

Carnet de bord de
confinement
Groupe SGDF St Remy de
Rethel



Ce carnet de bord appartient à

.....

CHER SCOUT, CHÈRE GUIDE,

NOUS ÉTIIONS PARTIS POUR REJOINDRE LA CHINE AU TRAVERS DES ROUTES DE LA SOIE DEPUIS LE MOIS DE SEPTEMBRE. MAIS VOILÀ QUE NOTRE VOYAGE SE COMPLIQUE. TOUT LE MONDE A ÉTÉ TRÈS SURPRIS, ET PERSONNE N'AVAIT VÉCU UNE TELLE CHOSE AVANT. EN EFFET, EN ARRIVANT À LA VILLE DE KIPANG, LE GOUVERNEMENT NOUS A PLACÉ EN QUARANTAINE POUR ÉRADICHER LA PANDÉMIE. MALGRÉ TOUT, MARCO POLO, VASCO DE GAMA ET BUKILAI KHAN NE VOUS ONT PAS OUBLIÉ ! AVANT TOUTES CHOSSES ILS ONT QUELQUES RECOMMANDATIONS À VOUS RAPPELER, SANS QUOI, NOTRE VOYAGE NE POURRA REPRENDRE : LAVEZ-VOUS SOUVENT LES MAINS, ET RESTEZ CHEZ VOUS !

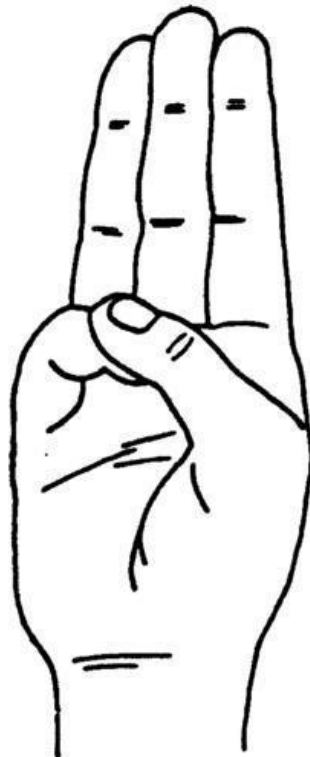
MÊME SI NOUS DEVONS RESTER ENFERMÉS UN MOMENT, CELA N'EMPÊCHE PAS LES SCOUTS DE CONTINUER À VIVRE LEURS RÊVES.

NOUS ALLONS DONC ENSEMBLE TROUVER UNE NOUVELLE FAÇON DE VIVRE NOTRE VOYAGE. CHAQUE JOUR VOUS ALLEZ DEVOIR REMPLIR DES MISSIONS COMMANDITÉES PAR BUKILAI KHAN (L'EMPEREUR CHINOIS) ET LES EXPLORATEURS. NOUS TENTERONS PAR TOUTS LES MOYENS DE CONTINUER NOTRE ROUTE JUSQU'À PÉKIN !



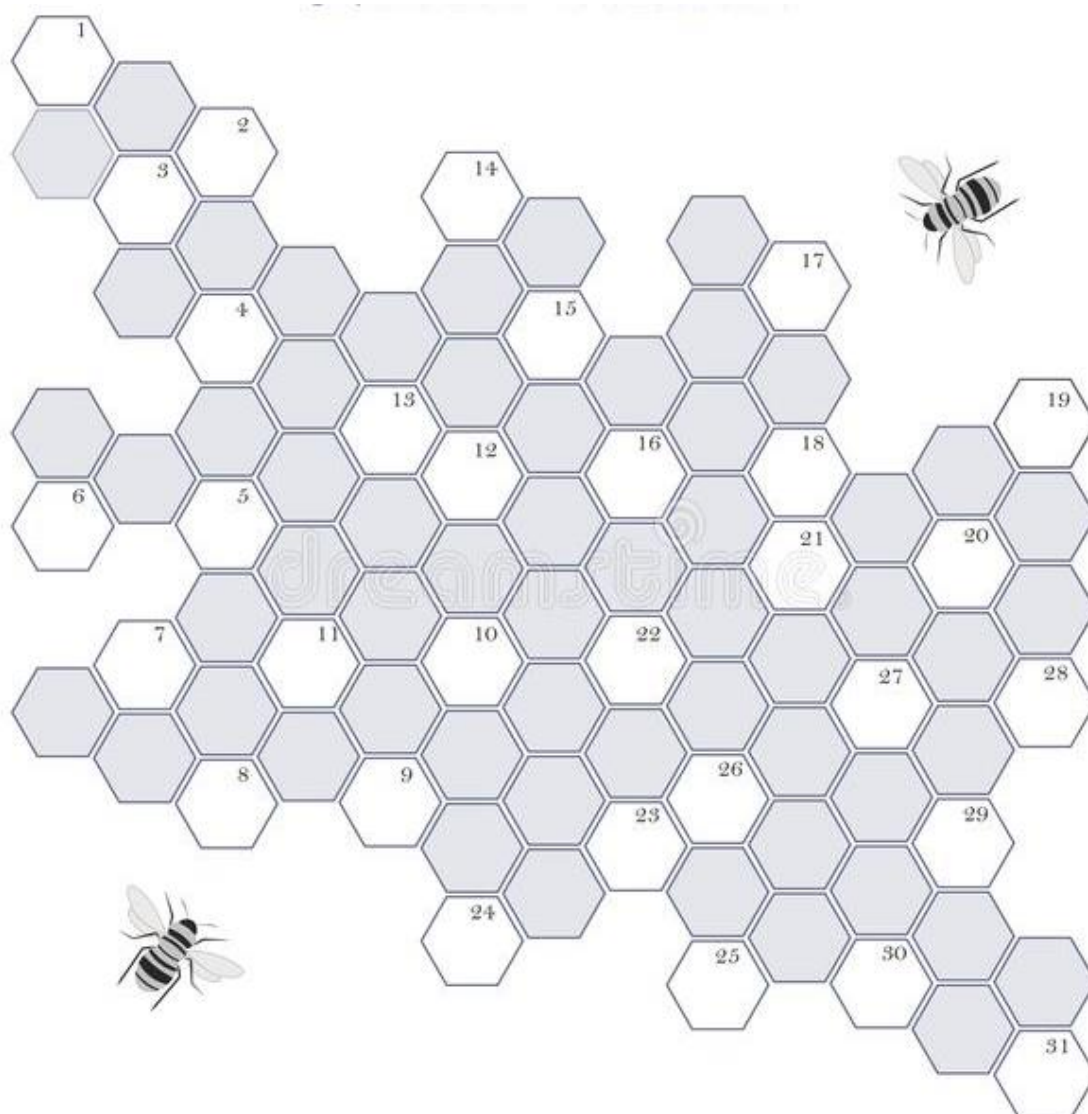
La loi des scouts, des guides et des mousses:

La guide, le scout, le mousse
explore le monde et développe ses talents
affirme ses choix et tient parole
accueille l'autre et reconnaît d'abord ses qualités
décide avec les autres et agit en équipe
vit l'aventure de Dieu et choisit de Lui faire confiance
vit avec la nature et protège la planète
relève des défis et communique son enthousiasme
rend service et agit pour la paix
choisit l'essentiel et mesure la portée de ses actions
respecte son corps, ses sentiments et exprime ses émotions



Ton mood tracker :

Les explorateurs te proposent de réaliser ton mood tracker. Le mood tracker c'est ce qui permet d'établir un suivi, des humeurs ou émotions principales ressenties dans une journée. Au fil des jours tu pourras voir les couleurs qui dominant et donc tu auras un aperçu de ton humeur et de tes émotions pendant tout le temps du confinement. Tu n'as plus qu'à choisir une couleur qui correspond à chaque sentiment dans le tableau et à colorier une case en fonction de ton ressenti au quotidien.



Décontracté		Désespéré	
De bonne humeur		Dégoûté	
Rempli d'énergie		Surpris	
En colère		Stressé	
Frustré		Triste	
Chagriné		Raplapla	

Jour 1 : Lundi 23 mars 2020

Défi du jour :

Pour commencer cette quarantaine, Marco Polo nous propose de réaliser des bracelets brésiliens. Le but est de faire ton propre bracelet Brésilien, de l'accrocher à ton poignet et qu'il y soit encore à la prochaine rencontre scoute, une fois le confinement terminé ! Il va donc falloir que tu le réalises avec précaution pour qu'il soit solide ! Ce bracelet c'est la force qui va nous faire tenir jusqu'à nos retrouvailles, c'est le soutien de tous les membres de la tribu !

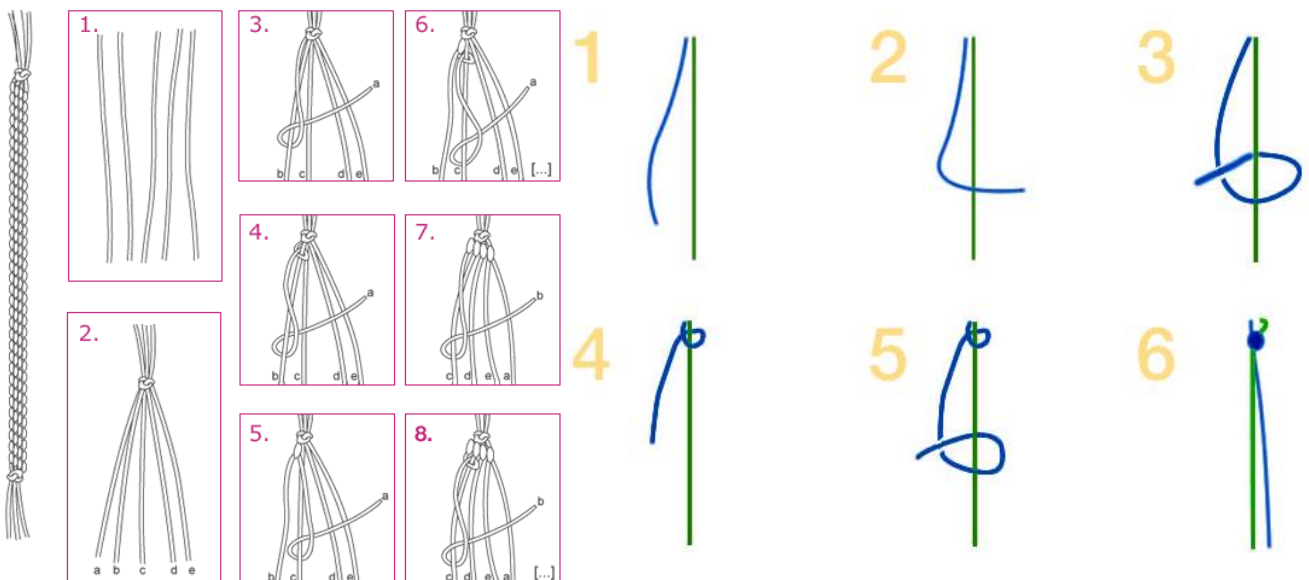
Matériel à demander aux parents :

- Des fils de coton
- 1 paire de ciseau
- 1 scotch

Déroulement :

Voici plusieurs tutoriels pour que tu puisses réaliser plusieurs bracelets de différentes formes :

Au départ, il faut toujours scotcher le début à la table.



Jour 2 : Mardi 24 mars 2020

Défi de jour :

Bukilaï Khan te propose, pendant ce temps de confinement de réaliser un label. Un label dans la pédagogie scout et guide c'est un petit insigne qui symbolise ta progression personnelle. Les labels se répartissent sous 5 talents :



Nous te proposons de choisir un des labels et de le réaliser pendant le confinement. Normalement, les labels sont réalisés en équipage, mais aux grands maux les grands remèdes : on s'adapte !

Par exemple, en choisissant le label *écolo*, tu peux réaliser une belle affiche informative sur le tri des déchets ou sur les fruits et

légumes de saison (et tu expliques l'importance de consommer des fruits et légumes de saison) que l'on affichera dans le local.

En choisissant la talent *animateur*, tu peux organiser un jeu ou une veillée pour toute ma famille par exemple.

En choisissant le talent *compositeur interprète* tu peux apprendre une mélodie sur un instrument de musique et tu te filmes, ou bien tu réalises une fiche avec les accords de la guitare que tu mettras à la disposition de toute la tribu pour que chacun puisse apprendre à jouer cet été par exemple.

En choisissant le talent *grand reporter*, tu peux appeler tes amis, les interviewer et récolter leurs témoignages de confinement.

En choisissant le talent *artisan*, tu peux par exemple fabriquer un objet (ex: une balançoire).

En choisissant le talent *sportif*, tu peux faire une vidéo d'un décrassage que tu partageras par mail à toute la tribu pendant le confinement, etc ...

Libre à ton inspiration pour réaliser un de ces talents, n'hésitez pas à nous envoyer un mail si tu as des questions. Dans le drive on t'a fait une section talent, tu pourras mettre un fichier pour expliquer toute la réalisation de ton talent. On vérifiera ces fichiers et on vous enverra un mail si l'on a des petits conseils à te transmettre. Mais nous, on croit en toi, on sait que la tribu va nous surprendre avec des idées plus géniales les unes que les autres.

Jour 3 : Mercredi 25 mars 2020

Défi du jour :

Tu ne peux pas mentir aux explorateurs, ils savent tout !

Et oui, ils l'ont remarqué : le Nutella ne quitte jamais la table de ton petit déjeuner ! Seulement, tu connais la composition de ce produit que tu convoites tant ? 7% de chocolat dans un pot, ça signifie que le matin, sur ton pain, tu tartines..... du sucre!!



Les explorateurs t'accompagnent depuis le début de l'année... Comme ce sont de bons amis et qu'ils tiennent à te maintenir en bonne santé, voici une recette de pâte à tartiner choco-noisette bien meilleure pour ton corps (et pour la planète) !

Tu vas avoir besoin d'une source de chaleur pour réaliser cette recette, il est indispensable de prévenir tes parents que tu t'apprêtes à cuisiner pour qu'ils gardent un œil sur ce que tu fais pour ta sécurité.

Tu as besoin de :

- 200g de chocolat noir à dessert
- 125g de poudre de noisettes
- 170g de lait concentré non sucré
- 3 cuillères de sucre glace
- 10 cl de lait
- 75g de beurre

Déroulement :

1. Dans une casserole à feu doux, fais fondre le chocolat noir avec le lait concentré sucré tout en remuant. Ne cesse jamais de remuer pour que ça n'accroche pas au fond.
2. Une fois fondu, ajoute le lait, le beurre, le sucre glace. Toujours en remuant, laisse les ingrédients fondre et se lier. Puis incorpore les noisettes et continue à remuer sur le feu pendant 2 minutes.
3. Retire la casserole du feu et afin d'obtenir une pâte à tartiner bien lisse, mixe la préparation grâce à un mixer plongeant.
4. Verse la préparation dans deux pots à confiture que tu auras passé à l'eau très chaude au préalable pour les stériliser et laisse refroidir.

Bonne dégustation !

Alors tu es convaincu.e ? Partage-nous une photo ou des vidéos prises pendant la préparation sur le Drive dans la rubrique Concours Cuisine !

Jour 4 : Jeudi 26 mars 2020

Défi de jour :

Vasco de Gama nous fait remarquer aujourd'hui que beaucoup de personnes sont investies pour venir en aide aux malades (les médecins, infirmières, pharmaciens.) mais aussi pour maintenir un minimum de services indispensables (les éboueurs, caissières, agriculteurs, chauffeurs routiers qui assurent l'approvisionnement des magasins... etc)

Ces personnes ont un métier indispensable au fonctionnement de la société mais sont avant tout des êtres-humains comme nous, qui ont une famille. Par leur aide, ils s'exposent au contact humain et donc au virus. Alors, si on pensait un peu à eux ?

Pour symboliser l'espoir, Vasco De Gama te propose de réaliser un petit lumignon que tu peux mettre à ta fenêtre, le soir à 20H, heure à laquelle tous les français applaudissent à leurs fenêtres ces personnes dévouées.

Tu as besoin de :

- Bougie chauffe plat
- 1 boîte de conserve
- De la peinture (acrylique dans l'idéal)
- Des pinces
- 1 clou de taille moyenne
- 1 marteau
- 1 rouleau de scotch
- Un modèle (ex: une étoile)

Déroulement

1. Au préalable je congèle la boîte de conserve pendant 45 min que j'ai préalablement rempli d'eau
2. Je dépose le modèle à reproduire sur la boîte (sur le côté) et le fixer avec du scotch
3. A l'aide du clou et du marteau, je perce les contours du modèle, une fois terminé, je retire les contours du modèle
4. Je décongèle la boîte dans l'eau chaude
5. Je peins la boîte de conserve avec la peinture, mais attention, la peinture acrylique ça tâche !
6. Une fois sèche, tu pourras déposer une bougie à l'intérieur du lumignon et tu pourras l'allumer



Jour 5: Vendredi 27 mars 2020

Défi du jour :

Aujourd'hui, ce sont vos cheftaines qui s'adressent à vous. Elles savent combien il est difficile de devoir rester enfermé à la maison, de ne pas pouvoir voir ses amis, de ne pas pouvoir aller à ses activités sportives, artistiques etc... Mais elles ont un message de Baden-Powell à vous transmettre, à vous de réussir à le décoder.

Si tu ne sais pas qui est Baden Powell, c'est le fondateur du scoutisme, c'est grâce à lui qu'aujourd'hui tu es scout ou guide ! Initialement il était militaire (britannique), et en 1907, il a créé le scoutisme en réunissant des jeunes de plusieurs classes sociales sur l'île de Brownsea. Après sa carrière de militaire il voulait apprendre aux jeunes à faire la paix plutôt que la guerre. Et c'est comme ça qu'est né le scoutisme. Voici donc son message :



Exo nsppsmevdé x'ox x'ocd zvec exo à zkbdsb
ne wywoxd yù fyec ox cyebsoj, yù fyec
v'kppbyxdoj !

Et voici un petit indice pour vous aider à décoder ce message :



Jour 6: Samedi 28 mars 2020

Défi du jour :

Bukilai Khan a prévu aujourd'hui d'organiser un défilé de mode. Le thème du défilé de mode est "Chic avec un chapeau de paille"

Prend-toi en photo une fois que tu es habillé.e dans le thème, et mets la photo dans le dossier "Défilé de mode" du drive. Tu pourras regarder les photos des autres membres de la tribu !



Jour 7: Dimanche 29 mars 2020

Défi du jour :

Aujourd'hui, Bukilāi Khan est très inquiété par le virus. Mais il n'est pas le seul à être inquiet, peut-être que tu l'es aussi. Si ce virus inquiète, c'est parce qu'on ne sait pas (encore) comment le soigner. Un virus n'est visible pas visible à l'œil nu et on ne remarque sa présence dans le corps qu'avec les symptômes que développent les individus.

Alors selon toi, il ressemble à quoi ce "truc" dont on a peur ?

Et si tu le dessinais ?

Partage-nous ton œuvre d'art sur le Drive!

Jour 8 : Lundi 30 mars 2020

Défi du jour :

Vasco de Gama et Marco Polo te proposent aujourd'hui de devenir acteur le temps d'une publicité. Ils ont besoin de toi pour faire de la prévention du lavage de main. Ils te demandent donc de réaliser un petit sketch / une vidéo pour apprendre à tout le monde à se laver les mains. Poste donc ta réalisation sur le drive dans la catégorie "prévention lavage de main" et regarde les vidéos des autres membres de la tribu !

Voici un petit exemple https://www.youtube.com/watch?v=cnNyraY_UTI

Jour 9: Mardi 31 mars 2020

Défi du jour :

Pour rester en forme, Bukilai Khan nous propose aujourd'hui une petite chorégraphie pour se dépenser !

Voici le lien de la chorée que tu peux recopier dans la barre de recherche de ton ordinateur : <https://www.youtube.com/watch?v=6rBFtCJ255w> mais tu peux aussi aller directement sur YouTube et écrire "Wii Workouts - Just Dance - Cotton Eye Joe"

Tu peux proposer à tes frères, sœurs et parents de le faire avec toi, vous allez bien rigoler ! Et si vous avez trop d'énergie à revendre en voici deux autres à faire pour continuer de se bouger !

- <https://www.youtube.com/watch?v=WK4MWT9H1wE> ou tu peux écrire dans youtube : "Boney M Rasputin just dance 2"
- <https://www.youtube.com/watch?v=g4CYKBN9L0> ou tu peux écrire dans youtube : Just Dance 2020: Old Town Road (Remix) by Lil Nas X Ft. Billy Ray Cyrus Gameplay



Ps : ça nous ferait super plaisir si tu
postez une petite vidéo de vos danses sur le drive dans le dossier « Danse ! » !! Et tu peux
même créer ta propre chorégraphie et la partager aussi dans le drive pour que les autres
puissent l'apprendre. N'oublie pas que chez les scouts on ne juge pas les autres, la loi dit
même "le scout, la guide relève les défis et communique son enthousiasme"; "le scout, la
guide accueille l'autre et reconnaît d'abord ses qualités". Alors fais-nous rêver !

Jour 10 : Mercredi 1er Avril 2020

Défi du jour :

Aujourd'hui ça fait déjà 10 jours que les défis ont commencé, et Vasco de Gama a bien remarqué que t'avais fait du bazar un peu partout dans ta chambre et dans la maison. Comme tes parents travaillent, on te propose de leur donner un coup de main. N'oublie pas, *"Le devoir du scout commence à la maison"* ! Et oui, être scout ce n'est pas uniquement sous la tente, le samedi avec les copains. Ce n'est donc pas parce qu'on est confinés que tu oublies notre piste d'action *"solidarité"*. Et cette-fois c'est papa et maman que tu vas aider ! On te propose donc de prendre ta chambre en photo avant le rangement puis après ce grand ménage de printemps. Chronomètre-toi, et poste les photos avant-après dans le dossier du drive *"Grand rangement"* en indiquant ton temps, histoire de tester ta rapidité !



D'ailleurs, au fil du temps, il y a des jeux avec lesquels on ne joue plus. En demandant l'accord à tes parents tu peux réfléchir avec eux sur l'avenir de ceux-ci : par exemple, les donner aux petits frères et soeurs, aux cousins, faire un carton de jouets à donner à une association comme le Secours Catholique ou Emmaüs, faire un carton de jouets à jeter (quand ils sont cassés et irréparables) ! Et cela vaut aussi pour les livres !

Jour 11 : Jeudi 2 avril 2020

*Aujourd'hui est un jour très très spécial puisque c'est l'anniversaire d'un membre de la tribu ...**Gabriel Millet!!** (12 ans)*

Et si tu lui envoyais un message pour lui montrer que tu penses à lui ?

N'utilise ces numéros de téléphone et cette adresse mail que pour fêter l'anniversaire de Gabriel :

- 0609792554/ 0677032032
- arnaud.millet@mcom.fr

Défi du jour :

Connais-tu l'encre invisible, aussi appelée encre sympathique ? Elle est très utilisée par les espions... et les scouts ! Il existe de nombreux produits de la vie courante qui peuvent servir d'encre sympathique. En fonction de celui que tu choisis, tu obtiendras un message d'une couleur différente.

En voici quelques-uns :

- Le jus de citron, sans doute le plus connu
- Le vinaigre
- Le lait
- Les effaceurs

Une fois que tu as choisi ton encre sympathique, il ne te reste plus qu'à écrire ton message.

Pour cela, plusieurs possibilités :

- Le coton-tige, qui a l'avantage de facilement s'imbiber. Par contre, impossible de faire des dessins précis avec.
- Le cure-dent, qui permet d'écrire des messages plus fins et plus précis. En revanche, il s'imbibe moins facilement
- Le vieux stylo-plume, rincé.
- Le pinceau : avec un pinceau fin, il est possible d'obtenir des traits assez nets.

Tu possèdes désormais tous les outils qui te permettront de vivre une double vie et de laisser une trace écrite d'informations que tu juges confidentielles...

Pour faire apparaître un message, il suffit de chauffer la feuille sur laquelle on a écrit : on peut la passer au-dessus de la flamme d'une bougie, ou la laisser sur un radiateur (pas électrique, cela peut prendre feu !)

Jour 12: Vendredi 3 avril 2020

Défi du jour :

Aujourd'hui les explorateurs te partagent leur secret pour rester positifs. Comme toi, leurs journées n'ont pas toujours été de tout repos. La liste de gratitude, c'est le secret du bonheur ! Elle te montre qu'il y a toujours du positif à tirer d'une situation, aussi désastreuse qu'elle soit !

Alors, réfléchis. Il y a forcément 5 choses qui t'ont donné le sourire aujourd'hui. Il y a forcément 5 choses pour lesquels tu as envie de dire "MERCI"!

Voici un petit exemple qui s'applique à une grande partie de la population, même si on n'est pas tous égaux.

- Aujourd'hui, il a fait beau toute la journée !
- J'ai la chance d'avoir un toit sous lequel dormir
- Aujourd'hui je me suis défoulée dans le jardin, j'ai pu lâcher un peu mon téléphone et profiter de mon jardin/ mon balcon
- Aujourd'hui j'ai cuisiné mon gâteau préféré. J'adore manger moi de toute façon.
- Ma mère m'a appris à éplucher une salade. C'est cool d'apprendre de nouvelles choses.
- Aujourd'hui j'ai chanté à tue-tête ma chanson préférée, ça m'a fait du bien.
- En ce moment je ne vais plus au collège, ça ne plaît pas trop à mes parents mais c'est un rythme qui me correspond mieux, je peux lâcher prise, travailler à mon rythme et j'ai plus de temps libre. Une pause dans l'année scolaire ça ne m'arrivera peut-être qu'une fois dans ma vie, j'en profite.
- ...

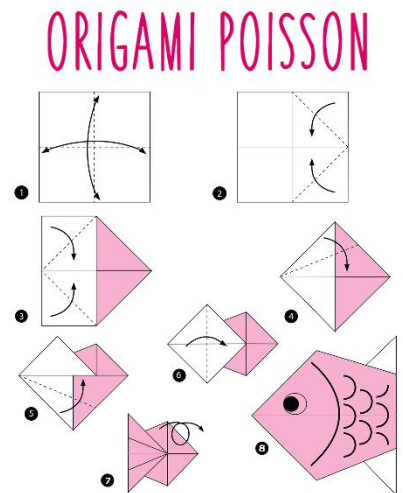
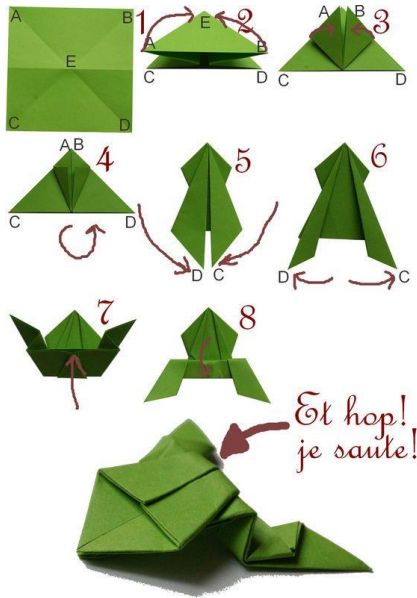
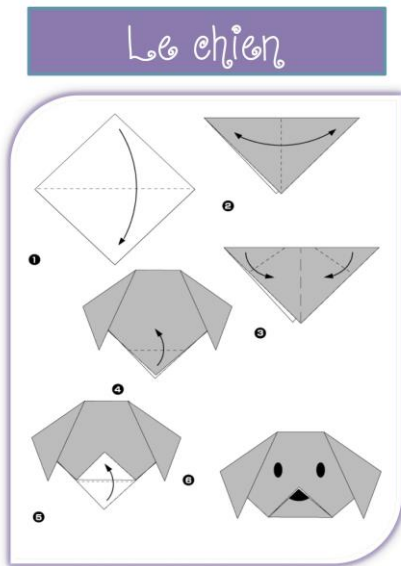
Alors, tu es inspiré.e ?

Si tu arrives à trouver 5 éléments positifs pour lesquels tu as de la gratitude, c'est super. C'est déjà très bien de le faire pour la première fois. Et si tu essayais de rentrer ce petit rituel dans ton quotidien, pour relativiser au quotidien, quand l'école aura repris par exemple ?

Jour 13 : Samedi 4 avril 2020

Défi du jour :

Bukilāi Khan veut aujourd'hui t'initier à la culture asiatique. Il va t'initier à l'origami, un art ancestral Japonais : l'art de plier du papier. Initialement cet art est né en Chine avant d'être importé au Japon au 6ème siècle. Il te propose alors plusieurs modèles à réaliser aujourd'hui que tu devras rapporter lors de la fête de fin d'aventure qui aura lieu une fois le confinement terminé.



Jour 14: Dimanche 5 avril 2020

Défi du jour :

Aujourd'hui, Bukilāi Khan te propose de réfléchir sur un petit texte.

**Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup,
Il enrichit ceux qui le reçoivent
Sans appauvrir ceux qui le donnent.
Il ne dure qu'un instant
Mais son souvenir est parfois éternel.
Personne n'est assez riche pour s'en passer,
Personne n'est assez pauvre pour qu'il soit inutile,
Personne n'est assez méprisable pour ne pas le mériter.
Il crée le bonheur au foyer, soutient en affaires et au travail,
Il est le signe sensible de l'amitié.
Un sourire donne du repos à l'être fatigué,
Rend courage aux plus découragés.
Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler
Car il n'a de valeur qu'à partir du moment où il se donne.
Et si quelquefois vous rencontrez une personne
Qui ne sait plus avoir le sourire,
Soyez généreux, donnez-lui le vôtre,
Car nul n'a autant besoin d'un sourire
Que celui qui ne peut en donner aux autres...
*Raoul Follereau, « Le Livre d'amour » (1920)***

Ici tu peux écrire ce à quoi te fait penser le texte :

Trouves-tu qu'il est facile d'avoir toujours le sourire ?

Ça te fait quoi quand quelqu'un te sourit ?

Penses-tu qu'en ce moment on a besoin de se sourire ?

Quand tu croises un SDF dans la rue, est-ce que tu lui fais un sourire ? Pourquoi ?

Est-ce que ce texte t'inspire à changer ton attitude ? Te donne envie de sourire plus ? De combattre les difficultés dans la joie ?

Est-ce que tu pourrais faire un lien entre ce texte et un passage de la loi scoutie ? Lequel et pourquoi ?

Jour 15 : Lundi 6 avril 2020

Défi du jour :

Bukilāi Khan, notre empereur chinois te propose aujourd'hui un jeu. Même si en réalité le jeu qui t'es proposé n'est pas d'origine chinoise, son nom est "le portrait chinois". Le portrait chinois consiste à déceler certains aspects de la personnalité d'un individu ou d'identifier ses goûts ou ses préférences personnelles, au travers d'un questionnaire basé sur l'identification à des personnes, des objets ou des éléments divers.

Une fois que tu l'as réalisé, poste le tien sur le drive dans la catégorie Portrait Chinois, cela te permettra de découvrir des aspects de la personnalité des autres membres de la tribu que tu ne connais pas encore !

- Si j'étais un sport je serais
- Si j'étais un hashtag je serais
- Si j'étais un jeu vidéo je serais
- Si j'étais un des 5 sens je serais
- Si j'étais un pays je serais
- Si j'étais un instrument de musique je serais
- Si j'étais un évènement historique je serais
- Si j'étais un dessert je serais
- Si j'étais une plante je serais
- Si j'étais une phrase de la loi scout je serais
- Si j'étais une mauvaise habitude je serais
- Si j'étais un personnage de film je serais
- Si j'étais un élément je serais
- Si j'étais un vêtement je serais
- Si j'étais un objet scout je serais
- Si j'étais un rituel de la vie scout je serais (exemple : service cuisine/ service feu/ veille de feu, temps spi..)
- Si j'étais une habitation je serais
- Si j'étais un animal je serais

Jour 16 : Mardi 7 avril 2020

Défi de jour :

OK, OK.. C'est le début de la semaine, il ne faut pas trop t'en demander. Et si tu apprenais enfin à faire un nœud carré ? Ça tient bien mieux qu'un nœud de foulard classique, et c'est beaucoup plus tendance.

Le nœud carré représentait initialement le scoutisme féminin mondial, mais au fil du temps on entend souvent qu'il symbolise l'amitié et qu'il ne peut être fait par soi-même : c'est un ou une amie qui le fera pour soi.

Les explorateurs ont été incapables de te laisser un schéma explicatif pour que tu maîtrises l'art du nœud carré, ce n'était pas vraiment clair.

Voici le lien à recopier dans la barre de recherche pour que tu apprenes enfin à faire un nœud carré : <https://www.youtube.com/watch?v=B82YK6Yjdjc>

Encore une fois, tu peux nous partager ton plus beau sourire avec ton foulard autour du cou dans le dossier "Noeud Carré" sur le Drive.

Jour 17 : Mercredi 8 avril 2020

Défi du jour :

Marco Polo te propose aujourd'hui un petit voyage. Il t'invite à découvrir d'autres paysages, pour cela il te donne le mode d'emploi pour fabriquer un volcan que tu ré-utiliseras demain dans une expérience.

Tu as besoin :

- 1 verre de sel
- 1 verre d'eau chaude
- 1 petite bouteille en plastique
- De la peinture / pinceaux
- 2 verres de farine
- Des ciseaux

Déroulement :

1. Mélange tous les ingrédients ensemble pour former une belle pâte
2. A l'aide des ciseaux, découpe une petite bouteille en plastique en deux. Sur un plateau ou une assiette, dépose la moitié supérieure avec le goulot vers le haut. Recouvre toute la bouteille de pâte à sel, de façon à ce que cela ressemble à un volcan
3. Laisse sécher au soleil
4. Une fois que la pâte est sèche, peint ton volcan



Jour 18 : Jeudi 9 avril 2020

Défi du jour : Aujourd'hui, c'est le grand jour, Marco Polo va te faire assister à l'éruption d'un volcan ! En réalité dans le monde il y a plein de volcans, certains sont en éruption, d'autres endormis et d'autres encore éteints. Sur le territoire Français il y a par exemple le piton de la fournaise sur l'île de la Réunion. Pour faire entrer ton volcan en éruption il faut que tu suives bien ces instructions.

Tu as besoin de:

- Liquide vaisselle
- Vinaigre (blanc)
- Bicarbonate de soude

Déroulement : pour éviter de salir la maison nous te conseillons de réaliser cette expérience dans ton jardin, ou d'installer le volcan dans une caisse pour ne rien salir.

1. Dans le creux du volcan, mets quelques gouttes de liquide vaisselle
2. Ajoute 3 cuillères à soupe de bicarbonate
3. Verse un demi-verre de vinaigre et observe la réaction



Jour 19 : Vendredi 10 avril 2020

Défi du jour :

Les cheftaines sont de retour pour te porter un nouveau message de Baden-Powell. On veut aussi te rappeler que tu peux nous écrire des mails si tu as besoin de parler à d'autres personnes qu'à ta famille. Tu peux nous écrire, nous sommes là pour toi, si tu as des tracas, un problème, si tu en as marre et même si tu es contents on sera contentes de le savoir.

Voici donc un nouveau petit message à décoder :

xlmxk bffhubex gx lxkm à kbxg. be ytnm vahblbk xgmkk
ikhzkxllxk hn kézkxllxk. teeagl whgv wx e'totgm xm ex
lhnkbbx tnq eèokxl.

Et voici l'indice : quand on vote on dit "....."



© Can Stock Photo - csp7827797

Jour 20 : Samedi 11 avril 2020

Défi du jour :

Aujourd'hui Marco Polo propose une activité à faire dans le jardin. Mais si tu n'as pas de jardin, tu peux réaliser cette activité en intérieur avec tout ce qui se trouve chez toi. Marco Polo te propose de réaliser un landart. Le landart c'est une forme d'art contemporain, utilisant le cadre et les matériaux de la nature (c'est là que tu peux utiliser ce qu'il y a dans ta maison si tu n'as pas de jardin). Ce courant d'art contemporain est né dans les années 60 par des artistes qui voulaient faire sortir l'art des musées. Marco Polo te propose alors de réaliser ton propre landart. Une fois fini prends le en photo et importe le dans le drive dans la catégorie "landart", tu pourras encore une fois regarder les oeuvres des autres membres de la tribu.

En attendant voici quelques idées :



Jour 21 : Dimanche 12 avril 2020

Défi de jour :

Aujourd'hui, c'est Pâques, c'est une fête importante chez les Chrétiens. Comme les Scouts et Guides de France sont un mouvement catholique ouvert à tous, nous te proposons aujourd'hui une petite prière et un petit bricolage de Pâques.

D'abord, on te propose de reprendre dans la Bible chez toi, le passage de Pâques, quand Marie-Madeleine se rend au tombeau et que la pierre a été enlevée. Cela te permettra de bien te rappeler ce qu'est- la résurrection de Jésus. (Le passage de la Bible se trouve aussi sur internet si tu n'as pas de Bible chez toi).

Maintenant nous te proposons une petite prière :

La vie est une chance, saisis-la.

Seigneur, quand je suis affamé, donne-moi quelqu'un qui ait besoin de nourriture.

Quand j'ai soif, envoie-moi quelqu'un qui ait besoin d'eau

Quand j'ai froid, envoie-moi quelqu'un à réchauffer.

Quand je suis blessé, donne-moi quelqu'un à consoler.

Quand ma croix devient lourde, donne-moi la croix d'un autre à partager.

Quand je suis pauvre, conduis-moi à quelqu'un dans le besoin.

Quand je n'ai pas de temps, donne-moi quelqu'un que je puisse aider un instant.

Quand je suis humilié, donne-moi quelqu'un dont j'aurai à faire l'éloge.

Quand je suis découragé, envoie-moi quelqu'un à encourager.

Quand j'ai besoin de la compréhension des autres,

Donne-moi quelqu'un qui ait besoin de la mienne.

Quand j'ai besoin qu'on prenne soin de moi, envoie-moi quelqu'un dont j'aurai à prendre soin.

Quand je ne pense qu'à moi, tourne mes pensées vers autrui.

Cette prière vient de Mère Teresa.

A Pâques, on célèbre la résurrection de Jésus, la victoire de la vie. On décore alors les œufs, car ils sont le symbole d'une vie nouvelle. On les cache dans les jardins et on s'amuse à les trouver avant de les partager.

On te propose donc un petit bricolage autour des œufs de Pâques.

Tu as besoin de :

- Colorants alimentaire / peinture
- Aiguille
- Œufs
- Bol d'eau chaude
- Plat creux

Déroulement :

1. Avec l'aiguille, perce un trou au sommet de l'oeuf, et un autre plus large au fond de l'oeuf. Souffle au-dessus d'un plat creux à travers le trou du sommet pour vider l'oeuf
2. Lave les oeufs en les trempant dans l'eau, puis en soufflant dedans pour bien les vider. Répète l'opération plusieurs fois et laisse sécher.
3. Verse un peu de colorant dans un bol d'eau
4. Trempe l'oeuf le bol d'eau colorée en le tenant avec les doigts, garde ta position entre 30 sec et 1 min (plus tu resteras longtemps, plus la couleur sera foncée)
5. Laisse sécher puis effectue une nouvelle teinture



Jour 22 : Lundi 13 avril 2020

Défi du jour :

Aujourd'hui, Bukilaï Khan t'adresse un message. Le message n'est pas codé, mais Bukilaï Khan est en contact avec tellement de personnes dans le monde qui voyagent sur la route de la soie, qu'il s'est trompé de langue en l'écrivant... Il nous a transmis un message en anglais. On compte tout de même sur toi pour réaliser cette recette de scones. Les scones sont des petits gâteaux que les Britanniques apprécient à 17h en même temps que leur thé. Ils les coupent en deux puis les tartinent de beurre et de confiture. Mais ils sont aussi très populaires aux Etats-Unis ou en Australie. Allez, bon courage pour tout bien déchiffrer, mais on sait que tu vas y arriver, et puis "google est ton ami" (même si c'est mieux de chercher le vocabulaire dans ton dictionnaire d'anglais !).

You need:

- 2 1/2 cups of flour
- 2 heaped tsp baking powder
- 1 tbs icing sugar
- 1 egg, lightly beaten
- 50g of melted butter
- 1 - 1.5 cups milk

Recipe :

1. Preheat oven to 210°C.
2. Sift flour, baking powder and icing sugar together
3. Stir in egg, butter and then add milk a little at a time until you have formed a slightly sticky dough.
4. Turn out onto a floured board and leave to rest for 20 minutes.
5. Roll to 2cm thickness.
6. Cut out circles with a glass, dipping it in flour between cuts.
7. Place scones close together on baking paper covered baking sheet and rest for a further 10 minutes.
8. Bake for 10 minutes.

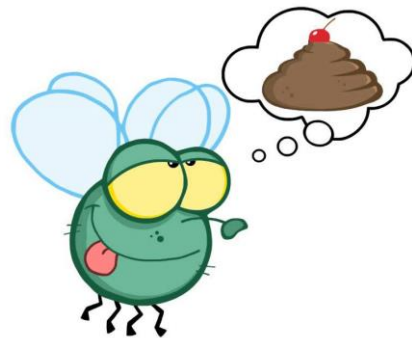
Jour 23 : Mardi 14 avril 2020

Défi du jour :

Aujourd'hui, Vasco de Gama a eu une idée assez particulière ! Il a envie que tu lui montre tes talents d'écrivains. Il organise un challenge d'écriture. Munis-toi de tes plus nobles parchemins et de ta plus belle plume ! Attention, Marco Polo qui passait par là a décidé de vous imposer un thème : "Tu dois écrire la biographie d'une mouche"

Une fois encore, tu peux réaliser ton texte sur un outil de traitement de texte (Word, Libre Office, ...) et poster ton écrit sur le drive dans la catégorie "La mouche". Cependant, n'hésite pas à préférer l'écriture à la main et nous joindre une photo ou un scan.

Épate-nous, mets de l'intrigue et des rebondissements ! Tu peux bien évidemment juste écrire, mais si tu as aussi des talents d'illustrateurs n'hésite pas à nous joindre un dessin ou même une bande dessinée.



Jour 24 : Mercredi 15 avril 2020

Défi du jour :

Aujourd'hui, Vasco de Gama te propose de fabriquer un pluviomètre. Le pluviomètre sert à mesurer la quantité de pluie tombée chaque jour.

Tu as besoin de:

- 1 bouteille en plastique
- 1 marqueur
- 1 règle graduée
- Des ciseaux

Déroulement :

1. Découpe le haut de la bouteille et retourne le pour faire un entonnoir que tu emboîtes dans le reste de la bouteille
2. Dans la partie inférieure, place quelques cailloux pour que le pluviomètre ne s'envole pas.
3. Trace sur la paroi en plastique une échelle de mesure à l'aide de la règle graduée (tous des 50mm au moins, voir tous les 25mm)
4. Voilà, ton pluviomètre est prêt !
5. Tous les jours, à la même heure tu peux noter la quantité d'eau qu'il contient, et vide le par la suite.

Attention, ne scotche pas l'entonnoir comme la photo ci-contre, sinon tu ne pourras pas vider ton pluviomètre.



Jour 25 : Jeudi 16 avril 2020

Défi du jour :

Vasco de Gama pense au camp de cet été que tu vas vivre. Il t' imagine déjà, en train de laver ta popote avec toute la tribu. Sauf qu'il le sait, et toi aussi, ta technique de vaisselle est si productive que tu finis parfois par mélanger ta popote avec toute la tribu.

Il a donc sonné l'heure de customiser ta popote ! Alors prends du vernis, des feutres indélébiles ou encore du masking tape pour rendre ta popote unique. Laisse libre cours à ton imagination en faisant des rappels de mêmes signes ou symboles sur tes couverts et ton quart. Et n'oublie pas de mettre ton prénom ou tes initiales.

Grâce à cette décoration, tu ne perdras plus jamais ta popote pendant les weekends et les camps d'été !

Jour 26 : Vendredi 17 avril 2020

Défi du jour :

Vasco de Gama a eu une idée. Depuis le début du confinement, tu as pu réaliser différentes recettes de cuisine ! Mais cette fois tu es missioné.e. de réaliser ta propre recette. Cette recette doit être réalisable en camp, ça veut dire sur le feu et sans four ! Ça peut être une salade, un plat à la poêle, un plat dans le feu, ...

Demande à tes parents les ingrédients que tu as le droit d'utiliser. Fais la liste des ingrédients. Concocte ton plat, sans détruire ta cuisine ! Rappel : à la maison inutile d'allumer un feu de camp !

Tu sais utiliser un traitement de texte comme Word ou Libre Office ? Ouvre un nouveau document et note soigneusement et de façon lisible la recette. Tu devras indiquer l'intitulé de celle-ci, les ingrédients dont on a besoin avec les quantités correspondantes et chacune des étapes. Pour finir, prends-toi en photo avec ton foulard scout et ta création ! Rajoute tout en haut "La recette de (votre prénom)" et mets le document en ligne sur le drive dans la rubrique "Livre de recettes"

On emmènera ce livre en camp et en WE, on le partagera au groupe dans les autres unités, pour qu'on ait tous un petit livre de cuisine scoute.

Attention il y a quelques règles à respecter :

- interdit d'utiliser des oeufs
- interdit d'utiliser de la viande hachée
- interdit d'utiliser du lait cru
- utiliser des fruits et légumes de saison
- constituer des plats équilibrés

Jour 27 : Samedi 18 avril 2020

Défi du jour :

Marco Polo et Bukilāi Khan pensent aujourd'hui que c'est le moment de se dépenser et de faire un peu d'activité physique pour rester digne d'être appelé explorateur !

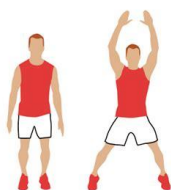
Tu peux réaliser ce défi avec toute ta famille.

Et n'oublie pas d'échauffer ton corps avant pour ne pas te blesser.

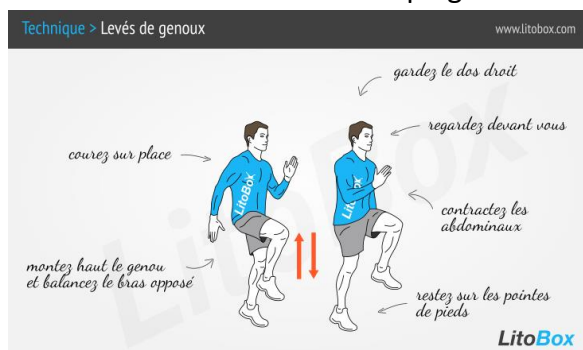
Tu réalises les exercices pendant 30 secondes et tu fais 30 secondes de récupération juste après et tu recommences. (Si tu as un doute sur la réalisation des exercices, n'hésites pas à aller voir quelques vidéos).

Pense à boire régulièrement pendant et après.

Tiens-toi prêt ! C'est parti !!



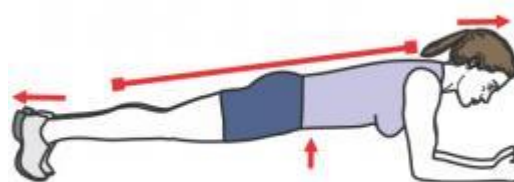
Jumping Jack



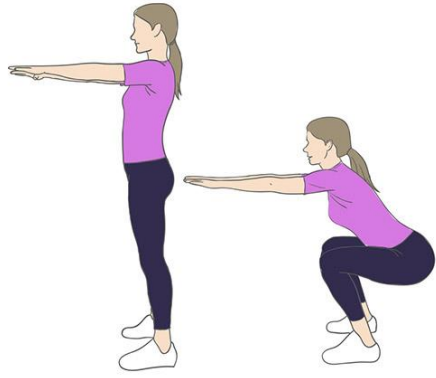
Courir sur place en montée de genou



La chaise



Gainage



Squat



Pompes (sur les genoux si c'est trop difficile)



Jour 28 : Dimanche 19 avril 2020

Défi du jour :

Aujourd'hui, pour le dernier défi, les explorateurs vont réveiller le chimiste qui sommeille en toi. Ils te proposent de réaliser une lampe à lave. En réalité la vraie lampe à lave que l'on trouve dans le commerce a été inventée en 1962 par un anglais : Edward Craven Walker. Elle fonctionne à partir de bulles de cire plongées dans un liquide non-miscible (qui ne se mélange pas à la cire). Les bulles de cire colorées sont chauffées par la chaleur de l'ampoule incandescente située à la base de la lampe. En chauffant, les bulles deviennent plus légères et remontent vers la surface où elles se refroidissent pour redescendre vers l'ampoule. Ce phénomène se répète en permanence dès que la lampe est allumée, selon le principe de convection.

Les explorateurs te proposent donc de réaliser une lampe à lave éphémère.

Tu as besoin de :

- Vinaigre blanc
- Bicarbonate de soude
- Huile
- Colorant alimentaire
- Un verre de 50 cl (type verre mesureur ou pot de confiture)
- Un petit verre, ou un petit récipient

Déroulement :

1. Verse la poudre de bicarbonate dans le fond du vase (1 cuillère à soupe environ)
1. Remplis le verre mesureur d'huile.
2. Dans un petit verre, mélange le vinaigre (12cl) avec un peu de colorant alimentaire.
3. Préleve le liquide du petit verre à la pipette (ou une petite cuillère) et verse le en goutte à goutte dans le vase.
4. Observe la réaction : La réaction chimique entre le vinaigre et le bicarbonate entraîne la libération de dioxyde de carbone par les bulles qui deviennent alors plus légères et remontent vers la surface. Elles disparaissent progressivement au fur et à mesure que la réaction se produit jusqu'à ce que tout le vinaigre soit consommé.



Annexes :

Ici, les explorateurs t'ont laissé quelques textes. Ces textes peuvent t'amener à réfléchir sur toi, sur les autres, sur le monde mais aussi sur la société ou même les scouts. Ils pensent qu'il faut utiliser ce temps de confinement pour penser aussi. Parce que souvent, on ne prend pas le temps de penser. Les explorateurs savent que ce temps de confinement est long, mais si tu réfléchissais un peu sur le monde qui t'entoure ?

N'hésite pas à les lire et à en partager la lecture s'ils t'inspirent.

- Texte 1 : St Exupéry

« -Qu'est-ce que signifie « apprivoiser » ?

-Tu n'es pas d'ici, dit le renard, que cherches-tu ?

- Je cherche les hommes, dit le petit prince. Qu'est-ce que signifie « apprivoiser » ?

- Les hommes, dit le renard, ils ont des fusils et ils chassent. C'est bien gênant ! Ils élèvent aussi des poules. C'est leur seul intérêt. Tu cherches des poules ?

- Non, dit le petit prince. Je cherche des amis. Qu'est-ce que signifie « apprivoiser » ?

- C'est une chose trop oubliée, dit le renard. Ça signifie « créer des liens... »

- Créer des liens ?

- Bien sûr, dit le renard. Tu n'es encore pour moi qu'un petit garçon tout semblable à cent mille petits garçons. Et je n'ai pas besoin de toi. Et tu n'as pas besoin de moi non plus. Je ne suis pour toi qu'un renard semblable à cent mille renards. Mais, si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique au monde...

[...]

- Ma vie est monotone. Je chasse les poules, les hommes me chassent. Toutes les poules se ressemblent, et tous les hommes se ressemblent. Je m'ennuie donc un peu. Mais, si tu m'apprivoises, ma vie sera comme ensoleillée. Je connaîtrai un bruit de pas qui sera différent de tous les autres. Les autres pas me font rentrer sous terre. Le tien m'appellera hors du terrier, comme une musique. Et puis regarde ! Tu vois, là-bas, les champs de blé ? Je ne mange pas de pain. Le blé pour moi est inutile. Les champs de blé ne me rappellent rien. Et ça, c'est triste ! Mais tu as des cheveux couleur d'or. Alors ce sera merveilleux quand tu m'auras apprivoisé ! Le blé, qui est doré, me fera souvenir de toi. Et j'aimerai le bruit du vent dans le blé...

[...]

- S'il te plaît... apprivoise-moi ! dit-il.

- Je veux bien, répondit le petit prince, mais je n'ai pas beaucoup de temps. J'ai des amis à découvrir et beaucoup de choses à connaître.

- On ne connaît que les choses que l'on apprivoise, dit le renard. Les hommes n'ont plus le temps de rien connaître. Ils achètent des roses toutes faites chez les marchands. Mais comme il n'existe point de marchands d'amis, les hommes n'ont plus d'amis. Si tu veux un ami, apprivoise-moi ! »

- Texte 2 : Les tailleurs de pierres

Sur la place des lavandières
travaillaient trois tailleurs de pierre.
Un voyageur passant par là leur demanda :
« Que faites-vous là ? »
Le premier dit, furieux sans doute :
« vous ne voyez pas, je gagne ma croûte ! »
le second dit, frappant la pierre :
« bien vous voyez, j'taille des pierres ! ».
Quant au troisième, il dit jovial :
« moi... je bâtis des cathédrales ! ».
Ils taillaient les mêmes cailloux,
tous les trois pour les mêmes sous.
Le premier taillait sa misère,
et de loin préparait la guerre ;
le second taillait des pierres,
puisqu'il était tailleurs de pierres.
Le troisième taillait sa joie
et la paix du monde à la fois.
Le voyageur en s'en allant,
lui qui était tailleur de vent
se demanda sous le ciel blême ;
« lequel des trois suis-je moi-même ? ».
André Steiger.

- Texte 3 : Invictus

Dans les ténèbres qui m'enserrent,
Noires comme un puits où l'on se noie,
Je rends grâce aux dieux quels qu'ils soient, Pour mon âme invincible et fière,
Dans de cruelles circonstances, Je n'ai ni gémi ni pleuré, Meurtri par cette existence,
Je suis debout bien que blessé,
En ce lieu de colère et de pleurs,
Se profile l'ombre de la mort,
Et je ne sais ce que me réserve le sort, Mais je suis et je resterai sans peur,
Aussi étroit soit le chemin, Nombreux les châtiments infâmes, Je suis le maître de mon
destin, Je suis le capitaine de mon âme.

- Texte 4 : Dernier message de Baden Powell

Chers éclaireurs,

Si par hasard, vous avez assisté à la représentation de Peter Pan, vous vous souviendrez que le chef des pirates était toujours en train de préparer son dernier discours, car il craignait fort que l'heure de sa mort venue, il n'eût plus le temps de le prononcer. C'est à peu près la situation dans laquelle je me trouve, et bien que je ne sois pas sur le point de mourir, je sais que cela m'arrivera un de ces prochains jours et je désire vous envoyer un mot d'adieu.

Rappelez-vous que c'est le dernier message que vous recevrez de moi ; aussi méditez-le.

J'ai eu une vie très heureuse et je voudrais qu'on puisse en dire autant de chacun de vous.

Je crois que Dieu nous a placés dans ce monde pour y être heureux et pour y jouir de la vie. Ce n'est ni la richesse, ni le succès, ni la satisfaction égoïste de nos appétits qui créent le bonheur. Vous y arriverez tout d'abord en faisant de vous, dès l'enfance, des êtres sains et forts qui pourront plus tard se rendre utiles et jouir ainsi de la vie lorsqu'ils seront des hommes.

L'étude de la nature vous apprendra que Dieu a créé des choses belles et merveilleuses afin que vous en jouissiez. Contentez-vous de ce que vous avez et faites-en le meilleur usage possible. Regardez le beau côté des choses plutôt que le côté sombre.

Mais le véritable chemin du bonheur est de donner celui-ci aux autres. Essayez de quitter la terre en la laissant un peu meilleure que vous ne l'avez trouvée et quand l'heure de la mort approchera, vous pourrez mourir heureux en pensant que vous n'avez pas perdu votre temps et que vous avez fait « de votre mieux ». Soyez toujours prêts à vivre heureux et à mourir heureux. Soyez toujours fidèles à votre Promesse scoute même quand vous aurez cessé d'être un enfant - et que Dieu vous aide à y parvenir !

Votre ami,
Robert Baden-Powell

- Texte 5 : la liberté

La liberté est un mot magique. Dès qu'il vient sur nos lèvres ou dans nos lettres, c'est tout le bonheur du monde qui se met en marche avec lui, et la brillante escorte de tous nos rêves.

Vous l'avez dit, vous l'avez écrit : être libre, c'est vivre à sa façon avec autour de soi des visages qu'on aime, des voix familières, des rires en cascades ...

Personne d'entre vous ne se voit libre tout seul. L'isolement fait peur autant qu'une prison.

« Sur le front de mes amis, sur chaque main qui se tend, j'écris ton nom : liberté ».

Quand des êtres arrivent à s'accorder, quelque chose de nouveau est déjà né. On s'appelle, on s'interpelle, on se répond, chacun donne le meilleur de soi-même, s'étonne de ce qu'il peut faire, et dire, et donner ...

Oui, il y a des moments où l'on touche du doigt ce qui pourrait être le grand partage, la confiance sans limite, la joie d'être ensemble qui fait bondir le cœur.

Jean Lemonnier

- Texte 6 : Alors la paix viendra

Si tu crois qu'un sourire est plus fort qu'une arme,

Si tu crois à la puissance d'une main offerte,

Si tu crois que ce qui rassemble les hommes est plus important que ce qui les divise,

Si tu crois qu'être différents est une richesse et non pas un danger,

Si tu sais regarder l'autre avec un brin d'amour,
Si tu sais préférer l'espérance au soupçon...
Si tu estimes que c'est à toi de faire le premier pas plutôt qu'à l'autre,
Si le regard d'un enfant parvient encore à désarmer ton coeur,
Si tu peux te réjouir de la joie de ton voisin,
Si l'injustice qui frappe les autres te révolte autant que celle que tu subis,
Si pour toi l'étranger est un frère qui t'est proposé,
Si tu sais donner gratuitement un peu de ton temps par amour,
Si tu sais accepter qu'un autre te rende service,
Si tu partages ton pain et que tu saches y joindre un morceau de ton coeur,
Si tu crois qu'un pardon va plus loin qu'une vengeance ...
Si tu sais chanter le bonheur des autres et danser leur allégresse,
Si tu peux écouter le malheureux qui te fait perdre ton temps et lui garder ton sourire,
Si tu sais accepter la critique et en faire ton profit sans la renvoyer et te défendre,
Si tu sais accueillir et adopter un avis différent du tien...
Si tu refuses de battre ta coulpe sur la poitrine des autres,
Si pour toi l'autre est d'abord un frère,
Si la colère est pour toi une faiblesse, non une preuve de force,
Si tu préfères être lésé que de faire tort à quelqu'un,
Si tu refuses qu'après toi ce soit le déluge,
Si tu te ranges du côté du pauvre et de l'opprimé sans te prendre pour un héros,
Si tu crois que l'amour est la seule force de persuasion,
Si tu crois que la paix est possible...
Alors la Paix viendra
Pierre Guilbert

Texte 7 : L'histoire du professeur et du bocal

L'histoire qui suit ne se veut pas moralisatrice mais inspirante. Qu'elle soit vraie ou non importe peu. La leçon qu'elle apporte, en revanche, est à garder en mémoire.

La voici:

Tout commence dans une salle de classe. Un professeur de philosophie se tient devant ses élèves, avec quelques accessoires posés sur son bureau devant lui.

Le cours commence et les élèves s'installent, prêts à écouter leur prof. Sans un mot, celui-ci ramasse un très grand récipient vide de dessous le bureau et commence à le remplir avec des balles de golf. Une fois le bocal rempli de balles, il demande aux étudiants si le pot est plein. Unanimement, les étudiants conviennent qu'il l'est. Le professeur se saisit alors d'une boîte de petits cailloux et les verse dans le bocal. Il secoue légèrement le pot pour laisser les cailloux rouler vers les zones libres entre les balles de golf.

Il repose ensuite sa question: « est-ce que ce pot est plein ? »

Une fois encore, les étudiants répondent en chœur que le récipient est rempli.

Avec un léger sourire sur le visage, le professeur ramasse une boîte contenant du sable et commence à le verser dans le pot. Bien entendu, le sable remplit tout l'espace entre les balles de golf et les cailloux.

Une nouvelle fois la même question, qui obtient la même réponse: pour les étudiants, on ne peut plus rien verser dans ce pot.

Le professeur, cette fois-ci franchement amusé, attrape deux canettes de bière sous la table et verse tout leur contenu dans le pot. La bière comble alors immédiatement tout l'espace vide entre le sable. Réalisant qu'il se sont encore fait avoir, les étudiants ne peuvent s'empêcher de rire de bon cœur.

« Maintenant », dit le professeur une fois le calme revenu, « je veux que vous imaginiez que ce pot représente votre vie.

Les balles de golf représentent les choses importantes: votre famille, vos enfants, votre santé, vos amis, vos passions favorites – les choses qui comblerait toujours votre vie même si tout le reste était perdu.

Les cailloux représentent les autres choses qui comptent comme votre travail, votre maison, votre voiture...

Le sable, c'est tout le reste – les petites choses. Si vous mettez le sable dans le pot en premier », poursuit-il, « il n'y a plus de place pour les cailloux ou les balles de golf. Il en va de même pour la vie. Si vous passez tout votre temps et dépensez votre énergie sur les petites choses, vous n'aurez jamais de place pour les choses qui sont importantes pour vous.

Faites particulièrement attention aux choses qui sont essentielles à votre bonheur. Jouez avec vos enfants. Prenez le temps de veiller à votre santé. Emmenez votre partenaire dîner quelque part. Il y aura toujours du temps pour nettoyer la maison ou changer la poubelle. Prenez soin des balles de golf en premier, ce sont les choses qui comptent vraiment. Définissez vos priorités. Le reste n'est que du sable ».

Un bref silence suit cette leçon de sagesse, puis un étudiant lève la main et demande ce que la bière représente. Le professeur sourit: « je suis content que vous posiez la question. Elle est simplement là pour vous montrer que, peu importe à quel point votre vie puisse paraître remplie, il y a toujours de la place pour boire une ou deux bières avec vos amis » !

Quand on y pense, on passe beaucoup de temps à se plaindre ou se faire du souci concernant les « petites choses » qui constituent notre quotidien. L'histoire de ce professeur et de son bocal nous rappelle qu'il est bon de savoir prendre du recul et de relativiser.

Gardons à l'esprit ce qui est vraiment important de ce qui est secondaire à l'échelle de notre vie. Réfléchissons à toutes ces choses qu'on perd de vue à force de les retarder. Et commençons à vivre pour le meilleur !

Et vous, quelles sont vos balles de golf ? Et pensez-vous y accorder suffisamment d'importance ?