



Level 3

Dipa Karmakar - En Equilibre Parfait

Author: Sreelata Menon

Illustrator: Sonal Gupta Vaswani

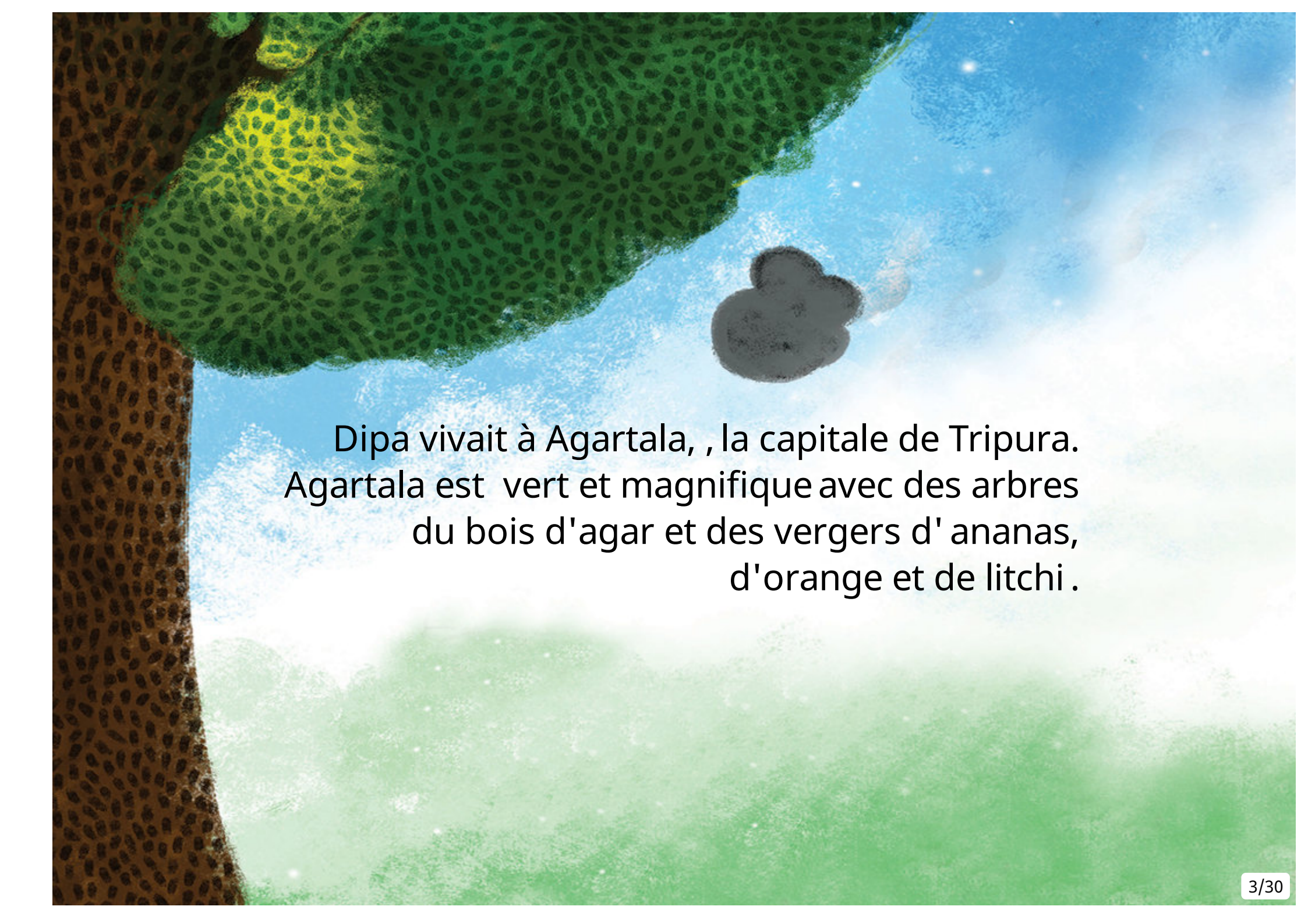
Translator: Dr. Priti Bhatia and Tarka Indulkar



Dipa aimait sauter.

Elle aimait grimper
aux arbres.

Et surtout, elle
aimait courir et jouer
avec sa Puja (sa
sœur aînée)



Dipa vivait à Agartala, , la capitale de Tripura.
Agartala est vert et magnifique avec des arbres
du bois d'agar et des vergers d' ananas,
d'orange et de litchi .



Son Baba (son papa) était un champion national d'haltérophilie.
La plupart du temps, elle allait avec lui au gymnase, où il était entraîneur.



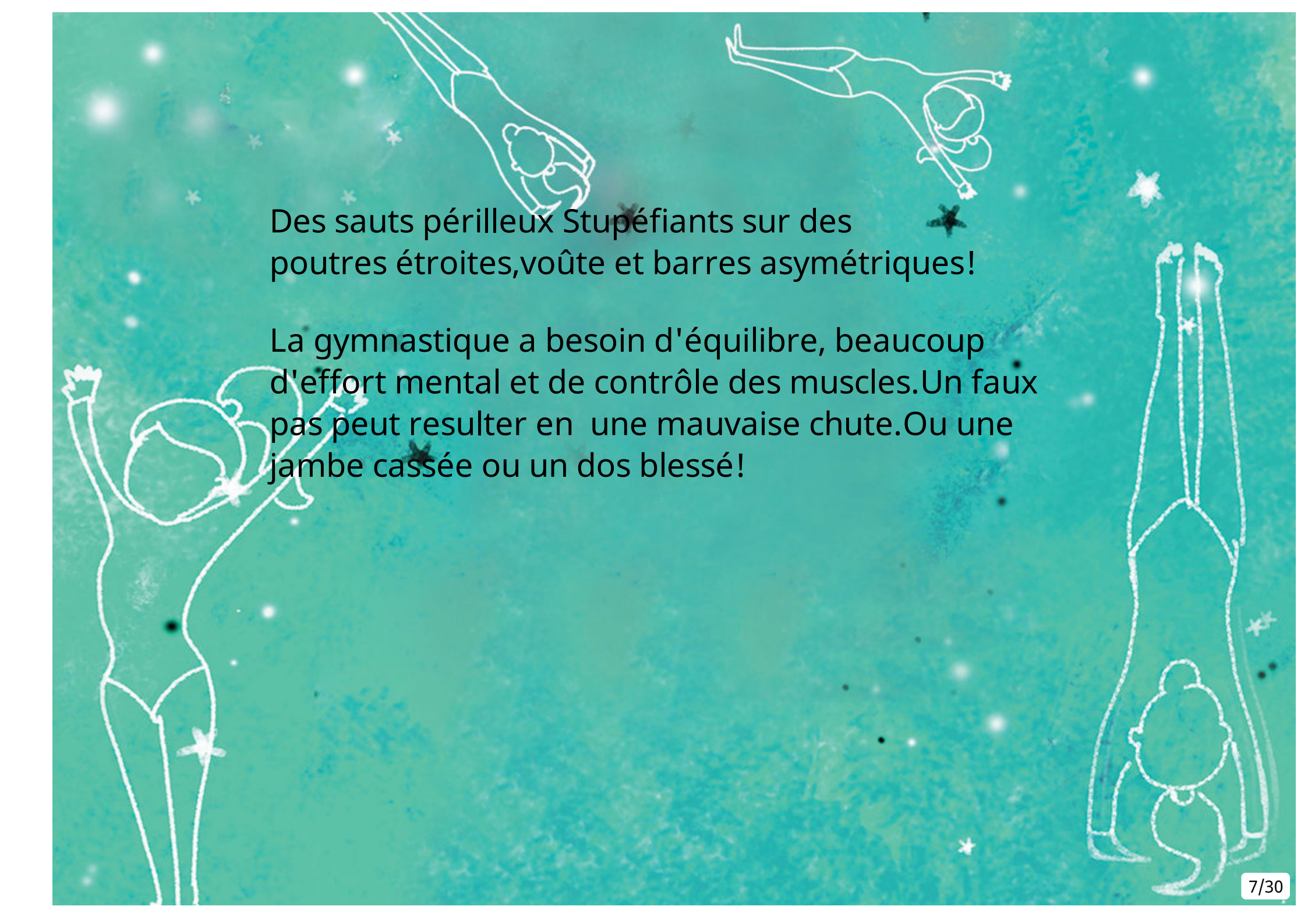
Ma et Baba(sa maman et son papa) voulaient que leurs deux filles fassent du sport. Ainsi, à l'âge de cinq ans, Dipa a commencé à s'entraîner.



La gymnastique ressemble beaucoup à l'acrobatie et à l'aérobic.

Mouvements rapides. Des culbutes et des planants.

Des torsions fluides et des tournes.



Des sauts périlleux Stupéfiants sur des poutres étroites,voûte et barres asymétriques!

La gymnastique a besoin d'équilibre, beaucoup d'effort mental et de contrôle des muscles.Un faux pas peut resulter en une mauvaise chute.Ou une jambe cassée ou un dos blessé!

Dipa a commencé son entraînement

Mais elle avait si peur de tomber, qu'elle ne voulait même pas monter sur les poutres.

Elle faisait des crises de colère et elle se plaignait beaucoup.





Baba croyait qu'elle surmonterait sa peur. Il avait raison!



Wheeeee!

Dipa roulait.

Whoooosh!

Elle naviguait dans les airs.

Baba et son entraîneur Soma
Nandi étaient si heureux.



Quand Dipa a eu neuf ans, elle a participé à l'événement de l'équilibre sur poutre aux Northeastern games de 2002. Et devinez quoi? Dipa a remporté la médaille d'or!

Quel moment d'or pour elle.

Cette victoire avait beaucoup d'importance pour elle et son Baba. Elle n'était plus une gymnaste réticente.

Dipa devait encore travailler dur. Elle avait les pieds plats, ce qui signifiait que la plante de ses pieds n'avait pas la courbe naturelle habituelle. Les pieds plats affectent la façon dont une gymnaste court et comment elle atterrit sur ses pieds pendant les sauts.

Mais Dipa est venue si loin - elle a décidé qu'elle n'abandonnerait pas.





Son entraîneur Soma Nandi lui a présenté à Guruji (le Maître) ,
Bishweswar Nandi, qui a repris son entraînement.

Bientôt, elle faisait des exercices spéciaux, lesquelles l' a aidée à
développer une arche dans ses pied.



La gymnastique n' était jamais populaire en Inde.

Peu importait à Dipa de ne pas avoir la meilleure infrastructure ou l'espace pour s'entraîner.



Guruji a créé de l'équipement avec des pièces de scooter pour servir de tremplin.

Les tapis de sécurité sont empilés l'un sur l'autre pour créer sa plate-forme de saut, et les sièges de vieilles voitures sont convertis en son espace d'atterrissage.



Les journées de Dipa étaient occupées!

Dipa courrait. Elle sautait.

elle faisait des tournes et des retournes.

Pour huit heures chaque jour.





Elle avait mal des os et ses muscles étaient courbaturés

Elle était de mauvaise humeur, elle avait du faim et elle était très fatiguée.



Comme la plupart des enfants, Dipa aimait de la glace.
Mais elle était mise au régime strict.



Elle vivait parfois et elle s'entraînait dans une auberge de sport, loin de sa maison.

Et en plus , elle avait des examens!

Cela lui dérangeait-elle de travailler si dur? Non, cela ne la dérangeait pas

Tout ce que Dipa voulait, c'était de gagner des médailles. Et devenir le meilleur.





Les années ont passé et Dipa a gagné tous les titres juniors et nationaux dans lesquels elle a concouru. Cependant, elle n'a rien gagné aux Jeux du Commonwealth de 2010.

Ashish Kumar est devenue la première gymnaste indienne à remporter des médailles à cet événement - c' était un moment de fierté pour l'Inde.

Dipa s'est inspiré de cette victoire.

Elle déterminait à faire mieux.



Quatre ans plus tard, Dipa a gagné la médaille de bronze aux Jeux du Commonwealth de 2014 à Glasgow. Et aussi à Asian Gymnastics Championship. d'Hiroshima en 2015.

C'était tellement exaltant à monter sur le podium des vainqueurs!



Jusqu'à présent, Dipa a remporté 77 médailles, et dont 67 en or!

Mais Guruji voulait qu'elle fasse sa marque sur la scène internationale - elle devait perfectionner quelque chose que les plupart des gymnastes n'avaient pas tenté

Quelque chose d'audacieux. Et dangereux.



Guruji l'a entraînée à faire la saut de Produnova. Il est nommée d'après la première femme qui l'a maîtrisé - Yelena Sergejevna Produnova.

Seulement quatre autres femmes dans le monde ont décroché ce manœuvre dangereuse.

En 2016, Dipa avait 23 ans et elle était prête à montrer ses compétences au monde aux Jeux olympiques de Rio. Le pays attendait avec impatience de la voir remporter une médaille.

Et elle a raté! Elle a raté une médaille de seulement 0,15 point.





Mais sa performance a laissé tout le monde stupéfait.

Alors que Dipa commençait à s'entraîner pour les prochains Jeux olympiques, elle avait également un nouveau plan dans sa manche. Elle voulait créer une nouvelle manœuvre de gymnastique.

Lorsque la gymnaste roumaine Nadia Comaneci l'a rencontrée, elle a dit: «C'est bien pour l'Inde d'avoir un modèle à Dipa Karmakar... J'espère que les enfants la regardent et ils se lancent dans la gymnastique parce que c'est ainsi que nous avons tous commencé.





Dipa continue à rendre l'Inde fière.
(Dipa avec son entraîneur Bishweswar Nandi)

Dipa Karmakar est née le 9 août 1993 à Agartala. Elle a été la première gymnaste indienne à participer aux Jeux olympiques.



Dipa a participé aux Jeux olympiques en 2016 à Rio et elle est l'une des cinq femmes à avoir réussi à atterrir le dangereux saut de Produnova. Elle avait cinq ans lorsque son père Dulal Karmakar, un champion national d'haltérophilie, a commencé son entraînement précoce.

Soma Nandi a été la première entraîneuse de Dipa puis son entraînement a été repris par Bishweswar Nandi, il est un champion national de gymnastique. Dipa a reçu le prix Khel Ratna et elle est une récipiendaire de Padma Shri. (ce sont des prix civils pour le sport)

Story Attribution:

This story: Dipa Karmakar - En Equilibre Parfait is translated by [Dr. Priti Bhatia and Tarka Indulkar](#) . The © for this translation lies with Dr. Priti Bhatia and Tarka Indulkar, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Based on Original story: '[Dipa Karmakar - In Perfect Balance](#)', by [Sreelata Menon](#) . © Pratham Books , 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Images Attributions:

Cover page: [A girl doing a split in the air](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 2: [A girl skipping, hanging from a tree](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 3: [A tree and a puff of smoke](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 4: [Man and girl on a two-wheeler](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 5: [Mat and gym equipment](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 6: [Girl doing gymnastics](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 7: [Gymnast's silhouettes](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 8: [Sleepy girl](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 9: [Gymnastic manoeuvres](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 10: [Girl cartwheeling](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Disclaimer: https://www.storyweaver.org.in/terms_and_conditions



Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Images Attributions:

Page 11: [Girl with medal and kit bag](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 12: [Flat and arched feet](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 13: [Foot and footprint](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 14: [Girl does splits](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 15: [A girl in the air](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 16: [The clock](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 17: [Gymnast's routine](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 18: [A girl doing a headstand](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 19: [A girl eating](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 20: [A few nuts](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 21: [A girl wearing medals](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 22: [Something yellow](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Disclaimer: https://www.storyweaver.org.in/terms_and_conditions



Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Images Attributions:

Page 23: [A girl standing on the poduim](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 24: [Coach Bisweshwar Nandi](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 25: [A girl ready to take off](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 26: [Crowd](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 27: [The Prodnova vault](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 28: [Little clouds](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 29: [Dipa and her coach Bisweshwar Nandi](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 30: [Dipa Karmakar](#), by [Sonal Gupta Vaswani](#) © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Disclaimer: https://www.storyweaver.org.in/terms_and_conditions



Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



This book was made possible by Pratham Books' StoryWeaver platform. Content under Creative Commons licenses can be downloaded, translated and can even be used to create new stories - provided you give appropriate credit, and indicate if changes were made. To know more about this, and the full terms of use and attribution, please visit the following [link](#).

Images Attributions:

Disclaimer: https://www.storyweaver.org.in/terms_and_conditions



Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



This book was made possible by Pratham Books' StoryWeaver platform. Content under Creative Commons licenses can be downloaded, translated and can even be used to create new stories - provided you give appropriate credit, and indicate if changes were made. To know more about this, and the full terms of use and attribution, please visit the following [link](#).

Images Attributions:

Disclaimer: https://www.storyweaver.org.in/terms_and_conditions



Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



This book was made possible by Pratham Books' StoryWeaver platform. Content under Creative Commons licenses can be downloaded, translated and can even be used to create new stories - provided you give appropriate credit, and indicate if changes were made. To know more about this, and the full terms of use and attribution, please visit the following [link](#).

Images Attributions:

Disclaimer: https://www.storyweaver.org.in/terms_and_conditions



Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Dipa Karmakar - En Equilibre Parfait (French)

Dipa Karmakar est la première gymnaste indienne à participer aux Jeux olympiques. Lors des Jeux olympiques de 2016 à Rio, elle a terminé en quatrième place. Elle a grandi à Tripura et elle a commencé à apprendre la gymnastique à l'âge de cinq ans. Lisez son voyage d'Agartala à Rio.

This is a Level 3 book for children who are ready to read on their own.



Pratham Books goes digital to weave a whole new chapter in the realm of multilingual children's stories. Knitting together children, authors, illustrators and publishers. Folding in teachers, and translators. To create a rich fabric of openly licensed multilingual stories for the children of India and the world. Our unique online platform, StoryWeaver, is a playground where children, parents, teachers and librarians can get creative. Come, start weaving today, and help us get a book in every child's hand!