



# O QUE É O OLIMPISMO ?





O **Olimpismo** é uma **filosofia de vida**, ou seja está relacionado com a forma como cada pessoa constrói o seu sistema de valores e se prepara para viver em sociedade.

Por isso, o Olimpismo aborda a **relação da pessoa consigo própria, com os outros e com tudo aquilo que a rodeia.**

Foi criado pelo francês barão **Pierre de Coubertin.**

Aponta para um **estilo de vida saudável e equilibrado**, tendo por base **valore éticos fundamentais universais**, tais como a excelência (colocar o máximo empenho e motivação naquilo que fazemos), a amizade, o respeito (consideração e reconhecimento), a entreajuda, a compreensão (a existência de conflitos ou opiniões divergentes é normal, a forma de os resolver é que pode ser incorreta), a inspiração ou a determinação.





**O Olimpismo tem um lema e um credo.**

**O lema: *Citius, Altius, Fortius***

(Mais rápido, mais alto, mais forte)

**O credo: *“A coisa mais importante não é vencer mas participar, assim como a coisa mais importante na vida não é o triunfo mas a luta. O essencial não é ter conquistado mas ter lutado bem”.***

O lema e o credo olímpicos parecem à primeira vista contraditórios. Porquê dar o nosso melhor quando a vitória não é o mais importante?

Na verdade **eles não são contraditórios, mas sim complementares.**





**O lema é individual**; fala da luta contra os medos, incapacidades, obstáculos, incentiva-nos a procurar fazer, todos os dias um bocadinho melhor do que fizemos no dia anterior. **O credo é plural**: lembramos que quando damos o nosso melhor, isso é mais valioso do que qualquer resultado comparativo.

**Ligando o lema** (singular) **com o credo** (plural), **cada pessoa compromete-se**, à luz do Olimpismo, **a dar o seu melhor sem prejudicar o outro**.

**Desafia-nos** a querer conhecer, descobrir, aprender, ser criativos **em todos os domínios da nossa vida**.

**O esforço dos outros é inspiração e motivação para a nossa própria luta**.





**O símbolo máximo do Movimento Olímpico são os cinco anéis entrelaçados** de cinco cores, na medida em que pelo menos uma delas está presente na bandeira de qualquer país. Eles repousam sobre o fundo branco da bandeira, significando a paz e o entendimento entre os povos do mundo.



**O Desporto é a principal ferramenta do Olimpismo**, sendo um meio e não um fim em si mesmo, pois além de ajudar a criar um estilo de vida saudável, é uma forma fácil de ensinar e colocar em prática os valores do Olimpismo.

**Para o Olimpismo, as diferenças culturais entre os povos são a maior riqueza da humanidade**, e mais ricos nos tornamos quanto mais contactarmos com essas realidades.





## O Teu Compromisso para com o Olimpismo,



Fazer da **Prática Desportiva** uma Constante

Assumir Capacidade de **Autocontrolo**

Ser **Justo e Honesto**

Ter Sentido de **Responsabilidade**

**Superar os Medos**

Estar Motivado para **dar Sempre o Meu Melhor**

**Aprender** para **Ser Livre**

Usar a **Imaginação**

Exercitar a **Resolução de Conflitos**

Saber **Elogiar**

**Ajudar os outros** a alcançarem os seus objetivos

Entender que a riqueza da **Humanidade**

está na sua **Diversidade**

**O Olimpismo é um Estado de Espírito!**

Barão Pierre de Coubertin

