Edition de juillet

Saveurs de vie Vous dit tout !

Sommaire

Journée jardinage ..... p 2

Jeux Olympique .....p 3

Nelson Mandela .....p 7

Anti limaces .....p 9

Pain anti gaspi .....p 10

Jeux .....p 11

Atelier jardinage

Mercredi 29 mai, nous avons passé une belle après midi bricolage et jardinage !

Décoration de pots de fleurs à l'image de chacune, pour y rempoter une belle fleur.

Partage, créativité et rires, le succès fut au rendez vous !

Les Jeux Olympiques

L'histoire des Jeux Olympiques remonte à l'Antiquité.
Les premiers ont lieu en 776 avant notre ère à Olympie, en Grèce. Ces festivals, à la fois sportifs et religieux, se tiennent tous les quatre ans. Le temps est découpé en « olympiades », quatre années séparant la célébration des Jeux.

Les États de la Grèce s'y affrontent en envoyant leurs champions. (des hommes libres, d'origine grecque, excluant les femmes, esclaves et les étrangers).

A l'origine, il n'y a qu'une seule épreuve : la course à pied (le stadion). D'autres disciplines s'y sont ajouté, comme la lutte, le lancer de disque, de javelot, le saut en longueur, les courses de chars, le pugilat (boxe)...
Les Jeux Olympiques antiques perdurent 1200 ans. jusqu'au IVe siècle ou l'empereur chrétien Théodose Ier abolira toutes les fêtes païennes, dont les Jeux.

En 1894, le baron français Pierre de Coubertin fonde à Paris le Comité International Olympique (CIO) pour organiser les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne. Il veut renouer avec le sport et l'activité physique et promouvoir la paix internationale en rassemblant des athlètes et spectateurs du monde entier.

Les premiers Jeux Olympiques modernes se déroulent en 1896, à Athènes. Le programme s'inspire des épreuves antiques, même si de nouvelles disciplines sont ajoutées ou retirées à chaque édition.

Parmi les anciennes épreuves, il y a le tir aux pigeons (présent aux JO de 1900) ou le jeu de paume (présent en 1908).

En 1900, à Paris, les femmes peuvent concourir pour la première fois dans certains sports (golf et le tennis). Il faudra toutefois attendre 2007 pour que la Charte olympique rende obligatoire la présence de femmes dans toutes les disciplines.

Les Jeux Olympiques ont lieu depuis 128 ans. Ils n'ont été annulés que trois fois au cours de leur histoire, pour cause de guerres mondiales : en 1916, 1940 et 1944.

En 2024, Paris accueillera ses troisièmes Jeux Olympiques d'été (après ceux de 1900 et 1924)

Les Jeux olympiques de 1900, officiellement nommés Jeux de la IIe olympiade, sont la deuxième édition des Jeux olympiques modernes. Ils ont lieu à Paris en France du 14 mai au 28 octobre 1900 dans le cadre de l'Exposition universelle.

Une concurrence se développe après les Jeux de 1896 entre Pierre de Coubertin, (qui ne réussit pas à mettre en route son projet) et Alfred Picard, commissaire général de l'Exposition universelle, qui veut organiser des « concours internationaux d'exercices physiques et de sports » qui sera séléctionné en 1898. L'USFSA suggère : « Les concours de l'Exposition tiennent lieu de Jeux olympiques pour 1900 et comptent comme équivalent de la deuxième olympiade. » Ces concours ne sont pas appelés « Jeux olympiques » dans les documents officiels.

Les concours sportifs attirent 58 731 participants mais selon le CIO, 997 athlètes venant de 24 pays dont 22 femmes s'affrontent dans les épreuves qu'il considère comme olympiques (la joueuse de tennis britannique Charlotte Cooper est la première championne olympique dans une épreuve individuelle).
Le CIO reconnaît 95 épreuves sur un total estimé de 477. Parmi les compétitions reconnues, trois sports (la pelote basque, le cricket et le croquet) et plusieurs épreuves (par exemple le saut en longueur à cheval et la natation avec obstacles) font leur seule apparition de l'histoire au programme olympique.

Vainqueur du 60 mètres, du 110 mètres haies, du 200 mètres haies et du saut en longueur, l'athlète américain Alvin Kraenzlein remporte le plus d'épreuves reconnues comme olympiques.
Après les Jeux de 2020, il est toujours le seul à avoir obtenu quatre titres olympiques individuels en athlétisme la même année. Il devance le tireur suisse Konrad Stäheli (trois titres et une troisième place) et l'athlète américain Ray Ewry qui gagne trois épreuves de sauts sans élan, alors qu'il a perdu l'usage de ses jambes entre 12 et 17 ans à cause de la poliomyélite. Un Parisien âgé de 7 à 12 ans est appelé en renfort comme barreur pour le duo néerlandais qui remporte une épreuve d'aviron (plus jeune champion de l'histoire).

La France, pays dont provient plus de la moitié des athlètes, domine le tableau des médailles établi a posteriori avec 102 médailles dont 27 en or. Elle devance les États-Unis (47 médailles dont 19 en or) et la Grande-Bretagne (30 dont 15 en or).

43 disciplines composent le programme olympique des Jeux d'été 2024. Parmi elles, des sports collectifs tels que le basket-ball, le handball, le volley-ball, le football, le hockey-sur-gazon, le rugby. D'autres sont regroupées au sein d'un même sport, comme la gymnastique artistique, la gymnastique rythmique et le trampoline, regroupés au sein de la gymnastique. La liste des 43 disciplines : athlétisme, aviron, badminton, basket-ball à 5, basket 3x3, boxe, breakdance, canoë-kayak course en ligne, canoë-kayak slalom, BMX, VTT, cyclisme sur piste, cyclisme sur route, équitation, escalade, escrime, football, golf, gymnastique artistique, gymnastique rythmique, trampoline, haltérophilie, handball, hockey sur gazon, judo, lutte, natation, natation artistique, plongeon, water-polo, pentathlon moderne, rugby à 7, skateboard, surf, taekwondo, tennis, tennis de table, tir, tir à l'arc, triathlon, voile, beach-volley, volley-ball.

Rendez vous le 11 Aout pour les résultats finaux !

Nelson Mandela

Nelson Mandela, né le 18 juillet 1918 à Mvezo (province du Cap) et mort le 5 décembre 2013 à Johannesburg (Gauteng), est sud-africain.

Il a été l'un des dirigeants historiques de la lutte contre le système politique institutionnel de ségrégation raciale (apartheid) avant de devenir président de la République d'Afrique du Sud de 1994 à 1999, à la suite des premières élections nationales non ségrégationnistes.

Il entre au Congrès national africain (ANC) en 1943, afin de lutter contre la domination politique de la minorité blanche et la ségrégation raciale. Devenu avocat, il participe à la lutte non violente contre les lois de l'apartheid, mises en place par le gouvernement du Parti national à partir de 1948. L'ANC est interdit en 1960. Mandela fonde alors et dirige la branche militaire de l'ANC, Umkhonto we Sizwe, en 1961, qui mène une campagne de sabotage contre des installations publiques et militaires. Le 5 août 1962, il est arrêté par la police sud-africaine sur indication de la CIA, puis est condamné à la prison et aux travaux forcés à perpétuité lors du procès de Rivonia.

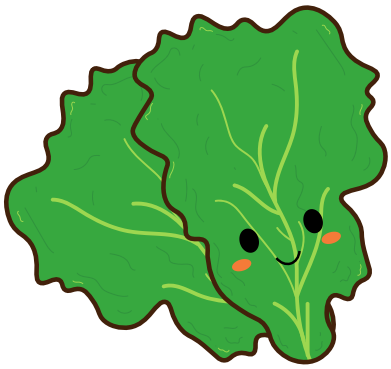
Il devient un symbole de la lutte pour l'égalité raciale et bénéficie d'un soutien international croissant.

Après vingt-sept années d'emprisonnement dans des conditions souvent difficiles et après avoir refusé d'être libéré pour rester en cohérence avec ses convictions, Mandela est relâché le 11 février 1990. S'inspirant alors de la pensée ubuntu dans laquelle il a été élevé, il soutient la réconciliation et la négociation avec le gouvernement du président Frederik de Klerk.

En 1993, il reçoit avec ce dernier le prix Nobel de la paix pour avoir conjointement et pacifiquement mis fin au régime de l'apartheid et mit les bases d'une Afrique du Sud démocratique.

Après une transition difficile où ils évitent une guerre civile, Nelson Mandela devient le premier président noir d'Afrique du Sud en 1994.
Il mène une politique de réconciliation nationale entre Noirs et Blancs ; il lutte contre les inégalités économiques, mais néglige le combat contre le sida, en pleine expansion en Afrique du Sud. Après un unique mandat, il se retire de la vie politique active, mais continue à soutenir publiquement le Congrès national africain tout en condamnant ses dérives.

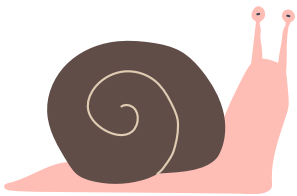
Impliqué par la suite dans plusieurs associations de lutte contre la pauvreté ou contre le sida, il demeure une personnalité mondialement reconnue en faveur de la défense des droits de l'Homme.

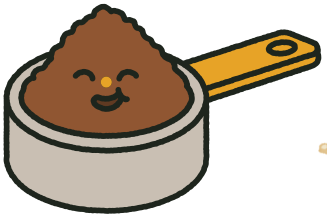


Se protéger contre les Limaces

Voici quelques solutions :

- Arroser de préférence le matin pour que le sol ait le temps de sécher un peu avant la nuit.
- Griffer le sol régulièrement pour déranger les œufs.
- Retirer le paillage sur les zones à risques.
- Installer de grands plants plus résistants aux attaques de limaces.
- Cultiver des plantes répulsives (bourrache, capucine, alchémille, ail...) à proximité.
- Répandre autour des plantes : des coquilles d'œuf broyées, de cendre, de marc de café, ou d'aiguilles de pin. Souvent renouvelées.
- Fabriquer des barrières avec des bouteilles en plastique coupées en deux et enfoncées dans la terre autour des plantes, ou poser un filet.
- Le ruban adhésif est parfait pour les pots et les jardinières, et les filets délimitent des zones sûres au potager. Ils doivent être disposés à la verticale du sol.





Recette anti gaspi

Que faire du pain rassit ?

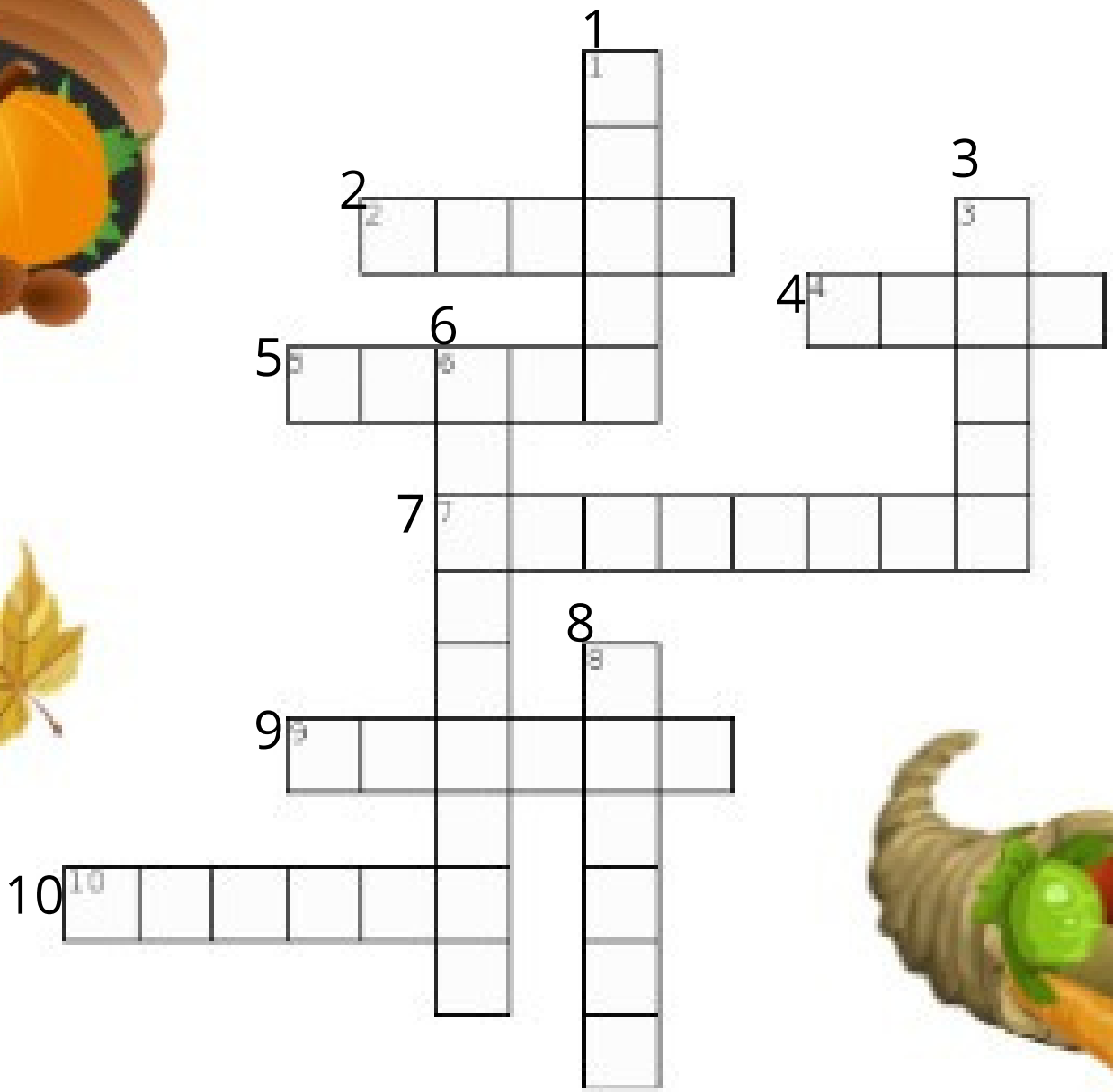
- Le donner aux poules
- Epaissir la soupe ou en faire des croutons au four
- Du parmesan du pauvre (réduit en chapelure assez grossière, y ajouter de l'ail, des herbes comme le thym et/ou le romarin, huile d'olive, sel et poivre ou encore du piment).
- L'utiliser dans les farces.
- En faires des desserts ! (Pain perdu, gâteau de pain, flan de pain, ...).

Voici une recette : **Pastizzu** (dessert corce à base de pain rassit)

- 200g Pain rassis * 100g Cassonade
- 50g Beurre * 35cl Lait
- 20cl Crème liquide * 4Oeufs
- 1Zeste de citron corse * 1 cc d'arome de vanille

- Portez à ébullition le lait, la crème, la vanille, le zeste de citron râpé et le beurre. Laissez infuser 15 min.
- Préchauffez le four à 180 °C. Hachez le pain et ajoutez-le au mélange et écrasez à la fourchette.
- A part, fouettez le sucre avec les œufs jusqu'au blanchiment. Tout bien mélanger.
- Versez la préparation dans un moule à charlotte bien beurré.
- Enfournez 1 h au bain-marie. Laissez refroidir et réservez 12 h au frais avant de servir.

Jeux

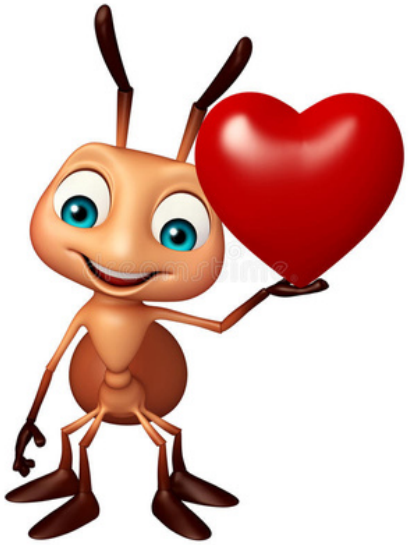


Horizontal :

2. A plusieurs formes (bruxelles, fleur, rave, ...
4. Fruit du noyer
5. Fruit du pommier
7. Fruit du noisetier
9. Fruit du marronier
10. Fruit de la vigne

Vertical :

1.Fruit du prunier
3. Fruit du figuier
6. Fruit du mandarinier
8. Autre noms des potirons et citrouilles.

Saveurs de vie

Vous remercie !