile, le froid est revenu (enfin ce ne sont pas des températures négatives mais je m'étais habituée à la douceur du climat d'ici). Cette semaine est chargée pour tout le monde car le weekend qui arrive est synonyme de plusieurs compétitions : Football des amputés (samedi/dimanche), Boccia (dimanche). Sans oublier qu'il y'a aussi une formation pour le Handi-Basket, pour le Boccia et deux journées pour classer les nouveaux athlètes en Boccia (vendredi et samedi).

J'apprends en fin de journée que je vais coordonner une formation au profit des arbitres de Boccia sur deux jours (vendredi et samedi) ainsi que veiller au bon déroulement de la compétition qui suivra le dimanche. Je dois par ailleurs aussi suivre la formation pour obtenir le diplôme d'arbitre de Boccia. Autant dire que le programme est plus que chargé ! Sans oublier qu'il y'a les autres projets à ne pas délaisser.

Je travaille en lien avec mes collègues car je ne sais pas quoi réellement préparer pour la formation. Tout ça est nouveau pour moi mais je m'investis à fond pour que ce soit une réussite. Je communique aussi avec l'entraîneur national de l'équipe de Boccia, Adil, que j'avais déjà rencontré auparavant. Lui parle arabe et anglais mais pas français. Nous arrivons tout de même à échanger (je tiens à préciser qu'avec mon niveau en anglais ça n'est pas gagné quand

même). Nous établissons une liste prévisionnelle des besoins sauf que nous voilà confrontés face au premier problème ! On ne connaît même pas le nombre exact de personnes qui participera à la formation. Il faut dire que la convocation n'a pas encore été envoyée aux associations sportives. Idem pour la salle qui doit être réservée à Salé. La formation est tombée à la dernière minute. Je sens le stress qui commence à monter mais il reste quelques jours avant vendredi donc il faut gérer au mieux la pression...





Le mardi, des nouveautés qui tombent. On apprend que la salle de formation sur Salé n'est pas disponible. La formation ainsi que le déroulement du Meeting National de Boccia se feront donc à Fès. Situation d'urgence car il faut alors contacter le Centre National Mohammed VI des Handicapés de Fès pour l'hébergement et valider la disponibilité de la salle couverte qui accueillera la compétition.

Cela vient modifier aussi l'organisation générale : trajet, restauration, matériel à transporter, etc.

Ayant besoin d'être très organisée, je prépare des dossiers pour la formation et pour la compétition. Je fais aussi un listing des besoins nécessaires pour ne rien oublier jeudi soir car si l'on oublie quelque chose à la Fédération ça sera très compliqué ! La journée arrivant à sa fin, je laisse tous les dossiers rangés, il ne manquera plus qu'à recevoir le listing des candidats (limité à 12 personnes maximum), la confirmation des salles, l'hébergement et la préparation de tout le matériel nécessaire à ces trois journées.

Je sens que j'ai réellement besoin d'énergie et je demande alors mon jour de récup pour le lendemain car j'ai travaillé le dimanche dernier. De plus, je ne pourrais pas poser comme jour le jeudi car il faudra tout organiser. J'ai besoin de reprendre des forces. Je passe une nuit agitée, du mal à dormir. Heureusement que le mercredi j'arrive un peu à me déconnecter en allant marcher avec Madame TIJANI. Cette dame est une amie de Fatima (ma voisine de siège dans l'avion si vous vous souvenez bien - épisodes 1 et 2) ; elle-même m'a mis en contact avec son amie car elle adore les randonnées et est très sportive. En effet, elle a vraiment la « pêche » et ce fût un vrai plaisir de partager ce moment avec elle. J'adore les échanges avec les personnes plus âgées que moi, elles sont toujours bienveillantes, avec beaucoup d'amour à donner. De

quoi ensoleiller ma journée. J'ai eu le droit à une invitation à déjeuner chez elle le midi. C'est encore un délicieux et unique tajine face auquel je me trouve. Je partage le repas avec elle et sa maman, une dame de 90 ans qui ne parle pas français. J'ai le droit à de grands sourires et un accueil chaleureux. L'hospitalité marocaine est bien connue mais il faut vraiment passer un moment ici pour la découvrir. Une fois que l'on vous ouvre la porte vous savez que c'est pour toujours. Il faut bien évidemment aimer la découverte d'autres cultures, traditions ; aller à la rencontre de « l'autre » sans laquelle rien n'est possible.



Après cette riche journée passée, la pluie est réapparue et je suis rentrée chez moi. Pas de sport pour moi ce soir car cette sensation « affaiblie » j'ai continué à la ressentir. J'ai alors pris le temps pour cuisiner et bouquiner un peu. Je me suis endormie sans problème jusqu'au moment où l'insomnie est arrivée vers 3h du matin. Impossible de fermer l'œil jusqu'à 5h environ puis je me suis rendormie. Quand le réveil a sonné je n'avais qu'une seule envie : le débrancher !

Mardi

10944

10801

1080

Je suis arrivée à la fédé avec une tête d'extrême fatigueeeeeeee. Un vrai zombie ! Ce fût un jeudi noir... jeudi noir en café (j'ai dû en boire au moins cinq, chose qui ne m'arrivait plus depuis bien longtemps).

J'avais l'impression que cette journée ne possédait pas assez d'heures pour faire toutes les tâches imparties. En effet, le listing des participants était arrivé, les salles confirmées, l'hébergement aussi. Avec Adil nous nous sommes répartis les tâches : j'ai regroupé le matériel nécessaire à la formation (dossiers, stylos, blocs-notes, vidéoprojecteur, kit d'arbitrage Boccia...) et lui a rassemblé le matériel spécifique au Boccia (kits de jeu, scotch de traçage...). A nous deux, on va dire qu'on a « fait la paire » et fort heureusement !

Le lendemain nous sommes partis à 6h du matin direction Fès. La formation doit commencer à 10h, nous avons donc anticipé un départ bien matinal car sur la route il y'a toujours des surprises. En effet, ça n'a pas raté, le signal GPS ne marchait pas, nous avons fait alors appel à la « méthode traditionnelle » : interpeller les gens sur la route pour demander notre chemin. Après 45 minutes à tourner dans les petites ruelles nous arrivons enfin au CNMH à 9h30. Nous sommes en avance, Youpi !

Je demande à voir la salle de formation pour installer le vidéoprojecteur, chaises, tout le matériel nécessaire. Je reçois l'aide du responsable « pôle sportif » du centre, Mr Jamal. Nous attendons l'arrivée de l'ensemble des participants et nous démarrons la formation à 10h30 (nous sommes bon niveau timing).

C'est Adil qui anime cette formation. La matinée

est dédiée à la partie théorique et l'après-midi place à la pratique. Autant dire que fort heureusement qu'il y'a la pratique l'après-midi car tout est en darija (diapo, explications). Capacité d'adaptation en mode « optimal » pour mon cerveau ! Cela me demande tout de même de nombreux efforts de concentration pour suivre un peu. Sachant que je traite aussi les mails pour les autres projets, ça devient donc un peu compliqué de tout gérer.



Nous allons faire la pause repas assez tard et il faut dire que le tacos épicé du déjeuner n'est pas du tout bien passé. L'après-midi je ressens des brûlures à l'estomac et le contrecoup de la fatigue n'aide en rien.

J'arrive quand même à participer activement aux situations pratiques d'arbitrage et la bonne humeur du groupe m'aide à oublier un peu la douleur.

Après cette journée, je fais une petite sieste d'une demi-heure, bien nécessaire pour re-

prendre un peu de forces. Nous partons avec le groupe dîner, là encore c'est tacos (la restauration prise en charge pour les trois jours : tacos + salade). Pour ma part, impossible de manger un tacos, je demande une salade uniquement afin de voir si mes brûlures d'estomac me laissent un peu tranquille.

En rentrant au centre, je dois continuer de préparer deux/trois choses pour le lendemain. Nous avons l'arrivée d'un coach et arbitre de Boccia d'Islande qui vient aborder la réglementation internationale et nous donner des conseils sur l'arbitrage.

C'est une formation en anglais cette fois-ci à laquelle nous avons droit. Mon cerveau est complètement remué mais je ne m'en sors pas trop mal au final. J'arrive même à communiquer avec lui et poser des questions. L'après-midi, je prépare des tables avec feuilles blanches car nous avons droit à une évaluation théorique sur ce que nous avons appris la veille. Je sens déjà que ça va être bien drôle pour moi avec ce que j'ai compris en darija mais bon on va faire au mieux comme on dit ! C'est Saïd (DTN) qui nous énonce les questions à l'oral. J'avoue que je suis surprise du déroulement de « l'examen ». Au lieu d'avoir la liste complète des questions et d'avoir un temps imparti pour y répondre (comme la plupart des épreuves en faite), eh bien non ! Il nous donne la question (en arabe, en français, parfois en anglais) et on doit y répondre de suite sur la feuille. Sachant que chaque personne nécessite d'un temps différent pour réfléchir, écrire, je ne trouve pas cela adapté. Puis à la fin de l'épreuve, c'est Adil qui doit corriger !

Mais il n'a pas les questions correspondantes aux réponses donc : « Comment va-t-il faire ? ». Mon côté « légèrement maniaque » a bien servi car j'avais noté chaque question avant de répondre, ça a pu au moins un peu l'aider même s'il ne comprend pas bien le français. Conclusion, c'était encore une découverte de méthode d'examen à laquelle je ne suis pas habituée mais tout le monde a été reçu !

Cela veut dire que le lendemain nous arbitrons toutes et tous le premier Meeting National de Boccia.

Nous faisons un tour de table avec les ressentis de chaque personne sur les apports de cette formation ainsi que des deux journées passées. Je sens que les participants sont ravis de la formation, de l'organisation car ils en témoignent que du positif. A l'unanimité ils me félicitent pour la bienveillance à leur égard ainsi que pour la bonne organisation. Je sais qu'il y'a toujours des choses à améliorer mais je prends chaleureusement ces retours encourageants !

Avec la grande charge de travail que tout cela a demandé, je suis fière de cette première expérience en tant que coordonnatrice et organisatrice.

Tous les participants prennent congés en allant se reposer ou se balader. Pour ma part, on me charge de faire un résumé des deux journées, de trier et choisir des photos (j'ai dû m'improviser photographe aussi) pour envoyer à Zineb qui publiera sur la page Facebook de la fédération.



Je termine vers 21h ce travail et j'ai demandé à mes collègues de prendre une salade à emporter pour moi car je ne me sens pas bien pour sortir avec eux dîner. Mon esprit est déjà en train de réfléchir à demain, jour de compétition bien chargé ! On doit se lever à 6h du matin pour le traçage des terrains qui doit débiter à 7h car les compétitions doivent démarrer pour 10h.

Toute la nuit je me tourne et me retourne. J'ai de la fièvre. Je passe encore une sale nuit. Les douleurs ne font que s'accroître au fil de la journée.

Nous arrivons au gymnase et là... je ne sais même pas comment décrire l'endroit. Les mots qui résument le mieux sont : saleté, moisissures, frigorifique, manque d'éclairage et je m'arrête là !

Très honnêtement, je me mets juste deux minutes à la place des athlètes en fauteuil roulant qui vont passer la journée ici et je peine à imaginer comment ils feront pour les toilettes juste insalubres. Je relativise car je suis valide et je n'aime pas me plaindre mais dans cette situation c'est vraiment aberrant d'organiser une compétition dans de telles conditions.

Le gymnase a été utilisé la veille et le sol pas nettoyé. On galère tous vraiment à poser le scotch de traçage qui ne fait que se décoller et pour la peine le scotch prévu est bien évidemment INSUFFISANT. Adil part alors d'urgence en chercher dans les alentours et il en trouve tant bien que mal. Heureusement que l'équipe fait preuve d'une grande capacité d'adaptation.

Les athlètes commencent à arriver et les terrains ne sont pas encore tous prêts. Il est 10h30 et il manque du monde : deux associations, DTN, équipe de saisie des résultats, etc.

La compétition commence avec un retard fou, vers midi ! Je suis sur plusieurs postes à la fois et ça commence réellement à m'agacer. J'aide à constituer les poules en inscrivant chaque athlète, je dois aussi arbitrer. Je prends vite le rythme mais à « men donné » c'est avec un grand NON que je m'exprime quand on me demande en plus de faire des photos. J'ai l'impression que plus on en fait et plus les gens vous sollicitent. La cause la plus évidente, ma grande gentillesse. Mais tout a ses limites.

Je me calme un peu en voyant les joueurs de Boccia que je connais et que j'apprécie beaucoup. Je me concentre aussi sur ce qui est primordial à mes yeux : un bel arbitrage pour les athlètes !

Tantôt arbitre de table (dit « marqueur »), tantôt arbitre de jeu, nous nous relayons avec mon super binôme : Nouredine. Il voit que je me sens mal, avec de la fièvre et il est vraiment aux petits soins en me demandant si ça va, si j'ai besoin de quelque chose. La vérité est que je veux juste rentrer sur Rabat car j'ai vraiment mal de partout. Je vois que tout le monde est exténué également. Il est 16h et on n'a toujours pas mangé. C'est vraiment abusé en y repensant de travailler dans ces conditions. Nos petites barquettes arrivent et c'est en 10 minutes que je mange, en même temps que je note les points en tant que « marqueur ».

Le dernier match arrive. Il se déroule sur le terrain que nous arbitrons avec Nouredine. Il s'agit de la finale BC4 et c'est moi qui ai le privilège d'arbitrer. Je fais abstraction de mon état car je veux juste être concentrée et ne pas me tromper. C'est une finale très serrée et j'assiste au premier rang à la technique de jeu mise en place par ces deux athlètes. De loin, Adil me fait signe que l'arbitrage est parfait (ouf, je suis ras-



surée, je n'ai pas commis d'erreurs). Je félicite les joueurs et les accompagne signer la feuille de match.

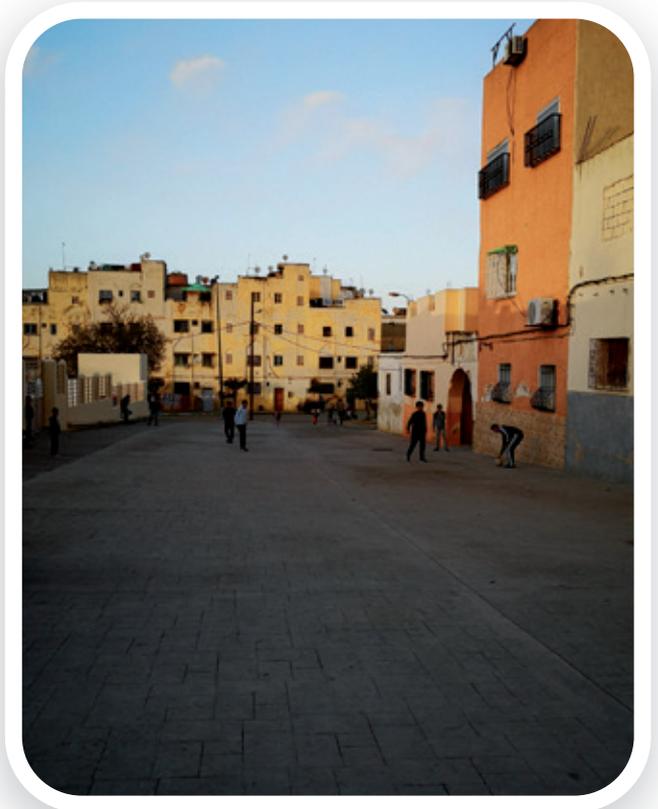


Place ensuite à la remise des récompenses pour les vainqueurs de chaque catégorie. Petite surprise à laquelle je ne m'attendais pas, on me remet un trophée pour l'implication et le bon travail que j'ai fourni. Cela me touche énormément c'est vrai, mais je remporte aussi un trophée d'énorme fatigue et de stress cumulés.

Le retour vers Rabat en voiture est horrible. C'est le dernier jour de vacances scolaires donc les routes riment avec embouteillages. Mon état, quant à lui s'empire vraiment. Je sais qu'il faut toujours écouter son corps. Il est le premier à nous donner des signes sur quelque chose qui est en déséquilibre dans notre vie. La preuve en est que le lendemain je n'ai pas pu travailler. Je me suis rendue d'urgence chez un médecin et le

diagnostic est tombé : deux bonnes infections et un surmenage qui me vaudront une semaine d'arrêt, complètement clouée au lit.

En résumé, les excès ne donnent jamais de bons résultats. Je sais que lorsque je fais quelque chose j'y mets toute mon âme mais cela en vaut-il réellement la peine d'y laisser sa santé et son moral ? A méditer sincèrement... Au final dans la vie tout est une question d'équilibre. Quand celui-ci est rompu, vous en payez les conséquences un bon moment et remonter la pente est un chemin long et complexe !



## EPISODE 10 - FÉVRIER 2020

# DERNIERS PAS EN TERRE MAROCAINE

La reprise à la Fédé s'est faite en douceur, progressivement, pas à pas.

J'ai mis de l'ordre dans les dossiers en cours que je suivais, notamment pour les semaines inclusives qui vont se dérouler dans les établissements français. J'ai présenté un plan d'action détaillé auprès de l'équipe, j'ai constitué un dossier papier avec tous les documents importants ainsi qu'une sauvegarde informatique. Le fait d'avoir transmis le relais m'a beaucoup libéré car il était important pour moi de ne rien laisser bâclé.

J'ai aussi finalisé avec ma collègue Zineb et avec le secrétaire général, Mr FKEOUI les bulletins mensuels pour la fin d'année 2019. Une bonne chose de faite ! Les bulletins ont été, après validation, publiés sur le site de la Fédération et le résultat obtenu est superbe ! J'ai reçu par ailleurs mes tâches pour le 5ème meeting international de para-athlétisme, qui se déroule à Marrakech du 27 au 29 Février.

Mr EL AOUNI m'a chargé de travailler avec Zineb sur le volet « communication ». Ce n'est pas mon domaine d'activité ni ma « tasse de thé » mais je vais encore sortir de ma zone de confort en apprenant de nouvelles choses. Nos tâches consistent à :

- Préparer et rédiger le dossier de presse en arabe et en français (je vais bien entendu m'oc-

cuper de la version française car trois mois pour apprendre à écrire en Darija c'est trop court)

- Mettre à jour le site web
- Réaliser le suivi des pages Facebook et Instagram

J'ai aussi aidé mes collègues sur différentes actions : recensement des athlètes, découpage et plastification des badges, préparation du matériel nécessaire pour le meeting, etc. Être polyvalente est une excellente chose et cela permet de « casser une certaine routine ».

Côté vie perso, j'ai repris très doucement le sport car je me sentais encore faible et pour une fois j'ai pris le temps d'écouter mon corps ! J'ai plutôt favorisé de légers footings en bord d'océan et les cours de kick-boxing. Je me suis organisée aussi pour dire « à bientôt ! » aux personnes que j'ai rencontrées ici et que j'apprécie.

Avec ma pote Neïma et un ami à elle, nous sommes partis une journée sur Casablanca. Petite balade dans la ville, un peu de shopping et un bon resto de burger « fait maison ».

Le lendemain jour spécial pour moi ! Impossible de partir d'ici sans avoir appris à réaliser le fameux « couscous traditionnel marocain » (petite dédicace à Laurence Hauray, ma formatrice au

CREPS de Toulouse qui m'a suivi pendant ce stage - challenge relevé pour le couscous !).

C'est avec Zohra que je vais apprendre la recette ! Elle m'invite chez elle à Salé et c'est l'occasion de découvrir un peu plus l'ambiance de la ville jumelle de Rabat, souvent oubliée des visiteurs.

J'ai pris pour la première fois un « grand taxi blanc » comme on les appelle ici. Ils ne sont pas chers du tout et font de longs trajets ! Mais dans quelles conditions ? C'est simple, le taxi peut prendre jusqu'à sept personnes. Et autant dire que l'on était serré comme des sardines mais j'ai bien apprécié ce moment, j'avais l'impression d'être en mode « voyage roots en direction du bled », comme on dit.

Arrivée à Salé, c'est un quartier populaire que je découvre. Je me suis sentie de suite très bien, en voyant tous les enfants jouer entre eux, les marchands en charrette et la diversité des habitants. Zohra m'a fait découvrir le quartier et m'a parlé du parcours de sa vie, très touchant.

De retour chez elle, nous avons attaqué la préparation du couscous. J'ai alors compris que nous allions devoir nous armer de patience ! En effet, la préparation complète aura mis quasiment quatre heures avant la dégustation. Et je vous assure que ces quatre heures étaient bien nécessaires vu le résultat obtenu : un goût unique et un moment de partage magique !

Après avoir déjeuné, un bon thé à la menthe suivi d'une sieste dans le salon marocain, il n'y a rien de mieux pour passer un agréable dimanche.



Je suis ensuite retournée sur Rabat et j'ai fait un peu de marche le long de l'océan. En regardant le large et le coucher de soleil, j'ai pris conscience que mon retour sur Toulouse approchait à grands pas et j'ai ressenti comme une boule au ventre. Il faut dire que je me suis bien familiarisée à cette vie marocaine, à son hospitalité hors du commun, à sa gastronomie riche et extraordinaire.

Malgré les difficultés rencontrées au cours de ces derniers mois, je garde du positif principalement car il est toujours préférable de garder les bons moments que les mauvais. Je vous ai réservé un petit épisode inédit avec un bilan global sur ce que m'a apporté cette expérience inoubliable ! Je vous laisse découvrir cela...



## PRISE DE RECUL ET ANALYSE DU CHEMIN PARCOURU EN TERRE MAROCAINE

Comme je l'explique précédemment, pendant ma semaine d'arrêt, j'ai pris du recul sur mon état de santé et en y repensant ce fût la somme d'un parcours intense de ces mois passés au Maroc.

Dès le début, j'y suis allée « à fond », sans parfois prendre le temps de respirer, de faire une pause. Je comprends maintenant que cette expérience était comme un marathon et non pas comme un 400 mètres ! Cela m'a beaucoup fait grandir, professionnellement et personnellement.

Je me dis que les erreurs existent pour nous donner des enseignements tout au long de notre vie.

Si je devais donner quelques conseils à « la Sandra » qui est partie il y'a trois mois ce serait :

- Avance « pas à pas »
- Apprend à dire « non » dès le départ lorsque quelque chose ne te semble pas réalisable
- N'oublie pas que tout est question d'équilibre

Cela dit, j'ai pris conscience aussi que je suis telle que je suis, et vivre les choses intensément fait partie de ma manière d'être.

Cette facette de ma personnalité m'a beaucoup servie dans les belles rencontres humaines que j'ai pu faire le long de ce chemin parcouru en terre marocaine.

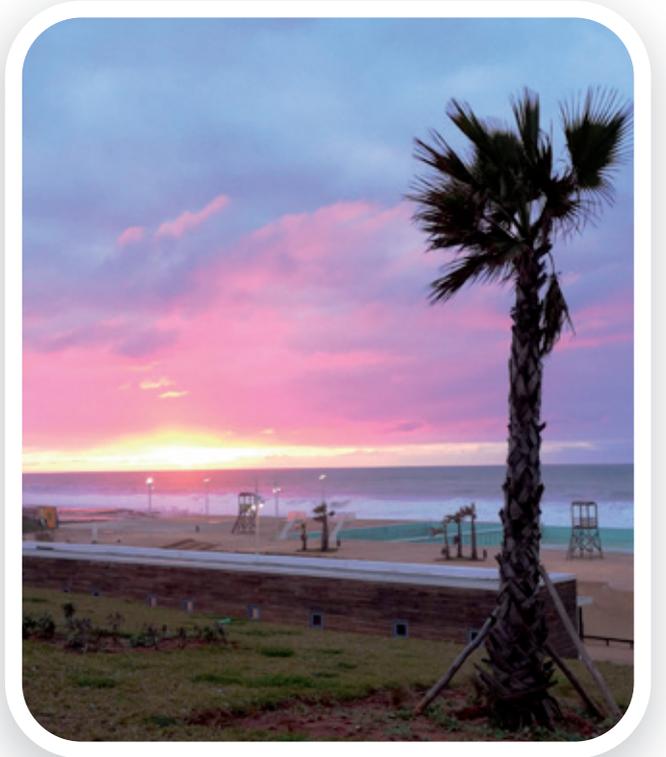
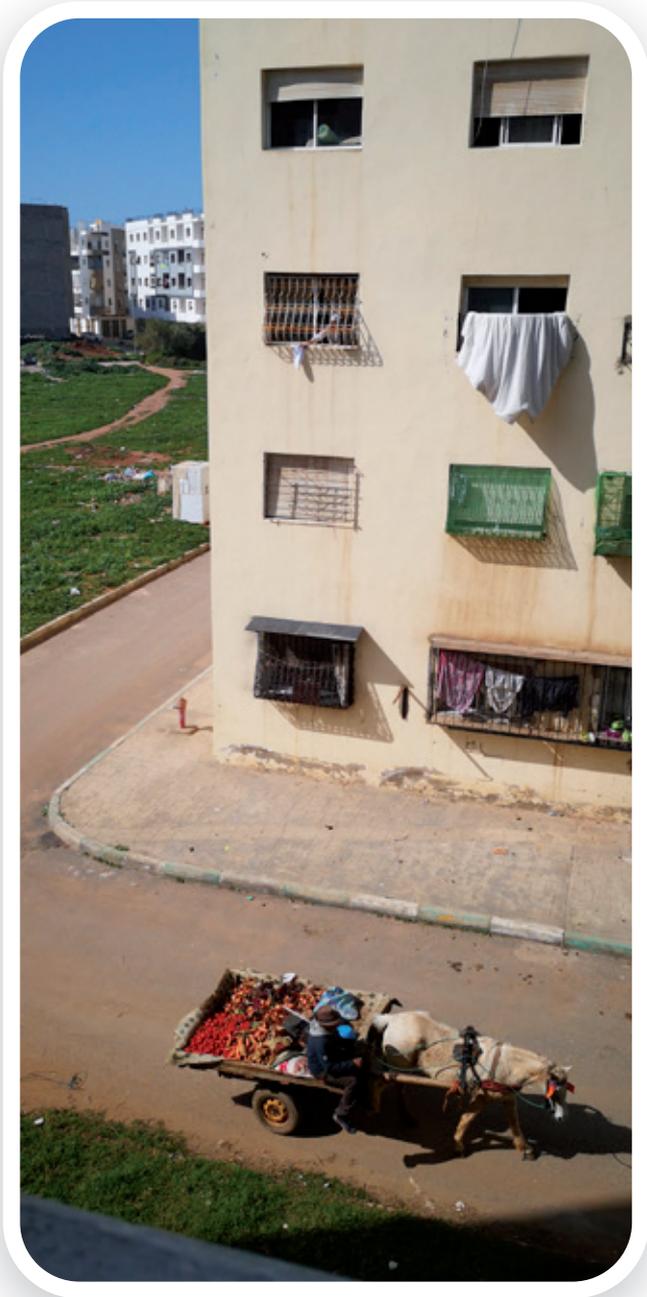
Les différentes missions que j'ai eu à la Fédération m'ont apporté des connaissances sur le do-

main du handisport qui m'était inconnu. J'ai découvert de nombreuses disciplines et rencontré de super athlètes avec qui je vais garder contact lors de mon retour en France, c'est certain ! J'ai acquis aussi des savoirs-être en gagnant davantage en autonomie, en prenant du recul sur certaines situations. J'ai aussi gagné en confiance et assurance sur ma capacité à m'adapter où que j'aille ; le voyage nourrit vraiment l'esprit humain.

Je me suis bien intégrée avec l'ensemble du personnel de la FRMSPH, en étant agréable, souriante et neutre. Je suis allée à la découverte totale de la culture marocaine, de ses traditions, en sortant de ma zone de confort et en faisant preuve d'ouverture d'esprit. J'ai beaucoup apprécié l'hospitalité des marocains de manière générale.

Ces trois mois sont passés très rapidement ; je me suis tellement adaptée à la vie ici que j'ai même accepté une prolongation de mon stage jusqu'à début mars.

Quand je regarde en arrière le chemin parcouru, je me dis que ça en a sincèrement valu la peine et que j'encourage chaque personne à vivre ses rêves, car c'est la seule chose qui est importante dans ce court passage sur Terre. Au final tout est MEKTOUB ! (Cela signifie en arabe « tout est écrit »)





# STAGE POST-APPRENTISSAGE MOBILITÉ AU MAROC

Par où commencer ? Par quoi commencer ?

Résumer cette expérience richissime est un exercice extrêmement difficile. Difficile car professionnellement et humainement j'ai vécu des choses qui ne peuvent faire l'objet d'un résumé. Je vais tout de même essayer de fournir un bilan le plus complet possible qui relatera cette vie en terre marocaine durant trois mois et demi. Sans oublier qu'une trace écrite hebdomadaire existe sur le site internet du CFA Sport Occitanie. Un opus regroupant 10 épisodes qui vous permettra de voyager au travers mes récits et comprendre un peu mieux ce que j'ai vécu. Ce qui suit sera un retour d'expérience.

Bonne lecture à toutes et à tous !

## 1) REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier le CFA Sport Occitanie pour le pilotage de ce projet tout nouveau, dont j'ai été la première stagiaire à en vivre l'expérience « Mobilité internationale post-apprentissage ». J'ai eu un excellent soutien du développeur de projet du CFA, Matéo CORREA qui a toujours fait preuve de réactivité et de bienveillance à mon égard.

Sans oublier Laurence HAURAY, formatrice au CREPS de Toulouse, pour ses précieux conseils et ses qualités humaines.

Merci à Sébastien, du CFA Sport Occitanie pour la publication du journal de bord hebdomadaire.

Grâce au soutien financier de la Région et du CFA Occitanie, mon stage s'est déroulé dans d'excellentes conditions.

Un grand « CHOUKRAN » à l'ensemble des membres de la Fédération Royale Marocaine des Sports pour Personnes Handicapées qui ont fait de leur mieux pour m'accompagner durant ce stage. Un merci spécial à mon tuteur de stage, Saïd LAMRINI, bien qu'étant peu disponible, il s'est toujours montré bienveillant envers moi.

Je remercie la vie d'avoir mis sur mon chemin chaque belle rencontre humaine, à toutes ces personnes qui m'ont accueillie chez elles, à tous ces athlètes qui m'ont accepté dans leur univers.

Enfin un merci spécial à ma famille qui m'a soutenu et spécialement à mon frère, Filipe alias Kenôzen, qui m'a toujours répété que « la seule limite de nos rêves c'est nous-mêmes ».



## 2) COMMENCER PAR LE COMMENCEMENT

Je me souviens de mon arrivée comme si c'était hier. Mes débuts au sein de la Fédération furent difficiles. Je ne connaissais rien au monde du handisport. Et pourtant, en quelques mois je ne pensais pas vivre autant de belles aventures.

Je me suis familiarisée progressivement avec le pays, la culture, le fonctionnement de la Fédération Handisport marocaine. Je n'étais pas au bout de mes surprises et découvertes.

## 3) RÉDACTION HEBDOMADAIRE DU JOURNAL DE BORD

J'ai toujours aimé écrire. D'habitude pour moi uniquement. Lorsque le CFA m'a demandé de produire un support hebdomadaire qui retrace mes ressentis, mes apprentissages et mes découvertes, je me suis lancée dans l'écriture du premier journal de bord.

Je l'ai partagé avec des proches et j'ai eu de très bons retours. Je me suis prise au jeu et de rendre publique ce que j'ai rédigé m'a fait prendre conscience que le partage est un bien précieux. Permettre à des personnes de voyager au travers mes écrits m'a fait du bien et j'ai ainsi continué.

Par moments, l'inspiration manquait. D'autres fois, un élan de pensées me faisait rédiger.

Au total, c'est avec un opus de 10 épisodes que je repars. Mais tout ce que j'ai vécu ne peut se décrire, ni s'écrire... seulement se vivre.

## 4) DÉCOUVERTE DU HANDISPORT : UN UNIVERS MERVEILLEUX

Ces quelques mois au sein de la FRMSPH m'ont permis d'acquérir des connaissances théoriques et pratiques. Tant sur les disciplines en para-sport que sur la gestion et suivi de projets.

J'ai découvert plusieurs sports tels que : boccia, handi-basketball sur fauteuil, para-volleyball assis, football pour personnes amputées, football des sourds, para-athlétisme, handi-tennis sur fauteuil, para-powerlifting.

J'ai eu la chance de côtoyer des athlètes qui m'ont accepté dans leur merveilleux monde. Ils m'ont expliqué les aspects techniques, règles de jeu et m'ont invité à faire une initiation avec eux.

Mon gros coup de coeur fût avec l'équipe de boccia car j'ai passé beaucoup de temps avec eux et un lien de confiance s'est créé.

Pour vous expliquer un peu la boccia, il faut savoir que c'est un sport d'opposition de balles mixte, pratiqué en individuel ou par équipe. Insrite aux Jeux Paralympiques pour un certain public, la boccia s'apparente à de la pétanque jouée en intérieur avec des balles en cuir.

Ce sport est fantastique. Il est accessible aux personnes porteuses d'un handicap extrêmement sévère tel qu'une paralysie, une infirmité motrice cérébrale, etc. L'intégration sociale grâce à cette discipline prend alors tout son sens car la boccia est vraiment accessible à chaque individu.

De plus, j'ai participé à l'organisation d'une formation des arbitres de boccia qui s'est déroulée à Fès. J'ai même obtenu le diplôme d'arbitre de boccia. J'en donne les détails dans le paragraphe suivant.



## 5) MON EXPÉRIENCE EN TANT QU'ORGANISATRICE DE FORMATION

Pendant mon stage, j'ai organisé pour la première fois le déroulement de deux formations :

- Règlementation du football pour personnes amputées
- Arbitrage de boccia

Faire preuve d'adaptation fût le point commun de ces deux expériences vécues, en tant qu'organisatrice de formation.

Pour la boccia ce fût un véritable challenge. Veiller à ne rien oublier, à organiser avec peu de temps imparti une session au profit des arbitres. J'ai rencontré des difficultés pour la communication car la formation s'est déroulée en darija le premier jour et en anglais le deuxième, certains élèves ne parlaient pas du tout français. Avec de la bonne volonté nous avons réussi à nous comprendre tout de même.

J'étais aussi malade pendant tout le weekend à Fès. Des imprévus sont survenus sur les trois jours de formation d'arbitrage. Autant d'éléments qui m'ont fait cogiter car j'avais peur que ce soit un fiasco. Au final, malgré les couacs, j'ai réussi à garder mon sang-froid, à trouver des solutions pour que tout se déroule au mieux. Heureusement, tout s'est déroulé, non pas comme c'était prévu mais du mieux possible en fonction des moyens que l'on avait sur place et sur le moment.

De retour à Rabat, j'ai réalisé un bilan auprès du président et de mon tuteur. Mon rapport a été transparent, j'ai mis en avant les axes d'améliorations nécessaires pour un déroulement harmonieux et sans stress des prochaines sessions.

Au final, j'en retiens de merveilleux échanges et une acquisition d'autonomie. Ce fût intense mais riche en apprentissages.

## 6) ZOOM SUR LE 5ÈME MEETING INTERNATIONAL DE MARRAKECH : PARA-ATHLÉTISME

Le meeting international n'apparait pas dans mon journal de bord car j'ai arrêté d'écrire au moment de la prolongation de mon stage. Je souhaitais vivre mes derniers quinze jours au Maroc à 100%, en vivant uniquement le moment présent. Je savais que le meeting était un événement intense en termes de rythme et d'organisation. Ecrire en parallèle du meeting aurait été très fastidieux, et je ne m'en sentais pas l'énergie après ces trois mois passés ici.

C'est alors que je suis partie à Marrakech pour vivre une semaine hors du commun, partant à l'aventure. Je ne m'attendais pas à vivre une expérience merveilleusement humaine.

C'est aujourd'hui à peine, soit deux mois après le meeting que j'écris sur ce que j'ai vécu à Marrakech. J'avais besoin de prendre du recul pour assimiler tout ce qui m'est arrivé.

Revenons donc au 23 Février 2020. L'air est différent, la chaleur se ressent beaucoup plus comparée au climat de Rabat. A peine arrivée et il faut rapidement se mettre au travail.

Mes tâches avant le meeting consistaient en la rédaction du dossier de presse avec ma collègue Zineb, alimenter la page Facebook et Instagram.

Durant le meeting, les tâches étaient d'établir le rapport de presse en récoltant tous les articles parus. J'ai géré le compte Instagram de la Fédération en publiant des photos sur l'entraînement des athlètes, lors des jours de compétitions également. Dans le cadre du financement apporté par Agitos

Foundation, j'ai pris des photos d'athlètes, ayant bénéficié de l'aide de participation au 5MIAM, ce qui m'a permis de créer des liens



avec eux car nous étions menés à nous côtoyer souvent.

Ces missions à accomplir m'ont fait sortir de ma zone de confort, surtout pour la gestion de la communication sur les réseaux sociaux, la collaboration avec un journaliste pour la revue de presse, l'orientation des athlètes dans le grand stade de Marrakech, etc.

Le meeting a accueilli 29 pays. Autant vous dire que c'était le rêve de pouvoir découvrir d'autres façons de vivre, d'autres cultures, différents types d'handicaps...

Toutes les délégations ont été adorables avec moi. Chaque jour, je prenais mon repas avec des personnes différentes, que je ne connaissais pas. Les repas se transformaient en moment de partage, de rire, de convivialité. Je prenais le bus avec les athlètes, une ambiance incroyable. J'ai adoré cela ! J'ai appris à connaître les athlètes ainsi que le staff. Ils m'expliquaient quelle est la place du handisport dans leur pays, la difficulté à être reconnu, à être réellement intégrés.

J'ai passé le plus de temps avec les amis ivoiriens, congolais, marocains, sénégalais. Je me suis attachée en si peu de temps, à ces êtres humains au grand cœur. J'ai eu le droit lors de mon dernier jour à de nombreuses petites attentions : des fleurs, une djellaba, des savons à base d'argan... Le président de la FRMSPH, Mr Hamid m'a remis un trophée fait de bois et de marbre, en souvenir de mon investissement tout au long de mon stage et du meeting international. Je me suis sentie très choyée. Je n'avais aucune envie de repartir mais l'heure des « au revoir » avait sonné car le surlendemain je rentrais sur Toulouse. Les larmes ont coulés, aussi bien celles des athlètes, des collègues que les miennes.

Le départ fût très dur car je me suis attachée énormément à ces personnes rencontrées et à ce pays, unique où je reviendrais, « Inch'Allah ».

## 7) MA PLACE EN TANT QUE FEMME EUROPÉENNE DANS UN PAYS DE L'AFRIQUE DU NORD

En tant que femme, j'ai dû m'adapter. Culture différente et certes, je me suis sentie étrangère au début. Mais ça n'a duré qu'un laps court de temps car en observant, en échangeant de manière neutre sur les us et coutumes de ce pays d'Afrique du Nord qu'est le Maroc, j'ai su parfaitement m'adapter et m'intégrer. Sans oublier que je garde toujours à l'esprit que nous parlons tous un langage commun. Le langage du monde, comme le dit si bien Paulo COELHO dans L'Alchimiste.

Les premiers temps, il m'était difficile de garder mon calme lorsque des hommes me sifflaient dans la rue, m'abordaient et même lorsqu'un jour j'ai été suivie. J'en parle lors de l'épisode 2, intitulé « La vie, des hauts et des bas. Tant que tu les ressens, c'est que tu es vivant ». Cette mésaventure m'a fait prendre conscience que je n'étais pas complètement libre de marcher où bon me semble. Une sensation de révolte, d'injustice m'avait envahie car étant très indépendante j'ai du mal avec ce genre de comportements.

Je me suis rendue compte aussi que d'avoir du répondant est une bonne chose dans ce genre de situations afin de couper toute porte d'accès à la conversation. Mais bien souvent, il m'a fallu faire preuve d'indifférence, tracer mon chemin comme on dit. Ce début de « sagesse » m'a permis d'éviter quelques confrontations.

Dans tous les cas, où que l'on se rende, il faut toujours comprendre comment vit le pays, les habitants. Sans porter aucun jugement, juste accepter que c'est différent d'où l'on a grandi et très souvent, l'intégration se fait sans aucun soucis. Il faut juste être ouvert aux autres et les belles rencontres (bien plus nombreuses que les mauvaises, fort heureusement) croisent votre chemin.



## 8) QUELQUES CONSEILS POUR LES FUTUR.E.S STAGIAIRES

Etant la première stagiaire à découvrir ce dispositif de « mobilité internationale post-apprentissage », ce fût un réel bonheur et honneur.

Bien sûr comme dans tout nouveau lancement de projet, il y'a des choses à adapter, à améliorer, car tout ne fonctionne pas comme on le prévoit. Mais les personnes qui m'ont suivie ont toujours été présentes pour m'accompagner au mieux. Je les en remercie sincèrement.

Il faut savoir qu'être loin de son pays natal, de sa famille, de ses amis ce n'est pas toujours évident, surtout lors des coups de mous car il y'en a eu et c'est normal, cela fait partie intégrante du voyage.

Cependant, en décidant de sortir de sa zone de confort, on peut réellement s'ouvrir aux autres et faire d'inoubliables rencontres. Apprendre sur autrui mais aussi sur soi-même.

Ce genre de dispositif nécessite tout de même quelques éléments, qui à mon humble avis sont nécessaires pour un bon déroulement de stage.

L'autonomie, la curiosité, la débrouillardise ont été primordiales pour cette aventure. Bien évidemment que l'expérience vient avec le temps, mais ce sont des qualités indispensables pour être pleinement acteur de son stage.

En tout cas de mon point de vue, cela m'a permis d'acquérir de nouvelles compétences, d'en solidifier certaines et de vivre trois mois et demi hors du commun.

Certaines précautions sont à prendre sur les tâches demandées. Pour ma part, j'ai souvent du mal à dire « non » lorsque l'on me demande quelque chose. Ce fût l'occasion d'apprendre à évaluer mes limites et de le dire calmement lorsque quelque chose ne me semblait pas réa-

lisable, par exemple.

Je me suis rendue compte que tout est une question d'EQUILIBRE. Quand je regarde en arrière le chemin parcouru, je me dis que ça en a sincèrement valu la peine et que j'encourage chaque personne à vivre ses rêves, car c'est la seule chose qui est importante dans ce court passage sur Terre. Au final tout est MEKTOUB ! (cela signifie en arabe « tout est écrit »)

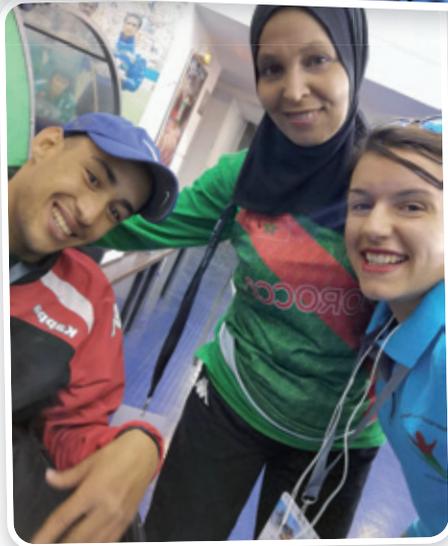
## 9) CE QUE JE RETIENS DE CETTE EXPÉRIENCE EN QUELQUES MOTS

Le couscous marocain. Les tajines. Les souks. L'hospitalité unique et chaleureuse. Parler chouya darija. L'univers du handisport. La découverte. L'apprentissage. L'autonomie. Les rencontres inoubliables. La force de caractère. L'art de la négociation. La prise de recul. Le partage. Le bien-être. La bienveillance. La paix. L'amour.

Et tellement d'autres choses que j'oublie d'écrire...

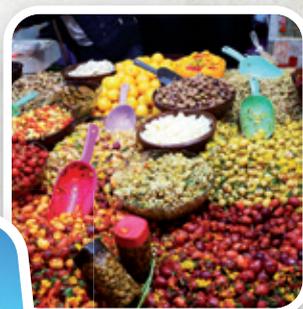
30 Avril 2020

PEREIRA COSTA Sandra



# CARNET DE VOYAGE

MOBILITÉ INTERNATIONALE AU MAROC



## SANDRA PEREIRA COSTA

Sandra Pereira Costa est la toute première apprentie à effectuer un stage de mobilité internationale avec le CFA Sport Occitanie. Pendant 3 mois, elle a été en stage au Maroc, pour vivre une expérience nouvelle, dans les métiers du Sport et de l'Animation. Ce projet a été piloté par le CFA et financé par la Région Occitanie. A travers son «Journal de bord d'une stagiaire», partez à la découverte de notre programme Mobilité Internationale.

