



Edition d'Aout

Saveurs de vie ²⁰²⁴ Vous dit tout !

Sommaire

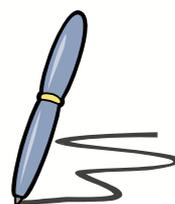
L'Emblème des Jeux p 2

Jeux paralympiquep 4

Rappel de l'été.....p 7

Glace maisonp 10

Jeuxp 11



L'Emblème des JO 2024

Paris 2024 vous présente les Phryges ! Ces petits bonnets phrygiens, symbole de liberté.

Nos mascottes jouent un rôle important en Français et contribuent à donner plus de place au sport dans le quotidien.

Les Phryges sont issues d'un vêtement qui est un symbole de liberté, présent dans notre Histoire depuis des siècles, et qui est apparu dès l'Antiquité. Présent sur des drapeaux d'Amérique latine avant d'être popularisé par les révolutionnaires français, le bonnet phrygien est aujourd'hui bien connu de l'imaginaire populaire français. Symbole révolutionnaire, de la République et de liberté, le bonnet phrygien coiffe Marianne dans nos mairies ou sur les timbres.

Les Phryges sont les héritières d'une longue tradition : on les retrouve aux côtés des Français lors des grands rendez-vous de l'Histoire. Les Archives Nationales révèlent des traces de Phryges bâtisseuses dès 1163 sur le chantier de la cathédrale Notre-Dame de Paris, leur présence est également rapportée en 1789, ainsi que lors de la construction de la Tour Eiffel, et pendant les Jeux de 1924.



“Ce symbole est toujours réfléchi et fine stratège, elle ne se lance dans une aventure qu’après avoir mûrement pesé le pour et le contre. Comme les athlètes olympiques, elle connaît l’importance de mesurer tous les paramètres pour parvenir à ses fins. Sous ses manières roublardes, elle est pudique et préfère cacher ses émotions. Avec son esprit méthodique et son charme fou, elle saura convaincre le plus grand nombre de faire plus de sport au quotidien !”

Concernant les jeux paralympique : “Vous l’avez reconnue avec sa prothèse de course? Grâce à elle, elle peut courir à la vitesse de l’éclair. Son truc c’est de foncer, certains lui disent qu’elle est tête brûlée, c’est sans doute vrai, une chose est sûre, elle déteste s’ennuyer et adore tester des nouveautés. Peu importe le sport, par équipe ou en solo, elle est toujours partante. Avec elle vous allez bouger, jouer, transpirer ! Avec son esprit de parfait supporter, elle aime répandre les valeurs du sport, célébrer les athlètes dans tous les stades et sur tous les sites des Jeux et faire la fête pour célébrer la victoire ou se consoler d’une défaite.”

Leur mission : Faire bouger la France

“Avec leur expérience ancestrale, les Phryges savent bien qu’une Révolution, ça se prépare. Nos deux héroïnes ont deux ans pour faire bouger la France et les Français ! Les Jeux dans son pays, c’est une fois dans sa vie, alors hors de question de passer à côté de la fête!

A la tête de ce mouvement, la Phryge Olympique et la Phryge Paralympique ont une conviction :le sport peut tout changer! Nos vies, notre santé, nos relations aux autres, notre rapport à la nature... Il est temps de mettre plus de sport dans notre vie!”



Jeux paralympiques

1948 : dans un hôpital militaire près de Londres, Sir Ludwig Guttmann, un neurologue allemand, cherche un moyen d'accélérer le rétablissement de ses patients paraplégiques, tous vétérans de la Seconde guerre mondiale. Son unité spécialisée réunit des pilotes de la Royal Air Force en fauteuil roulant. Il imagine des épreuves sportives au moment où les Jeux Olympiques se déroulent à Londres.

Seize vétérans s'affronteront dans une compétition de tir à l'arc et de "netball" (dérivé du basket-ball), discipline qu'ils pratiquaient déjà. Premiers Jeux Internationaux de Stoke Mandeville. Une équipe d'anciens combattants néerlandais se joint aux Britanniques.

1954 : Les Jeux se développent avec 14 nations engagées. Les participants paraplégiques, viennent d'hôpitaux ou de centres de rééducation dont le sport est inclus dans leurs programmes.

1955 : 4es Jeux ont 18 nations et 200 compétiteurs paraplégiques.

1960 : Les 5e Jeux (1er « Jeux Paralympiques ») se tiennent à Rome six jours après la clôture des Jeux Olympiques (du 18 au 25/09). 5 000 personnes assistent à la cérémonie d'ouverture au stade Acqua Acetosa. 23 nations présentes, 400 athlètes en fauteuil s'affrontent dans huit sports : para athlétisme, basket fauteuil, para natation, para tennis de table, para tir à l'arc, billard, dartchery (mélange de tir à l'arc et fléchettes), escrime fauteuil.

1964 : Les Jeux (du 3 au 12/11), sont à Tokyo. 21 pays et 375 athlètes. L'haltérophilie arrive avec la course en fauteuil en 60m. Les fauteuils d'athlétisme n'existent pas.





Ils utilisaient des fauteuils de vie quotidienne bricolés qui pesaient minimum 15kg. Les premiers fauteuils, plus étudiés et toujours artisanaux sont des années 80. Aujourd'hui, il y a une 3e roue à l'avant en aluminium avec des roues en carbone et pèsent 7kg. Pour des raisons techniques, les Jeux Paralympiques ont lieu à à Tel-Aviv du 4 au 13/11 pour le 20e anniversaire d'Israël. 750 athlètes et 29 pays. Le basket fauteuil féminin ainsi que le 100m fauteuil apparaissent.

1972 : Les Jeux sont organisés à Heidelberg (Allemagne) en amont des JO de Munich, du 2 au 11/08. 984 participants en fauteuil, de 43 pays. Des sportifs amputés manifestent pour obtenir le droit de participer. Lors de ces Jeux, les chefs de délégation et entraîneurs discutent des règlementations en vigueur dans les épreuves. Ils optèrent pour la création de sous-comités par sport au sein du comité d'organisation des Jeux. Chaque disciplines à plus d'autonomie dans son développement et ouvrit la voie aux autres handicap par sport.

1976 : Les 8es Jeux sont à Toronto (Canada) du 3 au 11/08, alors que les JO ont lieu à Montréal. Ils réunissent 1657 athlètes, avec 253 femmes, pour 40 pays. 261 amputés et 187 avec un handicap visuel participent, en plus des athlètes en fauteuil. Un canadien de 18 ans, Amputé fémoral à une performance d'1m86 au saut en hauteur.

Le goalball, (réservée aux personnes ayant un handicap visuel), le 200m, le 400m, le 800m et le 1500m en athlétisme fauteuil ainsi que le tir sportif commencent. La même année, les 1er Jeux Paralympiques d'hiver sont à Örnsköldsvik en Suède.

1980 : Du 21/06 au 05/07, les Jeux sont à Arnhem, (Pays-Bas), tandis que les Jeux Olympiques se déroulent à Moscou. 1973 sportifs venus de 43 pays dont 125 athlètes avec une infirmité motrice cérébrale, ont le droit de participer. Le volley-ball assis, réservé aux athlètes amputés est officiel. Les Pays-Bas (hôte) sont vainqueur.

1984 : Les Jeux sont à New York (du 16 au 30/06, pour les sports pratiqués "debout") et Stoke Mandeville (du 22/07 au 1er/08, pour les sports pratiqués "assis") et avec 2900 athlètes pour 45 nations. Les athlètes amputés sont répartis en 9 catégories, les athlètes IMC sont répartis en 8 catégories, les athlètes déficients visuels en 3 catégories et les autres en 6 catégories. La France gagna le tournoi de basket fauteuil de 68/61 contre les pays bas.

1988 : Pour la 1ere fois, les Jeux ont lieu comme les JO à Séoul (Corée), le 15-24 octobre avec 3057 athlètes et 60 nations. Des officiels olympiques sont formés afin d'exercer pour les deux Jeux. Un Français Mustapha Badid remporte le 1500m aux JO ainsi que le 200m, le 5000m et le marathon lors des Paralympiques. Dennis Oehler, 1er athlète amputé tibial à descendre sous 12 secondes sur 100m.



22/09/1989 : Le Comité Paralympique International (IPC) est fondé.

1992 : Tignes-Albertville accueille les Jeux d'hiver comme les JO. Du 3 au 14/09, les Jeux sont à Barcelone avec 2 999 athlètes, de 83 pays. On compte 15 disciplines dont le tennis fauteuil. On dénombre 1,5 million de téléspectateurs.

La moitié des 2 999 athlètes engagés sont concernés par l'athlétisme ou la natation. 487 épreuves au programme et 279 records du monde sont battus. Le coureur suisse en fauteuil Heinz Frei remporte le marathon en 1h30. Le coureur nigérian amputé d'un bras Ajibola Adeoye avec gagne avec des chronos de 10"72 sur 100m et 21"83 sur 200m.

1996 : 10es Jeux d'été, à Atlanta (Etats-Unis) du 16 au 25/08, avec 3 259 athlètes pour 104 pays. 56 sportifs déficients intellectuels purent participer à des épreuves d'athlétisme et de natation.

2000 : 1es Jeux d'été à Sydney (18-29/10) avec 3 879 athlètes pour 123 pays. Le comité d'organisation des Jeux partagent des ressources avec celui des JO pour les deux manifestations. 18 sports ont lieu : : basket fauteuil, boccia, escrime fauteuil, football à 7 (athlètes handicapés moteur), goalball, para athlétisme, para cyclisme, para équitation, para haltérophilie, para judo, para natation, rugby fauteuil, para tennis de table, para tir à l'arc, para tir sportif, tennis fauteuil, voile, volley-ball assis. Les femmes participent pour la 1ere fois aux compétitions de para haltérophilie.

1,2 million de tickets sont vendus et 300 millions de téléspectateurs dans plus de 100 pays.

Suite aux Jeux de Sydney, les sportifs déficients intellectuels sont exclus des Jeux à cause de la tricherie de l'équipe espagnole de basket adapté.

19/06/2001 : Un accord est signé entre le CIO et l'IPC pour protéger l'organisation des Jeux. A partir des Jeux de Pékin 2008, les Jeux se dérouleront après les JO et utiliseront les mêmes installations, sites sportifs, ... Les futures villes hôte devront organiser les deux Jeux.



2004 : 12es Jeux d'été à Athènes (17-28/09) avec 3 808 athlètes et 135 nations. 17 pays, ces Jeux sont les 1er. Un record de médiatisation avec 50 chaînes internationales et 1 103 médias. A la cérémonie de clôture, les Agitos, symbole du paralympisme, sont dévoilés. Le football à 5, est remporté par le Brésil et l'épreuve d'handbike en para cyclisme apparaissent, tandis que le para judo et de volley-ball sont ouverts aux femmes.

2008 : Les Jeux de Pékin se déroulent du 6 au 17/09 avec 146 pays et 3 951 participants. Le para aviron apparait. La médiatisation se confirme avec 5 800 journalistes accrédités et une diffusion dans 80 pays atteignant 3,8 milliards de téléspectateurs .

2012 : Les Jeux de Londres du 29/08 au 09/09 avec 164 pays, avec 2.7 millions de billets vendus. 4 237 athlètes participent. Les athlètes atteints d'un handicap mental sont intégrés.

« Channel 4 » qui détient les droits de retransmission, a diffusé plus de 150h de direct, avec une audience de 39,9 millions de personnes, soit 69% de la Grande Bretagne.

2016 : Les Jeux sont à Rio, du 7 au 18/09. 160 nations et 4 328 athlètes et deux nouveaux sports : le para canoë (course en ligne) et le para triathlon. La Chine, totalise 239 médailles dont 107 titres; suivie par la Grande-Bretagne, l'Ukraine, les USA et l'Australie. Ces Jeux furent les plus diffusés dans 154 pays.

2021 : A cause de l'épidémie de Covid 19, les Jeux d'été se sont déroulé à Tokyo du 24/08 au 5/09/2021. Deux nouveaux sports : le para badminton et le para taekwondo.





Rappel de l'été



Palier à la chaleur:

- Avoir un brumisateur, ventilateur et thermomètre médical.
- Eviter les efforts aux heures les plus chaudes, se reposer.
- Habits amples, légers, clairs et le coton.
- Boire régulièrement.
- Des douches fraîches.
- Préférer les fruits et légumes crus et les plats froids.

Comment protéger son habitation ?



- Mettre un linge humide devant les fenêtres.
- Ventilateur ou climatiseur, un éventail.
- Pain de glace ou sac de glaçons.
- Fermer les volets pendant toute l'heure d'exposition au soleil. Relever après le coucher du soleil pour faciliter le passage de l'air. La nuit, on laissera ouvert.

Pour nos animaux :



- Minimiser l'activité physique
- Garder un intérieur frais
- Inciter le à boire plus.
- Appliquez quelques astuces rafraîchissantes (une serviette humide et fraîche, un sac de petit pois sorti du congélateur que vous calez contre lui sous un linge ; caressez le avec un gant humidifié, utilisez un brumisateur ou encore mouillez l'extrémité des pattes).



Gare au coup de chaleur, une urgence vitale (il doit retrouver son souffle rapidement. Si le halètement ne cesse pas, la température corporelle reste à 39 degrés et les muqueuses congestionnées. Il peut y avoir des vomissements, des diarrhées, des titubements voire de convulsions).



Glace maison



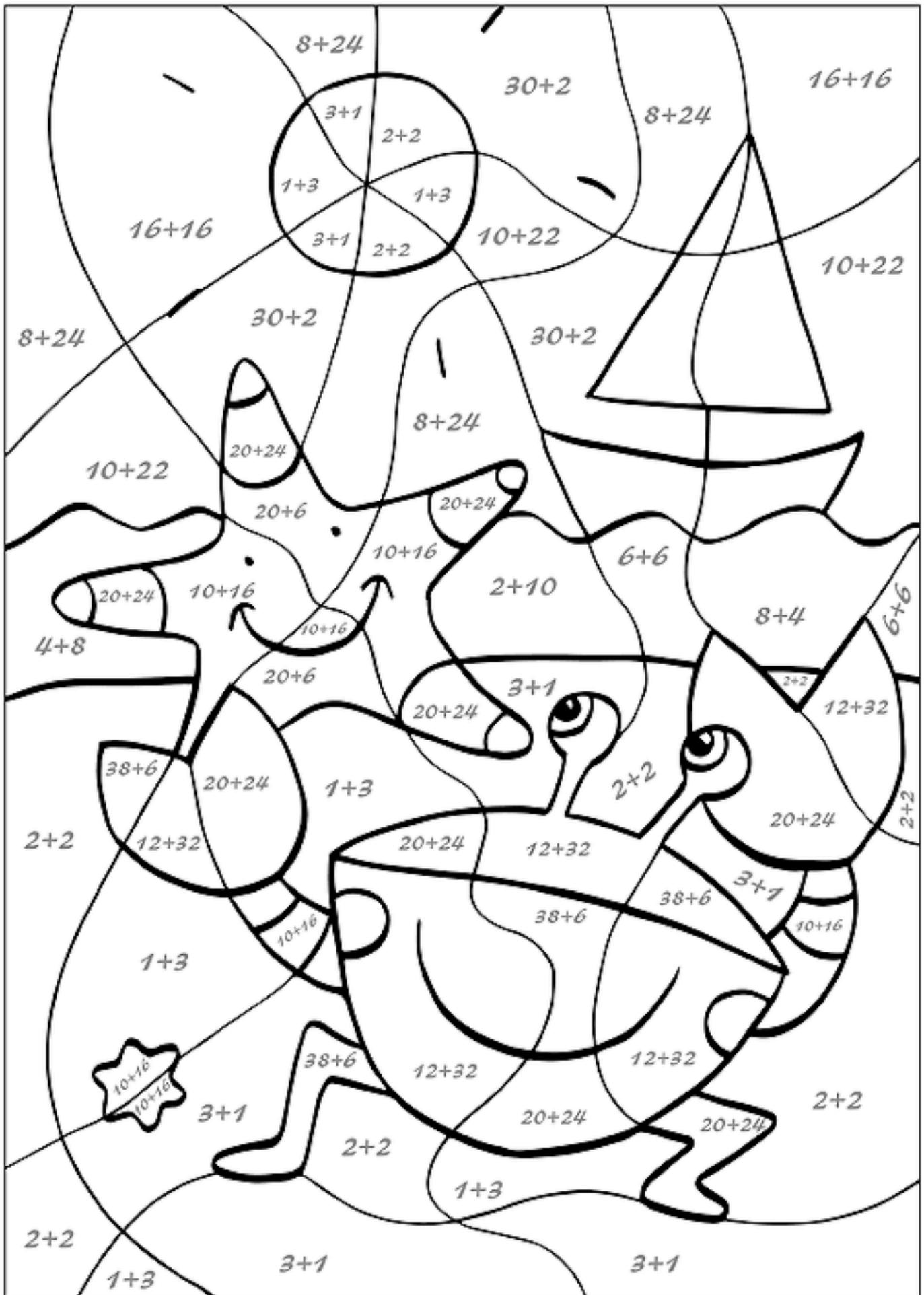
- 1 gousse de vanille
 - 8.5 cl de crème fraîche liquide
 - * 2 cuillères à soupe de sucre
 - * 1 oeuf
- Battre le jaune d'œufs, le sucre et les graines d'une gousse de vanille.
 - Monter la crème liquide en chantilly puis l'incorporer à la préparation.
 - Battre les 2 blancs d'œufs en neige, avec 1 cuillère à soupe de sucre.
 - Bien mélanger à la préparation précédente puis verser le tout dans un récipient.
 - Réserver au congélateur toute une nuit.

Vous pouvez prendre un petit suisse aux fruits, y planter un baton ou une cuillère et le congeler.

Ou simplement mixer des fruits avec un peu de lait.



Jeux



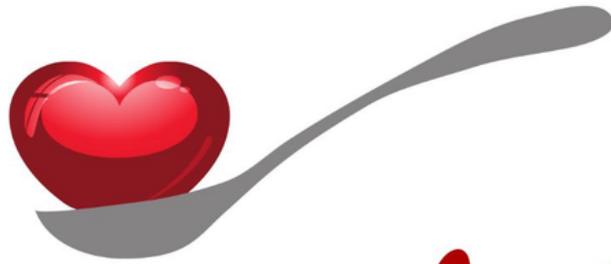
 = 4

 = 12

 = 32

 = 26

 = 44



Saveurs de vie

Vous remercie !

