

La GAZETTE



de la CAISSE DES ÉCOLES

Encore +
d'infos pour
les parents

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

du 15^e



François Connault

Conseiller de Paris,
Délégué, Caisse des écoles 15^e

Dernière ligne droite avant la fin de l'année scolaire 2021-2022.

Toujours dans son **exigence de qualité**, la Caisse des écoles du 15^e a pu s'investir sur **plusieurs actions** durant cette année scolaire 2021-2022.

C'est en **s'associant** avec les **enfants**, l'**éducation nationale** et la **DASCO** qu'un **diagnostic de gaspillage alimentaire** a pu s'établir sur **3 sites pilotes**.

Les enfants pourront suivre un plan d'action basé sur un retour de **pesée de déchets alimentaires** jusqu'à la fin de l'année 2022.

L'objectif étant d'étendre ce projet sur **la totalité des écoles** de l'arrondissement.

La **conception** des repas est établie par nos **chefs, seconds et agents de restauration** grâce à des recettes **variées, innovantes, et goûteuses**.



Je vous souhaite une excellente fin d'année scolaire ainsi qu'un bel été !

LA CDE15 : UNE RESTAURATION DE QUALITÉ



EMILE SAVANGSY
Directrice Générale
de la CDE15

P.2

**INSCRIPTION/
TARIFICATION**
2022-2023

P. 5

VOS CONTACTS
CDE15

P. 6



UNE RESTAURATION SCOLAIRE DE QUALITÉ

Emilie SAVANGSY

**Directrice Générale
de la Caisse des écoles du 15^{ème}**

La Caisse des écoles du 15^e possède l'atout majeur de **produire ses repas sur place**. Nos équipes confectionnent les repas des enfants **le matin pour le midi** avec des matières premières **de qualité**. Le **pôle exploitation** accompagne nos équipes afin de réaliser les repas dans les **meilleures conditions**.

Ma prise de poste a permis **d'analyser** l'existant et de **l'améliorer**. Les bases sont retravaillées grâce à une **nouvelle organisation** et de **nouveaux outils**.

Des projets en collaboration avec tous les acteurs du temps méridien sont établis, notamment sur **la lutte contre le gaspillage alimentaire**. Des **ateliers ludo-pédagogiques** sont menés directement sur les écoles.

La **sécurité alimentaire** est primordiale grâce à notre

cellule qualité ayant pour mission de suivre à l'heure l'activité de la réception de l'aliment jusqu'à sa distribution.

De plus, une **équipe administrative** est présente afin d'assurer **l'accueil des familles**. Une sectorisation de l'arrondissement **par zone** permet un **suivi assidu** des inscriptions et de la facturation des repas. De plus, nous continuons également à inclure **les parents** dans notre activité grâce à la réalisation des **portes ouvertes**.

La Caisse des écoles du 15^e fonctionne sur une dynamique de rendre nos usagers **fiers de leur service public**. Il nous est précieux même s'il doit sans cesse **s'améliorer** et **s'adapter**.



Bienvenue à nos nouveaux convives !

**Collège Guillaume Apollinaire
et collège Madame de Staël**

À partir de septembre 2022, la Caisse des écoles a le plaisir de vous annoncer qu'elle sera aussi en charge de la **restauration scolaire** du collège Guillaume Apollinaire et du collège Madame de Staël. Forte de son **expérience** dans l'arrondissement du 15^e, elle propose une restauration scolaire **de qualité**, des repas cuisinés **le matin pour le midi** à base essentiellement de **produits frais**.

Bienvenue à nos nouveaux convives !

Des repas préparés LE MATIN pour LE MIDI

Nos cuisines situées dans les écoles de l'arrondissement préparent les repas tôt le matin pour être servis le midi en liaison chaude*.

Cela représente en moyenne 12 000 repas par jour
(Pour la conception des menus, voir Gazette 57 disponible sur cde15.fr).

280 agents sont au service de vos enfants.

23 cuisines dont 4 UPC*

Les fournisseurs de la CDE15 livrent à nos cuisines *tous les jours* des produits **essentiellement frais** pour la confection des repas. Après avoir **réceptionné** et **contrôlé** la marchandise, les équipes **élaborent** les repas qui seront servis pour le **groupe scolaire** auquel est rattachée la cuisine. **4 UPC** préparent pour **leur groupe scolaire** et aussi pour **17 écoles** sans cuisine (dites **satellites**).



Des **plats en inox** contenant les préparations sont placés dans des containers **livrés** par nos chauffeurs à ces écoles. Des agents de la CDE15 les **réceptionnent** et les **contrôlent**.

* **Unité de Production Centrale**



Ici à la cuisine du groupe scolaire Falguière/Vaugirard. Préparation de la blanquette de veau pour 380 repas.

Après avoir préparé les repas, les équipes de cuisine servent les enfants : ici, au self de l'école Rouvelle.

*la liaison chaude

(procédé utilisé par la Caisse des Ecoles du 15^e)

Les plats sont préparés en cuisine **le matin pour le midi**. Ce procédé consiste à **maintenir** les plats **en inox** au chaud à une température **supérieure à 63 °C** jusqu'au déjeuner.



Les produits frais

Carotte, concombre, viande, thym, oignon, ail...
les équipes de cuisine réceptionnent des produits essentiellement frais pour élaborer *les entrées, les potages, les purées, les plats en sauce, etc.*





UNE RESTAURATION SCOLAIRE DE QUALITÉ

Interview de Rose-Marie, cheffe de cuisine



Fiche d'identité

Rose-Marie Daniel, cheffe de cuisine à Lacordaire (477 repas par jour pour la maternelle et l'élémentaire, équipe de 12 agents) Agent de cuisine à la Caisse des écoles depuis 1983 Cheffe de cuisine depuis 25 ans

D'après vous, quelles doivent-êtré les principales qualités d'un chef de cuisine à la CDE15 ?

Il faut avant tout **aimer** cuisiner, cuisiner **avec son cœur pour les enfants**. Etre **à l'écoute** de l'équipe est important : je suis souvent une confidente, tout en rappelant les règles de **bon fonctionnement**.

J'organise un **planning** pour que toute l'équipe tourne sur les tâches à réaliser. Cela permet de **varier** le travail de chaque agent et que l'ensemble de l'équipe ait une bonne connaissance de la **globalité** de notre activité.

Que pensez-vous de la liaison chaude ?

Nous recevons nos livraisons la veille pour le lendemain. Cela permet de **s'avancer** sur le travail (légumes à éplucher par exemple pour un potage). Nous pouvons être **confrontés** à des absences de personnel ou à une panne de matériel. Il faut savoir **gérer et être réactif** (des agents au siège de la

CDE15 sont nos interlocuteurs en cas de problème).

Quelles sont pour vous les qualités de la liaison chaude ?

Les repas étant préparés le matin pour être servis le midi, ils préservent leurs **qualités gustatives**.

Quelles sont selon vous les qualités d'une bonne équipe de cuisine ?

Entente et entraide.

Quelle évolution avez-vous vu dans votre carrière ?

Aujourd'hui, nous avons **un matériel de pointe** pour cuisiner facilitant la préparation des repas.

Quel message souhaitez-vous passer aux enfants ?

Nous aimerions que les enfants soient **plus conscients** du travail réalisé en cuisine. Nous les incitons à **goûter** les nouveaux plats.

Recette CDE15

Boulettes printanières

Pour 4 personnes

Les ingrédients :

boulettes de bœuf	600gr
courgettes	400gr
carottes	200gr
petits pois	200gr
ail	1
oignon	1
concentré de tomate	15gr
bouillon de bœuf	20cl
huile d'olive	10cl
persil	
sel	
poivre	

- Ciseler les oignons, hâcher l'ail, découper les carottes en bisot et tailler les courgettes en demies rondelles
- Faire revenir les boulettes dans l'huile bien chaude jusqu'à coloration
- Réserver les boulettes. Dans la même sauteuse mettre les oignons & les carottes, gratter les sucs
- Ajouter le concentré de tomate, l'ail et laisser cuire 1mn
- Mouiller avec le bouillon
- Laisser mijoter 30 mn jusqu'à évaporation au 2/3 du bouillon
- Ajouter les petits pois, laisser cuire à nouveau 30mn
- Saler, poivrer
- Faire revenir les courgettes taillées en dés dans une sauteuse
- En fin de cuisson, incorporer les boulettes et les courgettes dans la préparation
- Dresser dans un plat de service et parsemer de persil

Des chiffres qui parlent !

Pour cette recette, servie lors d'un menu, il a été commandé pour environ **12 000 repas** dans l'arrondissement...

1.8 tonne de boulettes de bœuf, **1.2 tonne** de courgettes, **600 kilos** de carottes, **600 kilos** de petits pois (plus le reste bien sûr !)

INSCRIPTION/TARIFICATION À LA CANTINE 2022-2023 : C'EST MAINTENANT !

L'inscription/tarification à la restauration scolaire est à renouveler tous les ans auprès de la Caisse des écoles. Elle est calculée selon vos revenus (grille tarifaire disponible sur le site cde15.fr onglet Facturation).

Si la démarche n'est pas faite avant la rentrée scolaire 2022, le tarif 10 est appliqué (7€ le repas). N'oubliez pas de faire la démarche et partez en vacances l'esprit tranquille !

Comment ?

Privilégiez l'Espace Familles (accessible par cde15.fr)



◆ Pour les familles déjà inscrites l'année 2021-2022 à la cantine :

vosre Espace Familles est déjà créé (des identifiants vous ont été fournis au moment de l'inscription 2021-2022). Suivez les démarches pour recevoir votre **notification de tarif 2022-2023**.

◆ Vous n'avez pas d'Espace Familles ? faites votre demande d'identifiant par reduction@cde15.fr

◆ **Important** : pour les enfants de **cm2** et de **grande section** l'Espace Familles *ne gère pas le changement d'établissement scolaire*. Les justificatifs pour l'inscription doivent être envoyés à l'adresse mail reduction@cde15.fr

◆ **Les collègues** : l'inscription/tarification 2022-2023 se fait auprès de la **Caisse des écoles** uniquement pour les collègues *Modigliani, G.Duhamel, Debussy, M. de Staël et G.Apollinaire*.

Les autres moyens

◆ **par mail** : **téléchargez** le bulletin d'inscription/tarification 2022-2023 et **renvoyez le** avec les justificatifs demandés à reduction@cde15.fr (merci de garder l'accusé de réception, demandé en cas de litige).

◆ **ou par courrier** : **remplissez** le bulletin d'inscription/tarification 2022-2023 et **renvoyez le** avec les justificatifs demandés à Caisse Des Ecoles, 154 rue Lecourbe, 75015 Paris. Nous vous conseillons de le faire avec AR (preuve d'envoi demandée en cas de litige).

◆ **ou au guichet** : N'oubliez pas d'apporter les justificatifs demandés.

Suite à ces démarches, vous recevrez une **notification de tarif** pour la restauration scolaire.

Quoi ?

Les justificatifs à transmettre :

- ◆ Le **bulletin d'inscription/tarification** à la restauration scolaire 2022-2023,
- ◆ L'**attestation CAF** avec quotient familial de moins de 3 mois (si vous n'êtes pas allocataire CAF, l'avis d'imposition 2021 sur les revenus 2020 des représentants de l'enfant),
- ◆ L'**acte de naissance de l'enfant** ou le **livret de famille** complet (uniquement pour une première inscription).



Ce qui change

Les **jours de fréquentation** sont à indiquer sur le bulletin d'inscription/tarification 2022-2023. *Si aucune précision n'est apportée, 5 jours par semaine sont appliqués par défaut.* Merci de renseigner également le **directeur de l'école** de votre enfant.

Ne pas confondre Caisse des écoles et FacilFamilles

La Caisse des écoles et FacilFamilles sont deux entités différentes. La Caisse des écoles est en charge de la restauration scolaire et FacilFamilles du périscolaire. Seule la tarification calculée par la Caisse des écoles est applicable à la restauration.



INSCRIPTION/TARIFICATION À LA CANTINE 2022-2023 : C'EST MAINTENANT !

Vos contacts directs CDE15

Afin de mieux répondre aux familles sur les questions d'inscription et de facturation, la Caisse des écoles a mis en place une organisation par zones géographiques de l'arrondissement. Pour chaque zone, un interlocuteur joignable par mail ou par téléphone.



ZONE 1 : S.Michel, Rouelle, Emeriau, Fédération, E.Zola, Duplex, C.Amette, collège G.Apollinaire
Contacts : zone1@cde15.fr – Tél. : 01 53 68 96 70

ZONE 2 : F.Peignot, Violet, Fondary, A.Roussin, Lacordaire, Mademoiselle, collège Cl.Debussy
Contacts : zone2@cde15.fr – Tél. : 09 72 30 23 75

ZONE 3 : Cépré, Miollis, Volontaires, Blomet, collège G.Duhamel, Falguière, Vaugirard, collège M. De Staël
Contacts : zone3@cde15.fr – Tél. : 09 72 30 23 75

ZONE 4 : Gutenberg, Jongkind, Varet, St Charles, 146 F.Faure, Balard, Convention, Eglise, 56 F.Faure
Contacts : zone4@cde15.fr / Tél. : 09 72 34 32 62

ZONE 5 : F.Coppée, T.Deck, St Lambert, 27.34 O. de Serres /
Contacts : zone5@cde15.fr – Tél. : 09 72 34 32 62

ZONE 6 : Gerbert, Corbon, 42 Allera, 11 et 17 V.Lebrun, A.Maillol, Procession, 102 Allera, Dombasle
Contacts : zone6@cde15.fr – Tél. : 09 72 30 24 67

ZONE 7 : Morillons, Cherbourg, collège Modigliani, Brancion, Saïda, F.Voisin
Contacts : zone7@cde15.fr – Tél. : 09 72 30 24 67

LES RENCONTRES AVEC LES FAMILLES ...

... à la CDE15

Afin d'accueillir les familles dans un environnement propice aux échanges avec les agents de la Caisse des écoles, des travaux de réaménagement ont été réalisés. Nous sommes présents pour répondre à toutes vos questions concernant l'inscription et la facturation.



Le guichet ouvre au 154, rue Lecourbe, tous les jours de 9h à 12h30 et de 14h à 16h30.

... dans les écoles

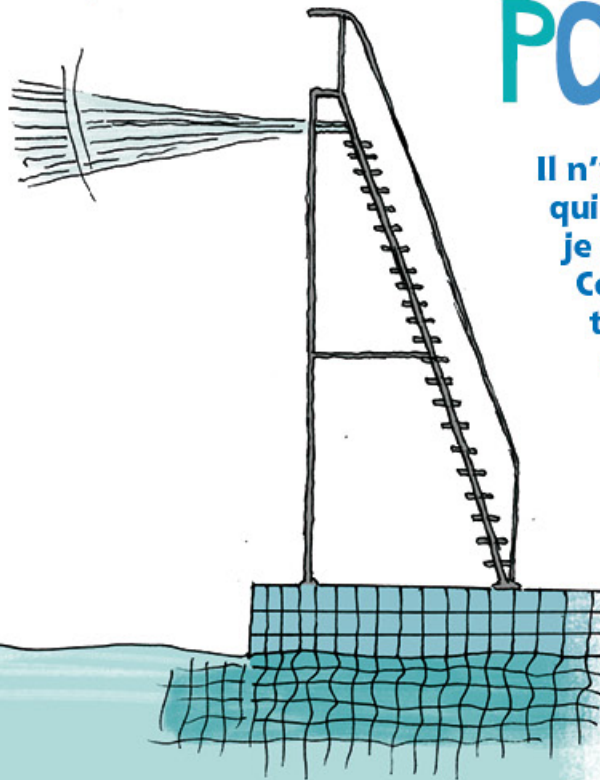
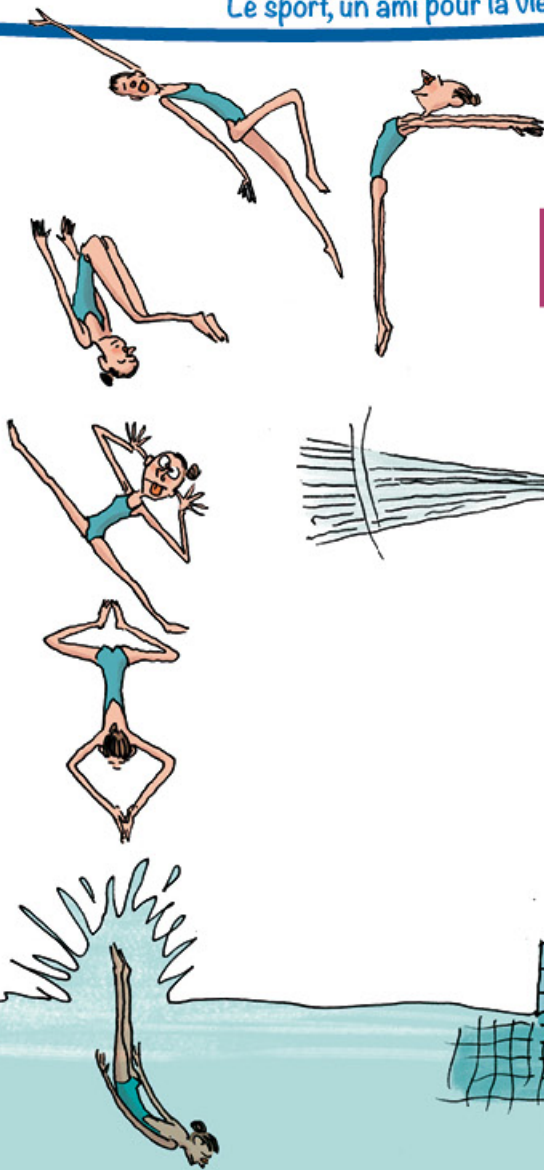
La CDE15 est venue à la rencontre des parents aux écoles Brancion, Saïda et F.Voisin pour l'inscription/tarification à la cantine 2022-2023. Une action « pilote » qui a rencontré un certain succès auprès des familles.





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'acquies de la souplesse, j'apprends à contrôler ma respiration et à coordonner mes gestes. Tous les champions sont passés par là.



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 :
Se dépasser
soi-même

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 et 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 vagues, mais dans le sud de l'océan Pacifique, à Tahiti, en Polynésie française.



Pentathlon :

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 **waterpolo**.



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 voir 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



à l'



a



kw



Es



v y



Pentathlon

H sur



Tir



elle
Course à pied



Sergio SANCHEZ

Réponses : Athlétisme D8-D12 - Badminton A8-A16 - Baseball L8-L1 - Basket-ball G3-G12 - Boxe D16-D13 - Canoë-kayak F4-F13 - Escrime J4-J10 - Football G13-G20 - Gymnastique L9-L19 - Haltérophilie C6-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 - Tir A17-A19 - Triathlon A1-I1 - Voile B6-B2 - Volley-ball H17-H8



SPORTS OLYMPIQUES :

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





LE MONDE ENTIER SUR UN PLATEAU

ne pas
LES CONFONDRÉ

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

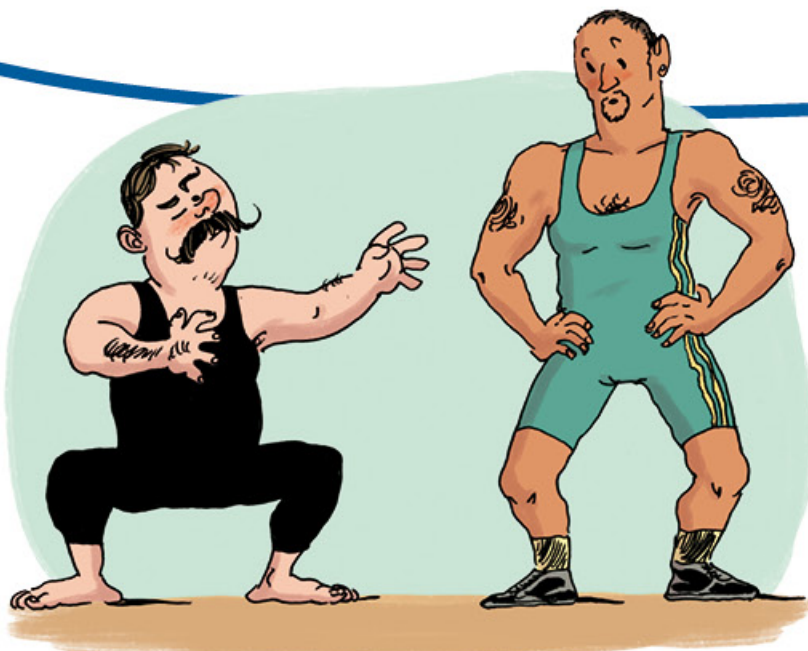
connue et utilisée par les **Égyptiens** de l'antiquité comme mode de **transport rapide**, ainsi que par les **Grecs** et les **Romains**. Ce sont les **Anglais** qui en ont fait la discipline sportive que l'on admire aujourd'hui. La célèbre **course** entre les universités **d'Oxford** et de **Cambridge**,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

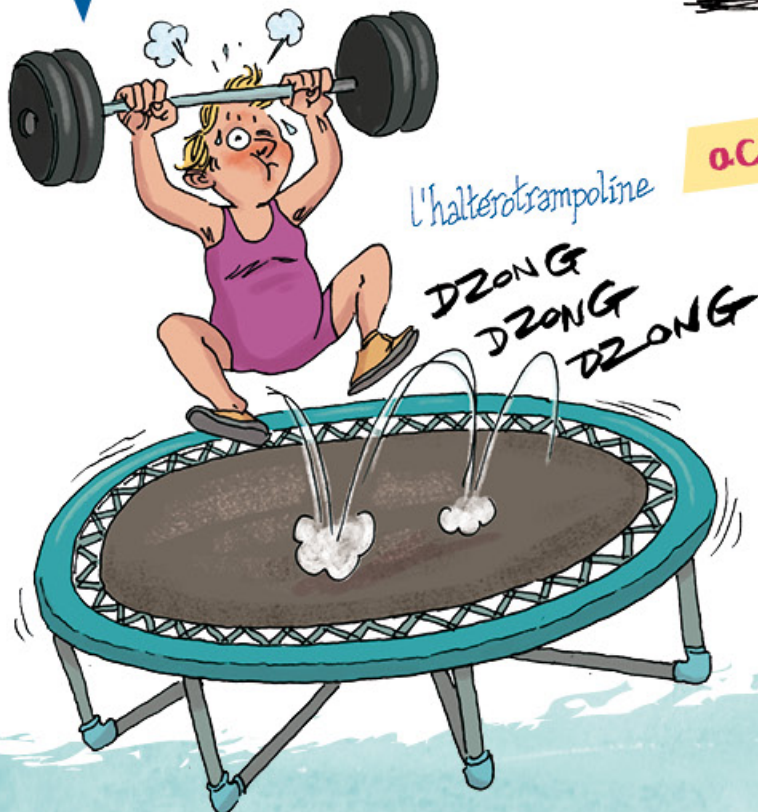
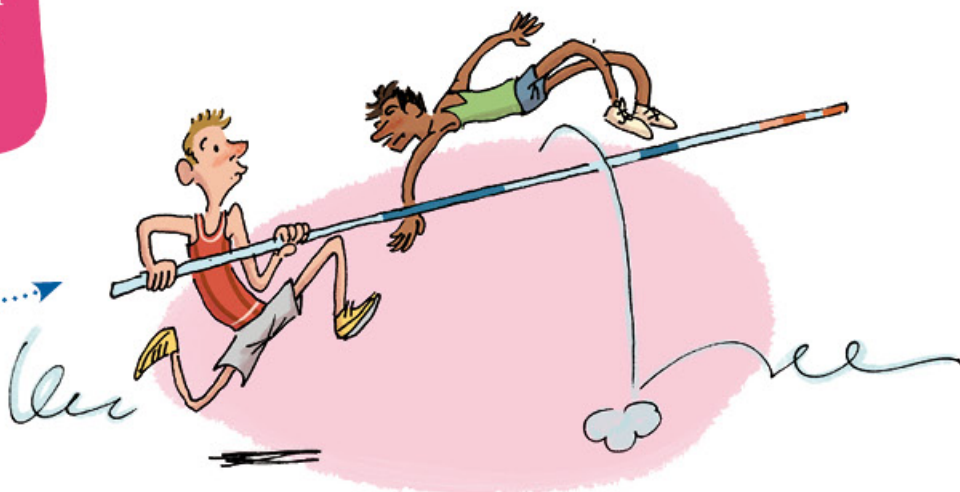
L'athlète qui la remportait était déclaré vainqueur des Jeux Olympiques et recevait la **couronne d'olivier**. Celle-ci devait être faite avec un rameau d'olivier coupé par un adolescent près du temple de **Zeus**, à **Olympie**, avec une faucille en or.



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.



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
à l'olympisme

paralympique

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**.



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



Scargio SPANNA

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.



LA STRAPATSADA



POUR 4 GOURMANDS

œufs brouillés, tomates et fêta

- 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

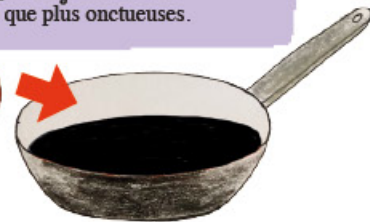
1

Verse les tomates dans une passoire et laisse-les égoutter.



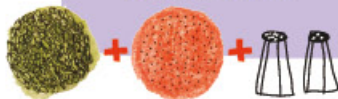
2

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 fêta à la main au-dessus des œufs battus et mélange l'ensemble.



5

Verse les œufs battus à la fêta 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.





PORTES OUVERTES

Quand la cantine (ré)ouvre ses portes aux parents...

En raison de la **crise sanitaire**, les portes ouvertes de 2021-2022 ont été majoritairement annulées pour l'ensemble des écoles. Une **réouverture** a pu se faire depuis **avril** en suivant le calendrier établi en début d'année scolaire 2021. C'est un temps **précieux** partagé entre **parent** et **enfant** à la cantine et un moment riche en **échanges**

entre la **Caisse des écoles** et les **familles** sur la restauration scolaire de l'arrondissement lors de la **visite de la cuisine**.

Le calendrier 2022-2023 sera disponible sur notre site cde15.fr dès la rentrée en septembre : n'hésitez pas à vous inscrire, une date sera proposée pour chaque école.



Déjeuner au réfectoire de l'école maternelle Cardinal Amette



Visite de la cuisine de Corbon

ADHESION À LA CDE15

Quand les parents deviennent acteurs de la restauration scolaire...

L'adhésion permet :

- ◆ d'avoir des **informations** détaillées sur le **fonctionnement** de la Caisse des écoles du 15^{ème}, en participant à l'**Assemblée annuelle**,
- ◆ d'**élire** les représentants des parents (ou de **se présenter**) qui participent au **Comité de gestion**, instance qui prend les décisions concernant le fonctionnement de la Caisse des écoles du 15^{ème}.

Bulletin et modalités disponibles sur cde15.fr



Une rentrée à croquer !

Forum du Goût 2022



Samedi 8 octobre 2022 : la Caisse des écoles vous convie au **Forum du Goût (5^{ème} édition)** sur le parvis de la Mairie du 15^{ème}. Créée par la CDE15 spécialement pour les **familles**, cette nouvelle édition mettra à l'honneur nos activités autour d'**ateliers culinaires**, de **découvertes pédagogiques**, de **dégustations** et de bien d'autres **surprises**.
On vous attend nombreux !

Nous suivre !



Notre **site cde15.fr** vous présente notre **activité**, notre **fonctionnement**. Les **menus** et les **allergènes** sont téléchargeables à partir du **vendredi** en début d'après-midi pour la semaine suivante. Accédez également à votre **Espace Familles** pour gérer votre facturation et votre inscription.

Découvrez la vie de la cantine sur nos réseaux sociaux :

Le **lundi matin 7h**, les menus de la semaine sont postés sur **Instagram** et **Twitter** pour la semaine. **Découvrez de la vie des cuisines, des actions pédagogiques et plus...** vous serez tout sur la cantine !

Twitter : @cde15_75015
Instagram : cde15_75015
Site : www.cde15.fr

