



# Le Sport Olympique

---

life  beats

lyondellbasell

- " L'important dans la vie, ce n'est point le triomphe, mais le combat. L'essentiel n'est pas d'avoir vaincu, mais de s'être bien battu." – *Croyance Olympique*



La Devise Olympique est composée de trois mots latins :

***Citius - Altius - Fortius***

Ce qui signifie: plus Vite - plus Haut - plus Fort

# A LyondellBasell, Quelle est Notre Croyance? Notre Devise?

---

## *NOTRE VISION*

Nous travaillons chaque jour pour que l'entreprise soit parmi les mieux exploitées et la plus valorisées dans le milieu industriel, aujourd'hui et demain.

## *NOTRE MISSION*

Fournir constamment les performances pour rester à la tête du monde industriel:

- en toute sécurité et de manière fiable, assurer la livraison de produits de haute qualité aux clients
- Être la compagnie de choix pour les employés et les actionnaires
- Être responsable, bon partenaire dans les secteurs où nous opérons

## *NOS VALEURS*

- Nous visons l'excellence dans tout ce que nous faisons
- Nous prenons des décisions pour des résultats fiables
- Nous croyons en la force d'un grand nombre

# Qu'est-ce qui nous rapproche des Jeux Olympiques?



## Nous croyons en la force de tous

- Les anciens jeux olympiques, dérivés d'une fête religieuse, ont commencé en 776 av. J.-C. et sont nés à Olympie, dans les îles occidentales Péloponnèse.
- Au fil du temps, ils sont devenus, à partir du sport, un évènement moderne pour promouvoir la paix et l'unité au sein de la communauté internationale.

## Passer le flambeau (connaissances)

- Le relais de la flamme Olympique est un relais cérémoniel de la flamme située dans les ruines du temple d'Héra à Olympie, en Grèce au site sportif de la nation qui accueille les J.O
- Le relais de la flamme Olympique se termine lors de la cérémonie d'ouverture lorsque la flamme arrive dans la ville d'accueil. Le dernier relayeur doit courrir dans le stade pour allumer la vasque olympique, vasque qui reste allumée pendant toute la durée des jeux et est éteinte lors de la cérémonie de clôture des jeux. Notre connaissance « Flamme » s'éteint si nous ne nous documentons pas efficacement et ne partageons pas nos connaissances.



# Qu'est-ce qui nous rapproche des Jeux Olympiques?

---

## Nous détenons les Décisions et les Résultats en récompense

- Les médaillés olympiques se voient attribués des prix (somme d'argent) par leur Fédération Nationale Olympique.
- Il n'y avait pas de récompense en or, argent ou bronze dans les Jeux Antiques, juste une couronne d'olivier pour le vainqueur.
- Nos récompenses sont sécurité, santé et succès sur nos lieux de travail.

## Nous préparons le succès

Il y a des ingrédients clés pour bien se préparer pour une bonne performance

- SOMMEIL
- NUTRITION & HYDRATATION
- PREPARATION MENTALE



# Nutrition & Hydratation

---



- **Pour une performance de niveau olympique**, il faut bien manger, cela comprend un petit déjeuner avec glucides complexes et protéines maigres, puis manger à nouveau toutes les 3-4 heures et à 90 minutes de l'effort.
- **Stimuler son immunité** - Pour des performances optimales, il faut rester en bonne santé, ce qui signifie qu'on a besoin d'une bonne quantité d'antioxydants et d'aliments de qualité. Incorporer les glucides à grains entiers, les protéines maigres, les fruits colorés et légumes dans les collations et repas de tous les jours.
- **Rester hydraté 24/7** - Consommer la moitié de son poids corporel en onces (1 once-env 30g) de liquides de type eau pure et si l'exercice est intense ou endurant, consommer des boissons adaptées pour le sport afin de reconstituer un apport en électrolytes.

# Le Sommeil

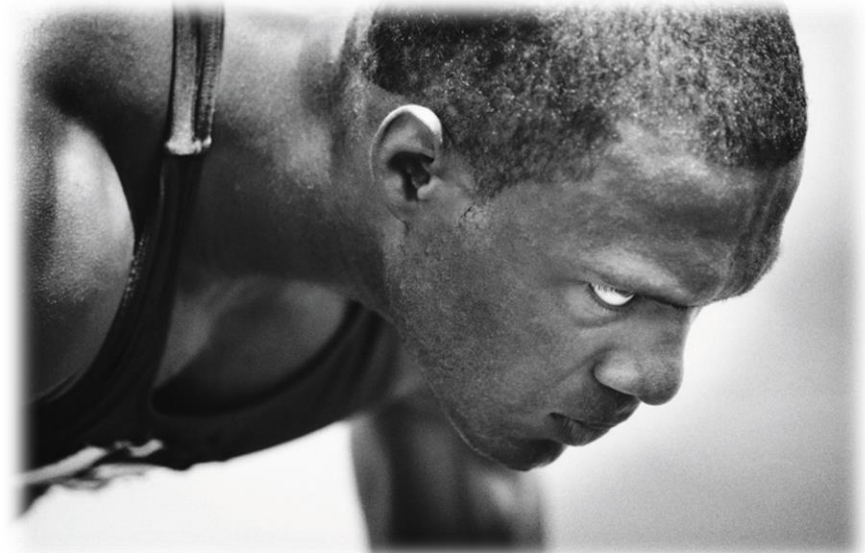
---

- Un sommeil optimal se traduit par des performances optimales. Des athlètes de haut niveau qui s'entraînent intensément ont besoin de 8 -10 heures de sommeil. On renforce la qualité du sommeil en allant se couchant avant 23 heures.
- Pour un meilleur équilibre hormonal , ne pas utiliser un ordinateur ou regarder la télévision dans les 30 minutes qui précèdent le sommeil pour éviter d'être affecté par des ondes électromagnétiques et rendre l' environnement pour dormir aussi sombre que possible.
- On a besoin de l'hormone mélatonine pour dormir. La Melatonine est préférentiellement libérée dans l'organisme si des conditions de faible luminosité sont respectées.
- Des températures fraîches et un bruit de fond sont recommandées pour un environnement favorisant le sommeil.
- Éviter la consommation de boissons alcoolisées et des sommeils courts.

# la Préparation Mentale

---

- «Quand vous atteignez un tel niveau de performance, 90% est du au mental et 10% est du au physique. Vous êtes en compétition contre vous-même, non pas contre l'autre athlète.» - Dick Fosbury, USA médaillé d'or en athlétisme.
- Les athlètes olympiques passent beaucoup de temps à se préparer psychologiquement pour le grand jour. Certains moyens pour y parvenir sont: la mise au point d'objectifs, la visualisation et la pensée positive.
- Les athlètes Olympiques ont une force mentale impressionnante entretenue par des années de formation de l'esprit à éviter les distractions, à réduire le stress et l'anxiété, et à se concentrer sur les objectifs et l'endurance dont ils ont besoin pour atteindre des performances optimales.





# Comme les Olympiens, tendons vers un monde d'Elites!

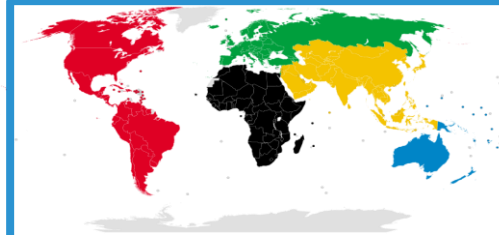
Quel pourcentage de la population mondiale représentent les athlètes olympiques?

La population mondiale est estimée à 7021836029. Aux Jeux Olympiques d'été de 2012, il y avait 10.960 athlètes. Ainsi, le pourcentage d'hommes en compétition sur la Terre a été de 0,000001560845334% Ou un millionième de un pour cent.

Combien de pays participent aux Jeux Olympiques?

Il y a actuellement 206 Comités Nationaux Olympiques qui existent dans divers pays du monde.

Que représentent les anneaux et les couleurs olympiques?



Les cinq anneaux olympiques représentent les cinq continents - Afrique, Amériques, Asie, Europe, et Océanie. Chaque drapeau national dans le monde est représenté par l'une des cinq couleurs des anneaux olympiques

Quels sont les athlètes qui ont reçu le plus de médailles olympiques?

Medailles "global"	Pays	Sport	Medailles
Michael Phelps	USA	Natation	22
Larisa Latynina	Union Soviétique	Gymnastique	18
Nikolai Andrianov	Union Soviétique	Gymnastique	15

Fait - Ceux qui ont remporté des médailles d'or aux Jeux de 1912 à Stockholm, en Suède ne pourraient se qualifier pour les Jeux Olympiques juniors d'aujourd'hui.

## 2016 Jeux Olympiques d'Eté

---

Les prochains Jeux Olympiques d'été de 2016 seront organisés par Rio De Janeiro du 05 Août au 21 Août.

<http://www.rio2016.com/>



# S'inspirer des Athlètes Olympiques, Pour Son approche de la vie au Travail et Chez Soi ... ..

Dans le sport olympique, un centième de seconde ou une fraction de centimetre peut séparer les gagnants des perdants.

Une perte momentanée de mise au point, un manque de formation, ou un manque de planification peuvent entraîner des résultats non désirés, que ce soit pour un Athlète Olympique, ou pour chacun d'entre nous.

Quels outils utilisez-vous pour réussir au travail et à la maison?

- *Utiliser the Check Signals pour rester concentré et exécuter sans erreur un travail du début jusqu'à la fin.*
- *Avoir un état d'esprit GoalZero pour atteindre la perfection au quotidien. Atteindre GoalZERO passe par une approche disciplinée et rigoureuse de tous les aspects de nos vies. GoalZERO représente le comportement et l'engagement à avoir pour exécuter sans erreur ce que nous avons à faire.*

**Check Signals**  
pre-task analysis



WHAT COULD GO WRONG?  
WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?  
CAN I DO THE JOB SAFELY?

Focus - Start to Finish

**GoalZERO**

# Le Sport Olympique

---

“ Ne jamais sous-estimer le pouvoir des rêves et de l'esprit humain. Cette réflexion est vraie pour tous: Le potentiel de pouvoir grandir vit en chacun de nous ”.

–Wilma Rudolph, USA médaillé d'or en athlétisme



- Rédigé par: Dan Medler (MIO)
- Sources:
  - [www.olympic.org](http://www.olympic.org), Official website of the Olympic Movement
  - [www.olympic.org/ancient-olympic-games](http://www.olympic.org/ancient-olympic-games)
  - <http://www.olympic.org/olympic-torch-relay>