

# CAHIER DE VACANCES

★ DU CE1 VERS LE CE2 ★

# OBJECTIF GYM!

★ TOUT LE PROGRAMME DE CE1 ★



★ SPÉCIAL GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE ★

# BIENVENUE DANS CE CAHIER DE VACANCES

**Tu viens de terminer ton année de CE1. Bravo pour tout le travail accompli.**

Pendant les vacances, je te propose de continuer à t'entraîner avec des activités variées autour de la gymnastique artistique féminine.

Dans ce cahier, tu vas revoir les notions importantes de CE1 en français et en mathématiques.

Tu trouveras :

- des lectures ;
- de la grammaire ;
- de l'orthographe ;
- du vocabulaire ;
- des problèmes ;
- des calculs ;
- de la géométrie ;
- des jeux et des activités d'observation.

L'objectif n'est pas d'aller vite, mais de travailler un peu chaque jour pour rester à l'aise avant l'entrée en CE2.

**Prends ton temps, lis bien les consignes et fais de ton mieux.**

**Bon courage et bonnes vacances.**

CE CAHIER APPARTIENT À \_\_\_\_\_

## **Qui a conçu ce cahier de vacances ?**

*Je suis Adeline, enseignante et j'ai conçu ce cahier pour proposer des révisions sérieuses, progressives et motivantes. L'univers de la gymnastique y tient une place particulière, notamment parce que ma fille aînée pratique cette discipline depuis maintenant 8 ans.*



# SOMMAIRE

## 1 LE CONSEIL DE L'ANCIENNE CHAMPIONNE

Compréhension de texte  
Pronoms personnels  
Famille de mots  
Vocabulaire  
Ecriture  
Résolution de problèmes

## L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT 2

Calcul du temps  
Antonymes  
Nature des mots  
Repérage dans le temps

## 3 LE GALA

Compréhension de texte  
Pronom  
Ecriture  
Compréhension du nombre  
Anglais

## LA SALLE DE GYMNASTIQUE 4

Géométrie  
Déterminant  
Pluriel  
Education morale et civique

## 5 LE CARNET DU LECTEUR

Compréhension de texte  
Présent  
Quadrillage

## LES AGRÈS 6

Résolution de problèmes  
Vocabulaire  
Repérage dans l'espace

## 7 LA JUGE

Compréhension de texte  
Antonymes  
Sujet verbe  
Etude de tableau  
Anglais

## JUSTAUCORPS 8

Compréhension du nombre  
Pronom  
Présent  
JO Antiques

## 9 LA LETTRE DE L'ENTRAÎNEUR

Compréhension de texte  
Singulier/pluriel  
Mots invariables  
Géométrie

## LES BARRES 10

Graphique  
Rédaction  
Alimentation

## 11 LE CHOUCHOU OUBLIÉ

Compréhension de texte  
Rédaction  
Suites numériques  
Anglais

## LA COMPÉTITION 12

Compréhension du nombre  
Forme négative  
Calendrier

## 13 LA COMPÉTITION

Compréhension de texte  
Natures des mots  
Calculs  
Ecriture

## LA SALLE DE GYMNASTIQUE 14

Géométrie  
Calculs  
Vocabulaire  
Contacts d'urgence

## 15 LES PORTES OUVERTES

Compréhension de texte  
Majuscule et points  
Compréhension du nombre  
Clef de sol

## LE SOL 16

Solides  
Vocabulaire  
Planètes

## 17 L'AFFICHE

Compréhension de texte  
Calculs

## LES CHOUCHOUS 18

Compréhension du nombre  
Encodage  
Articulations

## 19 LE TRAJET EN BUS

Compréhension de texte  
Rédaction  
Sudokus

## LE CARNET D'ENTRAÎNEMENT 20

Temps des verbes  
Arts plastiques



# LE CONSEIL DE L'ANCIENNE CHAMPIONNE



Léna est une ancienne gymnaste.  
 Un jour, elle vient parler à des enfants dans un club de gymnastique.  
 Les enfants s'assoient devant elle et l'écoutent avec attention.  
 Léna leur raconte qu'elle aimait déjà beaucoup s'entraîner quand elle était petite.  
 Elle voulait souvent réussir tout de suite.  
 Quand un mouvement ne marchait pas, elle était parfois déçue.  
 Alors elle leur dit :  
 « Quand j'étais petite, je voulais toujours réussir du premier coup.  
 Mais j'ai compris quelque chose d'important : on apprend en essayant.  
 On peut rater, recommencer et progresser.  
 Le plus important, c'est de continuer. »  
 Les enfants restent silencieux pendant quelques secondes.  
 Puis plusieurs sourient.  
 Ils comprennent que l'on n'a pas besoin d'être parfait pour avancer.  
 Après cette rencontre, ils ont encore plus envie d'aller s'entraîner.

## AS-TU COMPRIS ?

1. **Qui vient parler aux enfants ?** .....
2. **A qui parle l'ancienne championne ?** .....
3. **Que voulait-elle quand elle était petite ?** .....
4. **Que dit Léna ? Entoure la bonne réponse.**  
 Il faut tout réussir du premier coup.  
 On apprend en essayant.  
 Il ne faut jamais s'entraîner.



# FRANÇAIS

1. Dans les phrases suivantes, entoure le verbe.

Les enfants écoutent Léna avec attention.

Les enfants s'assoient devant elle.

2. Relève dans le texte un mot de la même famille que entraînement.

.....

3. Dans la phrase «Après cette rencontre, ils ont encore plus envie d'aller s'entraîner.», qui désigne le mot ils ? .....

4. Recopie la phrase.

Le plus important, c'est de continuer.

# MATHÉMATIQUES

Trouve la bonne réponse en écrivant le calcul puis la phrase réponse.

Dans le club, 39 enfants arrivent le matin et 47 enfants arrivent l'après-midi. **Combien y a-t-il d'enfants en tout ?**

Calcul : ..... Réponse : .....

Dans la salle, il y a 48 tapis. 20 tapis sont déjà utilisés. **Combien de tapis sont encore libres ?**

Calcul : ..... Réponse : .....

L'entraîneur range 31 tapis, puis encore 8 tapis. **Combien de tapis range-t-il en tout ?**

Calcul : ..... Réponse : .....

Entoure le plus grand nombre.

124 42 221 412

Complète avec le bon signe : < ou >.

137 .... 317

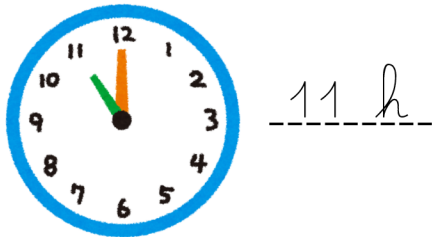


# L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT

## LIRE L'HEURE

L'horloge donne l'heure grâce à deux aiguilles. La grande aiguille indique les minutes, la petite aiguille indique les heures.

Indique l'heure comme l'exemple :



11 h



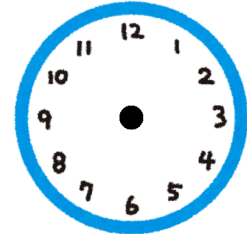
7h



-----



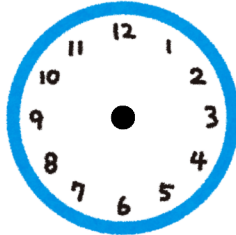
8h30



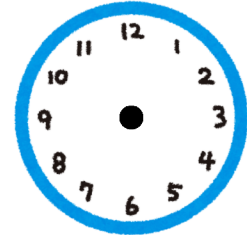
12 h 45



-----



5 h



16 h 15

Complète ou entoure la bonne réponse.

L'entraînement commence à 9 h et termine à 11 h.

→ Combien de temps dure l'entraînement ? .....

Les gymnastes changent d'agrès 30 minutes après le début de l'entraînement.

→ A quelle heure changent-elles d'agrès ? .....

Complète la suite :

→ 14h - 15h - 16h - ..... - .....





# FRANÇAIS

Relie chaque mot à son contraire.

- grand ●
- courageux ●
- rapide ●
- content ●
- calme ●
- petit ●
- lent ●
- triste ●
- peureux ●
- agité ●

Classe les mots selon leur nature.

poutre - Alice - sauter - Fanny - justaucorps - Ambre - rouler - tapis - grimper - Soline

Nom propre	Nom commun	Verbe

## QUESTIONNER LE MONDE (TEMPS)

Remets les portraits dans l'ordre du plus ancien au plus récent.

Écris les lettres dans l'ordre :

-----

**Les portraits**

**A.** Élise est heureuse : sa famille vient d'acheter la première voiture du village.

**B.** Martinus est soldat dans l'armée de Jules César.

**C.** Hugo garde un château et porte une épée.

**D.** Lina s'entraîne en gymnastique dans un gymnase avec une poutre et un praticable.



# LE GALA

Le jour du gala, le gymnase est décoré de rubans et de lumières.  
 Les familles arrivent peu à peu et s'installent dans les gradins pour regarder le spectacle.  
 Alice attend son tour près du praticable.  
 La jeune gymnaste sent son cœur battre un peu plus vite. Elle a peur de se tromper, mais elle ferme les yeux un instant et respire doucement pour se calmer.  
 Puis la musique commence.  
 Alors, elle s'avance sur le praticable avec sérieux.  
 Alice réalise sa roue, puis son saut, avant de terminer par son mouvement final.  
 Pendant quelques secondes, la salle reste silencieuse.  
 Ensuite, tout le monde applaudit très fort.  
 Alice sourit aussitôt. Elle comprend qu'elle a réussi son passage et elle est très fière d'elle.



## AS-TU COMPRIS ?

1. Pourquoi Alice attend-elle près du praticable ? .....
2. Comment Alice fait-elle pour se calmer avant de commencer ? .....
3. Que fait Alice pendant son passage ? .....
4. Comment sait-on qu'Alice a réussi son passage ? .....



# TON PORTRAIT DE GYMNASTE

Dessine toi



Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Mon agrès préféré : \_\_\_\_\_

L'agrès que je trouve le plus impressionnant : \_\_\_\_\_

Ma qualité en gymnastique : \_\_\_\_\_

Ce que j'aimerais réussir : \_\_\_\_\_

Mon plus beau souvenir en gym :  
\_\_\_\_\_

Si j'étais une championne, je serais connue pour :  
\_\_\_\_\_

Le justaucorps de mes rêves



# QUELLE GYMNASTE ES-TU ?



*Entoure la réponse qui te correspond le plus.*

## 1. À l'entraînement, tu préfères...

- A. essayer des éléments impressionnants.
- B. t'appliquer pour faire un très beau passage.
- C. progresser à ton rythme et garder le sourire.

## 2. Ton agrès préféré serait plutôt...

- A. le saut.
- B. la poutre.
- C. le sol.

## 3. Avant de passer, tu es surtout...

- A. déterminée.
- B. concentrée.
- C. enthousiaste.

## 4. Ce que tu veux le plus, c'est...

- A. te dépasser.
- B. réussir un passage propre et précis.
- C. prendre plaisir et montrer ton énergie.

## 5. Si une figure est difficile...

- A. tu veux recommencer tout de suite.
- B. tu prends le temps de bien comprendre.
- C. tu gardes confiance et tu continues.

## 6. Tes amies disent que tu es...

- A. courageuse.
- B. soigneuse.
- C. joyeuse.

## 7. La tenue idéale pour toi, c'est...

- A. un justaucorps qui brille et qui impressionne.
- B. un justaucorps élégant et raffiné.
- C. un justaucorps coloré et plein de peps.

## 8. Pendant une compétition, tu veux surtout...

- A. montrer ta force.
- B. faire peu d'erreurs.
- C. donner le meilleur de toi-même.

### Résultats

A	B	C

### Tu as une majorité de A : tu es Simone Biles.

Tu es courageuse, puissante et tu n'as pas peur des défis. Tu aimes essayer, progresser et aller toujours plus loin.

### Tu as une majorité de B : tu es Nadia Comăneci.

Tu es appliquée, précise et élégante. Tu aimes le travail bien fait et tu fais attention aux détails.

### Tu as une majorité de C : tu es Mélanie de Jesus dos Santos.

Tu es dynamique, souriante et pleine d'énergie. Tu avances avec plaisir et tu apportes de la bonne humeur autour de toi.

**Égalité ?** Tu es une gymnaste complète : tu as plusieurs belles qualités à la fois.





# LA SALLE DE GYMNASTIQUE

Dans la salle de gymnastique, la poutre est au milieu. Le tapis est devant la poutre. Le banc est derrière la poutre. Le cerceau est à gauche de la poutre. Le plot est à droite de la poutre.






→ Où est le tapis ? ..... la poutre.


→ Où est le banc ? ..... la poutre.

→ Où est le cerceau ? ..... la poutre.

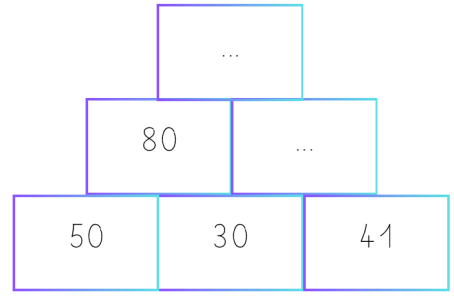
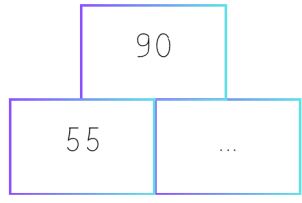
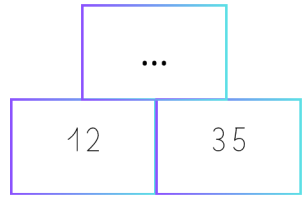
→ Où est le plot ? ..... la poutre.

Dessine la salle de gymnastique en respectant le code :

 Poutre     
  Tapis     
  cerceau     
  plot  
 Banc




Complète les pyramides (explications page 52).





# GRAMMAIRE

## 1. Entoure le déterminant et souligne le nom.

le tapis - une poutre - des rubans - un justaucorps

## 2. Mets au pluriel.

un tapis → .....  
une barre → .....  
un plot → .....  
le banc → .....

## 3. Complète avec le ou les.

..... gymnaste  
..... tapis  
..... rubans  
..... justaucorps

## 4. Complète.

une gymnaste calme → des gymnastes .....  
un ruban rouge → des rubans .....  
un grand tapis → des .....  
un parent heureux → des .....

# EDUCATION MORALE ET CIVIQUE

## Donne ton avis.

• Pourquoi faut-il partager le matériel de sport ?

→ Parce que .....  
.....  
.....

• Pourquoi est-ce important de respecter les règles ?

→ Parce que .....  
.....  
.....



# LE CARNET DU LECTEUR

Après la lecture, Yanis sort son carnet de lecteur de son cartable.  
 Il l'ouvre à une page propre et écrit soigneusement le titre du livre qu'il vient de lire en classe.  
 Ensuite, il dessine son personnage préféré, celui qu'il a trouvé le plus drôle et le plus intéressant.  
 Puis, il choisit un mot qu'il a aimé dans l'histoire et le recopie dans son carnet.  
 À côté, il essaie d'expliquer pourquoi il a choisi ce mot.  
 Enfin, Yanis écrit une question sur l'histoire.  
 Il aimerait en parler avec les autres élèves pour vérifier s'ils ont compris la même chose que lui.  
 La maîtresse passe entre les tables et dit :  
 « Le carnet de lecteur ne sert pas seulement à écrire. Il aide aussi à garder une trace de ce qu'on lit, à mieux comprendre l'histoire et à réfléchir à ce que l'on a ressenti. »

## AS-TU COMPRIS ?

1. **Que fait Yanis après la lecture ?** .....
2. **Que note-t-il dans son carnet ?** .....
3. **Que dessine-t-il ?** .....
4. **À quoi sert le carnet du lecteur ?** .....
5. **Illustre (dessine) le texte dans le rectangle.**



# FRANÇAIS

Complète le tableau.

Infinitif	Conjugué au présent
Aider	Il .....
Ecrire	Tu .....
Lire	Je .....
Noter	Nous .....

1. Écris une phrase avec le verbe aider.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Écris une phrase avec le verbe écrire.

---

---

---

---

---

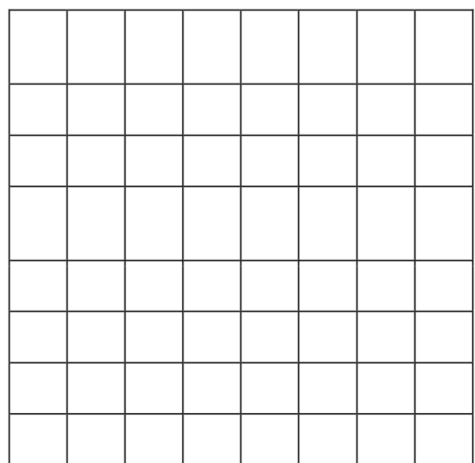
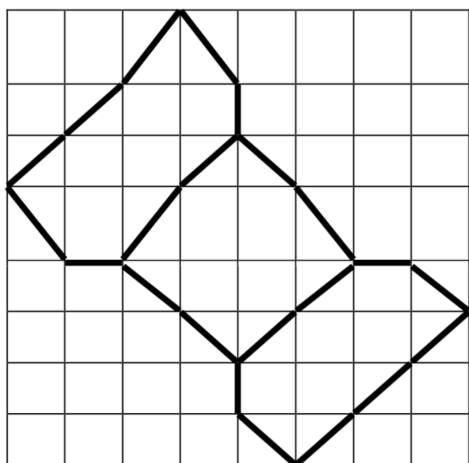
---

---

---

# MATHÉMATIQUES

Reproduis la figure.

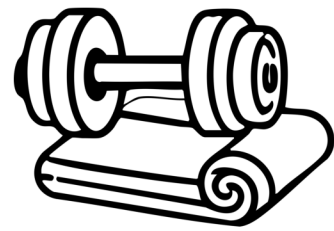




6

LES AGRÈS

MATHÉMATIQUES



Observe les objets de gymnastique. Entoure l'objet le plus lourd.

Une balle ou un tapis.

Un plot ou un gros banc.

Une bouteille d'eau ou une poignet de magnésie.

Un justaucorps ou un gros tapis de réception.

Écris le calcul et la phrase réponse.

1. Méлина a 45 autocollants de gymnastique. Elle en colle 20 sur son cahier. **Combien lui en reste-t-il ?**

Calcul : ..... Réponse : .....

2. Hugo a 27 sangles et 119 plots. **Combien a-t-il d'objets en tout ?**

Calcul : ..... Réponse : .....

3. Dans un club, il y a 40 tapis. 8 sont utilisés. **Combien de tapis restent ?**

Calcul : ..... Réponse : .....

Calcule :

	2	4	1
+	4	8	2
<hr/>			

	2	2	1
+		4	3
<hr/>			

	4	9	1
+		9	2
<hr/>			

- 110 + 28 = .....
- 55 + 55 = .....
- 53 + 7 = .....
- 67 + 7 = .....
- 85 + 20 = .....
- 82 + 50 = .....
- 80 + 10 = .....
- 90 - 40 = .....
- 43 + 21 = .....
- 40 + 40 = .....
- 41 + 9 = .....
- 40 + 16 = .....
- 127 + 12 = .....
- 18 + 10 = .....
- 80 - 10 = .....
- 110 - 60 = .....



# FRANÇAIS

**Retrouve les anagrammes puis classe les mots dans le tableau.**

- TSIPA → \_\_\_\_\_
- UGJE → \_\_\_\_\_
- RABERS → \_\_\_\_\_
- PTOURE → \_\_\_\_\_

<b>Matériel</b>	
<b>Personne</b>	

## QUESTIONNER LE MONDE (ESPACE)

**Réponds aux questions :**

1. Quelle ville est la plus au nord ?  
\_\_\_\_\_
2. Cite une ville près de la mer Méditerranée :  
\_\_\_\_\_
3. Quelle ville est la capitale de la France ? \_\_\_\_\_
4. Entoure la ville la plus proche de chez toi.
5. Colorie les mers et océans en bleu.

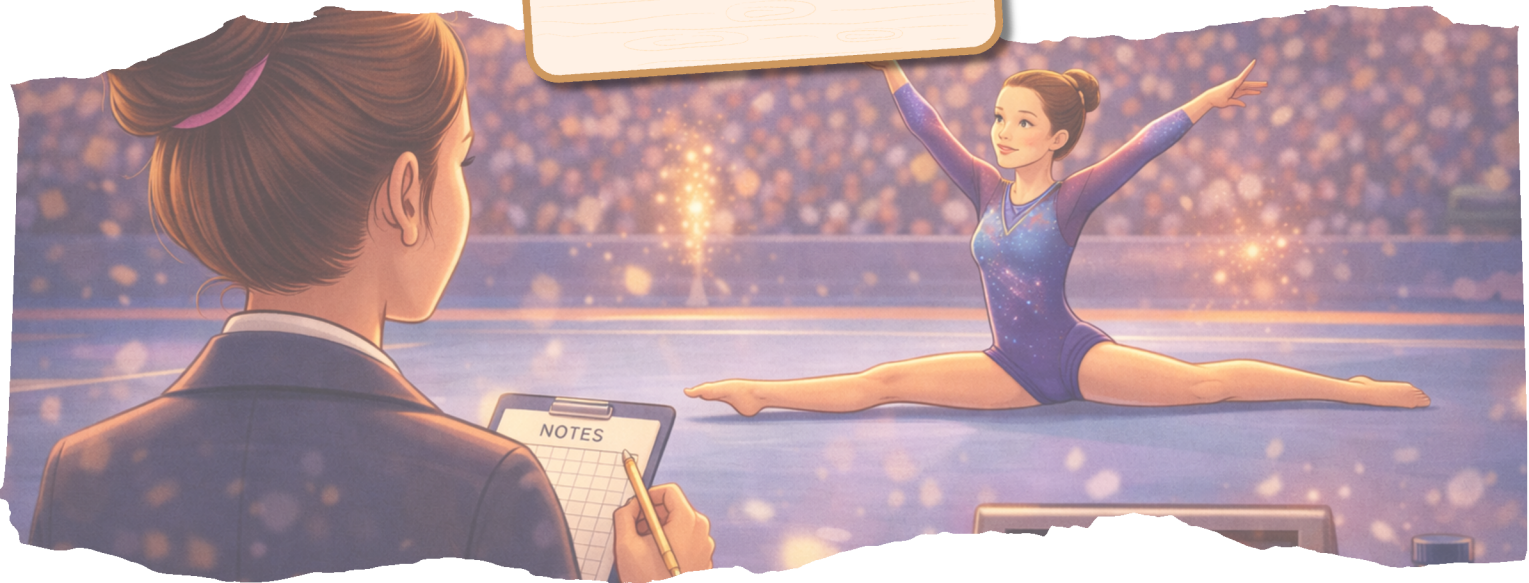


**A l'aide d'une règle et d'un crayon de papier, trace le trajet des vacances de Simone Biles en France après les JO de 2024.**

Paris - Reims - Lyon - Limoges - Bordeaux - Toulouse.



# LA JUGE



Au début de son passage, Inès salue devant la juge avec sérieux.

La juge la regarde avec beaucoup d'attention. Elle observe sa roue, son saut et sa pose finale. Elle ne dit rien tout de suite, car elle regarde chaque mouvement jusqu'au bout.

Inès est un peu stressée, mais elle essaie de rester calme. Elle attend sans bouger, les yeux tournés vers la juge. Puis la juge sourit doucement. Elle note les réussites d'Inès sur sa feuille avant de lever la tête.

Enfin, elle lui dit : « Bravo, tu t'es bien appliquée. »

Inès est très contente d'entendre ces mots. Elle sait qu'elle a fait de son mieux. Elle comprend aussi qu'elle peut encore progresser si elle continue à s'entraîner.

## AS-TU COMPRIS ?

1. **Devant qui Inès salue-t-elle ?** .....
2. **Que regarde la juge ?** .....
3. **Comment se sent Inès ?** .....
4. **Que dit la juge à la fin ?** .....
5. **Pourquoi Inès est-elle contente ?** .....



## FRANÇAIS

**Trouve le contraire des mots suivants.**

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| petit → .....   | riche → .....  |
| calme → .....   | beau → .....   |
| entrer → .....  | souple → ..... |
| content → ..... | bon → .....    |

**Souligne les groupes sujets et entoure les verbes dans les phrases suivantes.**

**Ensuite, indique s'il s'agit d'un temps du passé, du présent ou du futur.**

- La juge regardait Inès. → passé / présent / futur
- Les gymnastes attendront leur tour. → passé / présent / futur
- Le public applaudit. → passé / présent / futur
- Inès sourit. → passé / présent / futur

## MATHÉMATIQUES

	Nombre de licenciés	Nombre de licenciés pratiquant la compétition
<b>Club de l'étoile</b>	178	151
<b>Club du cœur</b>	249	121

**Réponds aux questions :**

1. Combien de gymnastes y a-t-il au club de l'étoile ? .....
2. Quel club a le plus de gymnastes ? .....
3. Quel club a le moins de gymnastes en compétition? .....
4. Combien y a-t-il de gymnastes en tout dans les deux clubs ?

Calcul : ..... Réponse : .....

## ANGLAIS

**Lis ces petites phrases en anglais et essaie de le comprendre. Réponds aux questions.**

Hello! My name is Lucy. I am eight. I love gymnastics. My favourite colour is blue.

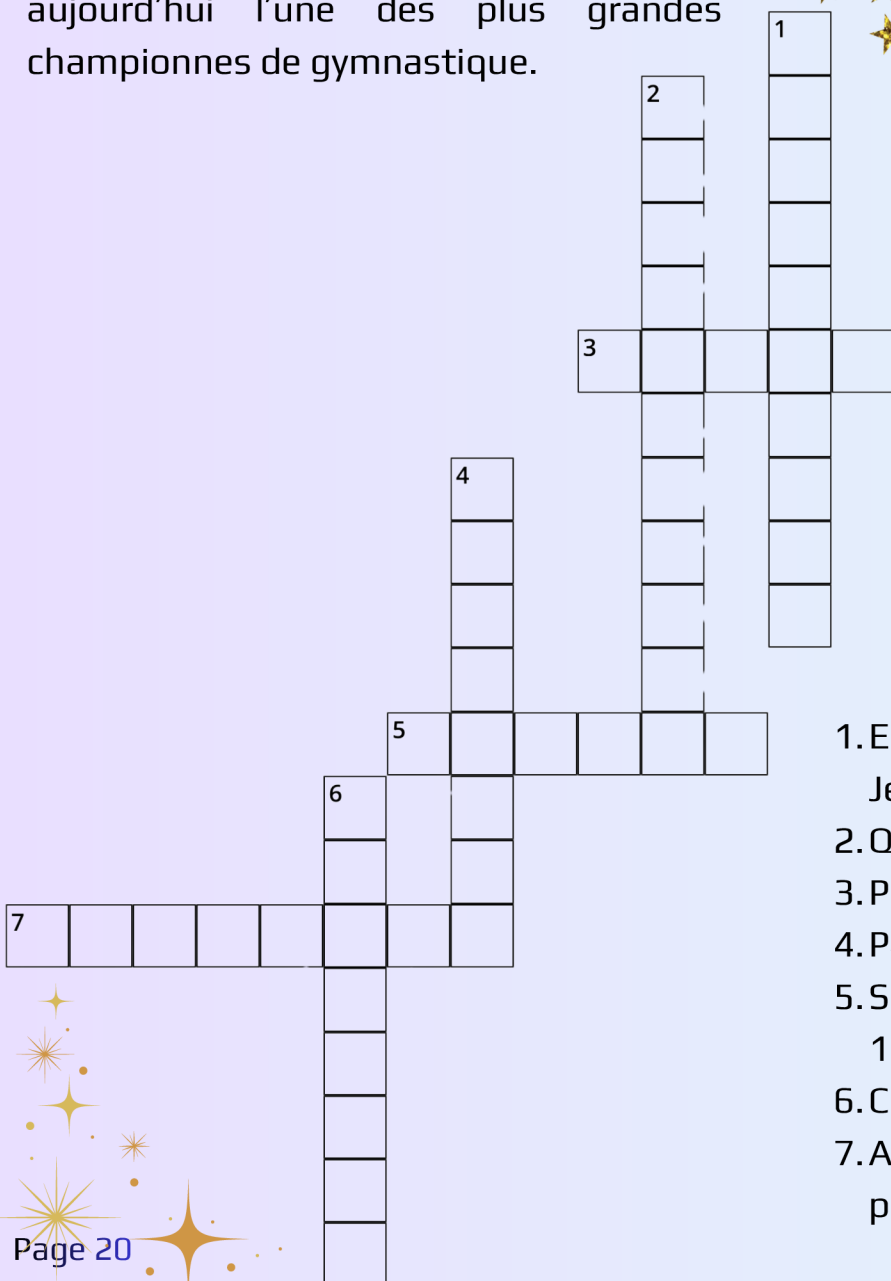
- Comment s'appelle la gymnaste ? .....
- Quelle âge a-t-elle ? .....
- Quelle est sa couleur favorite ?



# NADIA COMĂNECI














Nadia Comăneci est une gymnaste très célèbre née en Roumanie en novembre 1961. Elle est devenue connue dans le monde entier lors des Jeux olympiques d'été de 1976, quand elle a réalisé des exercices magnifiques en gymnastique.

Nadia Comaneci a marqué l'histoire parce qu'elle a été la première gymnaste à obtenir la note parfaite de 10/10 aux Jeux olympiques. Grâce à son talent, son sérieux et son élégance, elle est encore aujourd'hui l'une des plus grandes championnes de gymnastique.



1. Elle est devenue célèbre grâce aux Jeux ....
2. Quel sport pratique-t-elle ?
3. Prénom de cette gymnaste
4. Pays d'origine de Nadia Comăneci
5. Sur quel agrès a-t-elle obtenu un 10/10 ?
6. Comment était sa note en 1976 ?
7. A quel âge a-t-elle gagné sa première médaille olympique ?

# Les médailles de Nadia Comăneci

	JO de Montréal 1976	JO de Moscou 1980	Championnat du monde 1978	Championnat du monde 1979
Par équipes				
Concours général (tous les agrès)				
Sol				
Saut				
Barres				
Poutre				



ROUMANIE



Continent : Europe

Capitale : Bucarest

Langue : roumain

Nombre d'habitants : 19 millions

" bonjour " → "Bună ziua" ( bounu ziwa )



**MATHÉMATIQUES**

**JUSTAUCORPS**

Le club range 148 justaucorps dans l'armoire.  
 91 sont bleus, 42 sont rouges et les autres sont violets.

a) Écris 148 en lettres : .....

b) Décompose 48 :

$$148 = \dots\dots \text{centaine(s)} + \dots\dots \text{dizaine(s)} + \dots\dots \text{unité(s)}$$

$$148 = \dots\dots + \dots\dots + \dots\dots$$

$$148 = \left( \begin{array}{c} \dots\dots \\ \times \end{array} 100 \right) + \left( \begin{array}{c} \dots\dots \\ \times \end{array} 10 \right) + \left( \begin{array}{c} \dots\dots \\ \times \end{array} 1 \right)$$

c) Complète avec le bon signe <, > ou = :  
 91 .... 42

d) Combien y a-t-il de justaucorps rouges et bleus ensemble ?  
 Calcul : ..... Réponse : .....

f) Combien de justaucorps sont violets ?  
 Calcul : ..... Réponse : .....

Pour trouver le code de l'armoire des justaucorps, réalise ce sudoku (explication page 52) et classe les chiffres se trouvant dans les cases colorés du plus grand au plus petit.

1	3		
	2		
		4	
3		1	2

Code de l'armoire

--	--	--	--





# FRANÇAIS

## 1. Complète avec le bon pronom.

Mila range les justaucorps.

..... les plie.

Les filles choisissent leur tenue.

..... sourient.

Le maître ouvre l'armoire.

..... cherche une boîte.

## 2. Complète au présent.

Lina ..... (préparer) son justaucorps.

Les gymnastes ..... (enfiler) leur tenue.

Tu ..... (prendre) ton sac.



## 3. Entoure les verbes au présent

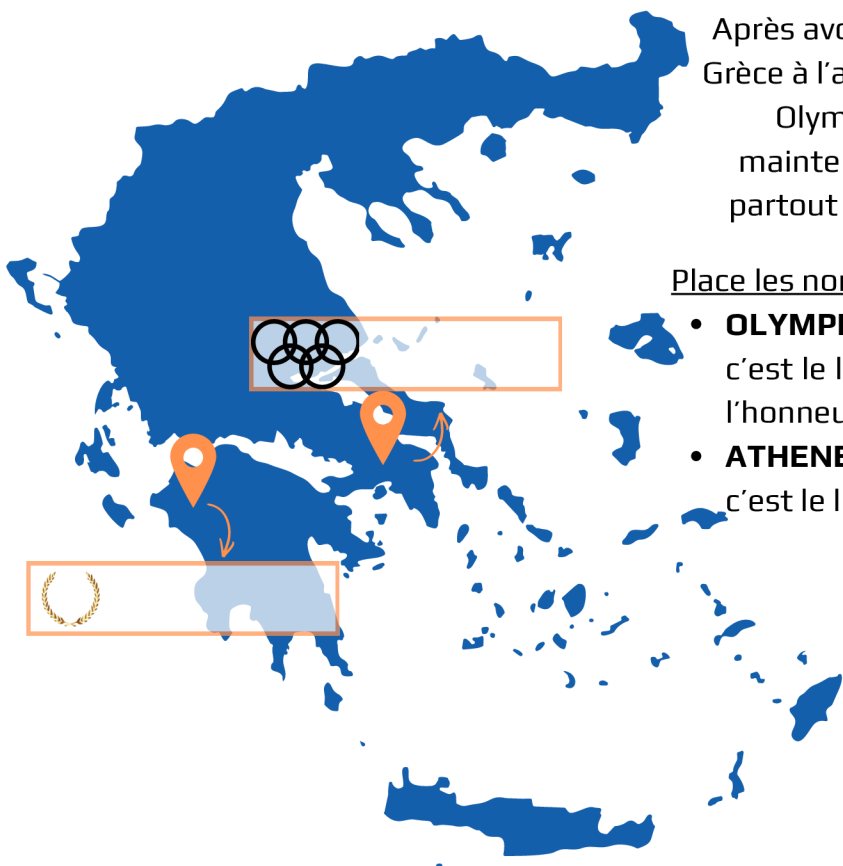
Je suis gymnaste.

Avant je préférais la poutre, maintenant j'aime les barres.

Aujourd'hui je réalise mon mouvement au sol et demain, je réaliserai mon mouvement à la poutre.

## QUESTIONNER LE MONDE (TEMPS & ESPACE)

### LA GRÈCE : BERCEAU DES JO



Après avoir commencé en Grèce à l'antiquité, les Jeux Olympiques sont maintenant organisés partout dans le monde.



Place les noms des villes sur la carte de la Grèce :

- **OLYMPIE** : représentée par la couronne de feuilles, c'est le lieu des premiers Jeux Olympiques antique, en l'honneur de Zeus.
- **ATHENES** : représentée par les anneaux olympiques, c'est le lieu des premiers Jeux Olympiques de 1896

### SAIS-TU QUE ?



Zeus est un dieu très important pour les Grecs. A Olympie, les athlètes priaient dans son temple pour gagner les Jeux.



# LA LETTRE DE L'ENTRAÎNEUR



À la fin de la semaine, l'entraîneur écrit un petit mot aux enfants du club. Il veut les féliciter pour tout le travail accompli pendant les entraînements. Dans sa lettre, il écrit :

« Bravo pour vos efforts. Vous avez bien écouté, bien essayé et beaucoup progressé. Parfois, certains mouvements étaient difficiles, et vous n'avez pas toujours réussi du premier coup. Mais vous avez continué avec courage. Je suis fier de vous. Pendant les vacances, reposez-vous, jouez et gardez confiance en vous. »

Les enfants lisent la lettre avec leur famille. Ils sourient en découvrant les mots de l'entraîneur. Ce petit message leur fait plaisir, car ils comprennent que leurs efforts ont été remarqués.

## AS-TU COMPRIS ?

1. Qui écrit la lettre ? .....
2. À qui est-elle écrite ? .....
3. Que dit l'entraîneur aux enfants ? .....
4. Que peuvent faire les enfants pendant les vacances ? .....

## Recopie

Pendant les vacances, reposez-vous, jouez et gardez confiance en vous.



# FRANÇAIS

**1. Classe dans le tableau les groupes nominaux suivants :**

les gymnastes – leur entraînement – plusieurs familles – un mouvement – les vacances

Singulier	Pluriel

**2. Relève dans le texte deux mots invariables (ce qui ne changent jamais).**

**3. Dans la phrase « Je suis fier de vous », qui désigne le mot Je ?** .....

**4. Entoure les mots féminins :** plume - tapis - poutre - entraînement - idée - lettre - praticable.

## MATHÉMATIQUES

Une gymnaste part de la case A sur le quadrillage du praticable. Elle avance de :

- 4 cases vers la droite,
- 4 cases vers le bas,
- 2 cases vers la gauche,
- 2 cases vers le haut,

**a) Combien de cases avance-t-elle vers la droite en tout ?** .....

**b) Combien de cases avance-t-elle vers le haut ?** .....

**c) Complète :**  
Elle avance de ..... cases en tout.

**d) Sur quelle case arrive-t-elle à la fin de son mouvement ?** .....

**e) Complète :** une gymnaste part de la case 1 sur

le quadrillage du praticable et arrive à la case P ; elle avance de :

- 4 cases vers la droite,
- 4 cases vers le bas,
- 2 cases vers la gauche,
- 2 cases vers le haut.

A	Q		V	I	N	
W		E		C		G
	K	Z	L		P	
O		S	B		J	Y
	D	R		T		X
U			F		M	



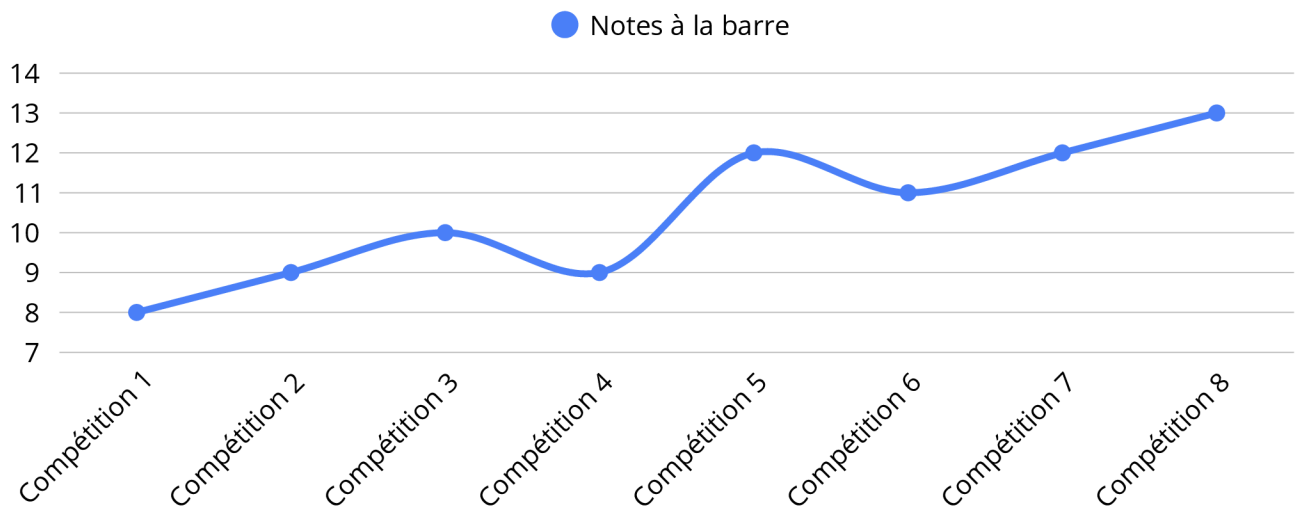
# LES BARRES

## MATHÉMATIQUES

Compétitions :	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8
Notes à la barre	8	9	10	9	12	11	12	13

Voici les résultats d'Agathe à la barre sur les 8 dernières compétitions.

1. Combien de fois a-t-elle réalisé 10 points ? .....
2. A quelle compétition a-t-elle réalisé 13 points ? .....
3. Quelle est la note la plus grande ? .....
4. Quelle est la note la plus faible ? .....

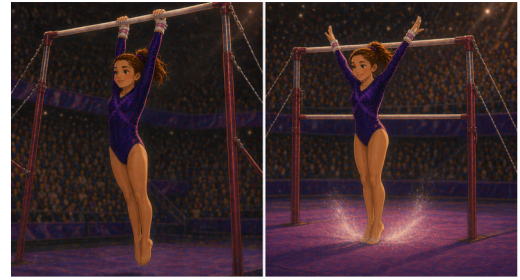


5. Quand tu regardes le graphique des notes, trouves-tu qu'elles ont augmenté ou baissé ? .....



# FRANÇAIS

Ecris une phrase par image pour décrire le mouvement aux barres. Utilise les mots : tout d'abord, ensuite, puis et enfin.



Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal lines with alternating purple highlights.

## QUESTIONNER LE MONDE (MONDE VIVANT)

Colorie les aliments que tu aimes manger et qui sont bons pour la santé.

QU'EST CE QU'UNE GYMNASTE DOIT MANGER POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ?

DES FRUITS

DES LÉGUMES

DES PRODUITS LAITIERS

DE BONS LIPIDES

DES PROTÉINES

DES CÉRÉALES COMPLÈTES

DE L'EAU

ET AUSSI...

- MANGER À HEURES RÉGULIÈRES
- ÉCOUTER SA FAIM
- SE FAIRE PLAISIR
- VARIER LES ALIMENTS



# LE CHOUCHOU OUBLIÉ

Quand le cours se termine, Sarah ouvre son sac pour ranger ses affaires. Elle cherche sa gourde, son chouchou et son tee-shirt. Elle retrouve sa gourde, puis son tee-shirt, mais son chouchou n'est plus là. Sarah regarde une deuxième fois dans son sac, puis autour d'elle, sans le voir. Peu à peu, elle commence à s'inquiéter. Elle se demande si elle l'a perdu dans le vestiaire ou près des tapis. À ce moment-là, Maëlys arrive près d'elle. Elle montre le banc installé près de la porte et dit : « Ton chouchou est là-bas ! » Sarah se dépêche d'aller vers le banc. Elle y retrouve enfin son chouchou. Elle pousse un petit soupir de soulagement, puis elle sourit. Avant de partir, elle remercie Maëlys pour son aide.



## AS-TU COMPRIS ?

1. **Que cherche Sarah ?** .....
2. **Quel objet manque ?** .....
3. **Où est le chouchou ?** .....
4. **Qui aide Sarah ?** .....
5. **Que fait Sarah à la fin ?** .....



# FRANÇAIS

## 1. Ecris la suite.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

# MATHÉMATIQUES

## Complète les suites.

a) La coach compte les tapis de 10 en 10 :

110 — 120 — 130 — ..... — ..... — ..... — ..... — .....

b) Les gymnastes rangent dans l'ordre :

149 — 150 — 151 — ..... — ..... — ..... — ..... — .....

c) La coach compte les groupes de 5 en 5 :

210 — 215 — 220 — ..... — ..... — ..... — ..... — .....

d) À l'échauffement, les gymnastes font des sauts comptés de 2 en 2 :

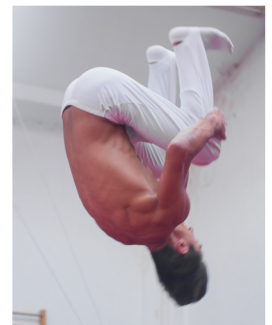
32 — 34 — 36 — ..... — ..... — ..... — ..... — .....

# ANGLAIS

## Relis l'image au mot.



SOMERSAULT



SPLITS



FORWARD ROLL



HANDSTAND



12

# LA COMPÉTITION

## MATHÉMATIQUES

Pendant une compétition de gymnastique artistique, il y a 148 gymnastes le matin et 142 gymnastes l'après-midi.

1. Combien y a-t-il de gymnastes en tout ?

Calcul : ..... Réponse : .....

2. Complète avec le bon symbole <, > ou = :

148 ..... 142

3. Écris 148 sous forme décomposée :

148 = ..... centaine(s) + ... dizaine(s) + .... unité(s)

148 = ..... + ..... + .....

## FRANÇAIS

1. Transforme à la forme négative.

Albane oublie son salut.

→ .....

Nous regardons la compétition.

→ .....

2. Remets les mots dans l'ordre pour former une phrase.

résultats - la - annonce - Le - juge - les - de - compétition.

.....



### 3. Entoure les phrases négatives.

- J'aime beaucoup la gymnastique.
- Tu n'aimes pas faire des saltos.
- Il ne vient jamais aux compétitions.
- Nous rigolons lors des entraînements.
- Vous n'êtes pas prêtes.
- Elles aiment beaucoup leurs justaucorps.

### 4. Ecris 2 phrases négatives

.....

.....

.....

.....

.....

## QUESTIONNER LE MONDE (TEMPS)

Réponds aux questions.

## JUILLET 2026

Mercredi	1	182-183 Thierry	
Jeudi	2	183-182 Martinien	
Vendredi	3	184-181 Thomas	
Samedi	4	185-180 Florent	
Dimanche	5	186-179 Antoine	
Lundi	6	187-178 Marianne	
Mardi	7	188-177 Raoul	
Mercredi	8	189-176 Thibault	28
Jeudi	9	190-175 Amandine	
Vendredi	10	191-174 Ulrich	
Samedi	11	192-173 Benoît	
Dimanche	12	193-172 Olivier	
Lundi	13	194-171 Henri et Joël	
Mardi	14	195-170 <b>FÊTE NATIONALE</b>	29
Mercredi	15	196-169 Donald	
Jeudi	16	197-168 ND Mt Carmel	
Vendredi	17	198-167 Charlotte	
Samedi	18	199-166 Frédéric	
Dimanche	19	200-165 Arsène	
Lundi	20	201-164 Marina	
Mardi	21	202-163 Victor	30
Mercredi	22	203-162 Marie Madeleine	
Jeudi	23	204-161 Brigitte	
Vendredi	24	205-160 Christine	
Samedi	25	206-159 Jacques	
Dimanche	26	207-158 Anne-Joachim	
Lundi	27	208-157 Nathalie	
Mardi	28	209-156 Samson	31
Mercredi	29	210-155 Marthe	
Jeudi	30	211-154 Juliette	
Vendredi	31	212-153 Ignace de L.	

Quel jour de la semaine sera le 10 juillet ?

mercredi.                       vendredi

Quel prénom est fêté le 20 juillet ?

Marina.                               Amandine

Pourquoi le 14 juillet est-il en vert ?

Parce que c'est un jour férié.

Parce que c'est un mardi.

Parce que c'est la fête nationale.

Quel sera le jour de la pleine lune ?

21 juillet.                               14 juillet

La semaine du 20 au 26 juillet est :

paire                                       impaire

ZONE A: Académies: Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers  
 ZONE B: Académies: Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg  
 ZONE C: Académies: Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles  
 JOUR FERIE



# LA COMPETITION

Le club organise une compétition de gymnastique. Derrière un grand rideau bleu, les gymnastes attendent leur tour avec attention. Certains parlent à voix basse, d'autres restent silencieux pour garder leur concentration.

Théa doit passer aux barres juste après Héloïse. Elle connaît bien son enchaînement, car elle l'a beaucoup répété à l'entraînement. Pourtant, elle sent un peu de peur monter en elle. Pour se rassurer, elle reprend dans sa tête chaque geste de son passage.

Soudain, un grand bruit retentit dans la salle. Des chaises tombent contre le mur. Plusieurs enfants sursautent et tournent la tête. Pendant quelques secondes, tout le monde perd un peu sa concentration.

L'entraîneur intervient aussitôt. Il parle calmement et dit : « Respirez doucement. » Peu à peu, le silence revient et les gymnastes se reconcentrent.

Quand vient son tour, Théa avance pour faire son passage. Elle ne réussit pas tout parfaitement, mais elle reste appliquée et va jusqu'au bout de son enchaînement.



## AS-TU COMPRIS ?

1. **Pourquoi les gymnastes parlent-elles à voix basse derrière le rideau ?** .....
- .....
2. **Pourquoi Théa a-t-elle un peu peur ?** .....
3. **Que se passe-t-il soudain ?** .....
4. **Que dit l'entraîneur ?**.....
5. **Est-ce que Théa va jusqu'au bout ?** .....



13



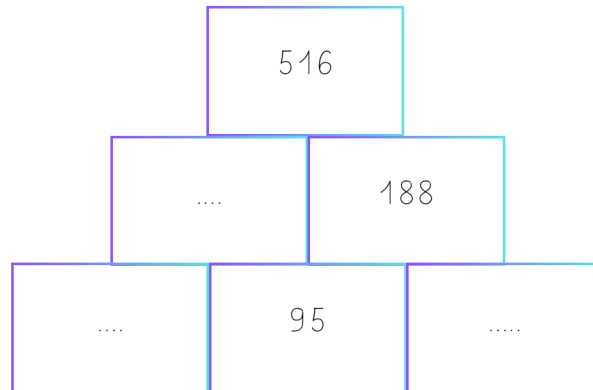
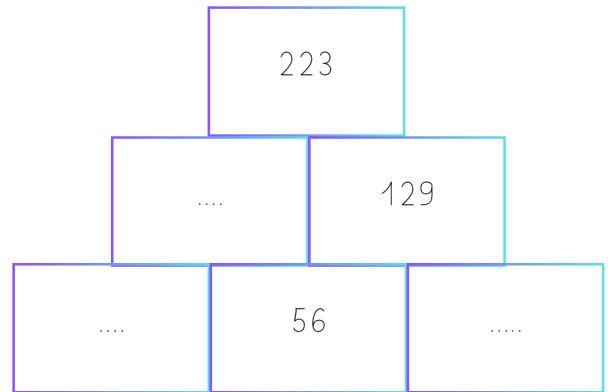
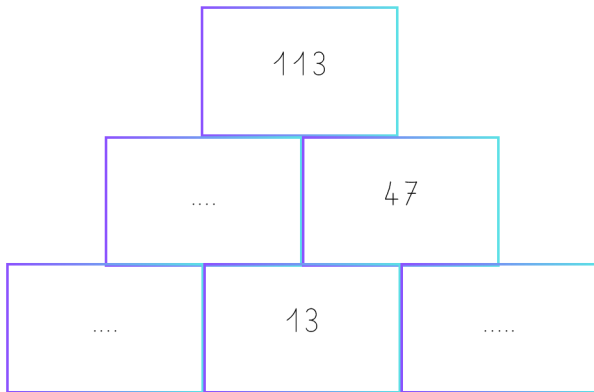
FRANÇAIS

1. Dans la phrase « Elle connaît son passage », qui désigne le mot Elle ?

2. Relève deux verbes (une action) dans le texte.

MATHÉMATIQUES

Complète les pyramides (explications page 52).



ECRITURE

Recopie la phrase.

Le calme revient.

---



---



---



---



---



---



---

# SIMONE BILES

Simone Biles est une gymnaste très célèbre née aux États-Unis en 1997. Elle est connue dans le monde entier pour sa force, son talent et les nombreuses figures très difficiles qu'elle réussit en compétition.

Simone Biles a remporté de nombreuses médailles et elle est considérée comme l'une des plus grandes gymnastes de l'histoire. Grâce à son travail, son courage et sa détermination, elle inspire aujourd'hui beaucoup de jeunes gymnastes.















CHAMPIONNE	ENTRAÎNEMENT
GYMNASTIQUE	MÉDAILLES
PERFORMER	POUTRE
RÉUSSITE	SALTO
SAUTER	SOL
TALENT	USA

W	T	M	R	G	V	S	H	C	U	S	Z	S	P
R	A	É	É	Y	P	A	T	A	N	A	T	C	O
I	L	D	U	M	U	L	G	M	P	U	E	H	U
W	E	A	S	N	M	T	Z	W	A	T	N	A	T
I	N	I	S	A	O	O	H	I	O	E	T	M	R
A	T	L	I	S	T	D	E	P	K	R	R	P	E
M	S	L	T	T	Y	J	P	P	S	R	A	I	E
Q	V	E	E	I	I	N	F	E	X	L	Î	O	E
B	G	S	C	Q	Z	R	G	H	O	X	N	N	Y
U	R	G	J	U	X	Y	R	B	S	R	E	N	T
D	S	W	Y	E	D	M	U	S	O	L	M	E	U
S	F	A	S	X	S	F	V	B	M	N	E	M	J
M	W	T	K	A	H	H	Z	O	G	L	N	C	P
H	G	P	E	R	F	O	R	M	E	R	T	K	J

Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

# Les médailles de Simone Biles

	JO de Rio 2016	JO de Tokyo 2021	JO de Paris 2024	Championnats de monde 2013 - 2014-2015 - 2018 - 2019 - 2023
Par équipes				
Concours général (tous les agrès)				
Sol				
Saut				
Barres				
Poutre				



## ETATS-UNIS



Continent : Amérique du Nord

Capitale : Washington

Langue : anglais

Nombre d'habitants : 341 millions

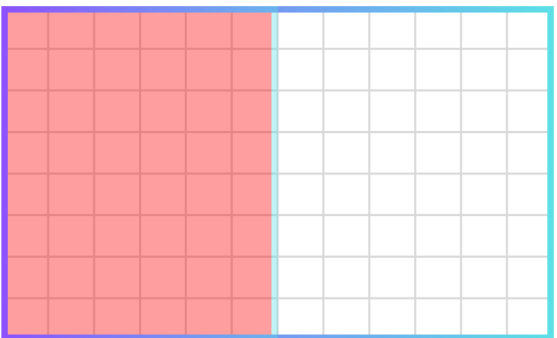
" bonjour " → "Hello"



14

# LA SALLE DE GYMNASTIQUE

## MATHÉMATIQUES



Observe la salle de gymnastique (contour bleu) sur le quadrillage. La partie rouge représente le praticable.

1. Quelle est la forme de la salle de gymnastique ? Pourquoi ? \_\_\_\_\_

-----

2. Le praticable représente la \_\_\_\_\_ de la salle de gymnastique. **Ecris-le en fraction :**

.....  
-----  
.....

3. La salle de gymnaste est divisé en 4 parties égales. Dans chaque partie, il y a une 12 gymnastes.

4. Combien de gymnastes y a t il en totalité dans la salle ?

Calcul : ..... Réponse : .....

5. Imaginons qu'il y a maintenant 4 gymnastes de plus dans chaque partie. Combien de gymnastes y-a-t-il en totalité dans la salle maintenant ?

Calcul : .....  
Réponse : .....



# FRANÇAIS

## 1. Trouve un synonyme.

sauter → .....

heureux → .....

calme → .....

beau → .....

## 2. Trouve un contraire.

vite → .....

ouvrir → .....

grand → .....

facile → .....

## 3. Classe ces mots du moins fort au plus fort.

peur – panique – inquiétude – crainte

# EDUCATION MORALE ET CIVIQUE

**Si quelqu'un se blesse dans la salle**  
Il faut prévenir un adulte.

**1** Qui peux-tu appeler si une personne a besoin d'aide ?  
.....

**2** Quand dois-tu appeler un adulte ?  
.....

**3** Que faut-il faire d'abord ?  
 courir partout  
 prévenir un adulte  
 cacher ce qui s'est passé

**4** Pourquoi faut-il rester calme ?  
.....

**Je reste calme. J'appelle un adulte.**



15

# LES PORTES OUVERTES



Le samedi matin, le club de gymnastique ouvre ses portes aux familles et aux nouveaux enfants. Dans le gymnase, chacun peut découvrir les agrès et regarder les exercices préparés par les gymnastes. Léa observe tout avec beaucoup d'attention. Elle regarde la poutre, les barres et le praticable, où plusieurs enfants réalisent leurs mouvements.

Tout ce qu'elle voit lui donne très envie d'essayer à son tour. Un peu plus tard, l'entraîneur propose un petit parcours pour permettre aux nouveaux enfants de participer. Léa s'avance. Elle saute, roule, avance d'un atelier à l'autre et prend confiance au fil du parcours.

Ses parents l'applaudissent en la voyant sourire. À la fin de la matinée, Léa est très contente de ce qu'elle a découvert. Elle dit à ses parents : « J'aimerais revenir pour apprendre encore. »

## AS-TU COMPRIS ?

1. **Que fait le club ce samedi matin ?** .....
2. **Que regarde Léa ?** .....
3. **Que fait Léa dans le parcours ?** .....
4. **Que font ses parents ?** .....
5. **Que dit Léa à la fin ?** .....



# FRANÇAIS

Entoure les points et les majuscules dans les phrases.

Le samedi matin, le club ouvre ses portes aux familles et aux nouveaux enfants.

J'adore la gymnastique !

Léa regarde les autres gymnastes avec attention.

Que regarde Léa ?

# MATHÉMATIQUES

Dans la réserve du club, il y a du matériel pour la gymnastique artistique.

1. Il y a 5 dizaines, 1 centaine et 7 unités de poignées de magnésie.

Écris le nombre : .....

2. Il y a 2 centaines, 2 dizaines et 4 unités de gourdes oubliées.

Écris le nombre : .....

3. Complète avec <, > ou = :

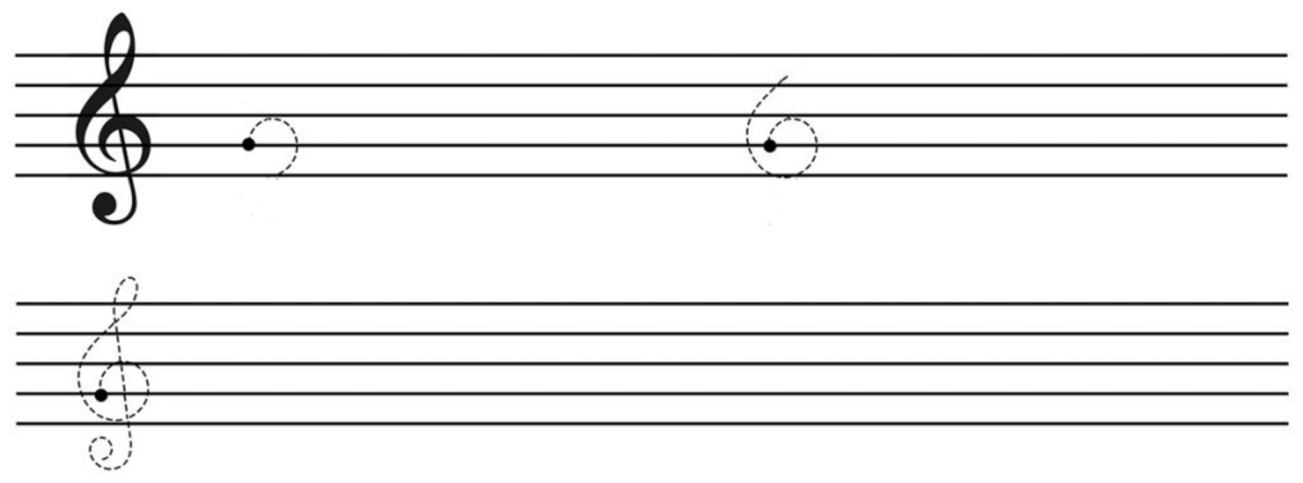
417 ..... 614                      512 ..... 510

4. Range du plus petit au plus grand :

910 - 419 - 480 - 342 - 262 - 476 - 28 - 1 - 999

# EDUCATION MUSICALE

Entraîne toi à tracer la clef de sol.





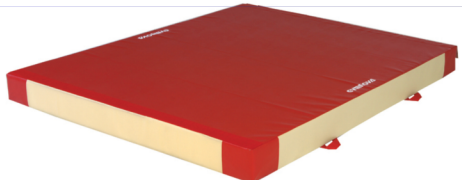
16

LE SOL

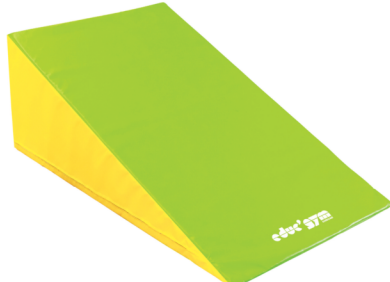
MATHÉMATIQUES

De quelle forme solide s'agit-il ?

Mots à utiliser : cube - cylindre - demi-cylindre - pavé droit



pavé droit



-----

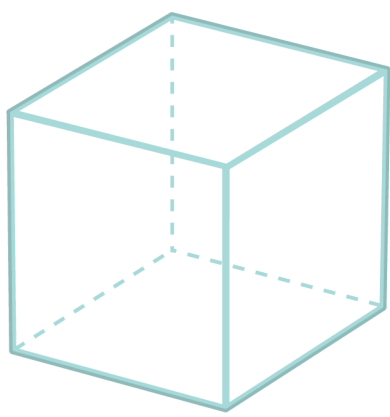


-----

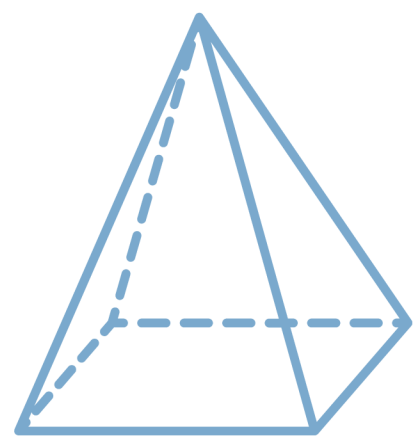


-----

Complète :



Le cube a ..... faces.  
Il a ..... sommets.



La pyramide a ..... faces.  
Elle a ..... sommets.



FRANÇAIS

1. Barre l'intrus dans chaque liste.

- saut – sauter – saute – seau
- équilibre – équilibrer – éradiquer – équilibré
- courir – course – coureur – court
- peur – craintif – cerveau – effrayé

2. Trouve un mot de la même famille.

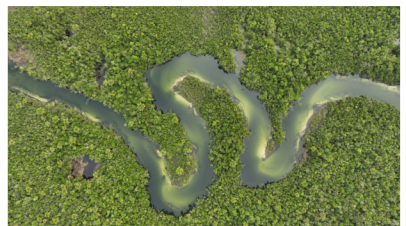
- gymnaste → .....
- roule → .....
- observation → .....

3. Transforme au pluriel :

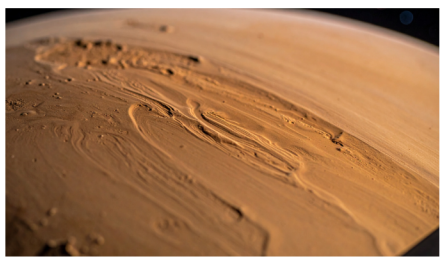
- La gymnaste arrive avec son justaucorps. → .....
- Le ruban est rangé dans le sac. → .....

QUESTIONNER LE MONDE (ESPACE)

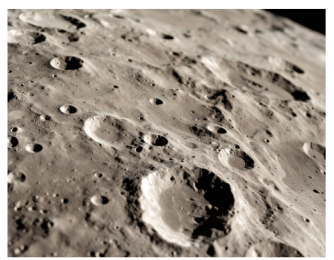
Chaque image représente le sol de la LUNE, de MARS ou de la TERRE, indique son nom dessous.



-----



-----



-----



# L’AFFICHE

Dans le hall du gymnase, les enfants découvrent une grande affiche colorée accrochée près de l’entrée. Cette affiche annonce la fête du club, un moment attendu par les gymnastes et leurs familles. En la regardant, on peut lire plusieurs informations importantes.

Sur l’affiche, il y a la date, l’heure et le lieu de l’événement. On peut aussi lire cette phrase : « Venez voir les gymnastes et partager un bon moment. » Yzia s’arrête devant l’affiche avec sa maman et prend le temps de tout lire attentivement.

En découvrant le message, elle sourit, car elle sait qu’elle participera à la démonstration avec son groupe. Elle pense déjà au jour de la fête et se sent à la fois contente et impatiente. Puis elle dit à sa maman : « Je vais montrer ce que j’ai appris. »



## AS-TU COMPRIS ?

- Où les enfants découvrent-ils l’affiche ? .....
- Que peut-on lire sur l’affiche ? .....
- Avec qui Yzia lit-elle l’affiche ? .....
- Pourquoi Yzia sourit-elle ? .....
- Que veut dire Yzia quand elle dit : « Je vais montrer ce que j’ai appris » ?  
.....



17



# FRANÇAIS

1. Dans les phrases suivantes, entoure le verbe, souligne le groupe sujet et colorie le complément.

Yzia lit l'affiche.

La maman sourit.

Les gymnastes arrivent.

Le club prépare une fête.

2. Écris une phrase négative avec le mot affiche.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Écris une phrase interrogative (une question) avec le mot fête.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# MATHÉMATIQUES

Calcule

	6	4
-	1	8
<hr/>		

	2	9
-	1	1
<hr/>		

	4	1
-	1	8
<hr/>		

24 - 10 = ..... 48 + 20 = ..... 988 - 100 = ..... 130 + 130 = .....

# TON CORPS

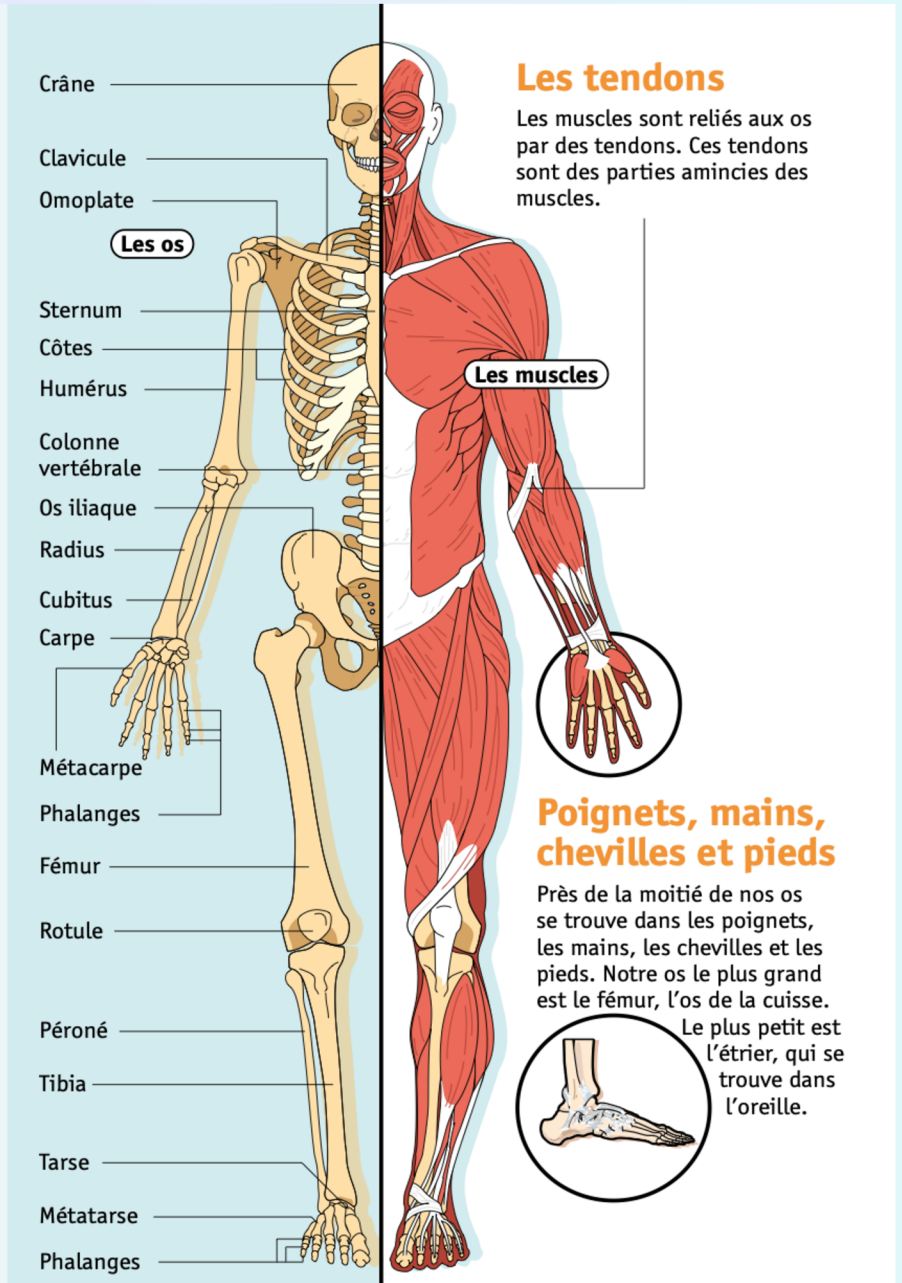
## Le squelette

### 206 os

Notre squelette est composé de 206 os. Ils soutiennent et protègent les organes. Par exemple, les os arrondis du crâne protègent le cerveau. Le squelette permet de se tenir droit.

### Bouger

Les os se rejoignent au niveau des articulations. Ils se mettent en mouvement grâce aux muscles. En se contractant, ces muscles tirent sur les os et le reste du corps. C'est ce qui nous permet de bouger.



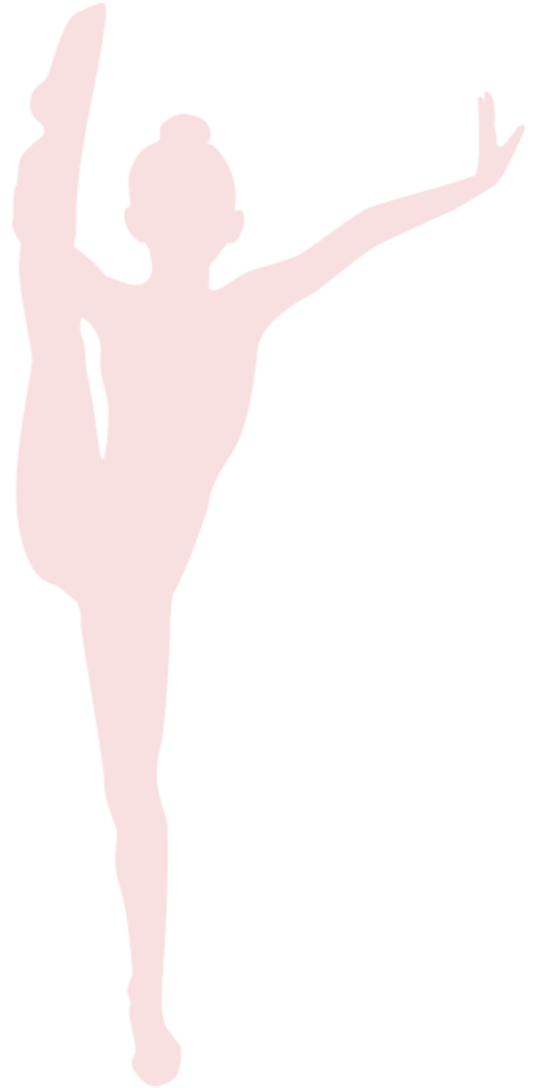
© Art Presse pour *Le Petit Quotidien*



Dessine le squelette de la gymnaste de la photo.



© Tan4ikk / Adobe Stock



© Katarinka81 / Adobe Stock





18

# LES CHOUCHOUS

## MATHÉMATIQUES

1. Dans une boîte, il y a 6 dizaines, 2 unités et 2 centaines de chouchous.

Écris le nombre : .....

2. Dans une autre boîte, il y a 3 centaines, 8 dizaines et 7 unités de chouchous.

Écris le nombre : .....

3. Entoure le nombre le plus grand : 387 262

4. Complète avec le bon symbole <, > ou = :

431 .... 431	612 ..... 816	613 ..... 316
231 .... 132	336 ..... 836	933 ..... 338



5. Observe l'exemple puis complète les encadrements avec la dizaine qui convient.

53 < **60** < 65      42 < ..... < 51      87 > ..... > 78      99 > ..... > 88

6. Range du plus petit au plus grand :

260 - 368 - 65 - 566 - 766 - 565  
 .....

7. Une couturière coupe 20 mètres de tissu. Elle utilise 8 mètres. Combien reste-t-il de mètres ?

Calcul : ..... Réponse : .....

8. Dans la boîte de chouchous, il y a 20 chouchous. Soline veut en donner le même nombre à Albane, Alice, Léa et Romy. Combien en donne-t-elle a chacune de ses copines ?

Calcul : ..... Réponse : .....



FRANÇAIS

1. L'entraîneur dit : « Garde les pieds sur terre. ». Que veut dire cette phrase ?

.....

2. Entoure les mots dans lesquels on n'entend pas le son «é» :

cher - justaucorps - courrier - fête - pied - salto - jouer - barres - poutre - tapis - élastique

3. Complète avec le déterminant qui convient : le / la / un / une / l' / du / des.

..... chouchou

..... gymnastique

..... poutre

..... barres

..... étoile

..... paillette

..... tapis

..... gymnastes

..... note

..... figures

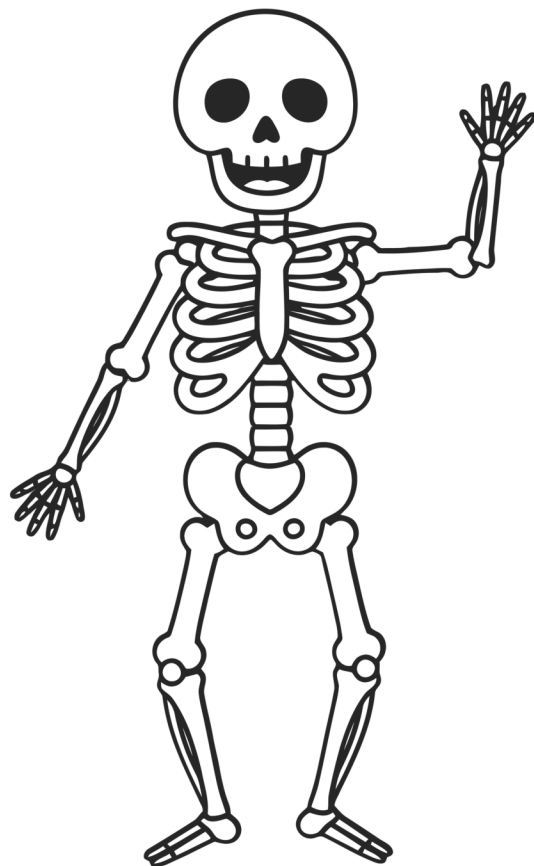
..... mouvement

..... école

QUESTIONNER LE MONDE (MONDE VIVANT)

Liste dans ce tableau les articulations de ton corps .

Articulations
coude





# LE TRAJET EN BUS



Après la compétition, les enfants montent dans le car avec leurs sacs de sport. Ils sont un peu fatigués après cette longue journée, mais ils sont aussi très contents de rentrer ensemble. Chacun repense aux moments importants de la compétition.

Mya s'assoit près de la fenêtre et regarde la route qui défile. Dans sa tête, elle repense à son passage. Au début, elle avait un peu peur et son cœur battait plus vite. Pourtant, elle a réussi à rester concentrée jusqu'au bout et cela la rend fière d'elle.

À côté d'elle, Aria parle avec Romy. Les deux filles racontent leur journée, se souviennent de certains exercices et rient doucement en repensant à quelques moments amusants. Leur bonne humeur fait sourire les autres enfants autour d'elles.

Le car roule encore longtemps sur la route du retour. Peu à peu, les voix deviennent plus calmes et le silence s'installe. Certains enfants ferment les yeux pour se reposer, pendant que d'autres regardent encore dehors en pensant à cette belle journée.

### AS-TU COMPRIS ?

- 1. Où sont les enfants ? .....
- 2. Comment se sentent-ils ? .....
- 3. À quoi pense Mya ? .....
- 4. Que font Romy et Aria ? .....
- 5. Que se passe-t-il à la fin du trajet ? .....

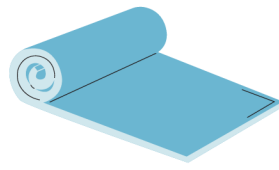


**FRANÇAIS**

Ecris le mot correspondant à l'image.



Blank writing lines with a purple highlight for the first line.



Blank writing lines with a purple highlight for the first line.



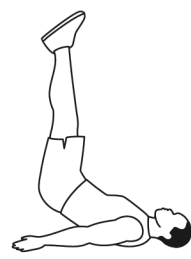
Blank writing lines with a purple highlight for the first line.



Blank writing lines with a purple highlight for the first line.



Blank writing lines with a purple highlight for the first line.



Blank writing lines with a purple highlight for the first line.

**MATHÉMATIQUES**

Réalise ces sudokus (explication page 52)

2	1			4	6
		6	1		
6		4	2		5
5					4
		5	3		
3	6			5	

2	1			3	
3		6			
4			5		
		5			1
			1		4
	4			5	6



# LE CARNET D'ENTRAÎNEMENT

Depuis le début de l'année, l'entraîneur demande à chaque gymnaste de tenir un petit carnet d'entraînement. Après la séance, chacun prend quelques minutes pour écrire dedans. Dans ce carnet, les enfants notent la date, les exercices réussis et ce qu'ils veulent encore apprendre. Au début, certains trouvaient cela difficile. Ils avaient surtout envie de bouger tout de suite et ne comprenaient pas bien à quoi servait ce carnet. Pour eux, écrire après l'entraînement faisait perdre du temps. Mais, semaine après semaine, ils ont changé d'avis. En relisant leur carnet, ils ont vu leurs progrès. Ils se sont aussi rendu compte qu'un exercice raté n'était pas un échec. On peut ne pas réussir un jour, recommencer plus tard et finir par y arriver. Peu à peu, ce carnet est devenu un outil utile. Il aide les gymnastes à mieux observer leur travail, à garder confiance et à continuer leurs efforts.



## Complète les phrases avec le verbe qui convient.

s'entraîne - s'entraînait - s'entraînera

vient - venait - viendra

saute - sautait - sautera

- Hier, Alice ..... pour son mouvement au sol.
- En ce moment, Ambre ..... à tous les entraînements.
- Demain, Fanny ..... encore plus haut pour son saut de lapin.



# COMMENT FABRIQUER SON CARNET D'ENTRAÎNEMENT DE GYMNASTE



## MATÉRIEL

- Feuilles blanches ou à petits carreaux
- Feuilles de couleur (pour la couverture)
- Carton fin ou papier épais
- Agrafeuse ou perforatrice + anneaux
- Ciseaux
- Crayons, feutres, stickers (pour décorer)



## 1 PRÉPARER LES PAGES

Choisis tes feuilles et découpe-les à la taille souhaitée (A5 conseillé).



## 2 PRÉPARER LA COUVERTURE

Découpe un morceau de carton ou de papier épais pour le dos et deux morceaux de couleur pour le recto et le verso.



## 3 ASSEMBLER LE CARNET

Perfore les feuilles et la couverture (le long du côté). Assemble le tout avec des anneaux ou agrafe au centre.



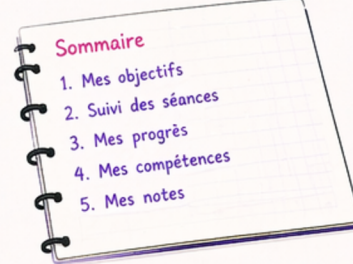
## 4 DÉCORER LA COUVERTURE

Personnalise ton carnet avec ton prénom, des dessins, des stickers, des citations inspirantes...



## 5 CRÉER LES PAGES INTÉRIEURES

Ajoute les pages dont tu as besoin (voir idées ci-dessous). Numérote si tu veux et ajoute un sommaire !



## IDÉES DE PAGES À INTÉGRER

### OBJECTIFS

Mes objectifs

Aujourd'hui : \_\_\_\_\_

Cette semaine : \_\_\_\_\_

Ce mois-ci : \_\_\_\_\_



### SUIVI DES SÉANCES

Date : \_\_\_\_\_

Échauffement : \_\_\_\_\_

Travail technique : \_\_\_\_\_

Ressenti général : \_\_\_\_\_



### MES PROGRÈS

Exercice : \_\_\_\_\_

Avant : \_\_\_\_\_

Après : \_\_\_\_\_



### CE QUI RESTE DIFFICILE

Aujourd'hui, j'ai trouvé difficile :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Comment je vais m'améliorer :



### MES RÉUSSITES

Je suis fier(e) de :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



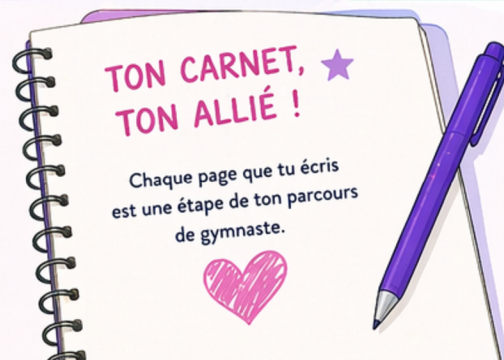
**À TOI DE JOUER !**

Ton carnet t'aidera à te concentrer, à rester motivé(e) et à voir tous tes progrès au fil du temps.

## CONSEILS DE GYMNASTE

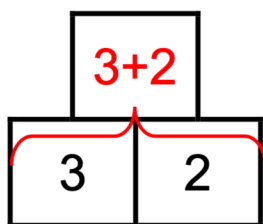


- ✓ Écris régulièrement, même en quelques mots.
- ✓ Sois honnête avec toi-même.
- ✓ Relis ton carnet de temps en temps pour voir le chemin parcouru.
- ✓ Utilise-le pour rester motivé(e) et organiser ton entraînement.

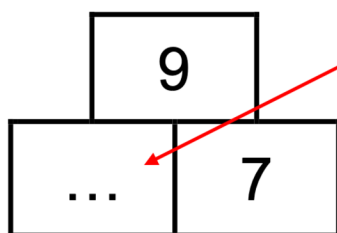




# LA PYRAMIDE



La case au-dessus de deux autres est obtenue en additionnant les deux nombres



Pour trouver ce nombre, On utilise la règle de la pyramide :  
 $\dots + 7 = 9$   
 Donc le nombre qui manque c'est 2

# SUDOKU

Il faut remplir toute la grille uniquement avec les chiffres 1,2,3 et 4.

4	2	1	3
1	3	4	2
3	4	2	1
2	1	3	4

Chaque **ligne** doit avoir chaque chiffre : 1,2,3,4.

Chaque **carré** doit avoir chaque chiffre : 1,2,3,4

Chaque **colonne** doit avoir chaque chiffre.

**Si je suis bloqué**, je prends une ligne, une colonne, ou un carré et je regarde les chiffres qui manquent. J'essaie de mettre un chiffre en regardant s'il n'est pas déjà dans la ligne ou la colonne. Par exemple :

1	2	4	3
4	3	←	
		3	
3		2	1

Dans le carré, je dois mettre 1 et 2.

Dans cette case, je peux mettre 1 ou 2.

Pour me décider je regarde la colonne. Dans la colonne, il y a déjà « 2 ». Donc c'est 1 que je dois écrire.

Cela fonctionne aussi avec les sudokus avec 6 ou 9.

# BRAVO POUR TON TRAVAIL !

**Tu peux être fière de toi.**

**Ce cahier de vacances n'était pas un cahier facile. Il fallait réfléchir, lire avec attention, écrire, compter et parfois recommencer. Mais tu as avancé page après page, et je suis persuadée que tu as réussi.**

**Tout ce travail te prépare pour la rentrée prochaine, bien sûr, mais pas seulement pour le CE2. Il te prépare aussi à devenir plus confiante, plus concentrée, plus appliquée et plus persévérante.**

**Et pour ta saison de gymnastique aussi, toutes ces qualités sont importantes. Au gymnase comme à l'école, on progresse grâce aux efforts, à la patience et à l'envie de toujours essayer encore.**

**Continue à croire en toi et en tes progrès.**

**Je te souhaite une très belle rentrée et une magnifique saison de gymnastique. À l'école comme en gymnastique, les plus beaux progrès se construisent petit à petit.**



**OBJECTIFS POUR  
LA GYM**

-  
-  
-



**OBJECTIFS POUR  
LE CE2**

-  
-  
-