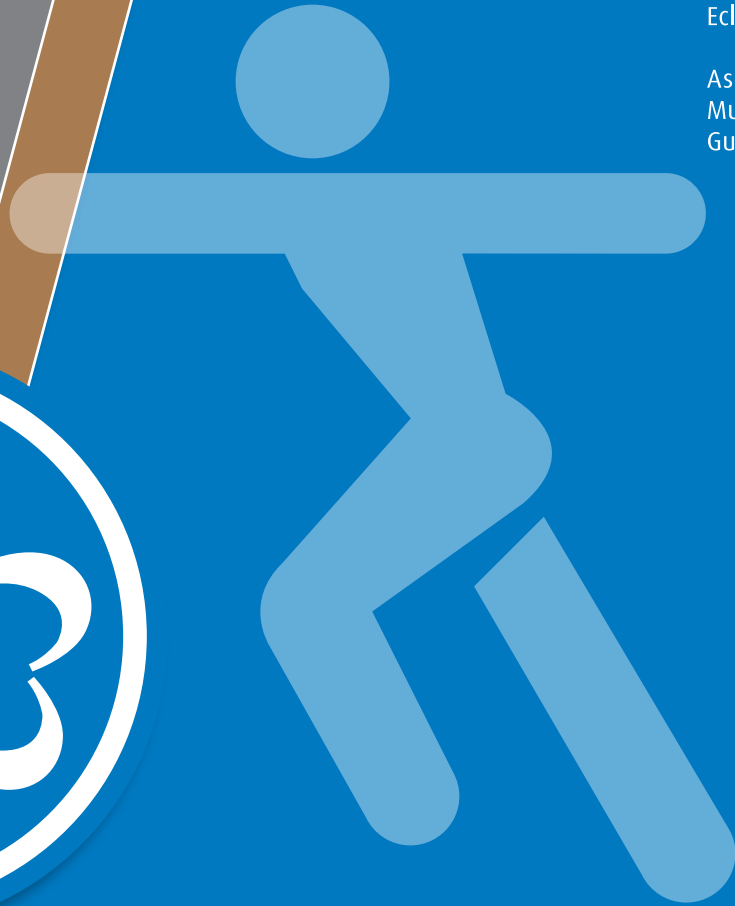




World Association
of Girl Guides
and Girl Scouts

Association mondiale
des Guides et des
Eclaireuses

Asociación
Mundial de las
Guías Scouts



LES JEUX SE MONDIALISENT

2012





World Association
of Girl Guides
and Girl Scouts

Association mondiale
des Guides et des
Eclaireuses

Asociación
Mundial de las
Guías Scouts



À vos marques !

Introduction.....	01
L'historique des Jeux Olympiques.....	02
Les Jeux Paralympiques.....	02
Le Badge des Jeux mondiaux	03
Lignes directrices pour les leaders.....	04

Prêts !

Activités d'échauffement.....	05
-------------------------------	----

PARTEZ !

Activités Partie 1 – Stade	08
Sports Olympiques 2012	11
Activités Partie 2 – Temple.....	12
Sports Paralympiques 2012	16
Activités Partie 3 – Théâtre	17
Formes de culture dans les Olympiades culturelles	20
Liens et références	21
Rubrique Recettes	22



À l'origine, l'Insigne olympique fut créé par les Guides de Grèce en 2004 pour célébrer le retour des Jeux olympiques à Athènes, 108 ans après que la Grèce a accueilli les premiers Jeux olympiques des temps modernes. L'Insigne olympique visait à rappeler à tous l'objet premier des Jeux olympiques qui constituent une célébration véritablement mondiale de la paix et de l'amitié au niveau international.

En 2008, les Jeux Olympiques se sont tenus à Beijing en Chine et l'Association des Guides de Hong Kong avait travaillé avec l'Association mondiale des Guides et des Éclaireuses (AMGE), pour mettre au point un programme de badge à cette occasion. Cette année, étant donné que les Jeux olympiques sont accueillis par le Royaume-Uni (R.-U.) à Londres, le Badge des jeux mondiaux aidera les guides et les éclaireuses du monde entier à en apprendre davantage sur les jeux, ainsi que l'incroyable héritage sportif et culturel du R.-U.

En prenant part à ces activités, vous :

- **Vous mettez au défi** de "donner le maximum", ce que les athlètes et les guides/éclaireuses ont en commun !
- **En apprenez davantage** sur la Grande-Bretagne, sa population, son héritage culturel et sportif.
- **Expérimentez** l'enthousiasme soulevé par les sports olympiques.
- **Vous préparez** comme un athlète à travers des activités physiques, mentales et culturelles.
- **Comprenez** comment les Jeux olympiques rapprochent les peuples.

marques...

L'histoire des Jeux Olympiques

Un grand nombre de mythes entourent la date de début des Jeux Olympiques dans l'Antiquité. Il est couramment admis qu'ils ont eu lieu pour la première fois à Olympie en Grèce en 776 avant J.C. Il se pourrait qu'ils aient commencé sous la forme d'une course à pied entre de jeunes femmes lancées dans la compétition pour devenir prêtresses de la déesse Hera. Cependant, seuls les hommes étaient autorisés à concourir dans les Jeux Olympiques officiels de l'Antiquité.

Les Jeux se déroulaient tous les quatre ans et célébraient la religion avec des sacrifices en l'honneur de Zeus et d'autres dieux grecs, ainsi que l'athlétisme et le sport. Les sports olympiques de l'antiquité comportaient de la lutte, des courses de chars, de l'équitation, de la course à pied et du pentathlon (combinaison de cinq disciplines : disque, javelot, saut en longueur, lutte et course). Il y a toujours eu un aspect culturel fort, également, avec des poètes et des sculpteurs qui créaient des œuvres pour honorer les athlètes et leurs exploits et les apportaient aux jeux pour les exposer devant la foule.

Tous les quatre ans, un appel à la trêve était lancé entre états et pays belligérants et annoncé par les coureurs qui portaient un flambeau à travers toute la Grèce. La trêve permettait aux athlètes de se rendre à Olympie pour concourir. Comme aujourd'hui, les vainqueurs étaient célébrés et leurs histoires racontées pour servir d'exemples aux peuples. Les jeux sont devenus une part si importante de la culture de la Grèce antique qu'ils ont donné leur nom à la période de quatre années qui s'écoule entre deux jeux olympiques, à savoir une olympiade.

En 393 après J.C. Theodosius I bannit les jeux dans une tentative d'imposer le christianisme comme religion d'état, étant donné que les jeux célébraient les dieux de la Grèce antique. Ce n'est qu'en 1896, deux ans après la création du Comité olympique international que les Jeux Olympiques officiels se sont tenus à Athènes en présence de 214 athlètes représentant 14 pays.

Aujourd'hui, les Jeux Olympiques se tiennent tous les quatre ans et sont hébergés par un pays différent à chaque fois. Les derniers se sont déroulés sur 16 jours avec des athlètes qui concouraient dans 28 sports différents à Beijing en 2008. En 2012, 205 pays participeront aux Jeux de Londres avec plus de 10.000 athlètes. Pour connaître la liste de tous les sports et disciplines des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2012, reportez-vous aux pages 11 et 16.

Les Jeux Paralympiques

Les Jeux Paralympiques sont une compétition olympique pour des personnes présentant des handicaps comme des problèmes de mobilité, des amputations, cécité et paralysie cérébrale et ils se déroulent immédiatement après les Jeux Olympiques. La devise de ces jeux est "l'Esprit en mouvement". Le nom paralympique trouve son origine dans le mot grec παρά (para), qui signifie "à côté". Ce sont donc les jeux qui se déroulent en parallèle des Jeux Olympiques.

Les premiers Jeux Paralympiques officiels ont eu lieu en 1988, mais dès 1948 un groupe de vétérans de la Seconde guerre mondiale de l'Hôpital de Stoke Mandeville au Royaume-Uni se sont réunis pour se mesurer les uns aux autres. Jusqu'en 1984, ce sont plus de 1.000 athlètes venus de 41 pays qui se sont affrontés dans 14 sports différents.

Les handicaps des athlètes paralympiques se répartissent en six catégories. Cela permet aux personnes ayant des handicaps similaires de s'affronter, en garantissant une plus grande loyauté dans la compétition. Les différentes catégories sont la paralysie cérébrale, le handicap mental, le déplacement en fauteuil roulant, les handicaps visuels et "autres" qui comprennent le nanisme, la sclérose en plaques, ainsi que les malformations congénitales.

Certaines personnes sans handicaps participent également dans la catégorie paralympique. Par exemple, les guides voyants qui concourent avec des athlètes ayant des handicaps visuels sont considérés comme faisant partie d'une équipe et se qualifient également pour une médaille.

Le pouvoir de la volonté humaine de concourir et la motivation pour dépasser les capacités physiques normales s'illustrent de la plus belle manière dans les arènes du sport.

Aimee Mullins, Présidente de la Fondation du sport féminin

LES JEUX SE MONDIALISENT

Le Badge

Le badge des jeux mondiaux est un pack d'activités sur le thème du sport pour aider les guides et les éclaireuses à grandir, se développer et en apprendre plus sur les Jeux Olympiques.

Buts des Jeux mondiaux:

- Promouvoir la connaissance du sport.
- Soutenir les femmes comme pacificatrices.
- Donner plus de visibilité au guidisme/ scoutisme féminin et une image de communauté active de volontaires motivées.
- Remplir la mission de l'AMGE attachée au développement de ses membres au travers du sport.



LES JEUX SE MONDIALISENT

Les "médailles" du Badge

Pour gagner un insigne proposé dans le pack d'activités des Jeux, les membres doivent compléter un nombre approprié d'activités conçues pour leur âge, comme il est indiqué ci-dessous. Nous vous soumettons ceci à titre indicatif et vous voudrez bien adapter le programme selon les différentes tranches d'âge dans votre Association.

Vous devez compléter des activités dans chacune des trois catégories et nous vous invitons à choisir vos activités de manière équilibrée parmi les activités physiques, mentales et émotionnelles. Par exemple, un membre de l'AMGE âgé de sept ans souhaitant gagner l'Insigne d'argent doit choisir deux activités liées au Stade, deux au Temple et une au Théâtre.

Niveau	Tranche d'âge: 5 à 7 ans	Tranche d'âge: 8 à 10 ans	Tranche d'âge: 11 à 14 ans	Tranche d'âge: 15 ans+
Or	4	9	9	9
Argent	3	6	6	6
Bronze	2	3	3	3

Types d'activités



Stade (Corps)

qui représente le développement du corps humain dans sa globalité. Il est relié à l'effort mental pour acquérir des capacités et une bonne condition physiques, ainsi qu'une bonne perception à la fois de l'environnement et de soi-même. Les activités sont en lien avec la pratique des sports et le développement corporel.



Temple (Esprit)

qui représente la dimension spirituelle de notre existence, le développement de l'esprit et l'acceptation du fonctionnement mental et des idées d'autrui. Les activités sont en lien avec l'esprit des jeux et leur histoire, leurs valeurs et leurs symboles.



Théâtre (Culture)

qui représente le développement équilibré de notre esprit, ainsi que le respect et la tolérance culturels et émotionnels. Les activités se rapportent au caractère interculturel des jeux, à l'esprit particulier des jeux et les artistes ont été inspirés dans leur travail par l'esprit olympique.

Lignes directrices pour les Leaders

Les activités ont été mises au point pour que des membres de l'AMGE des deux sexes et de différents pays puissent les utiliser. Certaines activités conviennent mieux à des membres plus âgés ou plus jeunes. Faites appel à votre propre jugement pour décider quelles activités sont adaptées à votre groupe. S'il y a une activité pour une tranche d'âge, dont vous pensez qu'elle conviendrait à un autre groupe d'âge, adaptez comme vous jugez bon de le faire car c'est vous qui connaissez le mieux les membres de votre groupe. Veuillez prendre en compte la supervision des adultes pour les activités et prévoyez-la comme cela est exigé selon l'âge des membres de votre groupe.

La plupart des activités sont conçues pour qu'une guide/éclaireuse puisse impliquer d'autres membres de son groupe et les groupes doivent être encouragés à effectuer les activités ensemble pour gagner leur Badge des jeux mondiaux.

Les activités d'échauffement ci-dessous peuvent être menées en groupes. Utilisez ces activités pour introduire le sujet et puis demandez à vos membres quelles sont les activités qu'ils voudraient essayer pour gagner leur badge.

Le dénominateur commun est que nous voulons faire du monde un endroit où il fait mieux vivre, pour les femmes et pour tout un chacun, et nous le faisons à travers le sport.

Lyn St. James, sept fois participante aux 500 miles d'Indianapolis et seule femme à s'être vu décerner le titre de meilleur débutant de l'année (Rookie of the Year) en Indy

Je sais ce que j'ai à faire et je le ferai quoiqu'il en soit. Si je le fais, j'en ressortirai vainqueur et peu m'importe ce que fait quelqu'un d'autre.

Florence Griffith Joyner, championne du monde et triple médaille d'or aux jeux olympiques en athlétisme

Prêts.



Activités d'échauffement

Compte à rebours énergisant

Utilisez ce stimulant rapide pour vous échauffer avant toute activité physique.

Levez votre bras droit et décomptez rapidement de 10 à 1 (10, 9, 8 etc.). Secouez votre main et votre bras chaque fois que vous prononcez un nombre. Faites la même chose avec le bras gauche, puis secouez votre pied droit, puis votre pied gauche. Répétez l'exercice mais commencez à décompter et à secouer à partir de 9, puis 8, puis 7 jusqu'à ce que vous atteigniez 1.

Devinez le sport

Partagez-vous en groupes de trois ou quatre personnes. Chaque groupe choisit un sport olympique dans la liste au dos de ce pack. Votre groupe a 30 secondes pour mimer le sport tandis que les autres groupes essaient de deviner de quel sport il s'agit. Le premier groupe qui a deviné juste obtient un point, de même que le groupe qui effectue le mime. Si personne n'a deviné de quel sport il s'agit, personne ne gagne de point. Le groupe vainqueur est celui qui remporte le plus grand nombre de points.

Arrêt de bus londoniens

Les bus rouges à impériale sont des symboles bien connus de Londres, avec un étage pour transporter un plus grand nombre de passagers. Mettez-vous en binômes et alignez-vous à une extrémité de la salle. Lorsque le leader lance : "À vos marques, prêts, partez !", les premiers du binôme courent jusqu'à l'autre extrémité de la salle et reviennent à leur place. Au retour, ils sautent sur le dos de leur partenaire, à l'image du bus à double étage. Le partenaire les emmène alors à l'extrémité de la pièce et les ramène. C'est le binôme qui a terminé le premier qui a gagné. Vous pouvez aussi vous essayer au jeu du bus simple : au lieu de porter votre partenaire, vous le tenez par le T-shirt et vous courez ensemble. Cette version convient à des équipes allant jusqu'à quatre personnes.



2012 Paralympic Sports

Tournoi de triathlon

Le triathlon est une discipline sportive qui comporte trois sports différents. Pour ce mini-triathlon, version "Roche, papier, ciseaux", vous devez mimer la course, la natation et le vélo. Mettez-vous en binômes et tenez-vous face à face, à une distance d'un mètre. Le leader lance :

"À vos marques" (Tout le monde ferme les yeux).

"Prêts" (Tout le monde commence à mimer l'activité choisie, yeux toujours clos).

"Partez !" (Tout le monde ouvre les yeux et voit qui a choisi l'activité gagnante).

Et le gagnant est :

- La natation bat le cyclisme (parce que les vélos rouillent dans l'eau).
- Le cyclisme bat la course (parce que les vélos sont plus rapides).
- La course bat la natation (parce que vous ne pouvez pas nager sur du terrain sec).

Si vous avez perdu, devenez leader des supporters pour les gagnants et encouragez-les dans leur prochain rôle. Continuez à jouer jusqu'à ce qu'il ne reste plus que deux joueurs en lice. Ils s'affrontent dans la grande finale et tout le monde dans la salle acclame le gagnant.

Qui est qui ?

Choisissez une personnalité sportive célèbre qui est connue par votre groupe. Vous avez une minute pour décrire la personne sans mentionner son nom. Les autres joueurs doivent deviner de qui vous parlez. Le gagnant est la personne qui reconnaît le plus de personnalités sportives.

Il n'y a pas de triomphe sans lutte. Et je sais ce qu'est la lutte. J'ai passé une période de ma vie à essayer de partager ce que cela a signifié d'être une femme championne dans le monde du sport, pour que d'autres jeunes femmes aient une chance de réaliser leurs rêves.

Wilma Rudolph, première femme Américaine à remporter trois médailles d'or aux Jeux olympiques (sprint)

Partez !



*Choisissez
parmi ces
activités pour
gagner votre
badge...*



Stade



1 20 minutes,
12 secondes

★ Pour les plus jeunes

Jouez à un jeu (base-ball ou ballon chasseur) pendant 20 minutes et 12 secondes pour marquer l'année olympique.

★ Tous âges

Le "**circuit sportif**" est une bonne manière d'essayer différentes activités qui développent force et endurance. En différents endroits de la salle, mettez en place quatre activités (par exemple, course stationnaire, saut à la corde, saut en étoile, pompes). Répartissez-vous en quatre groupes, un groupe par activité. Lorsque le leader donne un coup de sifflet, démarrez votre activité. Après deux minutes, votre leader donnera un nouveau coup de sifflet. Vous aurez 30 secondes pour changer d'activité et reprendre votre souffle. Au coup de sifflet, démarrez la nouvelle activité. Effectuez chacune des activités deux fois. Votre leader donnera un long coup de sifflet pour marquer la fin des jeux et tout le monde sautera en l'air et applaudira pendant 12 secondes.

★ Prolongez l'exercice

Organisez votre propre cérémonie de remise des récompenses. Confectionnez des médailles en or, en argent et en bronze à partir de matériaux recyclés comme du carton et du papier aluminium. Remettez les médailles aux athlètes les plus enthousiastes !

La volonté mentale est un muscle qui a besoin d'exercice, tout comme les muscles du corps.

Lynn Jennings, championne du monde de course

2 Record personnel

★ Pour les plus jeunes

Essayez de sauter à la corde ou de faire des passes avec un ballon et comptez le nombre de fois que vous pouvez le faire en une minute. Pratiquez l'exercice entre vos réunions de groupe et voyez si vous êtes plus rapide à la prochaine réunion. Chaque fois que vous pratiquez, essayez de battre votre "record personnel", qui correspond au nombre le plus élevé de sauts ou de passes que vous avez faits jusqu'à présent.

★ Tous âges

Choisissez une des activités physiques ci-dessous ou inventez la vôtre et engagez-vous à la pratiquer tous les jours pendant quatre semaines. Chaque semaine, lors de votre réunion de groupe, mesurez vos progrès et enregistrez-les sur un graphique. Tentez de battre votre record personnel.

- Courez sur une distance donnée, par exemple faites un tour du parc de votre localité ou bien voyez sur quelle distance vous pouvez courir en un temps donné.
- Améliorez votre souplesse en touchant vos orteils sans plier les genoux. Essayez de vous pencher en avant chaque semaine un peu plus loin. À quelle distance se situe votre main par rapport au sol ?
- Testez combien de sauts en étoile vous pouvez faire en une minute. Essayez d'en accroître le nombre chaque semaine.
- En binômes, tenez-vous à un mètre de distance et lancez-vous un ballon. Combien de passes pouvez-vous faire en une minute ? Essayez d'en accroître le nombre chaque semaine.

3

Soyez mes yeux

Pour les plus jeunes

Répartissez-vous en binômes pour une chasse au trésor guidée. Une personne a les yeux bandés ("chercheur") et une personne peut voir le trésor ("guide"). Une fois que le chercheur a les yeux bandés, le leader cache un objet pour chaque binôme. Faites faire au chercheur deux tours sur lui-même pour qu'il ne sache pas dans quelle direction il est. Le guide doit rester en place et dire au chercheur combien d'actions engager, dans quelle direction, pour découvrir le trésor. Ensuite, échangez sur ce que vous avez vécu en ne pouvant pas voir (chercheur) ou vous déplacer (guide) et ce en quoi cela doit ressembler aux jeux paralympiques.

Tous âges

N.B. : Vous devez toujours avoir un adulte auprès de vous lorsque vous jouez à ce jeu.

Dans les jeux paralympiques, les personnes déficientes visuelles (aveugles ou malvoyantes) concourent avec l'aide de guides voyants. En binômes, participez à une course autour de votre lieu de réunion. Un participant doit avoir les yeux bandés pour ne pas voir dans quelle direction il va. L'autre membre du binôme doit jouer le rôle de guide. Après la course, échangez sur les différents obstacles que vous rencontrez lorsque vous êtes porteur d'un handicap par rapport à la pratique de différents sports.

Prolongez l'exercice

Organisez une course d'obstacles, un circuit de cross-country ou une course d'orientation et réalisez-la en binômes avec le partenaire voyant servant de guide au partenaire non voyant. À la fin du défi, enregistrez vos impressions immédiates de l'expérience, par exemple, en s'interviewant mutuellement ou en enregistrant un journal vidéo. Partagez vos réflexions avec le groupe.

Connaissez-vous vous-même. N'oubliez jamais d'où vous venez et revenez en arrière pour aider autrui à avancer aussi.

Alpha Alexander co-fondatrice de la Fondation femmes noires dans le sport

4

Relais de la flamme olympique

Pour les plus jeunes

Fabriquez un flambeau avec du carton et décorez-le. Découpez des "flammes" en carton et demandez à chaque membre du groupe d'écrire ou de dessiner quelque chose qui lui plaît en relation avec le sport et l'exercice physique sur la flamme. Posez du ruban adhésif sur chaque flamme pour qu'elle soit prête à être collée sur le flambeau. Les flammes sont distribuées. La première personne décrit ce qu'il y a sur sa flamme, la colle sur le flambeau et court jusqu'à la personne suivante qui prend la torche et fait de même. Continuez jusqu'à ce que chacun(e) ait décrit sa flamme et porté le flambeau.

Tous âges

Dans le cadre d'un groupe, organisez un relais de la flamme olympique à effet boule de neige autour de votre ville ou village. Faites participer vos amis et votre famille. Fabriquez un flambeau à partir de matériaux recyclés puis préparez un itinéraire et répartissez les membres du groupe par binômes ou en petits groupes le long du parcours (peut-être avec des affiches ou autres supports promotionnels du groupe de guides/éclaireuses). Le premier groupe choisit comment passer le relais au groupe suivant, comme en courant, marchant, sautant, à vélo ou en fauteuil roulant. Au deuxième point de contrôle, ils passent le relais et poursuivent avec leur groupe jusqu'à ce que tout le monde arrive ensemble au point d'arrivée pour la fête finale.

Prolongez l'exercice

Explorez comment vous pourriez utiliser cette opportunité pour sensibiliser aux actions des guides et des éclaireuses. Choisissez et appliquez des stratégies promotionnelles et explorez la possibilité d'obtenir un soutien financier pour le relais.

Les origines de la flamme olympique

Durant les jeux dans la Grèce antique, un flambeau sacré brûlait en permanence sur l'autel de la déesse Hera. Heralds parcourait la Grèce pour annoncer les jeux et déclarer une trêve pendant la durée des jeux. Pour les jeux de 2012, le flambeau sera allumé par les rayons du soleil au Temple de Hera à Olympie en Grèce et il sera remis à Londres, ville hôte. De retour au Royaume-Uni, il passera d'un porteur de flambeau à un autre tout autour du pays, en répandant un message de paix, d'unité et de fraternité. Il terminera son périple en embrasant la vasque olympique lors de la cérémonie d'ouverture qui marque le début des jeux.

Trouvez quelque chose qui vous intéresse vraiment à faire dans votre vie. Suivez votre idée, fixez-vous des objectifs et engagez-vous vers l'excellence. Donnez le meilleur de vous-même.

Chris Evert, championne de tennis qui a remporté 18 titres de Grand Chelem

5 Lancer de bottes Wellington



Tous âges

N.B. : Vous devez toujours avoir un adulte auprès de vous lorsque vous jouez à ce jeu.

Dans un espace ouvert, posez une corde sur le sol pour marquer la "ligne de lancer". Tout le monde doit se tenir derrière la ligne de lancer pour jeter les bottes. Trouvez une botte Wellington ou une autre chaussure en plastique. Debout derrière la ligne, les concurrents tentent de lancer la botte le plus loin possible. Lorsqu'un concurrent bat le dernier record de lancer, il fait une marque à la craie ou dépose un drapeau sur le sol. Lorsque tout le monde a essayé une fois, échangez sur les différentes parties du corps que vous avez sollicitées pour lancer la botte et sur d'éventuels sports un peu étranges dans votre pays.

Les chiens fous et les Anglais

La Grande-Bretagne est bien connue pour son amour du sport et son esprit sportif, mais c'est aussi une nation qui se passionne pour des sports étranges. "Les chiens fous et les Anglais" fait référence à une chanson de Noël Coward qui suggère que seuls les "chiens fous et les Anglais sortent sous le soleil de midi" parce que ces Anglais sont un peu excentriques et stupides. Voici quelques jeux bizarres auxquels s'adonnent les Britanniques.

Lancer de bottes

La botte Wellington, surnommée Welly, est une botte en caoutchouc, idéale pour marcher dans la boue. Ou pour la lancer. Dans le sport britannique du lancer de bottes, on lance une Wellington le plus loin possible. Ce n'est pas une tâche facile car elle pèse deux kilos et n'est pas très aérodynamique. Le gagnant est celui qui la lance le plus loin.



Rouler de fromage

Les plus célèbres concours de rouler de fromage se déroulent dans le Gloucestershire. Un fromage entier dévale la colline Cooper's Hill à côté du village de Brockworth. Les concurrents courent après le fromage, le dépassant parfois, et le premier à l'atteindre gagne le droit de le garder. Un grand nombre de personnes se sont blessées sérieusement en prenant part à ce sport et c'est la raison pour laquelle les "Jeux" 2011 ont été annulés.

Lancer de Haggis

Il s'agit d'une version écossaise du lancer de bottes, mais à la place d'une botte, les Écossais lancent le haggis, une spécialité écossaise de panse de brebis farcie. Tout haggis qui éclate en retombant (le rendant ainsi impropre à la consommation) est disqualifié.

Marrons d'Inde

Un passe-temps typiquement britannique, adoré par les écoliers à travers les âges : le jeu des "marrons d'Inde". En automne, les enfants récoltent des marrons d'Inde et les percent pour faire passer une ficelle. Les joueurs chacun à leur tour, tendent leurs marrons tandis que les adversaires essaient de les faire éclater sous les coups bien ciblés de leurs propres marrons. Le marron gagnant est un champion et il peut affronter d'autres marrons. Voici comment un jeu d'enfants à l'origine est devenu une compétition d'adultes, qu'ils organisent tous les ans au mois d'octobre.

6 Jeux des Dieux Grecs



Tous âges

N.B. : Vous devez toujours avoir un adulte auprès de vous lorsque vous jouez à ce jeu. Assurez-vous que personne ne se tient dans la zone de lancer.

Organisez un tournoi des Jeux Olympiques de la Grèce antique et essayez-vous à ces sports :

Disque/Poids : Prenez deux assiettes en carton et collez-les ensemble tout autour avec de la colle ou du ruban adhésif pour obtenir le "disque". Vous pouvez ajouter une petite quantité de sable ou d'argile à modeler entre les assiettes pour lui donner un peu plus de poids.

Autre possibilité : vous pouvez fabriquer un "poids" en amalgamant du papier aluminium pour obtenir une boule. Lancez le disque ou le poids le plus loin que vous pouvez.

Course de chars : Dans des équipes de trois, deux personnes forment le "char" et portent la troisième personne.

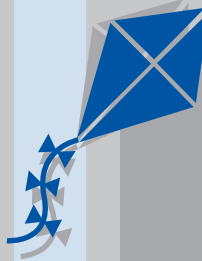
7

Reportage sportif



Tous âges

Rendez-vous à un événement sportif local, comme un match de football ou de basket. Prenez des notes sur les joueurs, les spectateurs et le résultat. Si vous le pouvez, menez de brèves interviews auprès de certains spectateurs et joueurs. Posez-leur des questions, comme : "Qu'avez-vous le plus apprécié dans ce match ?" ou "Que pensez-vous du résultat ?" Faites semblant d'être un correspondant de presse et présentez à votre groupe ce que vous avez recueilli.



Prolongez l'exercice

Interviewez un(e) athlète ou un(e) sportif(ve) qui concourt à un haut niveau. Posez-lui des questions sur la routine de son entraînement, la façon dont il (elle) se prépare et ce qui le (la) fait persévérer quand les choses se compliquent. Incluez vos propres questions. Produisez un reportage en utilisant le support de votre choix. Il peut s'agir d'un article de presse, d'un billet pour un blog en ligne ou d'une vidéo. Montrez votre reportage aux membres de votre groupe et échangez sur les astuces qu'ils pourraient avoir et que vous pourriez vous-même essayer.

8

"L'important n'est pas de gagner, mais de participer"



Tous âges

À partir de la liste d'activités ci-dessous, choisissez-en une dans laquelle vous pensez avoir un bon niveau, une dans laquelle vous pensez ne pas avoir un très bon niveau et une troisième au hasard. Demandez aux membres de votre groupe de concourir avec vous et enregistrez qui a obtenu le meilleur ou le moins bon score dans chacune des activités. Après avoir effectué les trois activités, asseyez-vous avec votre groupe et échangez sur vos performances. Avez-vous obtenu un meilleur ou un moins bon résultat qu'escompté ? Si vous avez obtenu le meilleur ou le moins bon score dans le groupe, qu'en avez-vous ressenti ? Qu'avez-vous appris en pratiquant cette activité ? Choisissez parmi les activités suivantes ou celles de votre choix :

- Courir sur 50 mètres et enregistrer votre temps.
- Shooter dans un ballon sur une cible et enregistrer le nombre de fois que vous atteignez la cible en une minute.
- Shooter dans un ballon le plus loin possible et enregistrer la distance.
- Lancer une boule (de papier) dans un seau/panier et enregistrer le nombre de fois qu'elle est entrée dedans en une minute.

Soyez positif et travaillez d'arrache-pied. Je pense que c'est possible de tout surmonter si vous avez la volonté d'y travailler.

Sheryl Swoopes, trois fois meilleure joueuse de WNBA (Women's national basketball association)

9 Combattre l'adversité



Tous âges

Mettez en place un circuit d'activités (voir activité 1) et déplacez-vous dans la salle par petites équipes. Avant de commencer, donnez à chaque joueur un handicap, par exemple, liez-lui les bras dans le dos, bandez-lui les yeux ou demandez-lui de se tenir en équilibre sur un pied. Essayez chaque activité. Quel niveau de défi ou de réussite expérimente chaque membre de l'équipe ? Comment pourriez-vous adapter chaque activité pour rendre la réussite possible, mais tout en maintenant l'élément qui constitue le défi ?

10 Aliments énergétiques



Pour les plus âgé(e)s

Les bananes sont connues comme étant des "barres énergétiques naturelles". Apprenez-en davantage sur la nutrition sportive et les meilleurs aliments pour les sportifs. Tenez un journal alimentaire pendant une semaine et déterminez comment vous pouvez ajouter plus d'aliments sains dans votre nourriture et éviter les aliments qui sont mauvais pour votre santé. Conservez votre journal alimentaire pour une autre semaine et notez vos progrès.

Si vous avez fourni le maximum d'efforts que vous pouvez attendre de vous-même, vous obtenez toujours ce que vous méritez.

Rutgers coach C. Vivian Stringer, première coach du basket universitaire chez les femmes ou les hommes à diriger trois programmes différents dans le Final Four

Sports Olympiques 2012

Il existe 26 sports olympiques qui se répartissent en 38 disciplines comme suit :

Tir à l'arc

Athlétisme

Badminton

Basketball

Beach Volley

Boxe

Canoë – Slalom

Canoë – Sprint

Cyclisme – BMX

Cyclisme – Mountain Bike

Cyclisme – Route

Cyclisme – Piste

Plongée

Équitation – Dressage

Équitation – Complet

Équitation – Saut

Escrime

Football

Gymnastique – Artistique

Gymnastique – Rythmique

Gymnastique – Trampoline

Handball

Hockey

Judo

Pentathlon moderne

Aviron

Voile

Tir

Natation

Natation synchronisée

Tennis de table

Taekwondo

Tennis

Triathlon

Volleyball

Water Polo

Haltérophilie

Lutte

Temple



1 Qu'avez-vous fait aujourd'hui qui vous rende fier (fière) de vous ?

Fière de Heather Small, c'était la chanson officielle du dossier de candidature de Londres aux Jeux olympiques 2012. Elle comporte ces paroles : **"Qu'avez-vous fait aujourd'hui qui vous rende fier (fière) de vous ?"** Le dossier de candidature avait pour thème l'héritage durable des Jeux laissé à la jeune génération.

Pour les plus jeunes

Partagez avec votre groupe quelque chose que vous avez fait cette semaine dont vous êtes fière (fier). Faites un dessin ou écrivez pour exprimer ce que vous avez ressenti. Exposez les dessins et les écrits de votre groupe.

Tous âges

Dans votre groupe, chaque personne complète la déclaration suivante sur une feuille de papier (ou la prononce) : "Je suis fière (fier) de ___ parce que ___". Par exemple, "Je suis fière (fier) de moi-même parce que j'ai aidé ma sœur à faire son travail scolaire."

Autres exemples :

- moi-même
- mon ami(e)
- membre de ma famille
- mon pays
- mon héros/mon héroïne

Pliez les papiers et placez-les dans un récipient. Chaque personne, à son tour, prend un papier et lit ce qui est écrit à voix haute. La personne qui l'a écrit fournit alors plus de précisions au groupe.

2 Les femmes dans le sport

Tous âges

Trouvez une athlète de votre pays ou de l'étranger qui a remporté des victoires. Faites une page d'album (scrapbook) sur elle et présentez-la au groupe. Si possible, affichez cette page sur votre lieu de réunion. Ensuite, échangez avec votre groupe sur les raisons pour lesquelles il y a moins de femmes que d'hommes qui prennent part aux Jeux olympiques et sur ce qui pourrait être entrepris pour améliorer la situation.

Pour les plus âgé(e)s

Le Plan d'action de la Mer morte est une initiative mise en place en 2008 pour accroître la proportion de femmes qui concourent aux Jeux olympiques. Dans Londres 2012, il y aura pour la première fois, un nombre presque égal d'hommes et de femmes qui participeront aux Jeux. Découvrez comment le Plan d'action de la Mer morte a permis d'atteindre ce résultat et échangez avec votre groupe sur les manières dont vous pourriez vous impliquer dans des projets locaux visant à encourager un plus grand nombre de filles et de femmes à participer à des activités sportives.

Le talent naturel ne détermine que les limites de votre potentiel athlétique. C'est l'engagement et la volonté de discipliner votre vie qui vous rendent forts.

Billie Jean King, Fondatrice de la Fondation du sport féminin

3 La force intérieure

Pour les plus jeunes

Comme pour tout le monde, les athlètes ont parfois du mal à avoir confiance en eux. Ils doivent trouver le courage et la "force intérieure" pour poursuivre, même lorsqu'ils pensent qu'ils ne pourront pas finir une course ou s'ils ont perdu une course, pour poursuivre l'entraînement. Échangez avec vos amis et les membres de votre famille sur la manière de persévérer lorsqu'on est confronté à des défis. Que pouvez-vous faire pour vous aider vous-même lorsque vous avez envie de renoncer ?

Tous âges

Pour gagner en sport, les athlètes ont besoin d'avoir des esprits forts dans des corps forts. Essayez cet exercice de pensée positive : Montez un bras à l'horizontale sur votre côté à la hauteur de l'épaule. Dites : "Je suis faible, je suis faible" et répétez-le pendant 30 secondes. Demandez à quelqu'un d'essayer de faire descendre votre bras.

Maintenant tendez à nouveau le même bras et répétez "Je suis fort(e), je suis fort(e)" pendant 30 secondes. De nouveau, demandez à quelqu'un d'essayer de faire descendre votre bras. Quelle a été la différence entre les deux tentatives ? Dans votre groupe, échangez sur la manière dont vous pourriez utiliser cet exercice pour vous sentir plus fort(e) à l'école ou dans votre famille. Essayez pendant trois semaines et faites le bilan avec votre groupe.

Prolongez l'exercice

Pensez à une époque pendant laquelle vous avez réalisé quelque chose contre vents et marées. Trouvez une personne dans votre communauté qui a fait preuve de courage et invitez-la à venir parler au groupe.

4 Les anneaux entrelacés

Pour les plus jeunes

Le symbole des Jeux olympiques consiste en cinq anneaux entrelacés. Chaque anneau représente une partie différente du monde et l'ensemble signifie que les Jeux relient tous les pays et les athlètes. Mettez-vous en cercle, face tournée vers l'intérieur et tenez-vous la main. Maintenant essayez de vous tourner, sans briser le cercle, pour que tout le monde soit face vers l'extérieur. Si vous y parvenez, essayez de former deux, voire plus, des cinq anneaux entrelacés des Jeux olympiques et répétez l'activité. Échangez sur la manière dont les Jeux olympiques contribuent à faire travailler ensemble des personnes de différents pays.

5 Une histoire de valeurs paralympiques

Tous âges

Les Jeux Paralympiques s'appuient sur les valeurs suivantes :

- **Détermination** (décider d'un objectif précis et s'y tenir)
- **Courage** (avoir suffisamment de courage pour faire quelque chose, même si cela vous effraie).
- **Égalité** (avoir la conviction que chacun(e) devrait être traité(e) de manière égalitaire.
- **Inspiration** (être encouragé(e) à agir)

Si chacune de ces valeurs était un animal, de quel animal s'agirait-il ? Écrivez une histoire ou une pièce assez courte inspirée par les Jeux paralympiques qui mette en scène ces animaux et présentez-la devant votre groupe.

Les filles qui font du sport ne le font pas pour gagner des médailles d'or. C'est pour prendre confiance en elles, apprendre à concourir et apprendre combien c'est difficile de travailler pour atteindre ses objectifs.

Jackie Joyner-Kersey, membre du Temple de la renommée du sport féminin international et triple médaille d'or olympique en athlétisme

6 "Ce n'est pas du cricket !"



Pour les plus jeunes

La culture britannique est réputée pour son sens du fair play. L'expression "Ce n'est pas du cricket" signifie qu'une personne ne joue pas de manière loyale et selon les règles. L'activité fonctionne mieux avec un nombre pair de personnes. Mettez-vous debout en cercle et tenez-vous par la main. Attribuez un numéro à chacun(e) et après avoir compté jusqu'à trois, tous les nombres pairs doivent se pencher vers l'extérieur, tandis que les nombres impairs doivent se pencher vers l'intérieur. Si tout le monde se penche dans le bon sens, le cercle se maintient. Que se passe-t-il si quelques personnes ne se penchent pas du bon côté (en enfreignant les règles) ou si deux personnes cessent de se tenir par la main ? Échangez à propos d'autres situations dans lesquelles des personnes ont besoin de travailler ensemble pour garantir un bon déroulement des opérations.

Cricket – Un trésor national

Le Royaume-Uni a été le berceau d'un grand nombre de sports, depuis le rugby et le football jusqu'au badminton et au snooker, mais il n'existe pas de sport plus typiquement britannique que le cricket.

Le cricket est supposé avoir démarré comme un jeu d'enfants pratiqué dans le sud-est de l'Angleterre à l'époque médiévale. En utilisant un bâton ou un outil de ferme comme batte, un lambeau de laine de mouton ou probablement même une pierre comme balle et un portillon ou une vieille souche comme guichet, les enfants jouaient dans les champs et les clairières. Aujourd'hui, le cricket peut requérir un équipement spécialement conçu pour cet usage, mais il demeure essentiellement le même sport.

Les adultes n'y ont pas pris part avant le 17^{ème} siècle. Une fois qu'ils ont commencé à le pratiquer, le cricket est devenu célèbre pour le code strict de son esprit sportif : "l'esprit du jeu". Selon ce code, on attend des joueurs qu'ils se comportent de manière équitable à tout moment et qu'ils respectent les valeurs du jeu, les arbitres, leur propre capitaine, leur propre équipe et leurs adversaires.

C'est de ce code de bonne conduite qu'est née l'expression "Pas du cricket !" utilisée en Grande-Bretagne pour caractériser un comportement déloyal ou malhonnête en toutes circonstances de la vie.

7

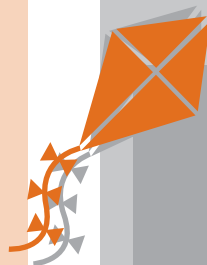
Paroles sages



Tous âges

Parmi les expressions britanniques suivantes ayant trait au sport, choisissez-en deux. Par groupes de trois au quatre, créez un tableau (scène arrêt sur image) pour illustrer la signification de l'expression. Échangez pour savoir s'il existe une expression ou un dicton similaire dans votre propre culture :

- "Ce n'est pas du cricket !" (vous ne jouez pas loyalement)
- "Ne frappez pas sur un homme à terre" (N'aggravez pas la situation d'une personne qui va déjà mal)
- "Malade comme un perroquet" (Utilisé pour décrire le sentiment de perdre un match)
- "Sur la lune" (utilisé pour décrire la merveilleuse sensation de gagner)
- "Laisser rouler la balle" (démarrer quelque chose)
- "Déplacer les poteaux des buts" (modifier les règles du jeu)
- "Gagner les mains dans les poches" (avoir la victoire facile)
- "Frapper sous la ceinture" (ne pas respecter les règles du jeu)
- "Garder l'œil sur la balle" (rester centré et concentré)...
- "Gagner à un nez près" (gagner avec une infime différence sur le second)



Prolongez l'exercice

Y a-t-il des expressions ou des dictons similaires dans votre culture ? Explorez comment les métaphores sportives nous aident à nous exprimer dans d'autres domaines de nos vies. Créez un jeu qui utilise les métaphores sportives de votre culture et jouez-y avec de jeunes membres.

8 Jeux Olympiques



Tous âges

Les valeurs olympiques officielles sont l'amitié, le respect et l'excellence. Faites une chose qui illustre chacune de ces valeurs. Par exemple, pour l'amitié, réalisez un bracelet de l'amitié en utilisant du ruban ou du fil et remettez-le à une amie (voir schéma). Montrez du respect en écoutant quelqu'un de manière très attentive cette semaine. Faites preuve d'excellence en essayant de donner le meilleur de vous-même à la maison ou à l'école cette semaine et parlez-en à votre groupe la semaine suivante.



Prolongez l'exercice

Dans quelle mesure pensez-vous que le guidisme/scoutisme féminin partage des valeurs avec les Jeux Olympiques ? En vous appuyant sur vos idées, concevez et créez une œuvre d'art, comme une affiche ou une peinture murale communautaire pour promouvoir votre association et célébrer les Jeux Olympiques. Exposez-la dans votre communauté.

Si vous voulez vraiment toucher l'autre rive, à l'exception d'une situation impossible, vous y arriverez. Si votre désir est dilué pour quelque raison que ce soit, vous n'y parviendrez jamais.

Diana Nyad, qui a nagé sur 165 kms entre les Bahamas et Jupiter en Floride pour un record mondial de longue distance

9 État d'esprit détendu



Tous âges

Les athlètes doivent préparer leurs corps pour concourir aux Jeux Olympiques, mais ils doivent également préparer leurs esprits. Essayez cette technique de relaxation pour calmer votre mental avant un grand événement :

[N.B. : le leader doit lire ces instructions lentement, avec des pauses entre les phrases.]

"Asseyez-vous confortablement et fermez vos yeux. Prenez une profonde inspiration et sentez l'air qui emplit vos poumons, puis expirez et sentez l'air chaud qui ressort par vos narines. Continuer à inspirer et à expirer doucement, en continuant à observer l'air qui passe par votre nez. En inspirant, imaginez que votre corps est très lourd et que vos bras et vos jambes sont attirés vers le sol. Faites cela pendant cinq minutes. À la fin, ouvrez doucement vos yeux et observez la sensation de calme en vous."

Prolongez l'exercice

Recherchez des techniques de relaxation et des moyens pour aider les personnes à ressentir le calme. Organisez une séance pour votre groupe pour se sentir bien, en enseignant ces techniques et en planifiant d'autres activités qui détendront tout le monde !

10

Accès au sport



Tous âges

Pour tous les athlètes olympiques, réaliser son rêve suppose des années d'entraînement. Pour les athlètes paralympiques, il y a aussi nécessité d'avoir accès à des équipements pour s'entraîner. Qu'en est-il si vous avez un bon niveau dans un sport mais que les installations sportives locales ne sont pas adaptées pour répondre à vos besoins ? Recensez les installations sportives sur votre secteur, y compris dans votre école ou votre collège. Considérez dans quelle mesure elles sont adaptées pour répondre aux besoins des personnes handicapées. Décidez quelles sont les priorités de changement les plus importantes et écrivez à votre école et/ou vos autorités locales pour faire part de vos observations et appeler à prendre en considération vos propositions d'adaptation.

Ce quelque chose à l'intérieur de moi qui luttait toujours pour gagner, qui ne céda jamais à la douleur et qui n'acceptait pas moins que le 110 pourcent ne m'a jamais quittée... parce que ce quelque chose était tout simplement moi.

Julie Krone, première femme à gagner une course Triple Crown et qui a été intronisée au Temple de la renommée des courses de purs sangs

11

Transport éco



Pour les plus âgé(e)s

Imaginez que vous ayez des billets pour les Jeux Olympiques 2012. Comment vous y rendriez-vous et quel serait l'impact de votre déplacement sur l'environnement ? Explorez comment vous pourriez rendre votre voyage et votre séjour à Londres plus écologiques.

12

Représentantes des anneaux olympiques



Tous âges

Les anneaux olympiques représentent les cinq principales régions du monde : l'Afrique, les Amériques, l'Asie, l'Europe et l'Océanie. Choisissez une sportive de votre région et de deux autres régions. Concevez une page de scrapbook pour montrer comment chaque sportive représente son pays. Ferait-elle une bonne guide/éclaireuse ? Si oui, quelles sont les qualités dont elle fait preuve qui le démontrent ?

Sports Paralympiques 2012

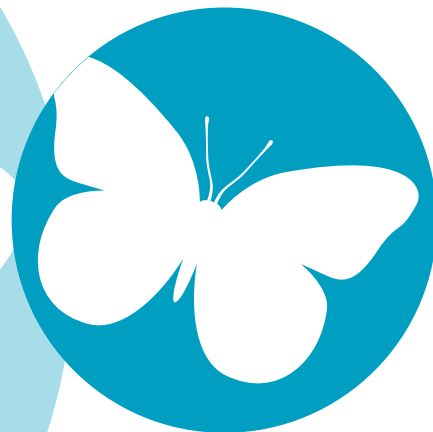
Il existe 20 sports paralympiques qui se répartissent en 21 disciplines comme suit :

Tir à l'arc paralympique
Athlétisme paralympique
Boccia
Cyclisme para – Route
Cyclisme para – Piste
Équitation paralympique
Football à 5

Football à 7
Goalball
Judo paralympique
Power lifting
Aviron paralympique
Voile paralympique
Tir paralympique

Natation paralympique
Tennis de table paralymp
Volleyball – assis
Basketball fauteuil roulant
Escrime fauteuil roulant
Rugby fauteuil roulant
Tennis fauteuil roulant

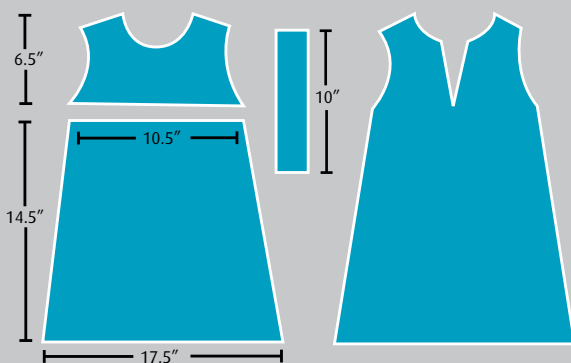
Théâtre



1 Costume de cérémonie d'ouverture

★ Pour les plus jeunes

Pensez à votre pays et ce qui fait sa particularité. Si vous deviez créer une tenue pour les sportifs de votre pays pour la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques, à quoi ressemblerait-elle ? Jetez vos idées sur le papier et montrez-les à votre groupe. Si vous le pouvez, réalisez une version papier de votre modèle en dessinant sur une nappe en papier et en collant les pièces ensemble. Servez-vous en comme point de départ, puis décorez avec des motifs et d'autres matériaux.



2 Le monde sur une assiette

★ Tous âges

Tous âges – Boire du thé (avec du lait) et manger des gâteaux et des sandwiches à 16 heures, c'est la grande tradition britannique. Cependant, aujourd'hui Londres est une ville multiculturelle où on parle plus de 300 langues et où on consomme un grand nombre de types d'aliments différents. Organisez une tea-party d'après-midi différente. Elle peut être traditionnelle avec des sandwiches au concombre et des scones (voir rubrique recettes page 22) ou essayez la pizza, les nouilles ou le curry !

★ Pour les plus jeunes

Essayez de confectionner des gâteaux papillons – voir rubrique recettes sur la page 22 – et prenez-les avec du lait ou du jus de fruit pour votre propre goûter l'après-midi.

Thé d'après-midi – une tradition très britannique

À 16 heures, c'est l'heure du thé. Un thé britannique traditionnel commence avec des sandwiches au concombre ou à l'œuf et au cresson, suivis de scones avec de la crème fraîche épaisse battue et de la confiture, des gâteaux et des pâtisseries, le tout servi avec du thé fin dans de délicates tasses de Chine. Dans les restaurants et les cafés, le service se fait sur un support à gâteaux, avec des serviettes brodées pour ajouter à la cérémonie.

Traditionnellement servi à 16 heures, le thé de l'après-midi commençait comme une collation pour franchir le cap entre le déjeuner, servi à midi et le dîner, servi à 20 heures. On dit qu'il a vu le jour au début du 19ème siècle avec Anne, la septième duchesse de Bedford, mais il n'est devenu populaire que lorsque la Reine Victoria en a repris la pratique.

Le cricket est l'un des rares sports susceptibles d'interrompre officiellement le thé de l'après-midi. En fait, dans un grand nombre de ligues locales de cricket, les sandwiches au concombre et le gâteau génoise Victoria sont les points d'orgue de la journée. Imaginez ce qui se passerait si chaque discipline sportive des Jeux Olympiques devait s'interrompre à 16 heures pile pour que les athlètes britanniques puissent profiter de leur cérémonie du thé !

3 Souvenirs des Jeux Olympiques

Pour les plus jeunes

Quel est votre meilleur souvenir des Jeux Olympiques de Londres 2012 ou de tout autre événement sportif ? Avec votre groupe, interprétez trois scènes de personnes gagnant ou prenant part à des activités sportives. Peut-être pourrez-vous les rassembler et en faire un scénario.

Tous âges

Durant les Jeux Olympiques, enregistrez votre expérience des Jeux. Qui a remporté la médaille d'or dans votre sport favori ? Essayez de trouver des images amusantes. N'y a-t-il pas eu des faits étranges qui se sont produits durant les Jeux ? Avez-vous noté des tenues qui sortaient de l'ordinaire ? Collectez des photos, des dessins, des coupures de journaux ou des ressources en ligne.

Prolongez l'exercice

Rassemblez vos souvenirs dans un blog en ligne ou un scrapbook.

4 Concevez la cérémonie de clôture

Tous âges

Imaginez que les Jeux Olympiques se tiennent dans votre pays (ou votre ville !) et décidez quels sont les éléments de votre culture que vous voudriez intégrer dans la cérémonie de clôture. Imaginez que votre groupe soit chargé d'organiser la cérémonie. En quoi la conception en serait influencée ? Organisez une fête sur le thème des Jeux Olympiques et essayez-vous à organiser votre propre cérémonie de clôture.

L'athlétisme fait ressortir un côté chez vous qui est merveilleux. Il permet de vivre la compétition, l'intensité et le jeu au plus haut niveau.

Julie Foudy, Médaille d'or olympique et ancienne Présidente de la Fondation du sport féminin

5 Galerie d'art olympique

Tous âges

Encouragez vos amis à réaliser une œuvre (peinture, sculpture, dessin) sur le thème du sport. Collectez-en un maximum, exposez les sur votre lieu de réunion et invitez vos amis, les membres de votre famille et de la communauté à un "vernissage" de votre galerie.

6 Olympiades culturelles

Pour les plus jeunes

Les Jeux Olympiques comportent un festival des arts nommé Les Olympiades culturelles qui proposent musique et danse. Joignez-vous à cet événement en apprenant l'hymne olympique (YouTube: [www. HYPERLINK "http://bit.ly/wjdVzu"](http://bit.ly/wjdVzu) bit.ly/wjdVzu) ou une autre chanson en relation avec les Jeux Olympiques et associez-lui une danse.

Tous âges

Organisez votre propre mini-festival. Venez avec une chanson pour votre groupe qui s'inspire de l'hymne olympique ([www. HYPERLINK "http://bit.ly/wjdVzu"](http://bit.ly/wjdVzu) bit.ly/wjdVzu). Incluez des aspects de votre culture locale dans votre chanson et la chorégraphie. Les différents groupes se présentent mutuellement leurs chansons ou jeux du monde entier. Vous pouvez organiser vos propres cérémonies d'ouverture et de clôture !

7 Avantages sportifs



Tous âges

Quels avantages géographiques peuvent avoir certains pays (comme l'altitude, la neige ou un temps sec) qui conviennent particulièrement à certains sports ? Certains pays ont également des avantages économiques. Ils ont suffisamment d'argent pour aider leurs athlètes à s'entraîner et à améliorer leurs performances. Écrivez un court jeu scénique au sujet de deux sportives de différentes origines, toutes deux finissant par accéder aux Jeux Olympiques et jouez cette petite pièce avec votre groupe.

8 Discours "Y aller pour l'or"



Tous âges

Les récits relatifs au sport dans les livres ou les films montrent souvent un "outsider" dont on pense qu'il ou elle ne gagnera jamais mais qui est capable de surmonter les obstacles qui se dressent sur son chemin et qui persévère jusqu'à gagner le tournoi ou la médaille. Imaginez que vous êtes l'une de ces personnes et écrivez votre "discours d'acceptation de la médaille d'or". Prononcez-le devant votre groupe.

9 Jeux du monde entier



Pour les plus jeunes

Une des motivations des jeux olympiques est de rapprocher des personnes du monde entier pour fraterniser. Dans votre groupe, échangez sur les pays au sujet desquels vous avez quelques connaissances. Avez-vous des membres de votre famille ou des amis dans d'autres pays ? Si oui, essayez d'apprendre d'eux une chanson ou un jeu et faites-en la démonstration au groupe.

10 Dessinez une mascotte



Pour les plus jeunes

Selon vous, quelles sont les raisons d'avoir une mascotte olympique ? Quelle est sa part dans la fête des Jeux ? Dessinez une mascotte pour votre pays. Quelles valeurs ou quels éléments votre mascotte incarnerait-elle ? Dessinez ou décrivez votre mascotte idéale devant votre groupe. Vous pouvez utiliser Internet pour trouver des images des mascottes olympiques actuelles, ainsi que celles de précédentes éditions.

Mascottes olympiques Londres 2012

Wenlock est la mascotte des Jeux Olympiques et Mandeville des Jeux Paralympiques. On dit que les personnages ont été créés avec les dernières gouttes d'acier laissées après la dernière poutre support du stade olympique de Stratford à l'Est de Londres. Wenlock a pris le nom de la ville où les Jeux de Wenlock ont eu lieu au 19ème siècle. Ces jeux ont inspiré le mouvement des jeux olympiques modernes. Le nom de Mandeville vient de l'hôpital Stoke Mandeville, où un médecin avait créé les jeux de Stock Mandeville, qui sont largement reconnus comme étant précurseurs des Jeux paralympiques modernes. Les mascottes ont leur propre histoire qui a été tournée dans un film d'animation. Le scénario a été écrit par Michael Morpurgo, auteur de Cheval de guerre.

La chance n'a rien à voir avec cela, parce que j'ai passé beaucoup, beaucoup d'heures, des heures innombrables sur le court, travaillant pour un seul moment, tout en ne sachant pas quand il arriverait.

Serena Williams, ancienne numéro un mondial au classement WTA (Women's Tennis Association)

11

Après les Jeux olympiques



Pour les plus âgé(e)s

Lorsqu'ils ont présenté un dossier pour les Jeux Olympiques, les organisateurs de Londres 2012 ont démontré qu'amener les Jeux à Londres pourrait améliorer les conditions dans un quartier pauvre de la ville. Les pays hôtes travaillent d'arrache-pied pour s'assurer que les bâtiments et les installations serviront à la communauté locale une fois les Jeux Olympiques terminés. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez contribuer à améliorer votre secteur. Trouvez le moyen d'apporter une petite contribution aux infrastructures de votre communauté, par exemple en plantant des arbres, en démarrant un jardin communautaire ou en repeignant un espace communautaire.

13

L'art ensemble



Pour les plus jeunes

Certains artistes travaillent avec d'autres personnes pour créer des peintures ou des sculptures. Par binômes, asseyez-vous dos à dos. Une personne (le "dessinateur") a une feuille de papier et des stylos que l'autre personne (le "descripteur") ne peut pas voir. Le descripteur décrit un objet dans la pièce, sans en mentionner le nom et dit au dessinateur ce qu'il doit dessiner. Par exemple, si vous regardez une pomme, vous pouvez dire : "Dessine un cercle vert. Dessine une tige sur le haut et une feuille sur la tige".

Après trois minutes, regardez ensemble le dessin et échangez sur votre ressenti par rapport à l'activité. Inversez les rôles pour que les deux personnes puissent dessiner et donner des instructions. Ensuite, dites quelle activité vous a semblé être la plus facile et quelle image ressemble le plus à l'objet.

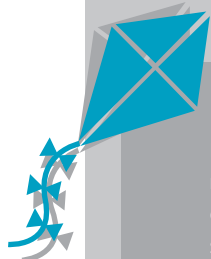
12

Des amis à l'échelle internationale



Pour les plus âgé(e)s

En utilisant les informations contenues dans ce pack et d'autres que vous avez trouvées par ailleurs, établissez une liste des similitudes et différences entre votre culture et la culture britannique. (Si vous habitez en Grande-Bretagne, vous pouvez choisir le Brésil, hôte des prochains Jeux Olympiques). Selon vous, comment le guidisme et scoutisme féminin vous aide-t-il à vous relier à des personnes de différents pays ? Échangez à ce sujet au sein de votre groupe.



Prolongez l'exercice

Recherchez en ligne les différentes manières de nouer des relations internationales par le biais du guidisme et scoutisme féminin. Faites-en une synthèse que vous présenterez à votre groupe. Si vous vous sentez le courage de le faire, invitez des membres d'autres groupes et des amis en dehors de votre groupe à assister à votre présentation.

Formes de culture dans les Olympiades Culturelles

- Architecture
- Archives
- Carnaval et théâtre de rue
- Artisanat
- Danse
- Design
- Mode
- Film et vidéo
- Aliments
- Jeux
- Jardins
- Environnement patrimonial et historique
- Bibliothèques
- Littérature
- Musées et galeries
- Musique
- Opéra
- Photographie
- Poésie
- Science
- Théâtre
- Arts visuels

Liens et références



* "Ce sont des barres énergétiques naturelles" dit le Dr. Louise Burke, responsable de nutrition sportive auprès de l'Institut australien du sport : <http://www.mensfitness.com/nutrition/best-pre-workout-foods>

www.wagggsworld.org

www.olympic.org

www.paralympic.org

www.london2012.com

www.bbc.co.uk/2012/

<http://getset.london2012.com>

Hymne olympique: www.wikipedia.org/wiki/Olympic_Anthem

http://en.wikipedia.org/wiki/Ancient_Olympic_Games

<http://britishfood.about.com/od/diningdrinkingtradition/a/Tea.htm>

http://en.wikipedia.org/wiki/Cricket_Spirit_of_the_Game

http://en.wikipedia.org/wiki/Sport_in_the_United_Kingdom

<http://www.london2012.com/about-us/londons-winning-bid/>

http://news.bbc.co.uk/sport1/hi/olympic_games/london_2012/8690467.stm



Une athlète acquiert tellement de connaissances en participant juste à un sport. Concentration, discipline, travail d'arrache-pied, fixation d'objectifs et, bien évidemment, sensations fortes quand vous réalisez enfin vos objectifs. Ce sont toutes les leçons de la vie.

Kristi Yamaguchi, championne du monde en patinage artistique

Rubrique Recettes



Gâteaux papillons

Il vous faut :

100 g de sucre en poudre
100 g de beurre ramolli
2 gros œufs
100 g de farine fermentante
½ cuillère à café de poudre à lever
15 ml (1 cuillère à soupe) de lait
Pour la crème au beurre :
50 g de beurre ramolli
75 g de sucre glace

Méthode :

1. Préchauffez le four sur 190°C (Th. 5). Placez 10 moules à gâteau en papier sur un plateau.
2. Mélangez ensemble le sucre, le beurre, les œufs, la farine, la poudre à lever et le lait.
3. Mettez une cuillerée à soupe du mélange dans chacun des moules et cuisez pendant 15 à 20 minutes. Laissez refroidir.
4. Pour faire la crème au beurre, battez le beurre et le sucre glace tamisé jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
5. Découpez les dessus de chacun des gâteaux et coupez-les en deux pour faire des "ailes". Collez les ailes sur les gâteaux avec la crème au beurre. Saupoudrez légèrement de sucre glace.

Scones pour un thé crème

Il vous faut :

225 g de farine fermentante
Une pincée de sel
55 g de beurre
25 g de sucre en poudre
15 cl de lait
1 œuf de poule élevée en libre parcours, battu

Méthode :

1. Préchauffez le four sur 220°C (Th. 7).
2. Frottez le beurre dans la farine et le sel.
3. Ajoutez le sucre et le lait pour obtenir une pâte lisse.
4. Sur une surface farinée, roulez la pâte pour obtenir une épaisseur de 2cm environ. Faites des ronds et placez-les sur une feuille de cuisson.
5. Badigeonnez le dessus des scones avec l'œuf battu et cuisez pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
6. Servez avec de la confiture de fraise et de la crème fraîche épaisse battue.

Sandwiches au concombre

Il vous faut :

Pain blanc coupé en tranches fines
Beurre, ramolli
Concombre coupé en tranches fines
Sel

Méthode :

1. Tartinez le beurre sur le pain et posez les tranches de concombre dessus, en se chevauchant légèrement.
2. Saupoudrez un peu de sel et posez une deuxième tranche de pain dessus.
3. Découpez les croûtes et découpez les sandwiches en forme oblongue de "doigts" ou de triangles.



World Association
of Girl Guides
and Girl Scouts

Association mondiale
des Guides et des
Eclaireuses

Asociación
Mundial de las
Guías Scouts

SOUTENIR NOTRE TRAVAIL DANS LE MONDE ENTIER...

Aidez-nous à transformer la vie des filles et des jeunes femmes aujourd'hui

Donner de l'autonomie aux filles et aux jeunes femmes est la clé du changement réel. Aidez-nous à permettre à des millions de filles et de jeunes femmes de devenir des acteurs du changement elles-mêmes, avec un impact sur leur foyer, leur communauté, leur pays et notre monde.

En soutenant le Fonds mondial pour les filles, vous participez à fournir aux filles et aux jeunes femmes dans le monde des programmes qui les dotent de confiance en soi, compétences en leadership et plaidoyer, ainsi que d'opportunités.

CHANGER SON AVENIR, C'EST CHANGER NOTRE MONDE.

Faites la promesse de votre soutien aujourd'hui sur www.theglobalgirlsfund.com ou adressez-nous un email à enquiries@theglobalgirlsfund.com pour découvrir comment vous pouvez vous impliquer.

ASSOCIATION MONDIALE DES GUIDES ET DES ECLAIREUSES

World Bureau, Olave Centre

12c Lyndhurst Road, London NW3 5PQ, England

telephone: +44 (0)20 7794 1181

facsimile: +44 (0)20 7431 3764

e-mail: ourworld@waggs.org

www.waggs.org

Association caritative enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles sous le No 306125

© **AMGE Mars 2012**