

**400M HAIES**

Une série de Nicolas Montanari

Nicolas Montanari

nicolas@montanari.ovh | 07 83 59 94 45

www.montanari.ovh

**EPISODE 1**

“ Reste à ton poste ”

**1 EXT. / JOUR / CENTRE SPORTIF**

Un centre sportif en extérieur : un terrain de foot entouré d'une piste d'athlétisme.

**TITRE EN SURIMPRESSION : “ Reste à ton poste ”**

Sur le terrain, des enfants en plein match crient après le ballon. Leur entraîneur, sur la touche, leur crie des instructions.

L'un d'eux, **MAXIME** (10), court plus que tous les autres : il pourchasse la balle de droite à gauche du terrain.

**ENTRAINEUR**

Cours pas après le ballon ! Reste à ton poste !

Mais Maxime continue à courir joyeusement dans tous les sens.

Sur la piste d'athlétisme, **MUSTAPHA** (40) arrive en poussant un charriot avec des haies et des plots. Il les dispose le long de la piste en observant le match.

Coup de sifflet final. Les joueurs regagnent leur camp et les vestiaires.

Maxime reste sur le terrain et continue à courir après le ballon.

Mustapha le rejoint.

**MUSTAPHA**

T'aimes courir hein ?

**MAXIME**

*(Jonglant maladroitement)*

Ils m'font pas la passe mais j'rattrape toujours le ballon !

**MUSTAPHA**

Ça te dirait d'essayer ça ?

Il montre la piste d'athlétisme, où des sauteurs de haies et des sprinters s'entraînent.

**MAXIME**

Faut faire quoi ?

**MUSTAPHA**

Arriver en premier.

Maxime s'arrête de bouger et observe, fasciné.

**EPISODE 2**

" Champion "

**1 EXT. / JOUR / CENTRE SPORTIF**

**MAXIME** (14) entre dans le complexe sportif, poussant un charriot de haies et de plots.  
Il rejoint la piste d'athlétisme déserte, et décharge le charriot. Derrière lui, une dizaine d'adolescents arrivent discrètement.

**TOUS**

Champion !

**TITRE EN SURIMPRESSION : " Champion "**

Ils se jettent sur lui et le soulèvent en scandant :

**TOUS**

Il a gagné ! Il a gagné !

Ils le redescendent, tous rient. Pierre lui tape sur l'épaule.

**PIERRE**Champion régional ! Trop la classe  
mec !!Ils se préparent, enfilent leurs chaussures, maillot etc...  
Maxime aussi.**MUSTAPHA**Allez Usain Bolt, c'est pas le  
moment de te reposer sur tes  
lauriers.

(à tous :)

Footing 20 minutes, séance 10 fois  
400m, récup 45 secondes. Maxime  
t'en fais 12.**MAXIME***(Sautillant)*

Ok coach.

Du bord de la piste, **EVA** (14) observe Maxime qui s'échauffe.*(Ellipse : fin de l'entraînement,  
tout le monde remballé ses affaires)*

Eva s'approche de Maxime.

**EVA**

Alors, ça fait quoi d'être champion ?

**MAXIME**

*(Un zeste de timidité)*

C'est pas encore champion du monde  
hein...

**EVA**

T'as des objectifs ? Tu crois que  
tu vas être célèbre et tout ?

**MAXIME**

C'est sûr que j'dirais pas non.

**EVA**

Moi je suis sûre que tu vas y  
arriver.

Maxime sourit benoîtement.

Au loin Mustapha rejoint les gradins, où un **HOMME EN COSTUME**  
(50) l'attend.

Ils s'échangent une poignée de main et s'asseyent.

L'homme en costume remet une chemise cartonnée à Mustapha.

**EPISODE 3**

" Fast-life "

1 **EXT. / JOUR / CENTRE SPORTIF**

**MAXIME** (18) termine un sprint, suivi de près par Pierre.

**MUSTAPHA**

22"19' et 23'10.

**TITRE EN SURIMPRESSION : " Fast-life "**

Pierre, accroupi, essaie de reprendre son souffle.  
Maxime est debout, essoufflé mais ok.

**MUSTAPHA**

Allez, footing de récup.

Maxime aide Pierre à se relever.

**MAXIME**

Hé ben mon Pierrot, les JO c'est pas pour tout de suite !

**PIERRE**

Fais le malin, t'as vu les temps de qualif ?

Ils footing lentement le long de la piste.

**MAXIME**

Je les bouffe moi les qualifs !

**PIERRE**

T'es trop à fond toi. Tu devrais lâcher un peu de temps en temps, d'ailleurs où t'étais samedi, c'était la folie.

**MAXIME**

Cross du dimanche, pas de sortie la veille tu le sais.  
En plus y'a un mec qui est venu m'voir, il me file toutes mes pompes et moi j'ai juste à publier des photos avec sur Insta.

**PIERRE**

Comme ça, gratos ?

**MAXIME**

Gratos mon pote, c'est ça la fast-life !

**PIERRE**

Ouais ben la fast-life ce week-end c'est chez moi, grosse chouille pour le bac. La moitié du bahut tissera pour fêter, l'autre pour oublier. Et y aura Eva.

**MAXIME**

Ouais...

**PIERRE**

"ouais ouais", t'sais qu'elle est patiente parce qu'avec le nombre de plans que tu lui mets, je comprends pas pourquoi elle est toujours là !

Maxime arrête le footing.

**MAXIME**

Ok, pari ?

**PIERRE**

Là tu me parles.

**MAXIME**

Le 1er qui passe la ligne des 200 décide du week-end de l'autre.

**PIERRE**

Prépare ta plus belle tenue de soirée.

Ils se mettent en position de départ.

**PIERRE**

3... 2... 1...

Ils partent en sprint.

**EPISODE 4**

" La différence c'est maintenant "

**1 EXT. / JOUR / CENTRE SPORTIF**

Sur le bord de la piste, Mustapha est chronomètre à la main et sifflet à la bouche. A côté de lui, l'HOMME EN COSTUME les bras croisés. Ils observent l'autre bout de la piste. Mustapha siffle.

**MUSTAPHA**

Allez !! Lâche pas !! ALLEZ !

**TITRE EN SURIMPRESSION : " La différence c'est maintenant "**

Il regarde le chrono, re-siffle. L'homme en costume lève les yeux au ciel, dépité.

MAXIME (20) passe la ligne d'arrivée et s'écroule par terre. Mustapha s'approche.

**MUSTAPHA**

C'est dans 2 mois, t'es pas prêt.

**MAXIME**

*(Recroquevillé, le souffle court)*  
J'en peux plus...

**MUSTAPHA**

Tu sors trop.

**MAXIME**

*(Plié au sol)*  
Je sors pas...

**L'HOMME EN COSTUME**

C'est maintenant que ça se joue, la différence c'est maintenant !!

**MUSTAPHA**

*(Coup d'oeil au chrono)*  
30 secondes.

**MAXIME**

J'ai mal à l'ischio.

**L'HOMME EN COSTUME**

Allez allez, t'as eu kiné, t'as des semelles carbone, tout va bien.

Mustapha fait une grimace et recule.

**MUSTAPHA**

Bon...

L'homme au costume le coupe et lui pose la main sur le bras.

**L'HOMME EN COSTUME**

*(A voix basse, sèchement)*

Y'a pas de blessure, on a déjà tout engagé, tout le monde y a mis des billes et toi aussi.

Mustapha secoue la tête et se mord les lèvres. Il s'accroupit à côté de Maxime.

**MUSTAPHA**

*(Doucement)*

Allez encore 2 rep, tu forces pas.

**MAXIME**

C'est la jambe d'appui, ça tire au passage de haie .

**MUSTAPHA**

Je sais, augmente la cadence entre deux passages si ça t'aide.

Il aide Maxime à se relever et remet son sifflet à la bouche.

Maxime se remet en position sur la ligne de départ.

**MUSTAPHA**

Prêt...

Mustapha siffle et déclenche son chrono.

Maxime part à toute allure.

Mustapha siffle toutes les 5 secondes.

Au loin Maxime hurle, un cri de déchirement.

**EPISODE 5**

“ La plus belle défaite ”

**EXT. / JOUR / CENTRE SPORTIF**

Des enfants courent en s'amusant sur la piste d'athlétisme.

**MAXIME**

*(off)*

Couloir !

**TITRE EN SURIMPRESSION : “ La plus belle défaite ”**

Les enfants se décalent pour laisser passer 2 coureurs rapides dans le 1er couloir. Certains essaient de leur courir après mais sont distancés.

**MAXIME** (40) dépose des plots rouges et bleus le long de la piste.

**MAXIME**

Allez venez.

Les enfants se regroupent

**MAXIME**

Nouvel exercice : entre 2 plots bleus, talons aux fesses, entre 2 plots rouges, montées de genoux. Et vous revenez en marchant.

Les enfants se mettent joyeusement en file indienne derrière le 1er plot.

**MAXIME**

Allez hop !

Les enfants s'élancent les uns après les autres, et reviennent en marchant.

**ELISE** (10) fait l'exercice avec conviction et revient en courant à toute allure.

**MAXIME**

Hé hé ! Elise, en marchant.

Elise l'ignore, coupe la file indienne et refait l'exercice à fond.

Elle revient de nouveau en courant. Maxime la stoppe.

**MAXIME**

Elise, t'es pas toute seule.  
Même en athlétisme il y a les  
autres, ça se fait pas toute seule.

**ELISE**

Ils vont pas assez vite les autres.

**MAXIME**

On est là pour s'amuser d'abord. Il y  
aura des exercices de vitesse, mais  
après. Là c'est l'échauffement, c'est  
important tu le sais.

Il lui fait une caresse dans les cheveux.

**MAXIME**

Allez ma fille, après on fera la  
course tous les deux si tu veux.

**ELISE**

Tu me laisses tout le temps gagner.

**MAXIME**

Pas cette fois !

**ELISE**

Prépare ta plus belle défaite !

Elle retourne joyeusement avec les autres, dans la file  
indienne.