

400m haies

Nom : Nicolas Montanari

Genre : Homme

Né-e en : 1983

Adresse : 2 rue Pétrus Sambardier 69004 Lyon

Téléphone : 0783599445

Email : nicolas@montanari.ovh

Site : <https://www.montanari.ovh>

Observations :

400m haies

Réponses Dossier

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.

PIERREChampion 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.

400M HAIES

Synopsis

Maxime, adolescent plein d'énergie, aime courir après le ballon. A l'issue d'un match de foot où il s'est particulièrement investi, Mustapha, coach d'athlétisme, lui propose d'intégrer son club.

Les années passent et Maxime s'illustre avec ses performances sur 400 mètres haies. Peu à peu le rêve des Jeux Olympiques, qui semblait hors de portée, devient accessible. Mais y parvenir a un prix : vie sociale mise entre parenthèses et limites physiques sont sans cesse repoussées.

D'autant plus qu'un sponsor est désormais impliqué dans l'aventure : il est hors de question de s'arrêter, des engagements ayant été pris. Lentement mais sûrement, la contrainte remplace le plaisir.

La préparation olympique arrive à son terme. Les entraînements ne sont plus que contraintes et quand la douleur apparaît, la pression est telle qu'il faut l'ignorer. Une erreur fatale : le déchirement musculaire irréversible met fin à ses espoirs de carrière athlétique.

Vingt ans plus tard, Maxime est devenu coach à son tour. Mais fort de son expérience, c'est un autre état d'esprit qu'il promeut. Le sport, c'est dans le plaisir et en groupe que ça se pratique, d'abord et toujours. Et c'est dans cette philosophie qu'il élèvera sa fille.

400M HAIES

Note d'intention

Le FCC, le Football Club de Chaponost, a été le club où j'ai découvert ce sport, comme tant d'autres garçons grandissant dans des villages de province. C'était l'occasion idéale pour me dépenser, tisser des liens et développer l'esprit d'équipe. J'adorais courir. Pour moi la balle était juste un prétexte pour voir qui réussirait à l'intercepter le plus rapidement possible. L'esprit collectif était évidemment mis à mal.

Puis à l'adolescence j'ai découvert l'athlétisme, dans un club inter-communal, avec comme unique ambition l'épanouissement et la découverte. Chaque discipline était explorée avec légèreté, sous le regard bienveillant de l'entraîneur qui savait motiver sans jamais imposer.

À mesure que ma confiance grandissait, mon niveau s'élevait, me menant vers des compétitions plus exigeantes. Les surprises se sont enchaînées : j'ai réalisé que nous étions nombreux à avoir goûté à l'effort, que les premières places n'étaient jamais acquises et que le monde du sport regorgeait d'ambitions féroces. Et doucement la contrainte a remplacé le plaisir.

Ici s'arrête mon expérience "déplaisante" du sport : j'ai repris un rythme "loisir" qui me correspondait davantage, sans pression.

J'ai néanmoins observé plusieurs camarades "sacrifier" des années de plaisir à l'autel de la performance. Avec cet âpre constat quelques années plus tard : aucun d'eux ne parviendrait ni à se professionnaliser ni à gagner sa vie avec son activité d'athlète. Constat qui se retrouve, par ailleurs, dans beaucoup de sports.

Un déclic s'est alors produit à l'âge adulte. Lors d'une discussion avec mon entraîneur Un athlète ayant battu un record était suspecté de dopage. Mon entraîneur coupa court à la conversation : "Nicolas l'athlétisme c'est pas ça, l'athlétisme c'est là", en me désignant la piste avec notre groupe en plein entraînement. Une douceur réconfortante. L'évidence est rappelée : le loisir avant tout, avec le collectif même dans une activité individuelle.

"400m haies" retrace les étapes clés de ce cheminement jusqu'à cette prise de hauteur.

Le format série courte se révèle particulièrement efficace pour aborder les étapes que les athlètes traversent. La perte de sens d'une activité "loisir" qui devient "professionnelle" est jalonnée de repères clairs. Chaque épisode met en lumière l'un de ces repères, rappelant à chacun que le plaisir doit toujours primer sur la performance.

Réalisation

Les 4 premiers épisodes se déroulent sur dix années. Il est nécessaire de ressentir cette période de l'adolescence comme un "flash", période éphémère qui passe en un claquement de doigts.

A ce titre, je souhaite un traitement d'images identique sur ces épisodes : sans saturations – voire pastelles – accompagnées de mouvements de caméra vifs, fébriles, comme on peut l'être à ces âges-là.

Le dernier épisode, vingts ans plus tard, adoptera une esthétique plus moderne, avec des couleurs plus franches. La caméra, davantage fluide et posée, traduira un regard apaisé, empreint de recul et de maturité.

Sans adopter le style documentaire, il est nécessaire que nous nous sentions physiquement proche de Maxime, protagoniste principal. Sentir avec lui son évolution physique, son enfermement, puis sa libération, sera la clef pour susciter une empathie.

Les moyens techniques mis en oeuvre resteront simples. Il s'agit d'être à hauteur d'enfant puis d'adolescent et enfin d'adulte, sans grandiloquence ni outrance.

Un centre sportif composé d'un terrain de football et d'une piste d'athlétisme est un endroit simple : les cris des footballeur.euses résonnent tandis que le côté athlétisme est peu bruyant. Les coups de sifflet de l'entraîneur seront les seuls repères récurrents et significatifs de cette activité.

Iconographie

Complexe sportif : Piste d'athlétisme et stade



Passage de haies



Stade Georges Carpentier (Villefontaine, Isère)



Passage de haies (Grenoble, Isère) – **Episode 4**



Un charriot de haies, gradins en fond (Saint-Maurice-l'Exil, Isère) – **Episode 1**

Iconographie

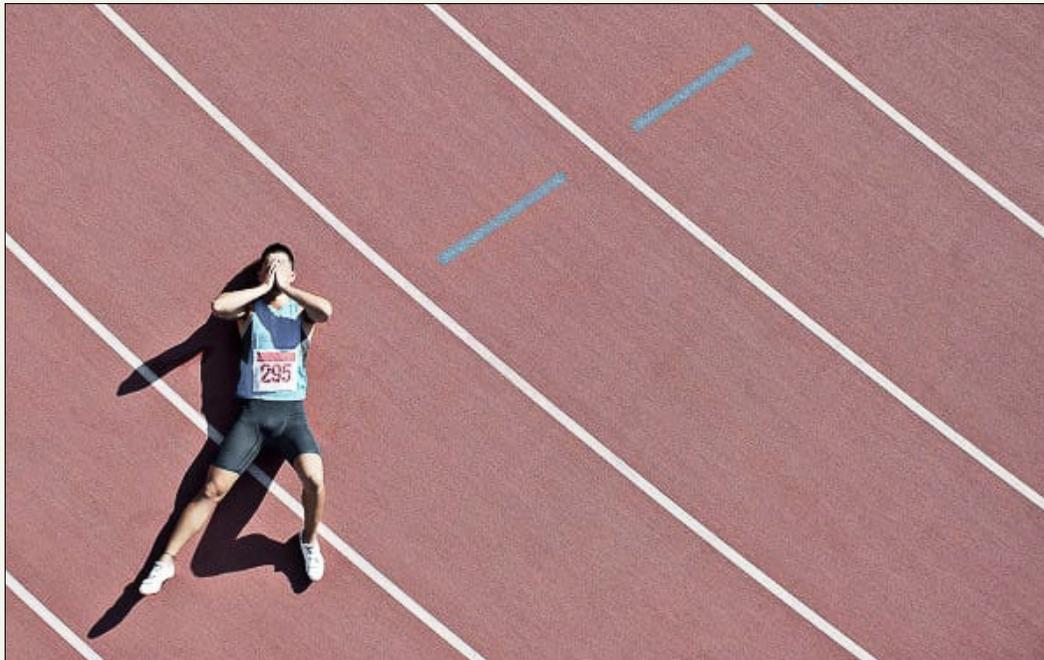
L'ambiance



"Des enfants en plein match crient après le ballon" – **Episode 1**



Bonne ambiance d'entraînement – **Episode 2**



La douleur et la solitude de l'athlète – **Episode 4**



Exercices avec plots et accessoires – **Episode 5**



Nicolas MONTANARI

Scénariste | Réalisateur

FILMOGRAPHIE SÉLECTIVE

Oct. '24

Scénariste | Réalisateur
Chef op. | Monteur

● **Dives** · Fiction · 13'

Pauline est missionnée par une riche famille pour reconstituer leur arbre généalogique
<https://vimeo.com/1025824070> Pwd : DivesCabourg2024

Oct. '23

Réalisateur | Monteur

● **Haïku** · Fiction (série) · 45' · Cinémathèque de St. Étienne / DAN

Série d'*Haïkus cinématographiques*, en partenariat avec la Cinémathèque de St. Étienne

<https://vimeo.com/858728993/090b1727e9> <https://vimeo.com/856384785/3d2d0cf94a>
<https://vimeo.com/856500515/c04f1fb690> <https://vimeo.com/855363151/48f147e4bb>

Sept. '23

Scénariste | Réalisateur
Chef op. | Monteur

● **La Nuque** · Fiction · 5'30

Gilbert est figurant depuis si longtemps qu'il ne sait plus montrer que sa nuque..

<https://vimeo.com/868014236/b0cc11c313>

Janv. '23

Scénariste | Réalisateur
Chef op. | Monteur

● **Récit d'un inconnu** · Fiction · 12'

Micha, vague bourgeois, recherche l'imposteur qui a volé son roman il y a 13 ans.

<https://vimeo.com/789001972>

Nov. '21

Scénariste | Réalisateur
Chef op. | Monteur

● **Salix Tortuosa** · Fiction · 25'

Julian balade sa nonchalance de village en patelin. Sa nouvelle étape lui fait rencontrer Louise et Jean.

<https://vimeo.com/637977664/e5ab27a766>

Oct. '19

Scénariste | Réalisateur
Chef op. | Monteur

● **L'exquis Arlequin** · Fiction · 5'

Un homme rentre chez lui et discute avec son tableau d'Arlequin.

<https://vimeo.com/372615260>

Avr. '18

Scénariste

● **Festival de Valence** · Compétition Création

Marathon d'écriture en 48h

Déc. '17

Scénariste | Réalisateur
Chef op. | Monteur

● **Tel qu'en lui-même l'éternité le laisse** · Fiction · 24'

Un frère et une soeur recueillent une femme leur réclamant l'hospitalité.

<https://vimeo.com/199301996/be8f9c8ef1>

Déc. '14

Scénariste | Réalisateur
Chef op. | Monteur

● **Le chant de la fourmi** · Fiction · 12'

Martin, jeune trentenaire, décide de commander une relation amoureuse.

<https://vimeo.com/103629524/cb12006132>

nicolas@montanari.ovh

07 83 59 94 45

www.montanari.ovh

<https://vimeo.com/383075330>

FORMATION

- 2009 – 2012
Ecole Sup. d'Art Dramatique (Paris)
- 2007 – 2009
Cons. d'Art Dramatique (Paris 14)
- 2004 – 2007
Ecole d'Ingénierie Informatique (Paris)
- 2002 – 2004
BTS Informatique de Gestion (Lyon)

LOISIRS

- Musique : Guitare classique, piano, violon
- Sport : Triathlon
- Photographie : ... Prise de vues, développement N&B

FILMOGRAPHIE

- Oct. '24 ● **Dives** · Fiction · 13'
- Pauline est missionnée par une riche famille pour reconstituer leur arbre généalogique
-  <https://vimeo.com/1025824070> Pwd : DivesCabourg2024
- Janv. '23 ● **Récit d'un inconnu** · Fiction · 12'
- Micha, vague bourgeois, recherche l'imposteur qui a volé son roman il y a 13 ans
-  <https://vimeo.com/789001972>
- Nov. '21 ● **Salix Tortuosa** · Fiction · 25'
- Julian balade sa nonchalance de village en patelin. Sa nouvelle étape lui fait rencontrer Louise et Jean.
-  <https://vimeo.com/637977664/e5ab27a766>
- Oct. '19 ● **L'exquis Arlequin** · Fiction · 5'
- Un homme rentre chez lui et discute avec son tableau d'Arlequin.
-  <https://vimeo.com/372615260>
- Déc. '17 ● **Tel qu'en lui-même l'éternité le laisse** · Fiction · 24'
- Un frère et une soeur recueillent une femme leur réclamant l'hospitalité.
-  <https://vimeo.com/199301996/be8f9c8ef1>
- Déc. '14 ● **Le chant de la fourmi** · Fiction · 12'
- Martin, jeune trentenaire, décide de commander une relation amoureuse.
-  <https://vimeo.com/103629524/cb12006132>



RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

RIB - Identifiant national de compte

Domiciliation

ETABLISSEMENT

20041

GUICHET

01007

N° COMPTE

1276889W038

CLERIB

67

LA BANQUE POSTALE
CENTRE FINANCIER DE LYONIBAN - Identifiant international de compte
*International Bank Account Number*BIC - Identifiant international
de l'établissement
Bank Identifier Code

FR64

2004

1010

0712

7688

9W03

867

PSSTFRPLYO

Titulaire du compte - *Account Owner*

MR MONTANARI NICOLAS

Cadre réservé au destinataire du relevé