



FLAM(M)E - Dossier pédagogique

Cycle 3

Nadia : La gymnaste parfaite

Compagnie SCoM

CREATION à l'été 2024 dans le cadre des olympiades culturelles

A partir de 11 ans (6^{ème}) ~ 45 min | Cirque de récit

Distribution

Conception, scénographie, mise en scène, co-autrice Coline Garcia

Co-autrice et interprète Clémence de Felice

Création Lumière Tony Guerin

Création Vidéo Hugo Moreau

Création sonore Frédéric Wheeler

Régie générale et régisseuse lumière Justine Angevin

Production Régis Huvelin, Laurine François

Production

Cie SCoM – Coline Garcia

Sur une proposition de commande

ainsi qu'avec l'aide à la création et l'accueil en résidence de

Le Palc – Pôle national cirque – Châlons-en-Champagne Grand Est (51)

Recréation en salle au festival SPRING 2026

Coproductions et partenaires Théâtre de La Mouche (69), Théâtre de La Madeleine – Scène conventionnée (10), Le Théâtre de l'Arsenal – scène conventionnée (76) ; La Brèche - Pôle national cirque (50)

L'HISTOIRE DE NADIA

Nadia Comăneci est une gymnaste roumaine extraordinaire. En 1976, à seulement 14 ans, elle a fait quelque chose d'incroyable aux Jeux Olympiques de Montréal, elle a obtenu la note parfaite de 10/10 ! C'était la première fois dans toute l'histoire de la gymnastique qu'une gymnaste recevait cette note parfaite.

Le spectacle FLAM(M)E raconte l'histoire de Nadia, mais aussi celle d'un pays, la Roumanie, qui vivait à cette époque sous un régime très strict appelé dictature.



Photo du spectacle FLAM(M)E © Brunehilde Sanson-Lemagnen

Ce que vous allez découvrir :

- Comment Nadia est devenue une championne
- La vie en Roumanie à cette époque
- Être célèbre très jeune
- La liberté et ses limites

NADIA, LA CHAMPIONNE PARFAITE

L'exploit de Montréal

Le **18 juillet 1976**, Nadia Comăneci entre dans l'histoire de la gymnastique.

Lors de sa performance aux barres asymétriques, elle réalise un exercice si parfait que les juges lui donnent la note de 10/10 ! C'est la première fois qu'une gymnaste obtient cette note aux Jeux Olympiques.

Le savais-tu ?

Les tableaux d'affichage n'étaient pas programmés pour afficher 10.00 ! Alors, la note est apparue comme "1.00" sur les écrans. Tout le monde était confus au début !

Au total, pendant ces Jeux Olympiques, Nadia a obtenu **sept notes parfaites de 10/10**.

Comment devient-on championne ?

Nadia n'est pas devenue championne du jour au lendemain. Elle a commencé la gymnastique à 6 ans et s'entraînait tous les jours, plusieurs heures par jour.

Son entraînement :

- 5 à 6 heures d'entraînement chaque jour
- Exercices de souplesse, d'équilibre et de force
- Répétition des mêmes mouvements des centaines de fois
- Peu de temps pour jouer ou voir ses amis

LA VIE EN ROUMANIE

Qu'est-ce qu'une dictature ?

À l'époque de Nadia, la Roumanie était dirigée par un dictateur nommé Nicolae Ceaușescu. Dans une dictature :

- Une seule personne décide de tout
- Les gens n'ont pas le droit de critiquer le gouvernement
- La police surveille tout le monde
- Les libertés sont très limitées



Le spectacle évoque la vie difficile en Roumanie © Bruneilde Sanson-Lemagnen

La vie quotidienne difficile

Les Roumains vivaient des situations très difficiles :

- Peu de nourriture : Les gens devaient faire la queue pendant des heures pour acheter du pain ou du lait
- Pas assez de chauffage : En hiver, les appartements étaient très froids
- Peu d'électricité : Les lumières étaient éteintes plusieurs heures par jour
- Surveillance constante : La police secrète surveillait tout le monde

Nadia, symbole du pays

Quand Nadia a gagné ses médailles, le gouvernement roumain était très content. Ses victoires montraient au monde entier que la Roumanie était un grand pays. Mais cela mettait beaucoup de pression sur les épaules de cette jeune fille de 14 ans.

ACTIVITÉS APRÈS LE SPECTACLE

Activité 1 : Discussion

Questions à discuter ensemble :

- Qu'est-ce qui vous a le plus impressionné dans le spectacle ?
- Comment imaginez-vous la vie de Nadia quand elle s'entraînait ?
- Quelles différences voyez-vous entre la vie en Roumanie à cette époque et notre vie aujourd'hui ?
- Que signifie "être libre" pour vous ?

Activité 2 : Écriture créative

Choisis un des sujets suivants :

- Écris une lettre à Nadia pour lui dire ce que tu as pensé de son histoire
- Raconte une journée dans la vie de Nadia quand elle avait ton âge
- Imagine que tu rencontres Nadia : quelles questions lui poserais-tu ?

Activité 3 : Créer une affiche

Crée une affiche sur le thème "**La liberté, c'est...**"

Tu peux :

- Dessiner ce que la liberté représente pour toi
- Écrire des phrases ou des mots importants
- Utiliser des couleurs qui évoquent la liberté pour toi

Activité 4 : Recherche

Sujets de recherche :

- Les Jeux Olympiques de 1976 à Montréal
- La gymnastique artistique : les différents agrès
- D'autres grands champions olympiques
- La Roumanie aujourd'hui

POUR EN SAVOIR PLUS

Vidéos à regarder

Les performances de Nadia à Montréal 1976 (Radio-Canada Sports)

Tu pourras voir Nadia faire ses exercices parfaits aux barres asymétriques et à la poutre.

Mots importants à retenir

Gymnastique artistique : Sport où on fait des acrobaties sur différents agrès (barres, poutre, sol, etc.)

Dictature : Système politique où une seule personne a tous les pouvoirs

Jeux Olympiques : Grande compétition sportive internationale qui a lieu tous les 4 ans

Note parfaite : En gymnastique, la meilleure note possible : 10/10

Liberté : Pouvoir faire des choix, dire ce qu'on pense, aller où on veut

Chronologie : La vie de Nadia

1961 : Nadia naît en Roumanie le 12 novembre

1967 : Elle commence la gymnastique à 6 ans

1976 : À 14 ans, elle obtient sept notes parfaites aux Jeux Olympiques de Montréal

1980 : Elle participe aux Jeux Olympiques de Moscou

1989 : Elle quitte la Roumanie pour vivre libre aux États-Unis



L'exil vers la liberté © Brunehilde Sanson-Lemagnen

À PROPOS DU SPECTACLE

FLAM(M)E est un spectacle de cirque créé par la Compagnie SCoM.

Sur scène, une acrobate raconte l'histoire de Nadia en faisant des acrobaties au sol, comme Nadia le faisait en gymnastique. Le spectacle mélange le cirque, la vidéo et les lumières pour nous faire voyager dans le temps.

Le savais-tu ?

FLAME était le nom de la première équipe de gymnastique de Nadia en Roumanie !



CONTACTS

Production et Diffusion

07 66 74 35 39 | diffusion.scom@gmail.com

Technique « BAOUM ! »

Justine Angevin | 06 89 05 70 38 | techniquebaoum.scom@gmail.com

www.ciescom.fr

Cie SCoM, 16 rue de Vicdessos, 31200 Toulouse

Siret : 821 051 32 3000 29

APE : 9001Z - Licence PLATESV – R – 2022 - 012111