

La GAZETTE

des petits gourmands

Il faut se fixer des buts avant de pouvoir les atteindre. Michael Jordan, basketteur américain



Au cœur de l'hiver, alors que la nature semble s'être

endormie, les animaux sauvages rivalisent d'imagination pour se protéger du **froid**, de la **pluie**, et pour se **nourrir**. Les uns s'enfouissent dans le sol aux premières gelées, s'installant dans de **confortables terriers** où ils dormiront jusqu'au printemps. D'autres suivront leur **instinct migrateur** et gagneront des régions éloignées où les températures sont **douces** et les nourritures **abondantes**. Nous-mêmes, sans nous en rendre compte, nous ressentons les effets de l'hiver et adaptons **notre rythme** à celui de la nature. Avec ses **nuits** interminables et ses **journées** si courtes, la saison froide nous donne parfois envie de nous comporter comme des **marmottes**.



Sergio SARMA

Illustration Amelio NAVARRO

P.2

GASTON



JEU
Le grand jeu des Jeux Olympiques

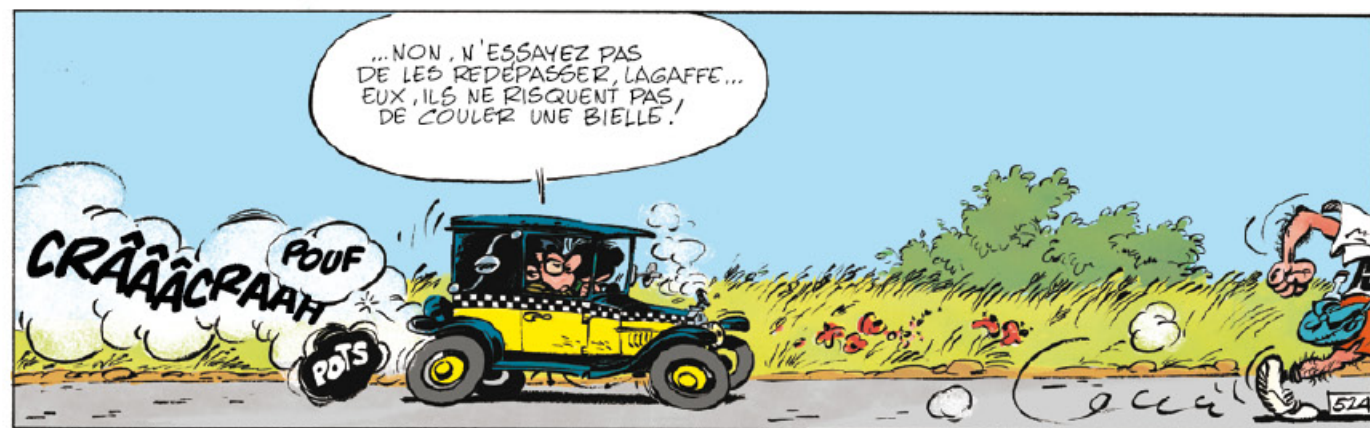
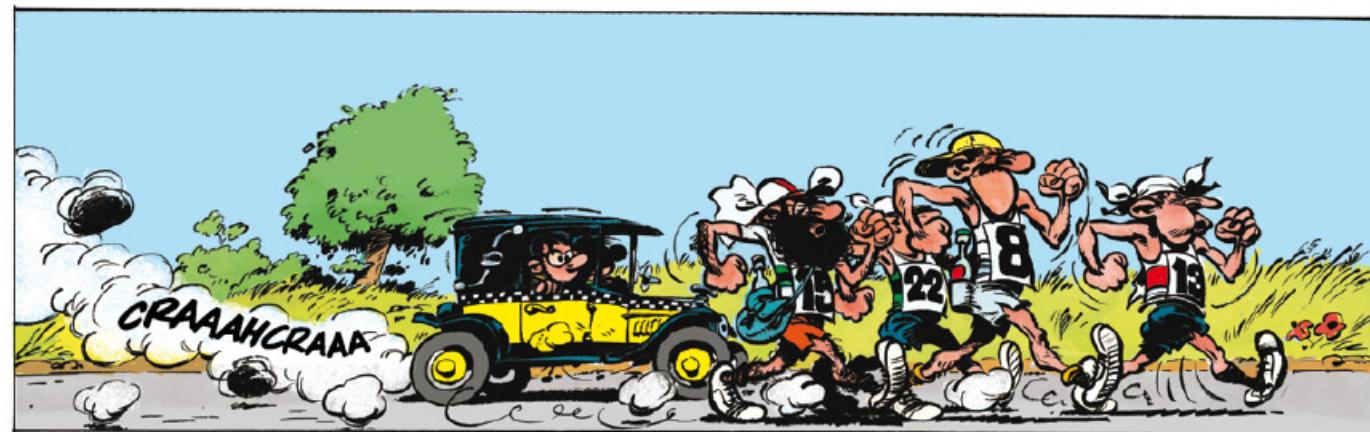
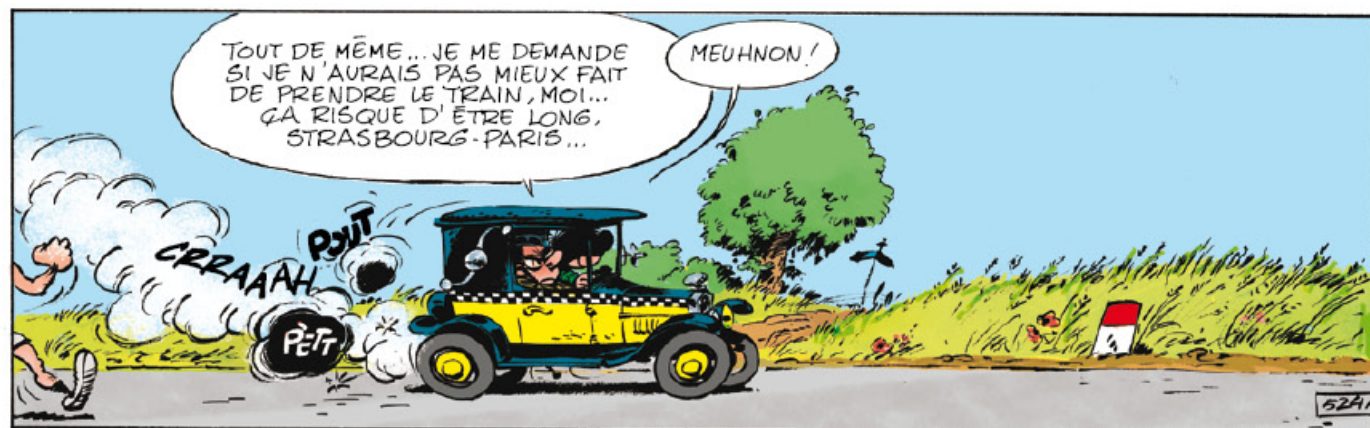


P.5

RECETTE
La strapatsada



P.11



Le sport, un ami pour la vie



De l'entraînement à la compétition, LE SPORT, UN AMI POUR LA VIE

Il n'y a pas que les muscles qui sont à la fête quand je pratique mon sport favori. Courir, sauter, lancer, attraper, tous ces exercices me donnent de la force, consolident mes os et rendent mon cœur plus résistant. Grâce au sport j'acquiers de la souplesse, j'apprends à contrôler ma respiration et à coordonner mes gestes. Tous les champions en sont passés par là.



Le sport :
Se dépasser
soi-même

Mais ce n'est pas tout : la pratique régulière d'une discipline sportive m'aide à **trouver mon équilibre, à maîtriser mes émotions, à me concentrer sur moi-même.** Le sport est une école de l'attention et de la volonté, il m'aide à **atteindre**

mes objectifs, à réaliser mes rêves. Jour après jour, il m'apprend à **m'élever**, à être **plus fort** et à **respecter** les autres. Quand je comprends ça, **le sport, je ne peux plus m'en passer.**

Le sport consiste à déléguer au corps quelques-unes des vertus les plus fortes de l'âme : l'énergie, l'audace, la patience.

Jean Giraudoux,
écrivain français
Le Sport (1928)



Jean Giraudoux
1882-1944
Écrivain, dramaturge & diplomate





JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES: PARIS 2024

28 sports olympiques

- Athlétisme ■ Aviron ■ Badminton ■ Basket-ball ■ Basket-ball 3x3 ■ Boxe ■ Canoë-kayak ■ Cyclisme sur piste ■ Cyclisme sur route ■ BMX freestyle ■ BMX race ■ VTT ■ Escrime ■ Football ■ Golf ■ Gymnastique artistique ■ Gymnastique rythmique ■ Trampoline ■ Haltérophilie ■ Handball ■ Hockey ■ Judo ■ Lutte ■ Pentathlon moderne ■ Rugby ■ Natation ■ Natation artistique ■ Natation en eau libre ■ Plongeon ■ Water-polo ■ Sports équestres ■ Taekwondo ■ Tennis ■ Tennis de table ■ Tir ■ Tir à l'arc ■ Triathlon ■ Voile ■ Volley-ball ■ Volley-ball de plage

4 sports additionnels*

- Breaking ■ Escalade sportive ■ Skateboard ■ Surf

22 sports paralympiques

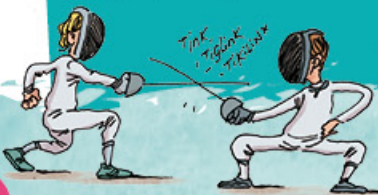
- Boccia ■ Escrime fauteuil ■ Cécifoot ■ Goalball ■ Para-athlétisme ■ Para-aviron ■ Para-badminton ■ Para-canoë ■ Para-cyclisme (route et piste) ■ Para-équitation (dressage) ■ Para-powerlifting ■ Para-judo ■ Para-natation ■ Para-taekwondo ■ Para-tennis de table ■ Para-tir à l'arc ■ Para-tir sportif ■ Para-triathlon ■ Rugby fauteuil ■ Tennis fauteuil ■ Volley-ball assis

* sports additionnels

Les villes organisatrices des Jeux Olympiques sont invitées à ajouter quatre disciplines qui ne font pas encore partie des sports olympiques. Le comité d'organisation des jeux de Paris en 2024 a porté son choix sur

quatre nouvelles disciplines qui attirent aujourd'hui le jeune public : le breaking, l'escalade sportive, le skateboard et le surf.

Une précision : les épreuves de surf ne se dérouleront pas sur la Seine, faute de vague, mais dans le sud de l'Océan Pacifique, à Tahiti, en Polynésie française.



escrime

Pentathlon :



natation



Equitation

Question de vocabulaire

Sport ou discipline sportive : quelle différence ?

Les Jeux Olympiques de Paris 2024 comporteront **32 sports** et **44 disciplines**.

Un seul sport peut compter plusieurs disciplines.

La **natation**, par exemple, regroupe **quatre disciplines** différentes : la **natation artistique**, la **natation en eau libre**, le **plongeon** et le **water-polo**.



Anagramme

Jouons avec les lettres. En changeant l'ordre des lettres, tu verras apparaître les noms de 4 sports olympiques.

Olive
Annotait
Implorante
Vairon



Réponse : voile, natation, trampoline, aviron

Un peu d'histoire

Quel est le plus ancien de tous les sports olympiques ?

- L'escrime
- Le cyclisme
- L'athlétisme



Réponse : L'athlétisme est l'ancêtre de tous les sports olympiques. Il faisait partie des épreuves des premiers Jeux de l'Antiquité, en Grèce, il y a 2800 ans. Les épreuves comportaient une course, un saut en longueur, de la lutte, un lancer de disque et un lancer de javelot. Il faudra attendre 2600 ans pour apparaître la première bicyclette dont l'invention remonte à 1817. Quant au Tour de France cycliste, il faudra encore patienter un siècle : la première grande boucle date de 1903.

Le grand jeu des Jeux Olympiques

Mais où sont-ils passés ? 23 sports olympiques manquent à l'appel ! La compétition va bientôt commencer, le public s'impatiente, peux-tu vite nous aider à les retrouver dans la grille ?

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	T	R	I	A	T	H	L	O	N	H	B	L
2	S	E	F	W	T	Ç	W	O	F	L	G	L
3	I	L	S	A	A	S	B	D	B	H	J	A
4	N	I	F	T	E	C	A	U	E	O	S	B
5	N	O	M	H	K	A	S	J	S	C	E	E
6	E	V	H	L	W	N	K	J	C	K	R	S
7	T	T	A	E	O	O	E	W	R	E	T	A
8	B	E	L	T	N	E	T	L	I	Y	S	B
9	A	N	T	I	D	K	B	L	M	S	E	G
10	D	N	E	S	O	A	A	A	E	U	U	Y
11	M	I	R	M	J	Y	L	B	P	R	Q	M
12	I	S	O	E	S	A	L	Y	E	G	E	N
13	N	D	P	E	T	K	F	E	N	A	S	A
14	T	E	H	X	I	N	O	L	T	Z	T	S
15	O	T	I	O	R	U	O	L	A	O	R	T
16	N	A	L	B	A	E	T	O	T	N	O	I
17	T	B	I	W	L	T	B	V	H	D	P	Q
18	I	L	E	L	A	T	A	Z	L	G	S	U
19	R	E	K	O	R	U	L	G	O	Y	U	E
20	L	Z	P	Y	C	L	L	F	N	U	F	B



Triathlon



a



à l'



kw



kw



v

Es



sur

Pentathlon



Tir



Course à pied



Ice



k



Lu



a



T de



s



é



1

Réponses : Athlétisme D3-D12 - Badminton A8-A16 - Baseball L8-L1 - Basket-ball G3-G12 - Boxe D16-D13 - Canoë-kayak F4-F13 - Escrime I4-I10 - Football G13-G20 - Gymnastique L9-L19 - Haltérophilie G5-C18 - Hockey sur gazon J3-J16 - Judo H5-H2 - Lutte F20-F16 - Pentathlon I11-I20 - Sports équestres K18-K4 - Taekwondo E2-E10 - Tennis A7-A2 - Triathlon A17-A19 - Tir à l'arc E13-E20 - Triathlon A11 - Voile B6-B2 - Volley-ball H17-H8



SPORTS OLYMPIQUES :



LE MONDE ENTIER SUR UN PLATEAU

Jeux de volant

Le badminton : du poona indien au sport olympique

Le Hanetsuki est l'ancêtre du badminton. Les Japonais y jouent depuis 1 300 ans avec des volants de couleurs vives nommés hane, et des raquettes en bois rectangulaires ressemblant à des pagaies, nommées hagoita. Le jeu consistait à se renvoyer la hane en essayant de la maintenir en l'air le plus longtemps possible à l'aide de l'hagoita. À la différence du badminton, le Hanetsuki se joue sans filet. On retrouve la trace de jeux similaires remontant à 2 000 ans en Inde et en Chine.

Le badminton moderne fut inventé par un groupe d'officiers anglais qui, revenant d'Inde en 1873, voulaient continuer à jouer au poona indien.

Pourquoi lui ont-ils donné le nom de Badminton ?

Tout simplement parce que c'est dans le village de Badminton que ces militaires, manquant de balles légères pour jouer au poona, eurent l'idée de planter des plumes d'oie dans un bouchon de champagne et à se lancer ce volant bricolé avec des raquettes de tennis, sans le laisser tomber.

Ils ne se doutaient pas que leur invention rencontrerait un immense succès, un siècle plus tard, sur toutes les plages du monde.

Le badminton devint par la suite un sport olympique à part entière, le plus rapide de tous les sports de raquette.

Les parties de badminton sont exténuantes, elles entraînent une dépense énergétique considérable. Chaque échange ne dure souvent pas plus d'une seconde et la vitesse du volant peut dépasser les 400 km/h en compétition.

Les meilleurs joueurs du monde viennent aujourd'hui de pays asiatiques où les jeux de volants se pratiquent depuis plusieurs siècles : Chine, Indonésie, Corée, Malaisie. En Europe, les meilleurs badistes se trouvent au Danemark et en Angleterre.

Poc



ne pas les confondre

Canoë, kayak et aviron

Ces trois types d'embarcations ont en commun d'être légères et de forme allongée. Le nombre de rameurs est variable, d'un seul à plusieurs compétiteurs. Mais la comparaison s'arrête là car ni la position des rameurs ni la manière d'utiliser les rames ou les pagaies ne sont les mêmes.

Dans le canoë, le rameur se tient à genoux, les jambes repliées. Il rame à l'aide d'une pagaie simple, à droite puis à gauche. Inventé par les Amérindiens d'Amérique du Nord, le canoë était utilisé en eau douce sur les rivières et sur les lacs pour la pêche, la chasse et la cueillette, et comme moyen de transport. Il était traditionnellement fabriqué avec une structure en bois de frêne recouverte de plaques d'écorces de bouleau blanc qui étaient cousues entre elles.

Le kayak nous vient des régions arctiques, dans le grand Nord. Les Inuits utilisent ce canot léger depuis 4000 ans pour pêcher et pour chasser le phoque, la baleine, l'ours et le caribou. Il est confectionné avec des peaux de phoque qui sont tendues sur des membrures en bois. Le rameur s'assoie sur le fond



de l'embarcation en allongeant ses jambes devant lui. Il rame à l'aide d'une pagaie double.

Avec l'aviron, tout est différent. Les rames, appelées avirons, sont fixées à l'embarcation. Les rameurs tournent le dos à la direction dans laquelle ils se dirigent. Cette technique particulièrement efficace de propulsion d'un bateau était

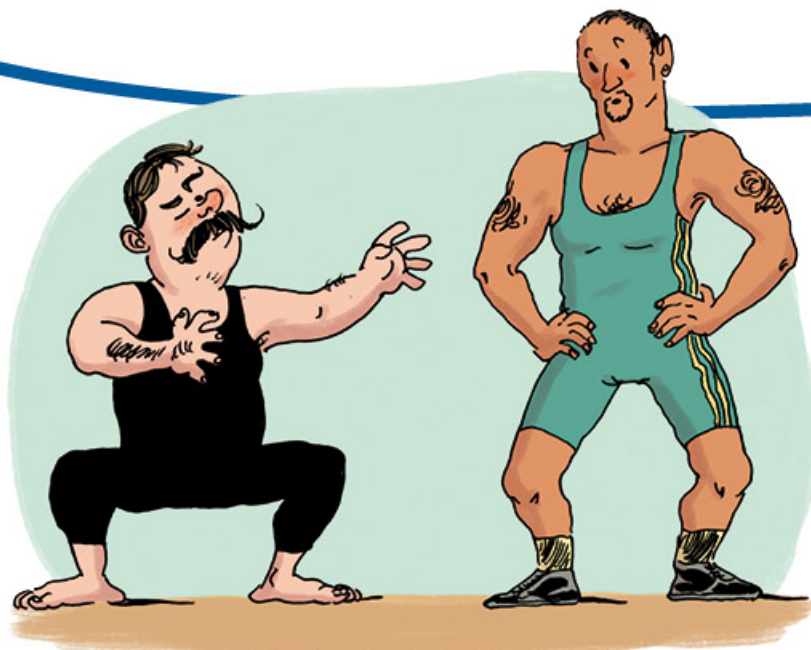
connue et utilisée par les Égyptiens de l'antiquité comme mode de transport rapide, ainsi que par les Grecs et les Romains. Ce sont les Anglais qui en ont fait la discipline sportive que l'on admire aujourd'hui. La célèbre course entre les universités d'Oxford et de Cambridge, lancée en 1828, a largement contribué au succès mondial de l'aviron.

antique

LA LUTTE

De tous les sports olympiques, la lutte est certainement **le plus ancien**. Des bas-reliefs découverts dans le sud de la **Mésopotamie** (actuel Irak) et remontant à plus de **3000 ans** en témoignent. La lutte était l'une des épreuves **majeures** des jeux olympiques de l'Antiquité, en Grèce. Elle servait à **départager**, entre eux, les finalistes du pentathlon.

L'athlète qui la remportait était déclaré vainqueur des Jeux Olympiques et recevait **la couronne d'olivier**. Celle-ci devait être faite avec un rameau d'olivier coupé par un adolescent près du temple de **Zeus**, à **Olympie**, avec une faucille en or.



Jeux Olympiques Paris 1924

Jeux Olympiques PARIS 2024



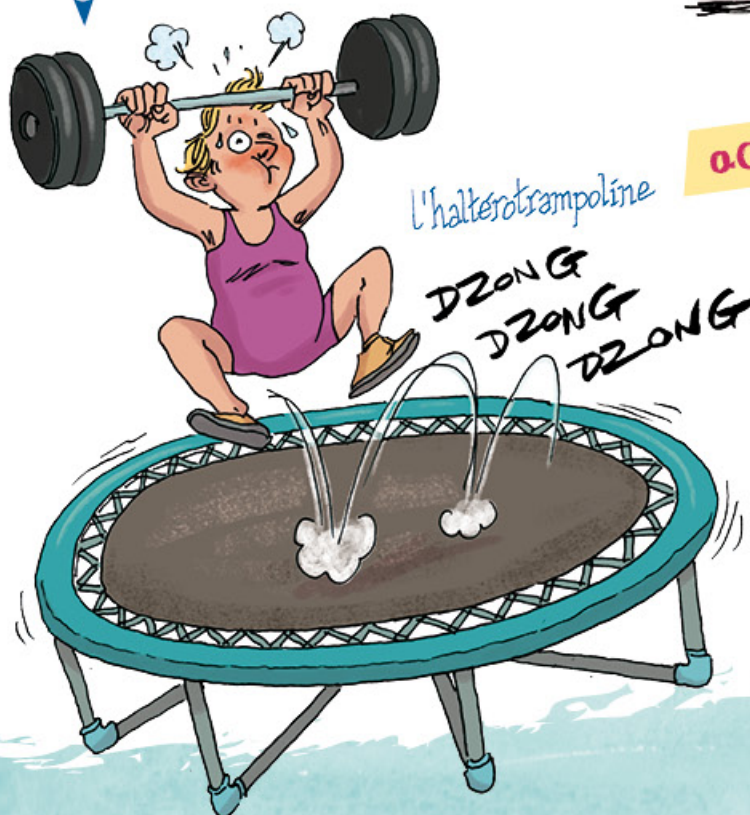
Les nouveaux sports (non homologués)

acrobatique

LE TRAMPOLINE

C'est au monde du **cirque** que le trampoline doit son existence. Le **grand filet** qui assure la **sécurité** des acrobates de cirque est à l'origine de ce sport qui fait aujourd'hui partie des épreuves de **gymnastique**.

Avant de devenir une discipline olympique à part entière, le trampoline servait à **l'entraînement** des gymnastes et à d'autres professions extérieures au monde du sport : les premiers **astronautes** l'utilisaient pour simuler l'état **d'apesanteur** et s'entraîner à évoluer en l'air, sans appui sur le sol.



l'haltérométrie



américaine

LE BREAKING

Appelé aussi **breakdance**, le breaking symbolise à lui seul le **renouveau** de l'olympisme avec cette discipline née à **New-York** dans les années **1970**. Le breaking est directement issu de la culture **Hip-Hop** américaine,

la **musique** y tient une place centrale. Mieux vaut parler **anglais** pour comprendre les règles de cette spécialité qui fait son entrée dans le monde de l'olympisme, afin de suivre les spectaculaires **battles** des

16 B-Boys et **16 B-Girls** qui s'affronteront à travers **freezes** et **powermoves**, au rythme des **loops** et des **samples** mixés par le disc-jockey.



Breakdance

énergique

LE HOCKEY

Quand on assiste à un match de hockey, qu'il se joue sur **glace** ou sur **gazon**, avec des joueurs dont les **tenues** caractéristiques se reconnaissent au premier coup d'œil, il est difficile d'imaginer que ce sport parfois **violent** puise ses origines dans un jeu dont on trouve des traces en **Perse**, il y a plus de **4000 ans**.

Ce sont des épreuves de **hockey sur gazon** qui se disputent aux Jeux Olympiques **d'été**. Si les **Anglais** ont lancé le hockey dans sa version moderne, c'est **l'Inde** qui domine aujourd'hui largement les compétitions. Le hockey sur glace est pratiqué aux **États-Unis** et au **Canada**, ainsi qu'en **Russie** et dans tous les pays **d'Europe du Nord** et de **l'Est**.



paralympique

LA BOCCIA

Cette discipline qui se joue uniquement dans le cadre des épreuves **paralympiques** est un jeu qui s'apparente à **la pétanque**. Il tient son nom de l'italien **Boccia** qui signifie **boule**, un jeu très **populaire** en Italie.

La boccia a permis à des athlètes **handicapés moteur**, atteints de paralysie partielle de leurs membres, de participer aux Jeux Olympiques. Les joueurs se déplacent en **fauteuils roulants**, chacun dispose de **six balles** en début de partie. Le jeu consiste à lancer la balle de telle manière qu'elle s'arrête au plus près d'une balle blanche qui fait office de cochonnet : **le « Jack »**.



LE JUDO

ART MARTIAL & CODE MORAL



Sergio SARRA

Son succès en France ne se dément pas, le judo est l'un de nos sports préférés, le quatrième en nombre de licenciés. Aux jeux Olympiques de Tokyo, en 2021, l'équipe de France de Judo s'est classée deuxième en nombre de médailles derrière les Japonais qui dominent la discipline.

Le judo peut être pratiqué dès l'âge de 6 ans. Il sait canaliser l'énergie des plus turbulents et donne de l'assurance aux plus timides. Le judo met en œuvre de grandes ressources physiques et mentales. Il demande de la force, de la souplesse, de l'endurance, le sens de l'équilibre, mais aussi une grande attention pour comprendre et anticiper les prises de son adversaire.

UN CODE MORAL en 8 points

Tout combat commence par le salut sur le tapis, un salut qui symbolise les valeurs morales que tout judoka doit connaître :

- La politesse
- Le courage
- La sincérité
- L'honneur
- La modestie
- Le respect
- Le contrôle de soi
- L'amitié



Devinette

Comment s'appelle la tenue que revêtent les judokas ?

- Le judogi
- Le tatami
- Le kimono

Réponse : Même si le terme de kimono est souvent utilisé, la tenue du judoka s'appelle le judogi. Quant au tatami, c'est le tapis sur lequel s'affrontent les judokas.

Typiquement Grecque



LA STRAPATSADA



POUR 4 GOURMANDS

œufs brouillés, tomates et feta

- 500g de tomates pelées en conserve
- 4 œufs
- 200g de feta
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d'origan
- 1 pincée de poivre
- Feuilles de menthe ciselée



Régimes olympiques de l'Antiquité

Difficile de s'y retrouver tant les avis étaient différents. À l'époque des premiers jeux olympiques, il y a plus de 2500 ans, les uns conseillaient aux athlètes de supprimer totalement la viande quand d'autres y voyaient un aliment essentiel pour se préparer aux épreuves olympiques : la course à pied, le saut en longueur, le

lancer de disque, la course de char, la lutte. Au 5^e siècle avant J.C., Iccos de Tarente, célèbre athlète de la Grèce antique, était connu pour suivre un régime particulièrement strict qui donna lieu à l'expression devenue proverbiale « un repas d'Iccos ». Il était composé de figes sèches, de noix, de pain et de fromage frais. À l'inverse,

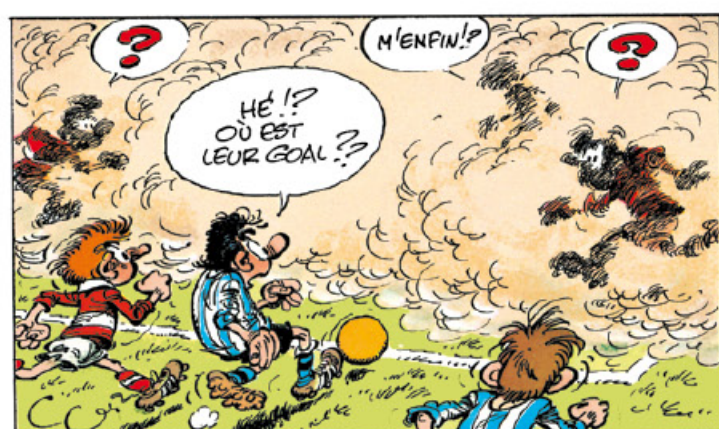
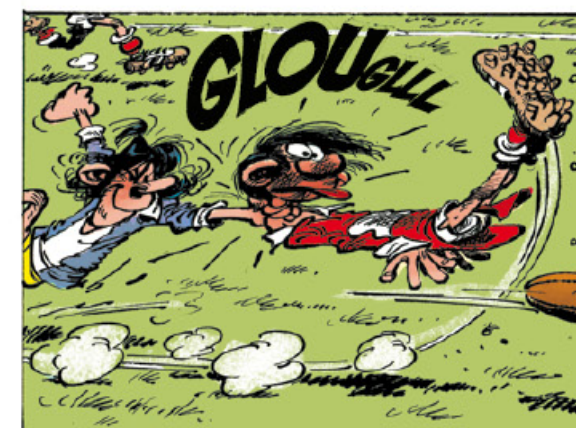
Milon de Crotone, un champion de lutte dont le seul nom faisait trembler tous ses adversaires, se préparait au combat en absorbant sept litres et demi de vin, neuf kilos de viande et le même poids de pain ! Ce régime d'ogre lui donnait, affirmait-on alors, une force herculéenne. Il fut l'un des athlètes les plus célèbres de la Grèce antique.

PRÉPARATION

- 1 Verse les tomates dans une passoire et laisse-les égoutter.
- 2 Verse une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à fond épais. Quand l'huile est bien chaude, verse les tomates et laisse-les cuire à feu doux pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à « compoter ». Le jus doit être complètement évaporé. Tu peux ajouter un filet d'huile d'olive en cours de cuisson, elles n'en seront que plus onctueuses.
- 3 Quand la compotée de tomates est cuite à point, ajoute une cuillère à café de paprika en poudre et une autre d'origan, une pincée de sel et une pincée de poivre. Remue bien le tout.
- 4 Casse les œufs dans un grand bol, fouette-les avec une fourchette puis ajoute une pincée de sel. Émiette la feta à la main au-dessus des œufs battus et mélange l'ensemble.
- 5 Verse les œufs battus à la feta sur les tomates et mélange-les, à feu moyen, jusqu'à obtenir des œufs brouillés. Avant la fin de la cuisson, quand les œufs commencent à prendre, ajoute la menthe ciselée qui ne doit pas trop cuire. Coupe le feu dès que la cuisson te semble à point, la strapatsada bien moelleuse.
- 6 La strapatsada est un régal sur une tranche de pain grillé !

La strapatsada est une recette populaire et économique dont on se régale dans toute la Grèce. Elle se déguste aussi bien chaude que froide, lors d'un repas ou en pique-nique. Il n'est pas rare de voir les Grecs s'en lécher les doigts dès le petit-déjeuner.



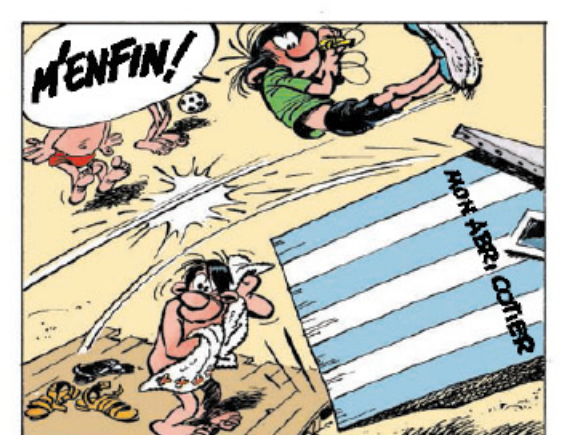
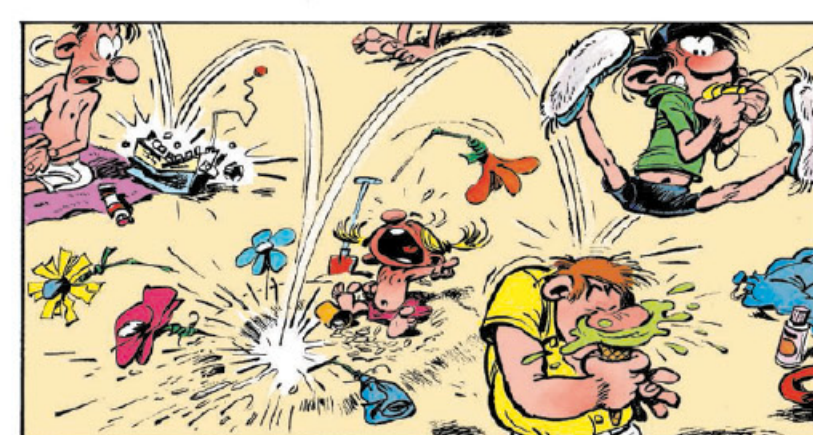
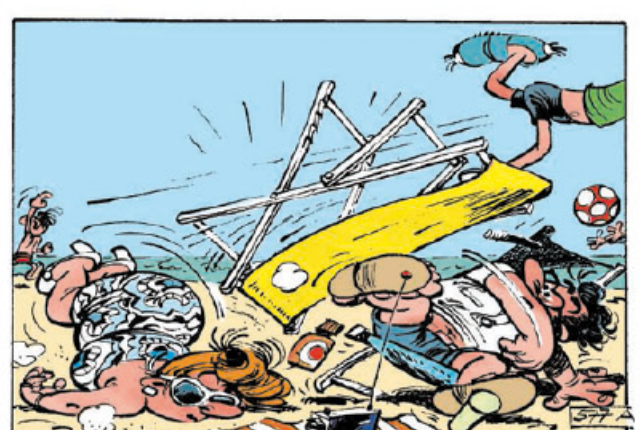
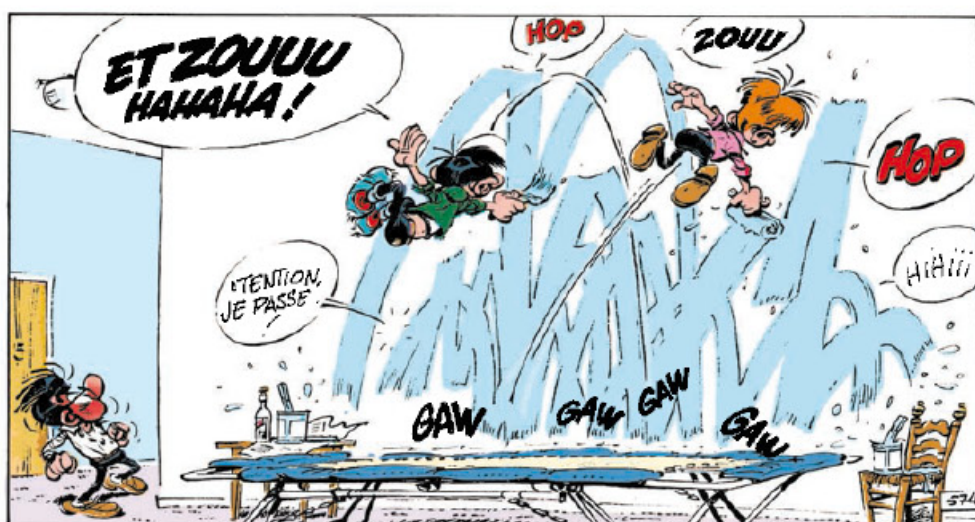
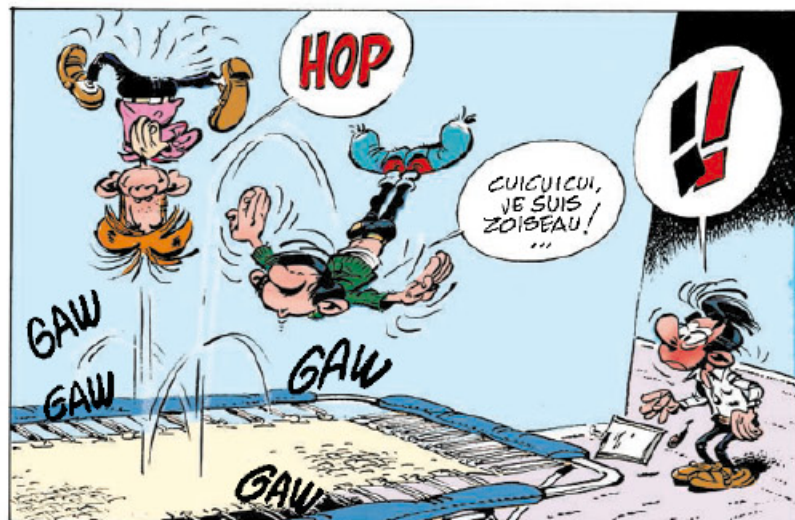


© Dupuis, 2022, all rights reserved.



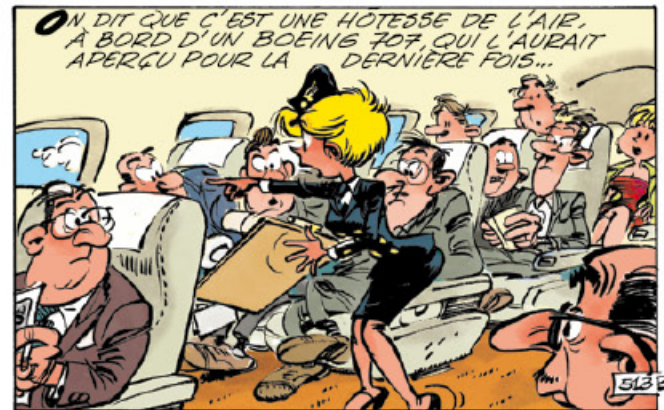
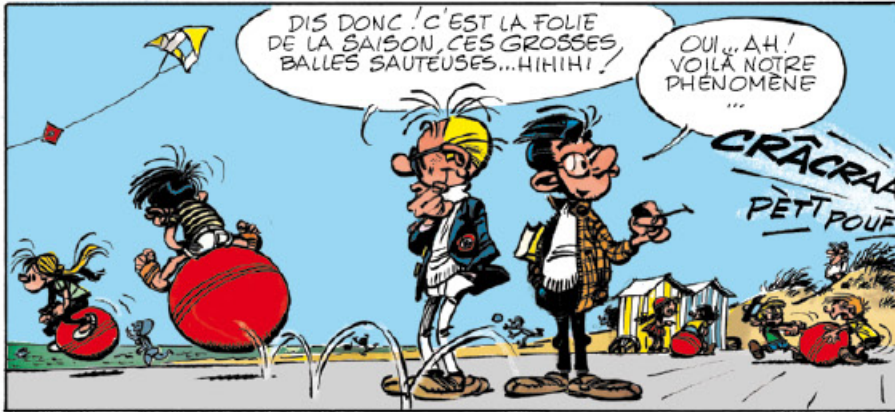
© Dupuis, 2022, all rights reserved.

Franklin



© Dupuis, 2022, all rights reserved.

© Dupuis, 2022, all rights reserved.



© Dupuis, 2022, all rights reserved.