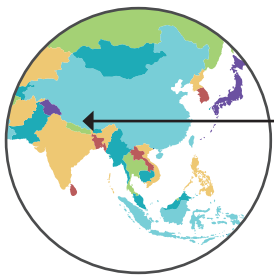


## RESSOURCES PÉDAGOGIQUES : LE TIBET

EH TU VEUX EN SAVOIR PLUS SUR LE TIBET ? JE SUIS RAVI ! JE VAIS TE DIRE CE QUE JE SAIS. LE TIBET SE TROUVE AU NORD DE L'HIMALAYA. TU SAIS L'HIMALAYA C'EST CETTE GRANDE CHAÎNE DE MONTAGNES QUI COMPTE LES PLUS HAUTES MONTAGNES DU MONDE ! LE TIBET EST UN PLATEAU, SITUÉ EN MOYENNE À 4200 MÈTRES D'ALTITUDE, CE QUI EN FAIT LE PLUS HAUT PLATEAU HABITÉ DU MONDE.



LE TIBET



ICI, ON VIT SOUS UN CLIMAT CONTINENTAL, C'EST-À-DIRE TRÈS FROID ET TRÈS SEC. LES PLUS HAUTS LACS DE LA RÉGION SONT RECOUVERTS DE GLACE 6 MOIS PAR AN ! MAIS DE JUIN À AOÛT DANS CERTAINES ZONES, ON PEUT AVOIR DES TEMPÉRATURES PLUS DOUCES, POUVANT ATTEINDRE 23°C !

LE TIBET SE SITUE AU SUD DE LA CHINE. C'EST L'UNE DES 5 RÉGIONS AUTONOMES DE CE PAYS. LES TIBÉTAINS SONT UN DES TRÈS NOMBREUX GROUPES ETHNIQUES ASIATIQUES. LHASA EST LA VILLE PRINCIPALE DE LA RÉGION ET LA CAPITALE HISTORIQUE DU TIBET.

LE TIBET EST LE BERCEAU DE LA FORME DU BOUDDHISME PRATiqué ICI, D'AILLEURS APPELÉ BOUDDHISME TIBÉTAÏN. LE BOUDDHISME EST LA 2ÈME RELIGION D'ASIE, APRÈS L'HINDOUISME. LA FIGURE SYMBOLIQUE DU BOUDDHISME EST BOUDDHA. CETTE RELIGION, AUSSI CONSIDÉRÉE COMME UNE PHILOSOPHIE, INVITE À LA MÉDITATION. C'EST UNE PRATIQUE TRÈS IMPORTANTE POUR NOUS : NOUS SOMMES NOMBREUX À LA PRATIQUER QUOTIDIENNEMENT. CELA PERMET D'ACCEPTER LES CHOSES QUI NOUS ARRIVENT ET DE CONTRÔLER SES ÉMOTIONS ! LES TEMPLES BOUDDHISTES SONT TRÈS JOLIS : ILS SONT COLORÉS ET ON Y TROUVE DES STATUES DE BOUDDHA. LES MOINES PORTENT UNE ROBE OCRE, ALORS ILS SONT TRÈS RECONNAISSABLES !

**TU TE DEMANDES CE QUE L'ON MANGE ICI ?** EH BIEN, LA BOISSON PRINCIPALE EST LE THÉ, DANS LEQUEL ON AIME MÉLANGER DU LAIT DE YACK. COMME TRÈS PEU DE VARIÉTÉS DE PLANTES POUSSENT À UNE SI HAUTE ALTITUDE, NOUS MANGEONS PRINCIPALEMENT DE L'ORGE, UNE CÉRÉALE QUE NOUS CULTIVONS. CEUX QUI NE SONT PAS VÉGÉTARIENS MANGENT ÉGALEMENT LA VIANDE DE YACK, DE CHÈVRE ET DE MOUTON. NOUS FABRIQUONS AUSSI DES YAOURTS AU LAIT DE YACK ! MIAM, QUEL RÉGAL !

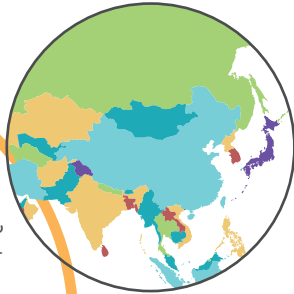
**LA LANGUE OFFICIELLE DU PAYS EST LE CHINOIS MANDARIN, MAIS LES HABITANTS PARLENT LE TIBÉTAÏN.**

# RESSOURCES PÉDAGOGIQUES : LE TIBET

L'ODYCO LE DICTIONNAIRE DE L'AVENTURE

## C'EST QUOI L'ASIE ?

L'ASIE EST UN CONTINENT, AU MÊME TITRE QUE L'EUROPE, L'AFRIQUE, L'OcéANIE OU L'AMÉRIQUE. L'ASIE EST SITUÉE À L'EST DE LA PLAQUE EURASIENNE, C'EST-À-DIRE À L'EST DE L'EUROPE. C'EST DE LOIN LE CONTINENT LE PLUS PEUPLÉ DE LA PLANÈTE, PUISQU'IL COMPREND LA CHINE ET L'INDE, QUI SONT LES PAYS LES PLUS PEUPLÉS DU MONDE !



## LHASSA, C'EST COMMENT ?

LHASSA EST LA VILLE PRINCIPALE DE LA RÉGION AUTONOME DU TIBET, ET LA CAPITALE HISTORIQUE. C'EST L'UNE DES VILLES LES PLUS HAUTES DU MONDE, PUISQU'ELLE EST PERCHÉE À 3658 MÈTRES D'ALTITUDE !



## QUELLES SONT LES PARTICULARITÉS DU BOUDDHISME ?

LE BOUDDHISME EST LA 4ÈME RELIGION LA PLUS PRATiquÉE DANS LE MONDE, APRÈS LE CHRISTIANISME, L'ISLAM ET L'HINDOUIsME. ELLE EST PRINCIPALEMENT SUIVIE EN ASIE DE L'EST. LE DALAÏ-LAMA EST CONSIDÉRÉ COMME LE CHEF DU BOUDDHISME TIBÉTAIN, MAIS A AUSSI ÉTÉ LE ROI DU TIBET À CERTAINES PÉRIODES.



## LA CHINE C'EST OÙ ?

LA CHINE EST UN TRÈS GRAND PAYS À L'EST DE L'ASIE. ELLE ARRIVE EN 1ER DANS LE CLASSEMENT MONDIAL EN TERME DE NOMBRE D'HABITANTS : PRESQUE 1,4 MILLIARD ! LA CIVILISATION CHINOISE EST TRÈS ANCIENNE ET TRÈS RICHE. PAR EXEMPLE, SON ÉCRITURE EST COMPLÈTEMENT DIFFÉRENTE DE CELLE QUE L'ON CONNAÎT : ELLE S'ÉCRIT AVEC DES SYMBOLES, ET NON DES LETTRES COMME LES NÔTRES !



## LE YACK C'EST COMME UNE VACHE ?

C'EST UN MAMMIFÈRE RUMINANT QUI VIT EN ASIE, EN ALTITUDE. IL PEUT ÊTRE SAUVAGE OU VIVRE EN ÉLEVAGE. IL A DE GRANDES CORNES CE QUI LE REND IMPRESSIONNANT MAIS IL EST HERBIVORE ET N'EST DONC PAS UN PRÉDATEUR ! LES TIBÉTAINS ÉLÈVENT LE YACK AFIN DE RÉCUPÉRER SA LAINE (POUR FABRIQUER DES VÊTEMENTS CHAUDS, TRÈS UTILES AU TIBET !), SON LAIT ET SA VIANDE (QUI CONTRIBUENT À LA CUISINE TYPIQUE TIBÉTAINNE).



## QUI EST BOUDDHA ?

BOUDDHA SIGNIFIE "ÉVEILLÉ" EN LANGAGE SANSKRIT (QUI EST UNE LANGUE ANCIENNE, QUI N'EST PLUS PARLÉE AUJOURD'HUI QUE PAR DES EXPERTS. C'EST LA LANGUE DES TEXTES RELIGIEUX ET CULTURELS EN ASIE, TOUT COMME LE LATIN L'EST EN EUROPE). BOUDDHA EST LE FONDATEUR DU BOUDDHISME. IL SERAIT NÉ EN INDE, MAIS SON HISTOIRE EST PLEINE DE MYSTÈRES !



# RESSOURCES PÉDAGOGIQUES : LE TIBET

## LES TEMPLES, ILS SERVENT À QUOI ?

CE SONT LES LIEUX DE RECUEILLEMENT, DE CULTE ET D'ACTIVITÉS RELIGIEUSES DIVERSES POUR LES BOUDDHISTES. ON EN TROUVE BEAUCOUP EN ASIE. LA PLUPART ABRITENT DES STATUES DE BOUDDHA ET SONT SOUVENT TRÈS COLORÉS !



## C'EST QUOI EXACTEMENT LA MÉDITATION ?

C'EST UNE PRATIQUE TRÈS PRÉSENTE DANS LA CULTURE ASIATIQUE : ELLE SERT À TRAVAILLER LE LÂCHER-PRISE AFIN DE PRENDRE DU RECUL SUR LES ÉVÉNEMENTS DE LA VIE ET SUR NOS PENSÉES ENVAHISSANTES. ELLE AIDE À CONTRÔLER SES ÉMOTIONS. IL S'AGIT DE RESTER ASSIS, EN TAILLEUR PAR EXEMPLE, ET SE CONCENTRER SUR SA RESPIRATION ET SON RESSENTI PHYSIQUE AFIN DE LAISSER "GLISSER" SES PENSÉES. TU DEVRAIS ESSAYER, ÇA DÉTEND VRAIMENT ET ÇA PERMET D'ÉVACUER LE STRESS !

## LES MOULINS À PRIÈRES SERVENT-ILS À MOUDRE DU BLÉ ?

NON ! CE SONT DES CYLINDRES QUI TOURNENT AUTOUR D'UN AXE QUE L'ON TROUVE DANS LES TEMPLES. ILS SONT UTILISÉS PAR LES PERSONNES PRATIQUANT LE BOUDDHISME AFIN DE LES AIDER À PRIER. IL EN EXISTE DE TOUTES LES TAILLES : DES TOUT PETITS QUE L'ON PEUT TENIR DANS SES MAINS AUX TRÈS GRANDS QUI PRENNENT TOUTE UNE PIÈCE !



## QUE FONT LES MOINES BOUDDHISTES ?

ILS VIVENT DANS DES MONASTÈRES, EN COMMUNAUTÉ. ILS PORTENT UNE ROBE OCRE, CE QUI LES REND TRÈS RECONNAISSABLES ! ILS NE POSSÈDENT RIEN, MAIS SONT NOURRIS PAR LES PERSONNES VIVANT AUTOUR DE LEUR MONASTÈRE, ET EN ÉCHANGE ILS LEUR ENSEIGNENT LE BOUDDHISME. TOUT LE MONDE PEUT DEVENIR MOINE : C'EST UN CHOIX ! MAIS POUR CELA, IL FAUT RESPECTER DES RÈGLES TRÈS STRICTES.

## LES MANDALAS, ÇA SERT À QUOI ?

C'EST UNE ACTIVITÉ TYPIQUE DU BOUDDHISME TIBÉTAIN : IL S'AGIT DE FORMES À REMPLIR AVEC DU SABLE COLORÉ, SANS LE COLLER. C'EST UN TRAVAIL TRÈS MINUTIEUX. UNE FOIS LE MANDALA TERMINÉ, ON L'EFFACE EN DISPERSANT LE SABLE DANS LA NATURE. CELA EST UN OUTIL DE MÉDITATION TRÈS EFFICACE !



## ET L'HINDOUISME, QU'EST-CE-QUE C'EST ?

C'EST DONC LA 3ÈME RELIGION QUI RÉUNIT LE PLUS DE PRATIQUANTS AU NIVEAU MONDIAL. ELLE TROUVE SES ORIGINES EN ASIE ET EST PRINCIPALEMENT PRATIQUÉE EN INDE ET AU NÉPAL. DE NOMBREUSES DIVINITÉS APPARTIENNENT À LA CULTURE HINDOUE, COMME SHIVA PAR EXEMPLE !



# RESSOURCES PÉDAGOGIQUES : LE TIBET

## HIMALAYA ÇA VEUT DIRE QUOI ?

CELA SIGNIFIE "DEMEURE DES NEIGES" EN SANSKRIT. C'EST LA GRANDE CHAÎNE DE MONTAGNES QUI SE TROUVE ENTRE L'INDE ET LE TIBET ET QUI S'ÉTEND SUR PLUS DE 2400 KILOMÈTRES. L'HIMALAYA ABRITE 10 DES 14 PLUS HAUTS SOMMETS DU MONDE, DONT LE CÉLÈBRE EVEREST.



## C'EST QUOI UN GROUPE ETHNIQUE ?

C'EST UN ENSEMBLE DE PERSONNES QUI PARTAGENT UNE HISTOIRE, UNE LANGUE ET DES COUTUMES COMMUNES. ILS VIVENT SOUVENT EN COMMUNAUTÉ.

## LE CHINOIS

### MANDARIN, C'EST DU CHINOIS !

LE MANDARIN EST LA LANGUE LA PLUS PARLÉE EN CHINE. LES LANGUES CHINOISES SONT TOUTEFOIS TRÈS NOMBREUSES, ET ON TROUVE ÉGALEMENT BEAUCOUP DE DIALECTES. LE MANDARIN NE S'ÉCRIT PAS AVEC DES LETTRES COMME LES NÔTRES MAIS AVEC DES CARACTÈRES QUI SYMBOLISENT DES IDÉES.



## UNE RÉGION AUTONOME ÇA SERT À QUOI ?

C'EST UNE RÉGION QUI BÉNÉFICIE D'UNE CERTAINE AUTONOMIE VIS-À-VIS DE SON PAYS. ELLE PEUT AVOIR DES LOIS DIFFÉRENTES DU PAYS DANS LEQUEL ELLE SE TROUVE, ET ELLE A SOUVENT UN GOUVERNEMENT QUI PEUT PRENDRE DES DÉCISIONS PAR LUI-MÊME SUR CERTAINES QUESTIONS.

## TROUVE- T-ON UN CLIMAT CONTINENTAL SUR TOUS LES CONTINENTS ?

ON LE TROUVE DANS LES ZONES QUI SONT ÉLOIGNÉES DE LA MER OU DE L'OcéAN, À L'INTÉRIEUR DES TERRES. IL EST SYMBOLISÉ PAR UNE GRANDE AMPLITUDE THERMIQUE, C'EST À DIRE QU'ENTRE L'ÉTÉ ET L'HIVER, LES TEMPÉRATURES SONT TRÈS DIFFÉRENTES !