



Level 3

La princesse qui soulève des poids

Author: Sowmya Rajendran

Illustrator: Debasmita Dasgupta

Translator: Marie-Lou Haran

La princesse Nila est inquiète.
Le championnat de Surya, le fameux concours de
soulèvement de poids de son royaume, est dans
seulement dans un mois.

Mais selon les règles, elle doit peser 55 kilos.

Pas 53 kilos. Elle doit encore prendre deux kilos !



Le Championnat de Surya a été nommé après le plus grand athlète des sept royaumes de l'Est.

Nila a attendu toute sa vie pour participer.





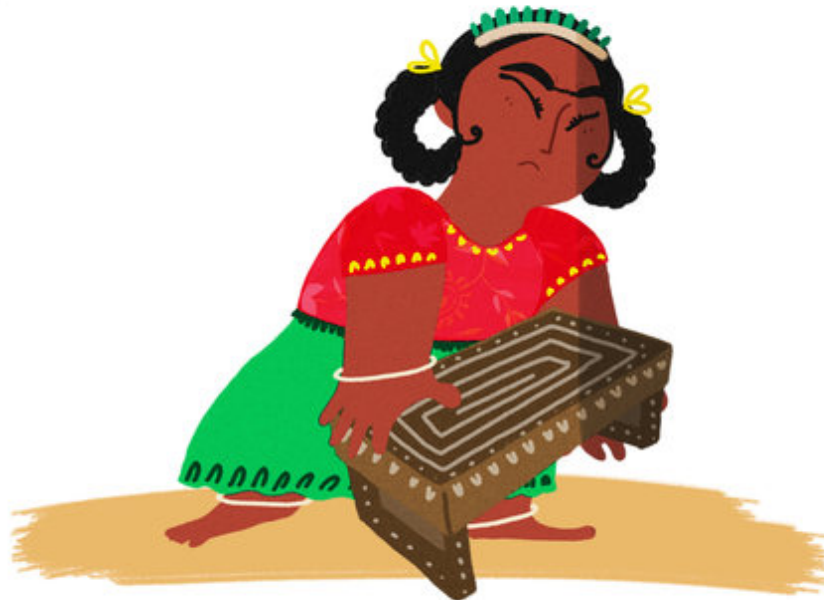
Nila aime soulever des poids.
Enfant, elle soulevait

des chiens

des chaises

des tables

des placards





... et même le roi !



« Comment s'est passée l'entraînement ? » demande la Reine.

« Bien, dit Nila, mais je dois quand même prendre deux kilos en plus ! »

La reine lui donne un œuf dur.

Merci bien, dit elle. Tu es mince...





Pendant qu'elle mange, Nila se souvient du dernier championnat.

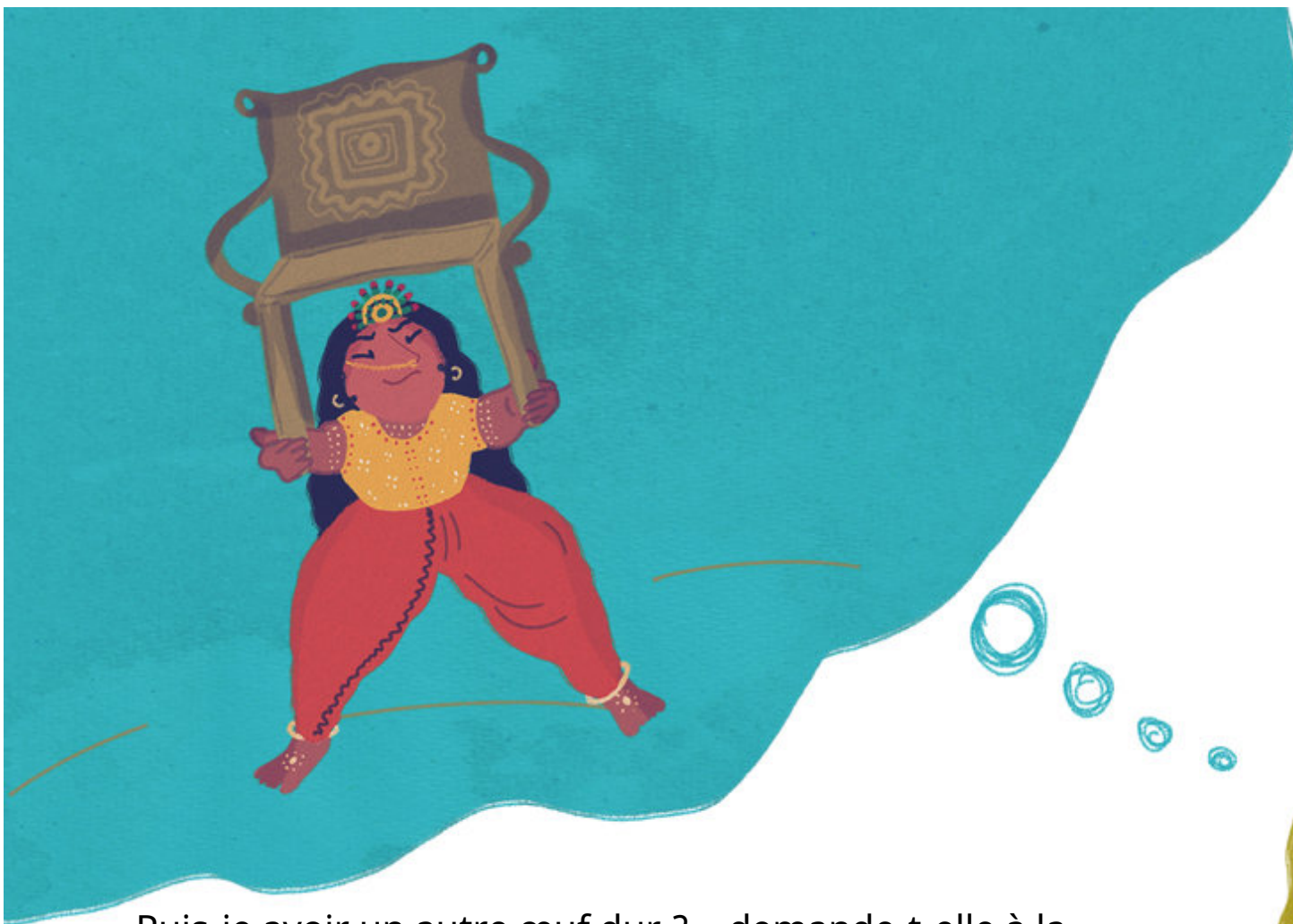
C'était il y a quatre ans, quand elle avait juste douze ans.

Le prince Vikram de Nethil avait alors gagné. Il avait été loin devant tout le monde.



Nila sait que quand elle grandira, le Roi a pour projet de la marier au prince Vikram.

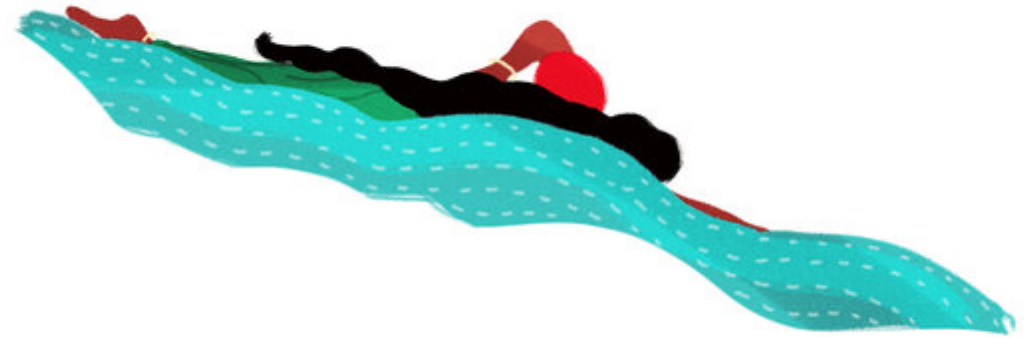
Mais elle a d'autres plans. Nila veut aller à Taibar, la terre de neige. Là il y a la meilleure école de sport de tout le royaume.



« Puis-je avoir un autre œuf dur ? » demande-t-elle à la Reine.

La reine rit. Il y a de nombreuses années, elle était comme Nila, voulant courir, nager, monter à cheval et remporter le championnat. Mais c'était il y a très, très longtemps.





Au fil des jours, la princesse Nila s'entraîne durement.

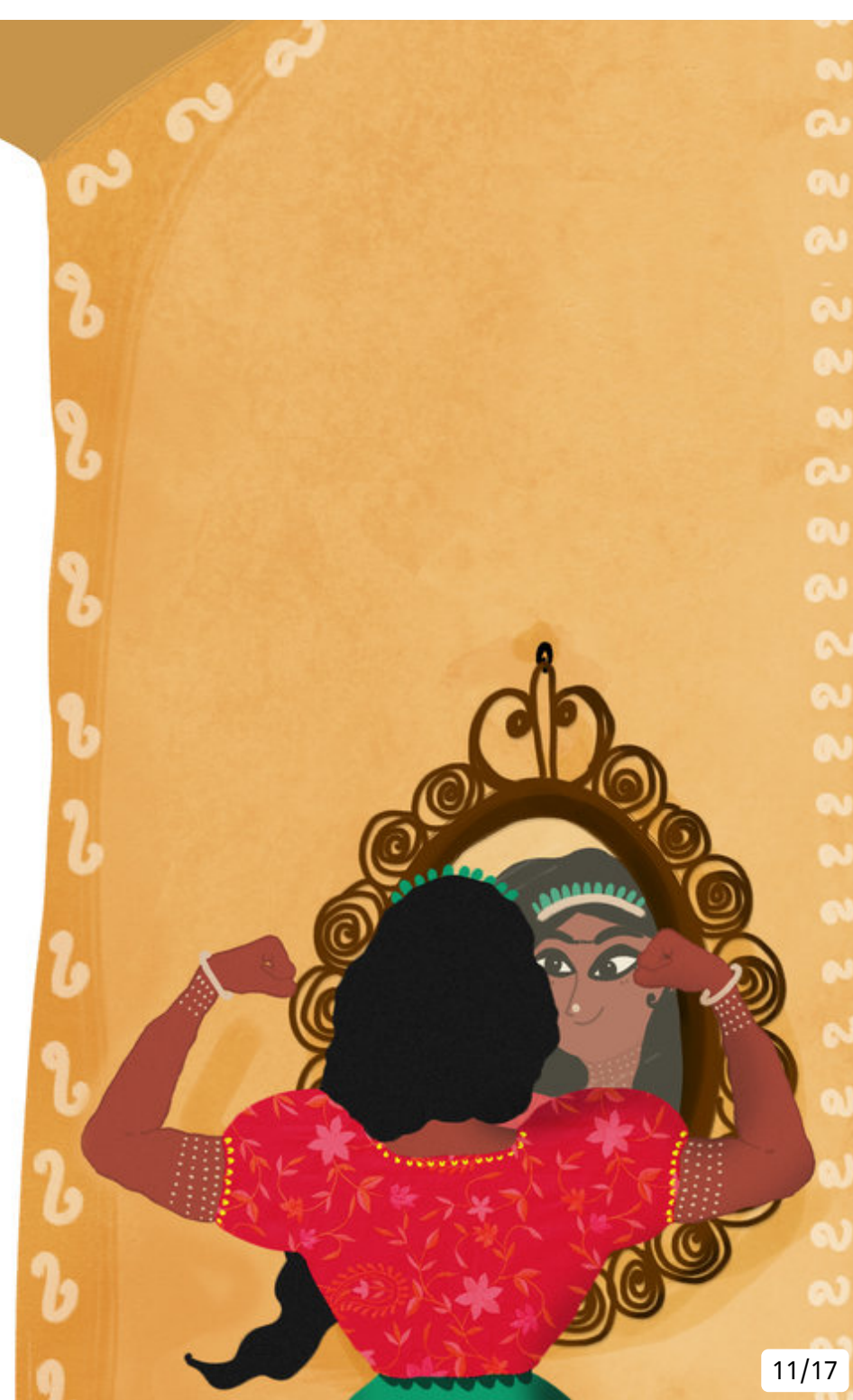
Elle monte et descend la montagne. Elle nage dans la rivière. Elle mange de la viande, des légumes et des fruits.

Sa peau devient dorée, la couleur du coucher de soleil.



La semaine avant le Championnat,
Elle monte sur une balance.
55 kilos enfin! Nila est ravie.

Elle contracte ses muscles. Elle ne peut pas
arrêter de sourire. « Je l'ai fait! »



Le jour du Championnat, Nila est prête. Cette année, la compétition est plus dure.

Nila jette un coup d'oeil sur les participants les plus forts. Le garçon avec le turban jaune. La fille avec la tresse serrée. Et bien sûr, le prince Vikram.

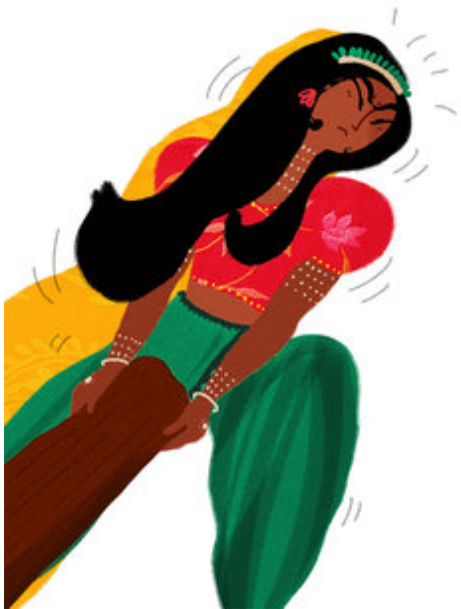




Ils soulèvent des pierres. Ils soulèvent des rondins. Ils soulèvent des coffres à trésors. Ils soulèvent des armoires.

Les juges regardent. Le bras tremble-t-il? La jambe est-elle stable? La position est-elle correcte?

Nila serre les dents. Elle peut sentir tous les muscles de son corps. Chaque goutte de



Vikram est en tête. Mais Nila est juste derrière lui.

Le dernier tour commence. Ils doivent soulever l'ancien trône de fer.



Les autres sont bons. Mais Nila est meilleure.

Elle applique chaque once de sa force. Elle grogne, ravalant la douleur. Quand elle abandonne presque, elle pense à Surya, et Taibar.

Le trône de fer se lève dans les airs.



Les scores finaux sont affichés. Princesse Nila a gagné!

« Maintenant, tu mérites d'être la femme d'un champion », dit fièrement le roi.

La princesse Nila sourit. « Non, dit-elle. Maintenant, je suis la championne. »





Story Attribution:

This story: La princesse qui soulève des poids is translated by [Marie-Lou Haran](#). The © for this translation lies with Marie-Lou Haran, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Based on Original story: 'The Weightlifting Princess', by [Sowmya Rajendran](#). © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Images Attributions:

Cover page: [Princess lifting a big barbell](#), by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 2: [Scene of a village](#), by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 3: [A map with hills and villages](#), by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 4: [Girl lifting lots of weights](#), by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 5: [Mother giving food to daughter](#), by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 6: [A man wins the prize](#) by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 7: [People working out](#), by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 8: [The queen thinking about her past](#), by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 9: [Queen thinking about her past](#), by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 10: [A girl looking at herself in a mirror](#) by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. 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: [Men and women getting ready for the game](#), by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 12: [People lifting objects](#), by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 13: [The girl ready to lift the gold throne](#) by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 14: [The girl lifts the throne as the audience watches](#), by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 15: [The girl wins the trophy](#), by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 16: [A trophy with bananas](#), by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 17: [A girl sitting on a weightlifting machine](#), by [Debasmita Dasgupta](#) © Pratham Books, 2018. 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/>

La princesse qui soulève des poids

(French)

Princesse Nila veut absolument gagner la Compétition de Surya, la fameuse compétition de soulèvement de poids de son royaume. Mais il y a pleins d'obstacles à dépasser, dont un beau prince et les attentes de ses parents.

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!