

Continuer à jouer : Le grand essai de Jase

Section 1

Jase fixait les portes du gymnase. Les sélections auraient lieu dans deux semaines. L'an dernier, il n'avait pas réussi à entrer dans l'équipe. Cette année, serait-ce différent ?

Depuis les gradins, il observait les meilleurs joueurs s'entraîner — panier après panier réussi. Son estomac se nouait.

L'entraîneur Carter empilait des cônes à proximité. Il avait joué autrefois au niveau professionnel, jusqu'à ce qu'une blessure au genou mette fin à sa carrière. Certains disaient qu'il aurait pu aller très loin.

— Tu veux apprendre à vraiment jouer ? demanda-t-il en s'essuyant les mains. Rejoins-moi demain, 6 heures du matin, derrière le gymnase.

Jase cligna des yeux. Il était sérieux ?

Que doit faire Jase ?

[- Accepter l'offre. → Aller à la section 5](#)

[- S'entraîner seul. → Aller à la section 10](#)

[- Abandonner le basket. Essayer autre chose. → Aller à la section 15](#)

Section 5

L'entraîneur Carter ne plaisantait pas. Il faisait courir Jase dans les collines, le faisait dribbler les yeux bandés et lui montrait des vidéos de matchs des années 90.

— Ce n'est pas qu'une question de muscles, disait-il. C'est une question de volonté.

Le coach parlait aussi beaucoup du travail d'équipe.

— Le basket-ball, ce n'est pas du un contre un. C'est cinq personnes qui bougent comme un seul esprit, expliquait-il.

Jase apprit à repérer plus vite les passes disponibles, à écouter le bruit des pas de ses coéquipiers derrière lui, à annoncer les systèmes de jeu à voix haute, même à bout de souffle.

— Les bons joueurs marquent des points, dit Carter. Les grands joueurs rendent les autres meilleurs.

Jase souffrait. Chaque jour était une mise à l'épreuve.

Un matin, après avoir glissé et manqué cinq lancers francs de suite, il s'écria :

— J'en ai marre !

— Tu as fini ? demanda l'entraîneur.

Que doit faire Jase maintenant ?

Continuer malgré tout. → [Aller à la section 20](#)

Abandonner et partir. → [Aller à la section 25](#)

Section 10

Jase ne se présenta pas derrière le gymnase le lendemain matin. À la place, il ouvrit une chaîne YouTube sur le basket-ball et reproduisit tous les exercices qu'il trouva.

Pendant un temps, ça marcha. Il progressait vite et suivait ses résultats. Il ne ratait jamais une séance.

Mais quelque chose clochait. Il s'entraînait seul, sans entraîneur ni équipe. Les autres lui manquaient.

Un jour, Lina, qui animait le club vidéo de l'école et connaissait bien les sciences du sport grâce à son frère aîné, remarqua que Jase boitait à la pause déjeuner.

— Tu en fais trop, lui dit-elle en s'asseyant à côté de lui avec son smoothie. Tu devrais essayer de combiner ton travail acharné avec un vrai plan.

Lina n'était pas joueuse, mais elle était très intelligente. Elle savait analyser les matchs, repérer les erreurs dans les vidéos et construire des routines efficaces.

Jase hésita.

Que doit-il faire ?

Demander l'aide de Lina pour élaborer un meilleur plan. → [Aller à la section 30](#)

L'ignorer et s'entraîner encore plus. → [Aller à la section 35](#)

L'ignorer et continuer seul. → [Aller à la section 40](#)

Section 15 : " Le pivot "

Jase jeta le ballon de côté.

— Peut-être que ce n'est pas pour moi.

Il se mit alors à aider son amie Lina à monter des vidéos de matchs. Elle lui montra comment couper des séquences, ajouter de la musique et raconter une histoire à travers le sport.

— Tu veux faire une vidéo pour les sélections ? lui proposa-t-elle.

Ce n'était pas du jeu... mais c'était une bonne idée.

Ils commencèrent à filmer d'autres enfants, à monter des vidéos d'équipe et à réaliser des clips amusants. Jase aimait toujours le basket, mais il le voyait désormais sous un nouvel angle.

Section 20 : "Le pilier discret"

Jase se présenta aux sélections, nerveux mais concentré. Il ne fit pas les actions les plus spectaculaires, mais il se donna à fond, fit des passes intelligentes et resta calme malgré la pression. L'entraîneur Carter le poussa — parfois durement, parfois plus subtilement — à jouer avec les autres, à passer les exercices sans se plaindre.

— Tu ne joues pas pour briller, disait-il. Tu joues pour renforcer l'équipe.

Aux essais, Jase ne fit pas d'éclats. Mais il continuait à encourager, à replacer un coéquipier nerveux, à tendre la main à celui qui glissait. Même quand le ballon n'était pas à lui, il restait impliqué.

L'entraîneur Carter, bras croisés dans un coin, hocha une fois la tête.

Quand la liste des joueurs fut affichée, Jase y était. Pas comme titulaire vedette, mais comme le ciment dont l'équipe ignorait avoir besoin.

Section 25 : "Le retour plus tard"

Jase lança sa serviette.

— C'en est trop. Je ne suis pas fait pour ça.

L'entraîneur Carter ne discuta pas et ne chercha pas à le retenir. Il hocha simplement la tête :

— C'est ton choix. Mais souviens-toi qu'une pause n'est pas un abandon.

Jase quitta le terrain. Cette nuit-là, il ressentit un mélange étrange de soulagement... et de regret. Étendu dans son lit, il se demanda si c'était la bonne décision, si l'entraîneur lui adresserait encore la parole, s'il serait un jour assez bon, si...

Le lendemain, il ne s'entraîna pas. Ni le jour d'après. Au lieu de cela, il commença à écrire ce qu'il avait appris — sur le jeu de jambes, la concentration et l'échec. Il se surprit même à regarder des matchs d'un œil nouveau.

Peu à peu, l'envie revint. Non pas la pression de la perfection, mais le désir d'essayer à nouveau, autrement. Peut-être que l'année suivante, il serait prêt.

Section 30 : "Le pilier silencieux"

Avec l'aide de Lina, Jase trouva son rythme. Elle filma ses exercices, l'aida à ralentir et à revoir ses gestes. Elle créa même des programmes adaptés à son corps et proposa des améliorations. Jase s'entraîna plus intelligemment et gagna en confiance.

Lina lui fit remarquer quand il allait trop vite en défense ou quand il manquait une occasion de soutenir un coéquipier. Elle l'aida aussi à étudier les pros, non pas pour leurs actions spectaculaires, mais pour leur manière de communiquer et de jouer ensemble.

Le jour des sélections arriva. Jase s'y rendit d'un pas assuré. Il ne domina pas, mais il fit briller les autres. Il passait, encourageait, comblait les manques. Quand quelqu'un tombait, il tendait la main avant même que le coach ne s'en aperçoive.

L'entraîneur Carter observa depuis la ligne de touche, sans rien dire.

Plus tard, quand la liste s'afficha, Jase avait réussi.

Section 35 : "L'épuisement professionnel"

Jase ignora l'avertissement de Lina et s'entraîna plus dur que jamais, sans repos. Ses muscles le faisaient souffrir, ses pieds aussi, mais il se répétait qu'il devait tenir.

Un soir, après une longue séance en solo au crépuscule, il s'élança pour un dernier tir. Une douleur aiguë lui traversa la cheville. Il trébucha et s'écroula. C'était pire que tout ce qu'il avait connu.

La veille des sélections, il resta chez lui, la cheville gonflée entourée de glace. Il essaya de se convaincre qu'il pourrait encore jouer. Mais le jour venu, chaque pas était douloureux, il boitait sur les exercices.

Il ne fit pas partie de l'équipe.

Chez lui, allongé, il ressentit un mélange de regret, de déception... et d'un étrange soulagement. Peut-être que l'année prochaine, se dit-il, il s'entraînerait plus intelligemment, pas seulement plus durement.

Section 40 : "L'étoile solitaire"

Jase s'en tint à son plan. Il s'entraîna seul, se concentra sur ses progrès et se poussa plus que jamais. Il gagna en vitesse, en technique, en précision de tir.

Aux sélections, il joua dur. Ses mouvements étaient vifs, ses tirs nets. Il se distingua.

Son nom apparut sur la liste.

Au début, il était fier que ses efforts paient. Mais une fois la saison lancée, les choses ne se passèrent pas comme prévu. À l'entraînement, Jase gardait souvent la balle trop longtemps. Il arrivait tôt, repartait tard, mais parlait peu aux autres. Il marquait des points en match, mais ratait les moments de partage : la passe supplémentaire, le high five, la joie collective.

Jase restait légèrement à l'écart du cercle quand l'équipe se réunissait. Ses coéquipiers ne le détestaient pas, mais ils ne le connaissaient pas.

Il faisait partie de l'équipe. Mais il n'avait pas l'impression d'en faire vraiment partie. Il lui manquait ce qui comptait le plus : le travail d'équipe, la confiance et la joie.



**Cofinancé par
l'Union européenne**



léargas

Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.