

# LA COURSE DE L'HARMONIE MONDIALE

# L'Éducation d'Harmonie Mondiale



5 leçons conçues pour des élèves de la 1<sup>ère</sup> à la 8<sup>e</sup> année.

## La Course de l'Harmonie Mondiale

Le but de la Course de l'Harmonie Mondiale est d'encourager l'amitié et la bonne entente en ce monde. En passant le flambeau d'une personne à l'autre, la course permet aux participants de toutes les nations d'exprimer ses espoirs et ses rêves pour un monde meilleur. Des gens de tout âge et de toutes les couches sociales portent le flambeau de l'Harmonie et offrent leurs vœux d'harmonie. Passer le flambeau d'une personne à l'autre, symbolise que nous devons tous travailler ensemble pour créer cette harmonie. Pour plus d'informations, vous pouvez visiter le site internet suivant: [www.worldharmonyrun.org/canada](http://www.worldharmonyrun.org/canada). La Course de l'Harmonie a été fondée par Sri Chinmoy et est organisée et parrainée par l'Équipe Marathon Sri Chinmoy.

Faites parvenir vos œuvres et documents à:  
[canada@worldharmonyrun.org](mailto:canada@worldharmonyrun.org)  
que nous ferons paraître sur notre site web.

Adresse: [www.worldharmonyrun.org/canada](http://www.worldharmonyrun.org/canada)

## JOUR 2

### Et si l'Harmonie était présente partout dans le monde?

Imaginez comment serait le monde, si tous et chacun agissaient en harmonie. Imaginez les gens dans le monde entier heureux et s'entraînant les uns les autres. Imaginez que la planète est une grande communauté où chaque personne est respectée et appréciée.

- Décrivez à quoi un monde en harmonie ressemblerait.
- Composez un poème, une histoire ou un essai sur le thème d'un monde en harmonie.
- Prévoyez une présentation de vos compositions avec les camarades de classe, ou
  - devant tous les élèves de l'école.
  - Publiez vos œuvres dans le journal de l'école ou dans un journal local.
  - Envoyez-nous vos compositions que nous ferons paraître sur notre site web. Adresse: [canada@worldharmonyrun.org](mailto:canada@worldharmonyrun.org)

## JOUR 1

### Que veut dire Harmonie ?

L'harmonie, c'est comme un orchestre qui joue harmonieusement une composition musicale joyeuse et très belle. L'harmonie, c'est le sentiment que nous ressentons lorsque nous sommes très heureux. L'harmonie, c'est lorsqu'un groupe de personnes s'entendent bien ensemble.

- Fermez les yeux et écoutez une musique douce et inspirante :  
Que ressentez-vous?
- Exprimez vos sentiments à l'écoute de cette musique.
- Décrivez les sentiments qui vous amènent à cet état d'harmonie.
- Expliquez comment vous vous sentez lorsqu'il n'y a pas d'harmonie dans un groupe.
- Réalisez un dessin qui exprime le manque d'harmonie.
- Imaginez un dessin qui démontre l'harmonie.
- Planifiez une exposition de vos dessins dans le corridor ou à la bibliothèque de l'école.

• Faites-nous parvenir vos œuvres et nous allons les faire paraître sur notre site internet; [www.worldharmonyrun.org/canada](http://www.worldharmonyrun.org/canada)



### Jour 3

#### Comment pouvons-nous créer l'Harmonie à l'école?

Nous pouvons créer un climat d'harmonie en agissant avec respect et tolérance envers les autres. Nous pouvons créer l'harmonie si nous décidons de toujours résoudre les problèmes sans utiliser la violence. Nous pouvons apprendre à créer un contexte d'harmonie lorsque les problèmes surviennent.

• Voici les cinq étapes pour créer l'harmonie :

- Si un désaccord survient, il faut rester calme. Éviter les querelles et les bagarres, s'arrêter et se retirer avant de se blesser ou blesser quelqu'un d'autre.
- Lors d'un conflit avec un camarade, rencontrer le professeur lorsque les deux élèves sont prêts.
- Chacun/e devrait exprimer ce qu'il/elle ressent.
- Trouver une solution pour laquelle chacun se sentira mieux.
- Remercier votre camarade d'avoir participé à créer l'harmonie à l'école.

- Sensibiliser et initier les membres de la famille et les gens du quartier aux étapes à suivre pour créer l'harmonie.
- Devenir un Créateur d'Harmonie officiel.



### Jour 4

#### Comment pouvons-nous créer l'Harmonie dans le monde?

L'étape la plus importante pour établir l'harmonie dans le monde est de tenter de comprendre les différents individus. Afin de saisir et respecter le point de vue des gens, il devient utile de savoir où, comment et pourquoi les gens vivent ainsi. En étudiant les comportements des gens de différentes mœurs et cultures, on peut apprendre à respecter, tolérer et apprécier les gens avec leurs différences partout sur la planète.

- Se familiariser avec le globe terrestre ou la carte géographique et identifier les continents, les océans et les pays qui vous intéressent.
- Sélectionner un pays et faire une recherche sur les différents aspects de ce peuple. Découvrir leur culture, mode de vie, ( Où vivent-ils? Que mangent-ils? Qu'y a-t-il de spécial à propos de leur culture? Comment sont-ils semblables ou différents des gens d'ici?)
- Prévoir un séminaire où chaque élève partage son projet de recherche avec le reste de la classe.
- Créer une œuvre d'art (collage, dessin, poésie etc. ) représentant différentes cultures. Organiser une exposition.
- Découvrir le parcours de la Course de l'Harmonie Mondiale. Lister tous les pays qui y participent. Quelle est la distance parcourue dans notre pays.



### Jour 5

#### Comment peut-on participer à la Course de l'Harmonie Mondiale?

En participant à quelques unes des activités ci-haut suggérées, vous êtes déjà en train de devenir un Constructeur d'Harmonie.

Vous pouvez également jouer un rôle très important lors du passage de la Course de l'Harmonie Mondiale à votre école. Voici quelques suggestions;

- Fabriquer des colombes d'harmonie pour afficher dans l'école le jour du passage de la Course de l'Harmonie Mondiale.
- Créer votre propre flambeau qui sera tenu et honoré durant la cérémonie de la Course de l'Harmonie Mondiale.
- Composer des poèmes, histoires inspirantes ou essais qui seront lus durant la cérémonie.
- Préparer et afficher des œuvres pour la cérémonie.
- Présenter vos propres arrangements d'une pièce musicale reliée à l'Harmonie.
- Inventer et jouer une petite pièce de théâtre montrant les étapes pour créer l'harmonie à l'école.
- Se préparer à tenir ou courir avec le flambeau de l'harmonie.

Pour recevoir la visite  
de la Course  
de l'Harmonie Mondiale  
à votre école, appeler :

Téléphone: 1877-243-6433

Adresse: [canada@worldharmonyrun.org](mailto:canada@worldharmonyrun.org)

Suivez la course dans 70 pays sur:  
[www.worldharmonyrun.org/canada](http://www.worldharmonyrun.org/canada)