



MEDAILLE *internationale* des SPORTS pour la PAIX

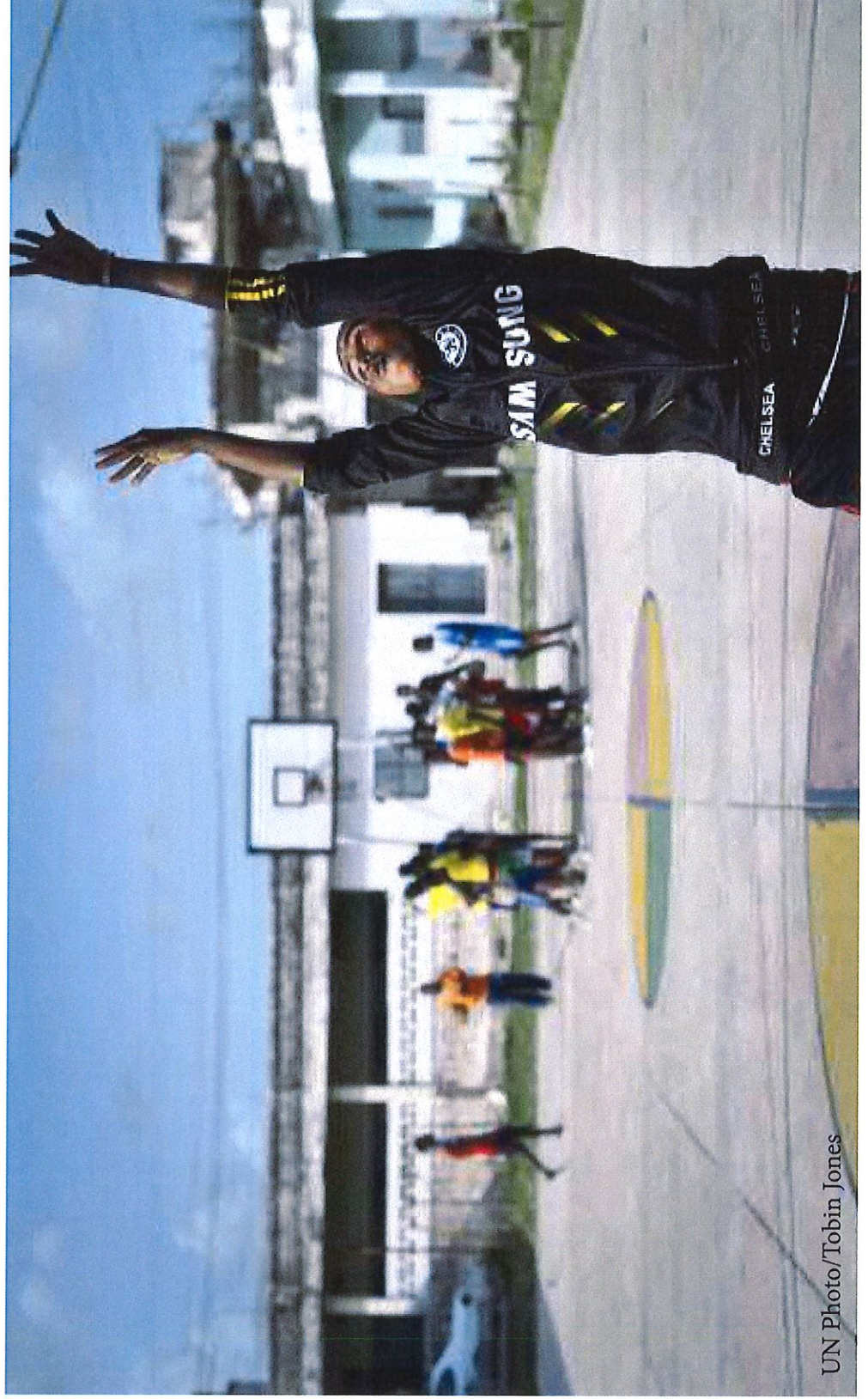
Programme Sports et Santé pour la Promotion de la Paix



UN Photo/Evan Schneider



UN Photo/Tobin Jones



UN Photo/Tobin Jones



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le programme dédié à la médaille du Sport et de la Paix a été élaboré par l'A.I.S.P./S.P.I.A (Association Internationale des Soldats de la Paix) et son département Sport et Paix en collaboration avec le Bureau des Nations Unies pour le Sport sur la base de la résolution 67/296. Il est géré par délégation par l'A.M.E. et il fait l'objet d'un dépôt à l'IN.P.I.

Le programme Sport pour la Promotion de la Paix a été conçu dans le but de promouvoir la paix par l'entremise d'une éducation et d'une pratique sportive.

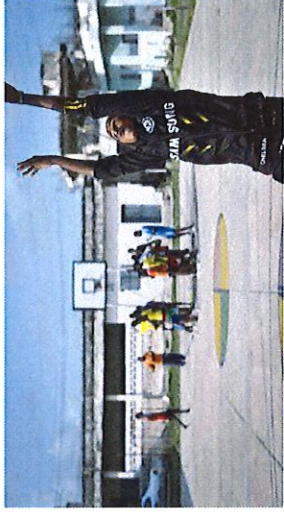
A titre individuel ou en équipe, le simple fait de participer à ce défi permet d'encourager la paix grâce à l'esprit sportif engendré par la pratique d'un sport. De plus, chacun des diplômés décerné sera transmis auprès du Bureau des Sports des Nations Unies avec l'information stipulant que le candidat a oeuvré de manière « sportive » pour exhorter à la paix dans le monde et répondre ainsi à l'adage « anima sana in corpore sano ».

La pratique du sport ainsi faite, a donc pour premier objectif de créer un esprit de coalition autour d'une même même ambition, à savoir la promotion de la paix dans le monde entre les participants ; qu'ils soient civils ou militaires, anciens militaires, amateurs de sport ou simplement des personnes éprouvant l'envie d'exercer une activité sportive.

Malgré que ce programme soit ouvert à tout le monde à tous âges, certaines précautions doivent être prises pendant être prises pour être sûr de ne pas se blesser. Ainsi il est nécessaire de pratiquer l'activité sportive avec un cadre, qui s'assurera que les mesures de sécurité nécessaires liées à chaque discipline soient respectées.

Par ailleurs, cette pratique a pour dessein d'inciter à la pratique du sport, valorisant ainsi le temps et l'énergie apportés pour garder une bonne constitution physique et d'en considérer ses bienfaits.



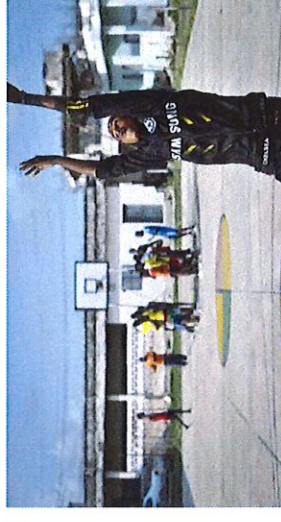


PROCÉDURE

Vous pouvez obtenir à titre privé ou au sein de votre Unité le set de la Médaille du Sport et de la Paix en pratiquant un sport choisi parmi la liste des .. disciplines sportives proposées.

La validation de chaque discipline est confirmée par un diplôme.

	Médaille de Bronze	Médaille d'Argent	Médaille d'Or
N ombre de disciplines validées	1 discipline	2 disciplines	3 disciplines



FORMULAIRE À COMPLÉTER



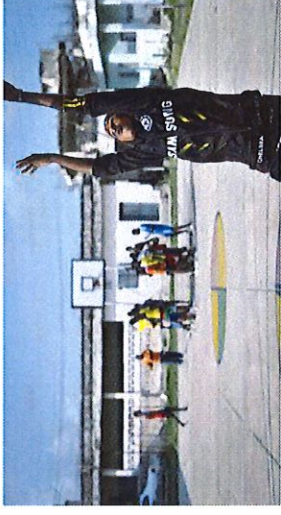
1. Sélectionner l'épreuve sportive que vous avez choisie.

2. Enregistrer vos performances sportives sur le tableau voir pages 18 à 20 en respectant les conditions et en effectuant vos épreuves sur une période de 3 mois complets, consécutifs et sans interruption (une seule interruption de 15 jours est tolérée), voir pages 7 à 16.

3. Faites valider vos preuves soit par votre officier des sports, un moniteur d'une fédération ou d'une association sportive. L'auto-validation n'est pas autorisée.

4. Envoyer le tableau complété et signé avec le bon de participation (voir page 17) et le règlement par chèque libellé à l'ordre de l'AME à l'adresse suivante : AME - 178 rue Garibaldi - 69003 LYON

Attention à bien respecter la présentation du formulaire et de ne pas faire de création personnelle (tableau et bon de participation).



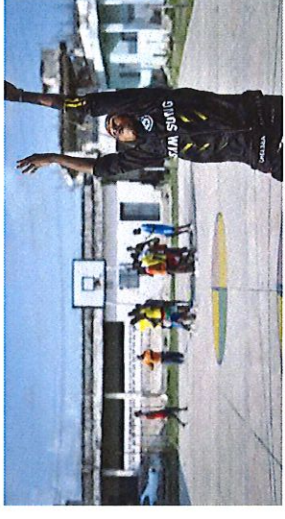
ÉPREUVES EN GROUPE



Les régiments ou unités, associations et groupes de personnes peuvent se voir décerner le diplôme de la Médaille des Sports et de la Paix lors de leur dernière séance d'entraînement par le représentant du Département Sport et Paix de l'A.I.S.P.

Pour ce faire, le responsable de l'équipe doit prendre contact avec l'A.I.S.P. au moins quinze jours avant la fin de l'entraînement. Les remises de diplômes peuvent se faire pour les groupes s'il y a un minimum de 25 participants. Sont admis à participer aux épreuves les personnes civiles et militaires, de tous âges et de tous sexes.

Tout participant doit être en parfaite condition physique, reconnue par une autorité médicale. Il ne doit pas pratiquer ce sport au-delà des limites de son état de santé dans le sens où ce programme privilégie la participation à la performance.



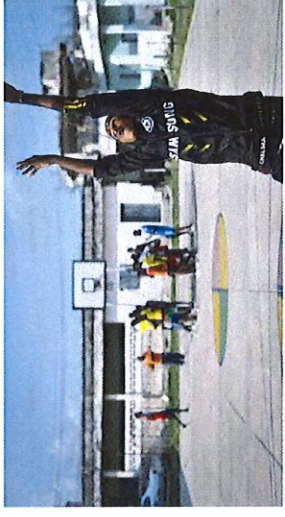
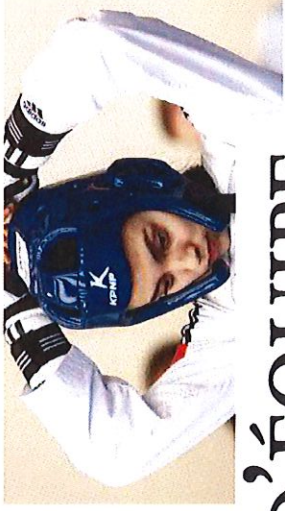
CONDITIONS DES ÉPREUVES



Chaque discipline doit être réalisée en 3 mois complets et sans interruption. Une seule interruption de 15 jours sera tolérée.

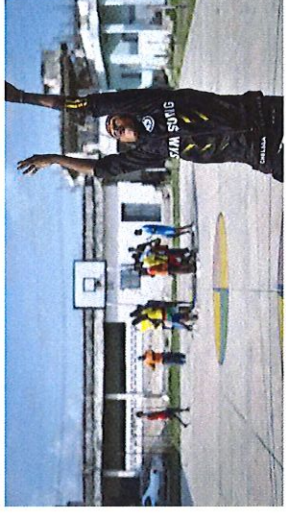
La seule exception sera la blessure et la maladie (avec justificatif). Si vous avez des difficultés pour finir vos épreuves dans la catégorie choisie, vous pouvez alors combiner avec un deuxième sport.

Pour le détail de chaque discipline, voir les pages suivantes.



SPORTS D'ÉQUIPE

B ase-Ball	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum (exercice et/ou jeu), pas plus d'1 h par jour 2. Au moins 15 des 50 h effectuées en championnat
B asket-Ball	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum (exercice et/ou jeu), pas plus d'1 h par jour 2. Au moins 15 des 50 h effectuées en championnat
B owling	<ol style="list-style-type: none"> 1. 150 jeux minimum, pas plus de 6 jeux par jour 2. Étalés sur 34 jours différents
H ockey sur ga- zon	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum (entraînement et/ou jeu), pas plus d'1 h par jour 2. Au moins 15 des 50 h en tournoi ou championnat
H ockey sur glace	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum (entraînement et/ou jeu), pas plus d'1 h par jour 2. Au moins 15 des 50 h en tournoi ou championnat
F ootball améri- cain	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum, pas plus d'1 h par jour 2. Au moins 15 des 50 h en tournoi ou championnat



SPORTS D'ÉQUIPE

<p>Jeu de crosse</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum (exercice et/ou jeu), pas plus d'1 h par jour 2. Au moins 15 des 50 h effectuées en championnat
<p>Rugby</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum (exercice et/ou jeu), pas plus d'1 h par jour 2. Au moins 15 des 50 h effectuées en championnat
<p>Football</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 150 jeux minimum, pas plus de 6 jeux par jour 2. Étalés sur 34 jours différents
<p>Volley-ball</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum (entraînement et/ou jeu), pas plus d'1 h par jour 2. Au moins 15 des 50 h en tournoi ou championnat
<p>Handball</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum, pas plus d'1 h 30 par jour 2. Le total doit inclure au moins 25 parties



SPORTS INDIVIDUELS

Aérobic	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum d'aérobic, danse aérobic, exercice de danse, ou activités similaires 2. Faire 4 h par semaine, à raison de 1 h par jour 3. Recommandation : 1 h d'activité comprenant 5 à 10 min d'échauffement, 20 à 30 min d'aérobic, 10 à 15 min d'exercice d'effort et 10 min de compression.
Tir à l'arc	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3 000 flèches minimum, pas plus de 90 flèches par jour 2. Distance minimum de la cible : 15 m ; 14 types de cibles différents
Randonnée sac à dos	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum, pas plus de 3 h par jour 2. Sac à dos : 10 % au moins du poids corporel
Cyclisme	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vélo à plus de 5 vitesses : 1000 km minimum, pas plus de 20 km par jour 2. Vélo à 5 vitesses ou moins : 700 km minimum, pas plus de 14 km par jour 3. Vélo stationnaire : 25 h minimum, pas plus de 30 min par jour dans la plage de fréquence cardiaque
Escrime	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus de 2 h par jour 2. Au moins 30 des 50 h doivent être effectuées et contrôlées par un moniteur ou doivent se dérouler en compétition
Fitness	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus de 1 h par jour 2. L'activité peut se composer de l'aérobic, de l'aquadynamique, de la gymnastique rythmique, du saut à la corde, du rameur ou autre appareil y compris bicyclettes stationnaires et tapis roulants...

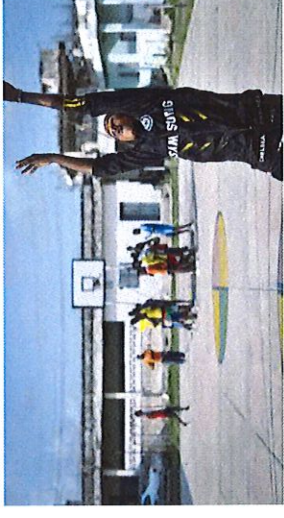


SPORTS INDIVIDUELS

E quitation	1. 50 h minimum de pratique ou de dressage ; pas plus d'1 h 30 par jour
P istolet	1. 2000 tirs minimum ; pas plus de 100 par jour 2. Distance minimum de la cible : 10 m pour le pistolet à air ; 15 à 50 m pour le pistolet de 22 LR ; 25 à 50 m pour le revolver à percussion centrale
F usil	1. 2000 tirs minimum ; pas plus de 100 par jour 2. Distance minimum de la cible : 10 m pour le fusil à air ; 15 à 100 m pour le fusil de 22 LR ; 100 m pour le fusil à percussion centrale
G olf	1. 100 h minimum ; pas plus de 3 h par jour 2. Aucun chariot motorisé ne peut être utilisé 3. Au moins 15 séries (18 trous) doivent être jouées dans le cadre des 100 h
B all-Trap	1. 800 tirs minimum ; pas plus de 50 par jour 2. Tous les tirs doivent se dérouler dans des conditions de sécurité
G ymnastique	1. 50 h en entraînement ou en compétition 2. L'entraînement doit inclure le travail dans au moins la moitié des événements officiels (2 de 4 pour les femmes et 3 de 6 pour les hommes)
R oller Skating	1. 50 h minimum ; pas plus d'1 h 30 par jour



SPORTS DE COMBAT



Boxe	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus de 2 h par jour 2. Au moins 30 des 50 h doivent être effectuées et contrôlées par un moniteur ou doivent se dérouler en compétition
Judo	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus d'1 h par jour 2. Au moins 30 des 50 h doivent être effectuées sous la surveillance d'un instructeur qualifié
Karaté	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus d'1 h par jour 2. Au moins 30 des 50 h doivent être effectuées sous la surveillance d'un instructeur qualifié
Kung-fu	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus d'1 h par jour 2. Au moins 30 des 50 h doivent être effectuées sous la surveillance d'un instructeur qualifié
Aïkido	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus d'1 h par jour 2. Au moins 30 des 50 h doivent être effectuées sous la surveillance d'un instructeur qualifié
Tae Kwon Do	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus d'1 h par jour 2. Au moins 30 des 50 h doivent être effectuées sous la surveillance d'un instructeur qualifié
Lutte	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus d'1 h par jour 2. Au moins 30 des 50 h doivent être effectuées sous la surveillance d'un instructeur qualifié



SPORTS DE RAQUETTE



B adminton	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus de 2 h par jour 2. 125 jeux minimum ; pas plus de 5 jeux à effectuer par jour
S quash	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus d'1 h 30 par jour 2. Le total doit inclure au moins 25 matchs en simple ou en double
P ing Pong	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus d'1 h 30 par jour 2. Au moins 10 des 50 h doivent être effectuées en tournoi ou en championnat par élimination
T ennis	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus d'1 h 30 par jour 2. Le total doit inclure au moins 25 sets en simple et/ou en double (la règle du tie-break peut s'appliquer)



ATHLÉTISME



<p>Cross</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accomplir simultanément la moitié des exigences prescrites dans deux des catégories officielles différentes 2. Les activités doivent développer l'endurance, la force musculaire et l'adaptabilité cardio respiratoire
<p>Lancer du disque</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus d'2 h par jour 2. La pratique doit tenir compte au minimum de 3 paramètres : la distance, la trajectoire et le style
<p>Jogging</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 200 km minimum ; pas plus de 4 km par jour
<p>Marathon</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 60 km par semaine pendant au moins 2 mois 2. Le kilométrage hebdomadaire ne devrait pas être augmenté de plus de 10 % par rapport à la semaine précédente. Une fois que le niveau de kilométrage à atteint 64 km par semaine, un plus long entraînement doit être fait au moins tous les 10 jours sur une distance minimum de 24 km. 3. A la fin du cycle de 4 mois, on doit accomplir un marathon sanctionné par TAC de 42,195 km.
<p>Course</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Courir au moins 320 km 2. Courir sans interruption au moins 5 km pendant chaque sortie, pas plus de 8 km par jour (320 km répartis sur 40 sorties minimum)



ATHLÉTISME

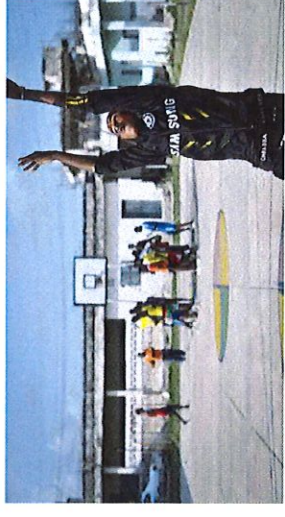


<p>Athlétisme</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus d'1 h par jour 2. Au mois 10 des 50 h doivent être effectuées lors des manifestations
<p>Triathlon</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Course : 16 km minimum par semaine pendant au moins 2 mois répartis sur au moins 3 jours par semaine 2. Vélo : 56 km par semaine pendant au moins 2 mois répartis sur au moins 2 jours par semaine 3. Natation : 1600 m par semaine pendant au moins 2 mois répartis sur au moins 2 jours par semaine 4. Ne pas faire 10 % de plus par semaine. Le sportif doit accomplir 3 fois sa distance requise avant la compétition 5. 1 à 2 sports doivent être pratiqués au moins 4 jours par semaine. 1 à 2 jours de repos 6. Une séance d'entraînement par semaine devrait inclure au moins 1 séance d'entraînement de nage/vélo ou vélo/course en pratiquant le passage d'un sport à l'autre
<p>Sport d'endurance</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus de 2 h de marche d'entraînement par jour 2. L'exercice peut consister à courir, marcher, faire du vélo, de l'alpinisme, du ski ou n'importe quelle combinaison d'activités similaires qui favorisent la forme physique
<p>Marche rapide</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 320 km minimum à répartir sur 40 sorties 2. Marcher sans interruption au moins 5 km à chaque sortie, pas plus de 8 km par jour 3. Au moins 2 marches rapides doivent être des événements jugés



SPORTS NAUTIQUES

C anoë Kayak	<ol style="list-style-type: none"> 1. 320 km de pagaye minimum ; pas plus de 12 km par jour
A viron	<ol style="list-style-type: none"> 1. 80 km minimum ; pas plus d'1 h 30 par jour 2. Le minimum en « Wherry-Row » est de 160 km. Pas plus de 5 km par jour 3. Le minimum en « Shell-Row » est de 192 km. Pas plus de 6 km par jour
V oile	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum d'entraînement ou de compétition ; pas plus de 2 h 30 par jour
P longée	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus de 3 h par jour 2. Le temps total doit inclure au moins 15 plongées enregistrées à 15 dates différentes selon les normes de sécurité de plongée des groupes suivants : l'association nationale des écoles de plongée, l'association nationale des instructeurs sous-marins, le YMCA national, l'association professionnelle des instructeurs de plongée ou la société sous-marine américaine
N atation	<ol style="list-style-type: none"> 1. 40 km de parcours minimum ; pas plus de 1200 m par jour
S ki Nautique	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus de 3 h par jour



SPORTS D'HIVER

<p>Patinage</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus de 1 h 30 par jour 2. Le patinage doit inclure au moins 1 des points suivants : figure libre, danse sur glace, patinage de précision
<p>Ski Alpin</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus de 3 h de ski ou 30 min sur des appareils par jour
<p>Ski Nordique</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 240 km de ski minimum ; pas plus de 16 km par jour 2. Le kilométrage effectué sur appareils de simulation peut être crédité quotidiennement
<p>Raquette</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 h minimum ; pas plus de 4 h par jour