

CAHIER DE VACANCES

★ DU CP VERS LE CE1 ★

CP

OBJECTIF GR

★
LE CE1 EN LIGNE DE MIRE !
★

SPÉCIAL GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

TOUT LE PROGRAMME



FRANÇAIS



MATHÉMATIQUES



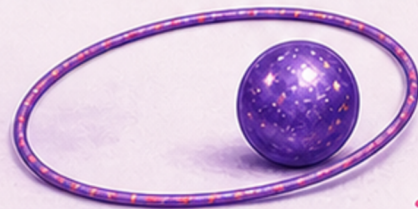
GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE



JEUX ET
DÉCOUVERTES

PRÉNOM :

NOM :



BIENVENUE DANS CE CAHIER DE VACANCES

Bravo, tu as terminé ton année de CP.

Pendant les vacances, tu peux continuer à lire, écrire, compter et observer, tout en prenant du plaisir.

Dans ce cahier, tu vas retrouver :

du français ;

des mathématiques ;

des activités autour de la gymnastique rythmique ;

quelques jeux et découvertes.

Chaque page a été pensée pour t'aider à revoir doucement ce que tu as appris en CP, avant l'entrée en CE1.

Tu n'as pas besoin de tout faire d'un coup.

Tu peux avancer petit à petit, à ton rythme.

Le plus important, ce n'est pas d'aller vite.

Le plus important, c'est de rester régulier, curieux et fier de tes efforts.

Comme en gymnastique rythmique, tu vas progresser à ton rythme, en répétant et en prenant confiance à chaque exercice.

Prends ton crayon, installe-toi bien...

et c'est parti.

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 ENGIN 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 NOTES 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.

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 écoutent Léna avec attention.
Puis ils sourient.
Ils ont envie d'aller s'entraîner.

AS-TU COMPRIS ?

1. **Qui vient parler aux enfants ?**
2. **Où se passe l'histoire ?**
3. **Que dit Léna ? Entoure la bonne réponse.**
 Il faut tout réussir du premier coup.
 On apprend en essayant.
 Il ne faut jamais s'entraîner.
4. **Comment écoutent les enfants ?**



FRANÇAIS

1. Dans la phrase suivante, entoure le verbe.

Les enfants écoutent Léna avec attention.

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

.....

3. Dans la phrase «Puis ils sourient.», le mot ils désigne :

Léna

les enfants

les gymnastes adultes

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, 12 enfants arrivent le matin et 7 enfants arrivent l'après-midi. **Combien y a-t-il d'enfants**

en tout ?

Calcul : Réponse :

Dans la salle, il y a 18 cerceaux. 6 cerceaux sont déjà utilisés. **Combien de cerceaux sont encore libres ?**

Calcul : Réponse :

L'entraîneur range 10 cerceaux, puis encore 5 cerceaux. **Combien de cerceaux range-t-il en tout ?**

Calcul : Réponse :

Entoure le plus grand nombre.

24 42 21 12

Complète avec le bon signe : < ou >.

17 12

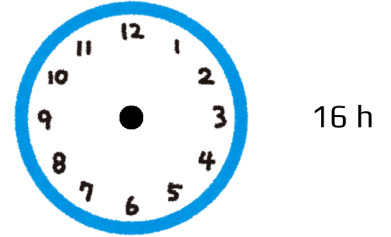
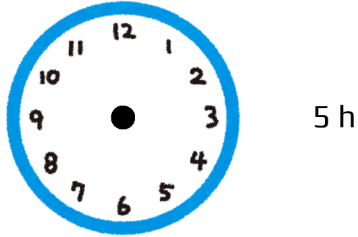
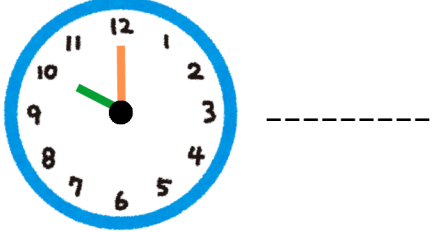
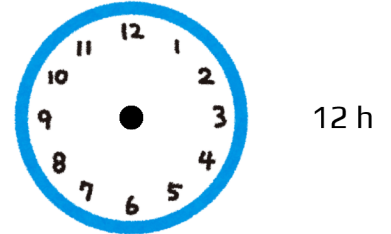
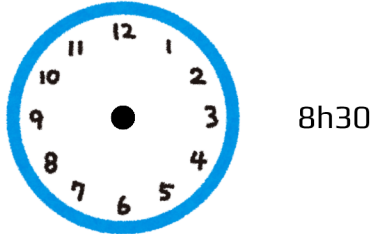
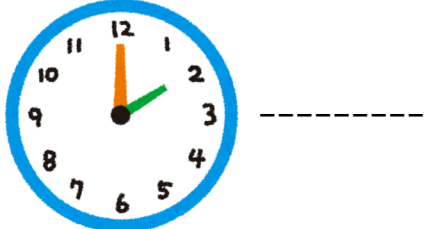
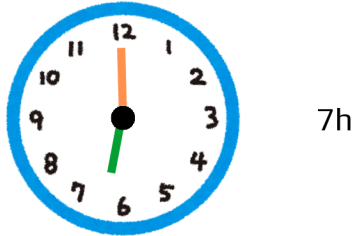
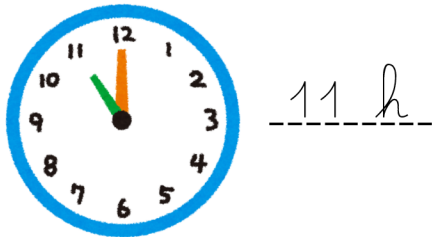


L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT

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 :



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'engins 1 heure après le début de l'entraînement.

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

Complète la suite :

→ 14h - 15h - 16h - -



FRANÇAIS

Relie chaque mot à son contraire.

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

Classe les mots selon leur nature.

cerceau – sauter – justaucorps – lancer – ruban – attraper

Nom	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 rythmique dans un gymnase avec des rubans et des massues.



LE GALA

Le jour du gala, le gymnase est décoré.
Les familles arrivent et s'installent.

Ambre attend son tour.
Elle a un peu peur, mais elle respire doucement.

Puis la musique commence.
Ambre avance sur le praticable avec son ruban.

Elle fait un équilibre, un lancer et son mouvement final.
À la fin, tout le monde applaudit.
Ambre sourit. Elle est très fière.



AS-TU COMPRIS ?

1. Où se passe l'histoire ?
2. Comment se sent Ambre au début ?
3. Que fait Ambre quand la musique commence ?
4. Que font les familles à la fin ?
5. Pourquoi Ambre est-elle fière ?



FRANÇAIS

1. Classe les actions dans l'ordre. Numérote de 1 à 4.

- Tout le monde applaudit.
- Ambre attend son tour.
- Ambre fait son passage.
- La musique commence.

2. Dans la phrase « Elle a un peu peur », le mot Elle désigne :

- la famille
- Ambre
- la musique

3. Recopie la phrase qui explique ce que fait Ambre pendant son passage.

MATHÉMATIQUES

Dans le gymnase, 54 spectateurs regardent le gala de gymnastique rythmique. 23 sont assis d'un côté, 19 sont assis de l'autre côté et les autres restent debout.

1. Écris 54 en lettres :

.....

2. Décompose 54 :

54 = ... dizaine(s) + ... unité(s)

54 = +

3. Complète avec le bon signe <, > ou = :

23 19

4. Combien de spectateurs restent debout ?

Calcul : Réponse :

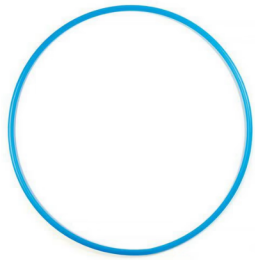
ANGLAIS

Relis l'image au mot.



RIBBON

CLUB



HOOP



TON PORTRAIT DE GYMNASTE

Dessine toi



Prénom : _____

Date de naissance : _____

Mon engin préféré : _____

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 DE GR ES-TU?

Entoure la réponse qui te correspond le plus.

1. À l'entraînement, tu préfères...

- A. essayer de nouveaux lancers.
- B. répéter ton enchaînement avec précision.
- C. danser avec la musique et sourire.

2. Ton engin préféré serait plutôt...

- A. le ruban.
- B. le cerceau.
- C. le ballon.

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

- A. impatiente.
- B. concentrée.
- C. souriante.

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

- A. réussir un lancer difficile.
- B. faire un passage propre et précis.
- C. montrer une belle chorégraphie.

5. Si un engin tombe ...

- A. le ramasses vite et tu continues.
- B. tu restes concentrée jusqu'à la fin.
- C. tu gardes le sourire et tu reprends la musique.

6. Tes amies disent que tu es...

- A. courageuse.
- B. appliquée.
- C. expressive.

7. La tenue idéale pour toi, c'est...

- A. un justaucorps brillant qui se voit de loin.
- B. un justaucorps élégant et soigné.
- C. un justaucorps coloré qui bouge bien avec la musique.

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

- A. tenter de beaux éléments.
- B. éviter les petites erreurs.
- C. transmettre une émotion au public.

Résultats

A	B	C

Tu as une majorité de A : tu es une gymnaste audacieuse.

Tu aimes les défis, les lancers et les éléments impressionnants. Tu oses essayer, même quand c'est difficile.

Tu as une majorité de B : tu es une gymnaste précise.

Tu es appliquée et attentive. Tu aimes répéter, progresser et réussir un enchaînement propre.

Tu as une majorité de C : tu es une gymnaste expressive.

Tu aimes danser, sourire et suivre la musique. Tu apportes de l'élégance et de la joie sur le praticable.

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



LA SALLE DE GYMNASTIQUE

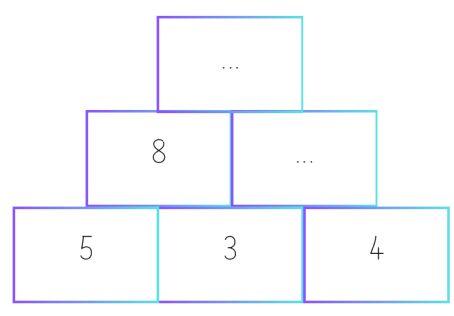
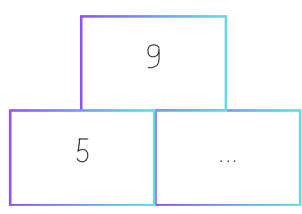
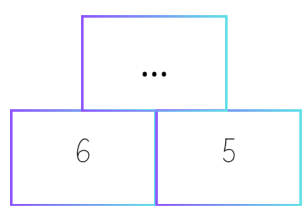
Dans la salle de gymnastique rythmique, le praticable est au milieu.
 Le ruban est devant le praticable.
 Le cerceau est derrière le praticable.
 Le ballon est à gauche du praticable.
 Les massues sont à droite du praticable.

- Où est le ruban ? le praticable.
- Où sont les massues ? du praticable.
- Où est le cerceau ? le praticable.
- Où est le ballon ? du praticable.

Dessine la salle de gymnastique :



Complète les pyramides (explications page 52).





GRAMMAIRE

1. Entoure le déterminant et souligne le nom.

le tapis - une corde - des rubans - un justaucorps

2. Mets au pluriel.

un tapis →
une massue →
un cerceau →
le banc →

3. Complète avec le ou les.

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

4. Complète.

une gymnaste calme → des gymnastes
un ruban rouge → des rubans

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 ouvre son carnet du lecteur.
 Il écrit le titre de son livre.
 Puis il dessine son personnage préféré.
 Il note aussi un mot qu'il a aimé.
 Ensuite, il écrit une question sur l'histoire.
 La maîtresse dit :
 « Quand on lit, on peut aussi réfléchir et garder une trace. »

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.

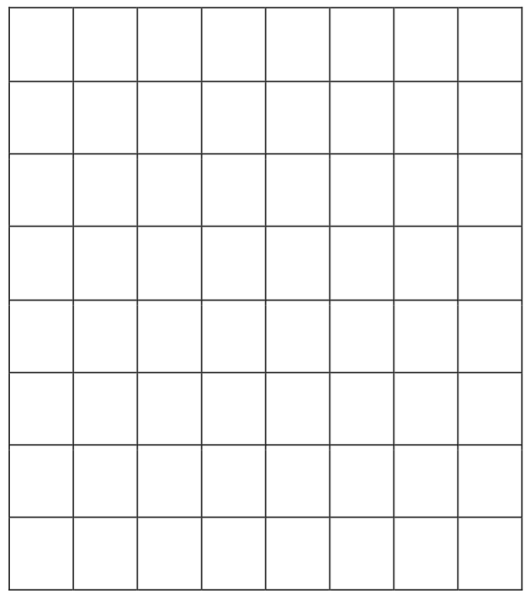
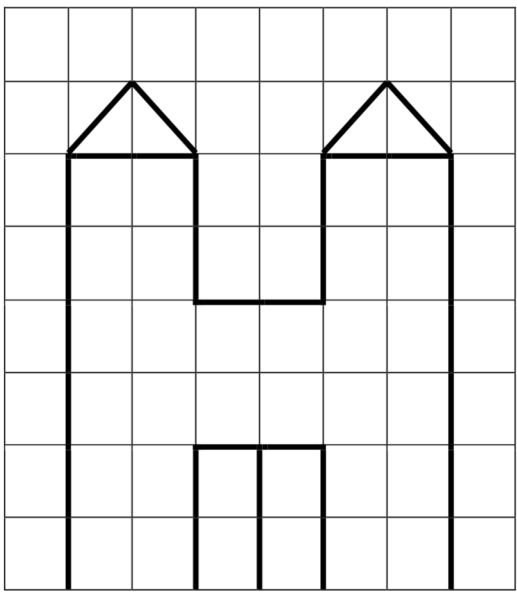
Infinitif	Conjugué au présent
Aider	Il
Ecrire	Tu
Lire	Je
Noter	Nous

1. Écris une phrase avec le mot livre.

2. Écris une phrase avec le mot carnet.

MATHÉMATIQUES

Reproduis la figure.

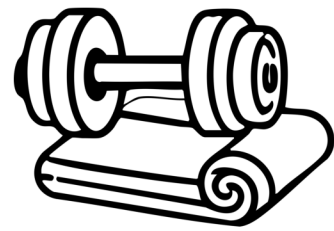




6

LES AGRÈS

MATHÉMATIQUES



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

Un ballon ou une barre de danse.

Un plot ou un gros banc.

Un praticable ou un ruban.

Un justaucorps ou un cerceau.

Écris le calcul et la phrase réponse.

1. Méлина a 15 autocollants de gymnastique. Elle en colle 4 sur son cahier. **Combien lui en reste-t-il ?**

Calcul : Réponse :

2. Hugo a 12 cerceaux et 9 plots. **Combien a-t-il d'objets en tout ?**

Calcul : Réponse :

3. Dans un club, il y a 10 cordes. 8 sont utilisés. **Combien de tapis restent ?**

Calcul : Réponse :

Calcule :

	2	4
+	4	8
<hr/>		

	1	2
+	6	2
<hr/>		

	2	8
+	8	8
<hr/>		

- | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 10 + 2 = | 5 + 5 = | 5 + 7 = | 6 + 7 = |
| 8 + 2 = | 8 + 5 = | 8 + 10 = | 9 - 4 = |
| 4 + 2 = | 4 + 4 = | 4 + 9 = | 4 + 16 = |
| 12 + 2 = | 18 + 1 = | 8 - 1 = | 10 - 6 = |



FRANÇAIS

Retrouve les anagrammes puis classe les mots dans le tableau.

- BRUAN → _____
- UGJE → _____
- DCROE → _____
- CCREEUA → _____

Matériel	
Personne	

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 Darja Varfolomeev 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. La juge regarde avec attention. Elle observe l'utilisation du ruban, le saut et la pose finale. Puis elle sourit.

Elle note les réussites d'Inès. Inès est un peu stressée, mais elle attend calmement. Enfin, la juge lève la tête et lui dit : « Bravo, tu t'es bien appliquée. »

Inès est contente.
Elle sait qu'elle peut encore progresser.

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 →

calme →

entrer →

content →

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

La juge regarde Inès.

Les gymnastes attendent leur tour.

Le public applaudit.

Inès sourit.

MATHÉMATIQUES

	Nombre de licenciés	Nombre de licenciés pratiquant la compétition
Club de l'étoile	78	51
Club du coeur	49	21

Réponds aux questions :

- Combien de gymnastes y a-t-il au club de l'étoile ?
- Quel club a le plus de gymnastes ?
- Quel club a le moins de gymnastes ?
- Combien y a-t-il de gymnastes en tout ?

Calcul : Réponse :

ANGLAIS

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

Hello! My name is Lucy. I am 8. I love gymnastics. My favourite colour is blue.

Comment s'appelle la gymnaste ?

Quelle âge a-t-elle ?

Quelle est sa couleur favorite ?



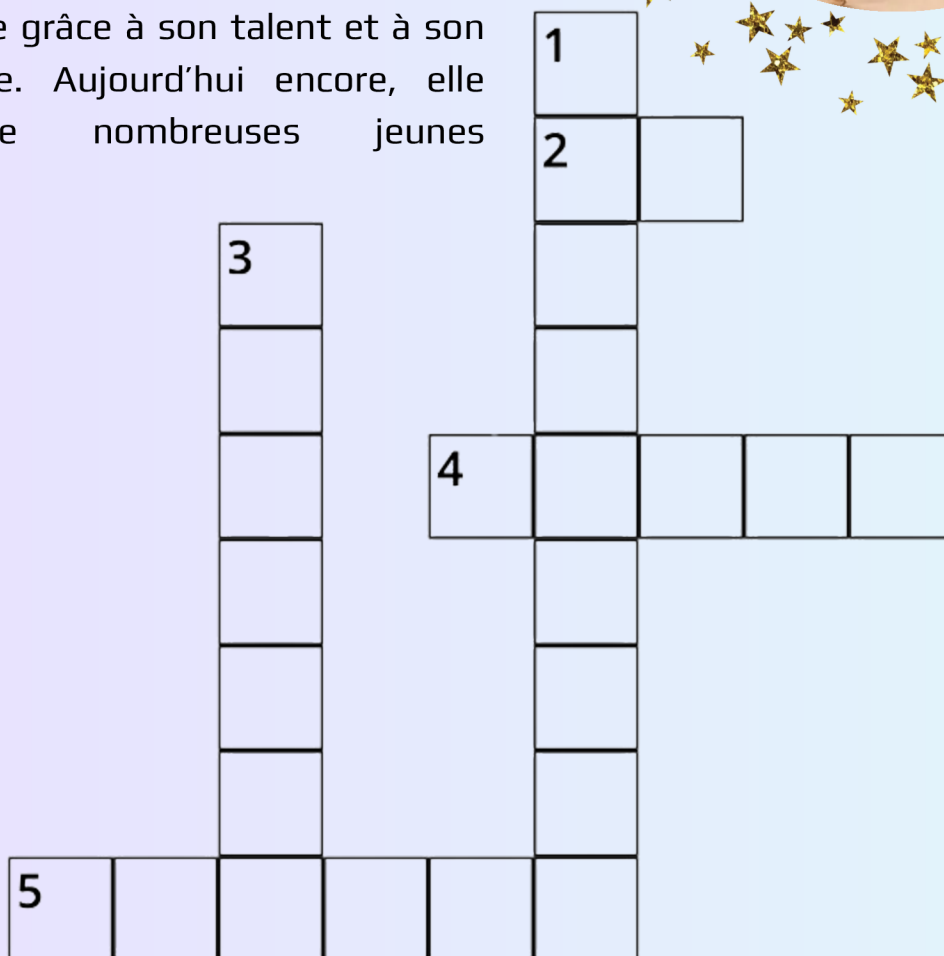
ALINA KABAEVA

Alina Kabaeva est une grande gymnaste de gymnastique rythmique. Elle est née en Russie en 1983.

Elle est devenue célèbre grâce à sa grande souplesse et à ses enchaînements très spectaculaires. Avec son ruban, son cerceau ou son ballon, elle réalise des mouvements rapides et élégants.

En 2004, elle remporte la médaille d'or aux Jeux olympiques. Elle a aussi gagné de nombreuses compétitions dans le monde.

Alina Kabaeva a marqué l'histoire de la gymnastique grâce à son talent et à son style unique. Aujourd'hui encore, elle inspire de nombreuses jeunes gymnastes.



















Horizontal

Vertical

2. Médaille gagné aux jeux Olympiques de 2004
4. Le prénom de cette gymnaste
5. Son pays de naissance

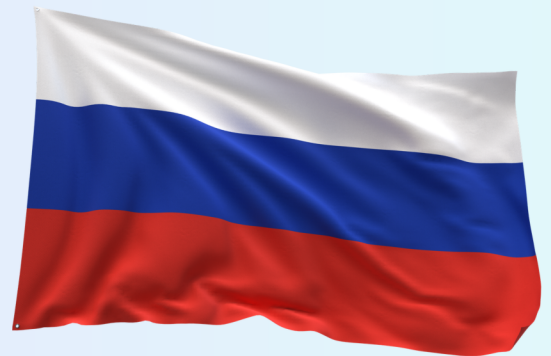
1. Elle est reconnue pour sa
3. Ses mouvements sont

Les médailles de ALINA KABAEVA

	JO de Sydney 2000	JO d'Athènes 2004	Championnat du monde 1999	Championnat du monde 2003	Championnat du monde 2007
Par équipes					
Concours général					
Corde					
Cerceau					
Ballon					
Massues					
Ruban					



RUSSIE



Continent : Europe & Asie

Capitale : Moscou

Langue : russe

Nombre d'habitants : 143 millions

" bonjour " → "Доброе утро"
(Dobroye utro)



MATHÉMATIQUES

JUSTAUCORPS

**Le club range 48 justaucorps dans l'armoire.
31 sont bleus, 12 sont rouges et les autres sont violets.**

a) Écris 48 en lettres :

.....

b) Décompose 48 :

48 = ... dizaine(s) + ... unité(s)
48 = +

c) Complète avec le bon signe <, > ou = :
31 12

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.

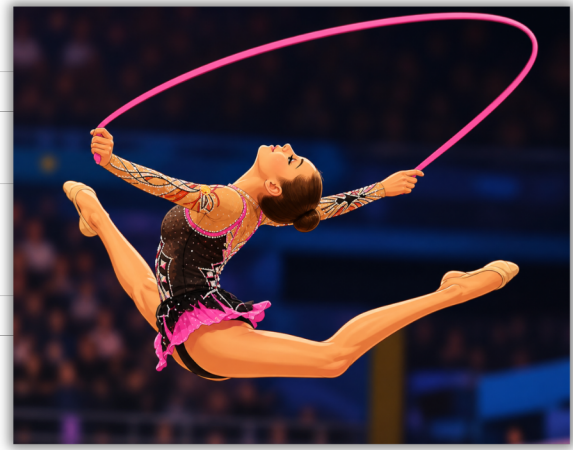
..... les plie.

Les filles choisissent leur tenue.

..... sourient.

Le maître ouvre l'armoire.

..... cherche une boîte.



2. Complète au présent.

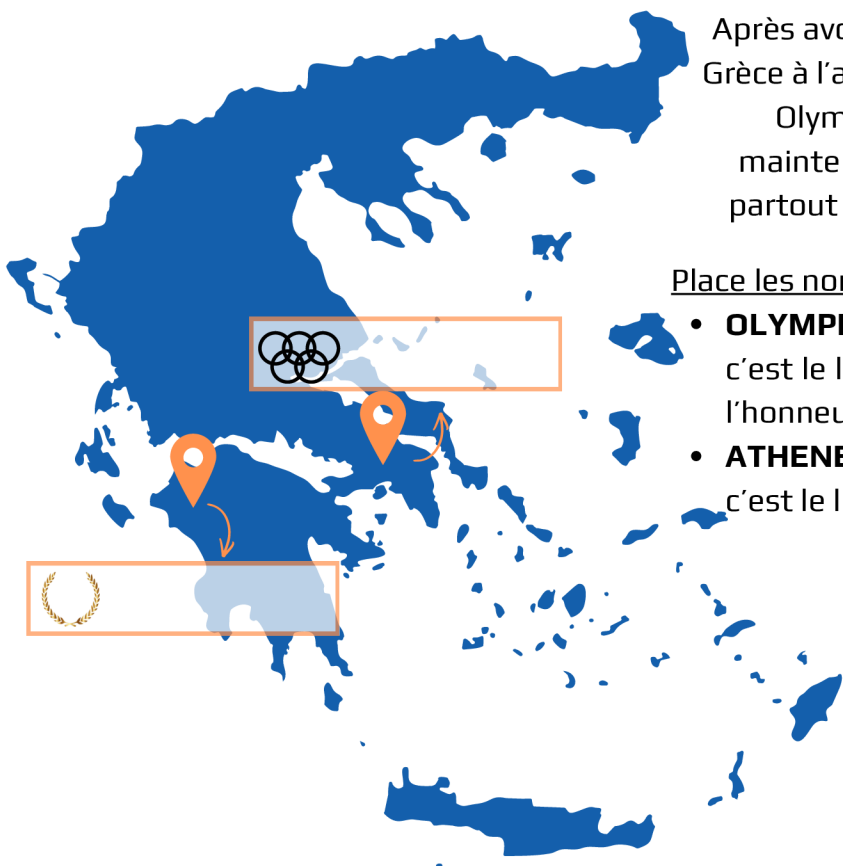
Lina (préparer) son justaucorps.

Les gymnastes (enfiler) leur tenue.

Tu (prendre) ton sac.

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.

Bravo pour vos efforts. Vous avez bien écouté, bien essayé et bien progressé. Parfois, certains mouvements étaient difficiles. Mais vous avez continué. 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.

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 – 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 », le mot Je désigne :

- les enfants
 l'entraîneur
 les familles

MATHÉMATIQUES

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

- 3 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 ?

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	

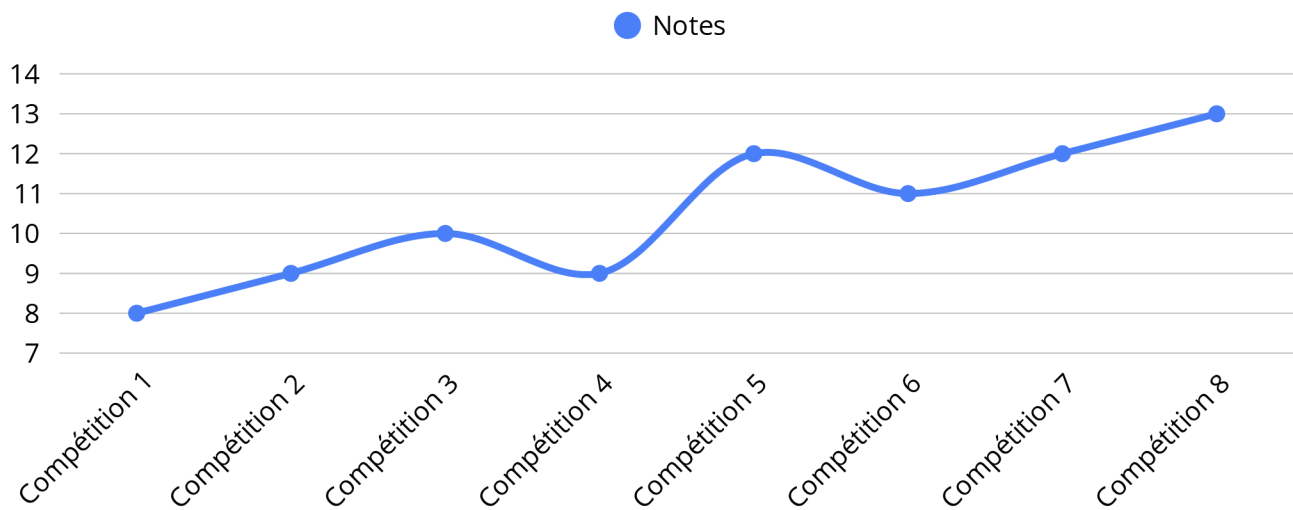
LES NOTES

MATHÉMATIQUES

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

Voici les résultats d'Emy sur les 8 dernières compétitions.

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



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



FRANÇAIS

Ecris une phrase par image pour décrire l'enchaînement de Lily. Utilise les mots : tout d'abord, ensuite, puis et enfin.



Handwriting practice lines with alternating purple and white horizontal bands.

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 BONNES GRAISSES ET ALTERNATIVES

DES PROTÉINES

DES CÉRÉALES COMPLÈTES

DE L'EAU

ET AUSSI...

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

BOISSON VÉGÉTALE AMANDE OU AVOINE



LE CHOUCHOU OUBLIÉ

Quand le cours se termine, Sarah ouvre son sac. Elle cherche sa gourde, son chouchou et son tee-shirt. Mais son chouchou n'est plus là. Sarah regarde dans son sac, puis autour d'elle.

Elle commence à s'inquiéter. À ce moment-là, Maëlys arrive. Elle montre le banc près de la porte et dit : « Ton chouchou est là-bas ! ». Sarah court vers le banc.

Elle retrouve son chouchou et sourit. Puis elle remercie Maëlys.



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 :
10 — 20 — 30 — — — — —
- b) Les gymnastes rangent dans l'ordre :
49 — 50 — 51 — — — — —
- c) La coach compte les groupes de 5 en 5 :
10 — 15 — 20 — — — — —
- d) À l'échauffement, les gymnastes font des sauts comptés de 2 en 2 :
2 — 4 — 6 — — — — —

ANGLAIS

Relis l'image au mot.



SOMERSAULT



SPLITS



FORWARD ROLL



HANDSTAND



12

LA COMPÉTITION

MATHÉMATIQUES

Pendant une compétition de gymnastique rythmique, il y a 48 gymnastes le matin et 42 gymnastes l'après-midi.

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

Calcul : Réponse :

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

48 42

3. Écris 48 sous forme décomposée :

48 = ... dizaine(s) + ... unité(s)
48 = +

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. – annonce – Le – juge – les

.....



3. Entoure les phrases négatives.

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

QUESTIONNER LE MONDE (TEMPS)

Réponds aux questions.

JUILLET 2026

Mercredi	1	182-183 Thierry	
Jeudi	2	183-182 Marinien	
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 FÊTE NATIONALE	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 Marie-Joachim	
Lundi	27	208-157 Nathalie	
Mardi	28	209-156 Samson	
Mercredi	29	210-155 Marthe	31
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

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 rythmique. Les gymnastes attendent derrière un rideau bleu. Elles parlent doucement.

Théa doit passer au ballon après Héloïse. Elle connaît son enchaînement, mais elle a un peu peur. Alors, dans sa tête, elle répète les gestes : le lancer, le tour, les pas dansés et la fin.

Soudain, un grand bruit retentit. Des chaises tombent contre le mur.

Les enfants sursautent. L'entraîneure dit : « Respirez doucement. » Le calme revient.

Théa entre sur le praticable. Elle ne réussit pas tout, mais elle va jusqu'au bout.



AS-TU COMPRIS ?

1. Où attendent les gymnastes ?
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 ?



FRANÇAIS

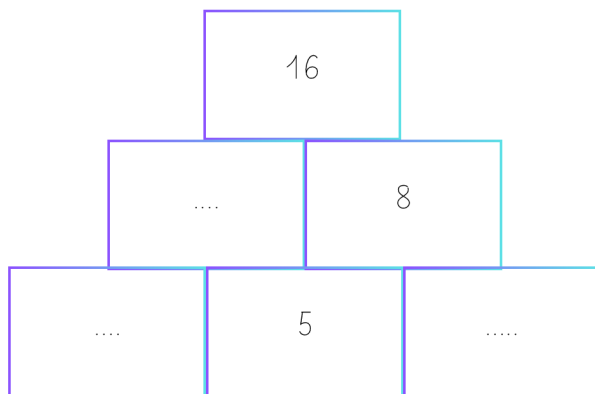
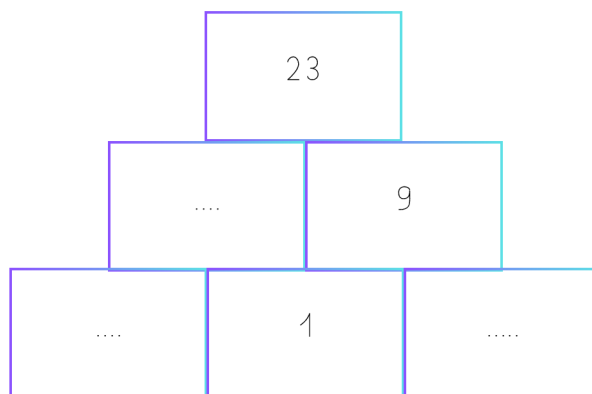
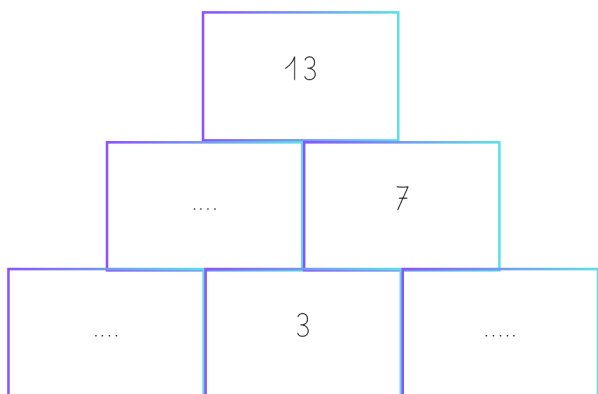
1. Dans la phrase « Elle connaît son passage », le mot Elle désigne :

- Héloïse Théa l'entraîneur

2. Relève un verbe (une action) dans le texte.

MATHÉMATIQUES

Complète les pyramides (explications page 52).



ÉCRITURE

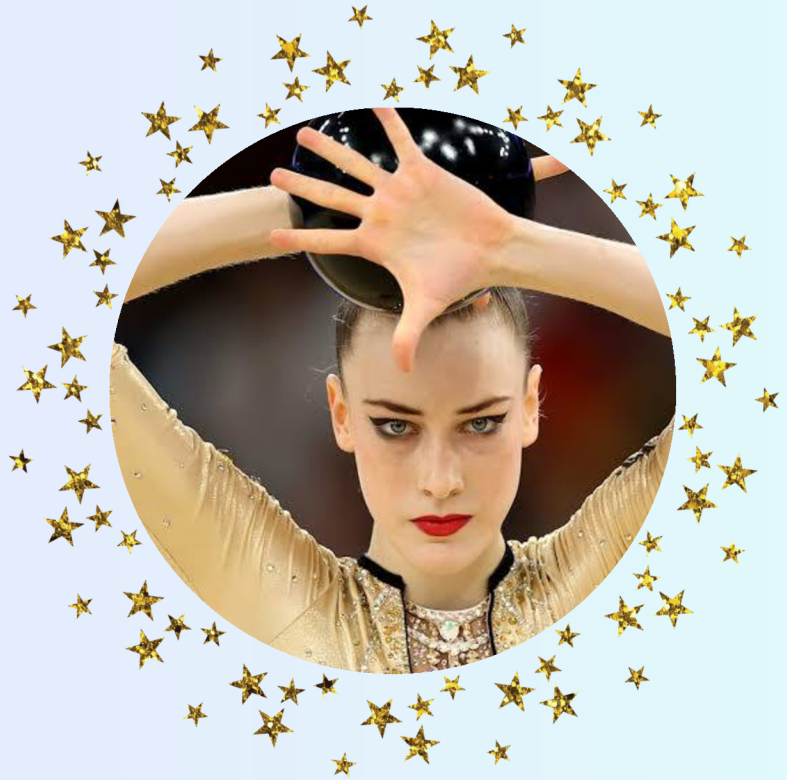
Recopie la phrase.

Le calme revient.

DARJA VARFOLOMEEV

Darja Varfolomeev est une gymnaste allemande spécialisée en gymnastique rythmique. Née en 2006 en Russie, elle représente l'Allemagne au plus haut niveau international.

Elle s'est rapidement imposée comme l'une des meilleures gymnastes mondiales grâce à sa technique, sa souplesse et son expression artistique. Elle a remporté plusieurs titres européens et mondiaux, marquant l'histoire de la gymnastique rythmique allemande.









- | | |
|---------|-----------|
| AGRÈS | BALLON |
| CERCEAU | DANSE |
| RUBAN | SOUPLESSE |
| ÉQUIPE | |

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

Les mots sont cachés horizontalement.

Les médailles de Darja Varfolomeev

	JO de Paris 2024	Championnat du monde 2022
Par équipes		
Concours général		
Cerceau		
Ballon		
Massues		
Ruban		



ALLEMAGNE



Continent : Europe
Capitale : Berlin
Langue : allemand
Nombre d'habitants : 83 millions
 " bonjour " → "Guten Morgen"



LA SALLE DE GYMNASTIQUE

MATHÉMATIQUES

Observe la salle de gymnastique sur le quadrillage.

1. Compte et écris.

Il y a tapis.

Il y a cerceaux.

Il y a plots.

Il y a ruban.



2. Entoure :

- en bleu, 1 tapis ;
- en rouge, 2 cerceaux ;
- en vert, 3 plots.

3. Complète avec plus ou moins.

Il y a de cordes que de plots.

Il y a de tapis que de cerceaux.

4. Complète avec devant, derrière, à gauche, à droite.

Les plots sont les tapis.

Les cerceau sont la corde.

Les tapis sont des massues.

Les massues sont de la corde.



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 une gymnaste se blesse pendant l'entraînement
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 sur le praticable. J'appelle un adulte.

LES PORTES OUVERTES



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

Dans la salle de GR, les enfants montrent leurs exercices. Léa regarde les autres gymnastes avec attention. Elle voit les rubans, les cerceaux, les ballons et les massues.

Tout lui donne envie d'essayer. Puis l'entraîneur propose un petit parcours. Léa avance sur le praticable, saute, tourne, fait rouler un cerceau et sourit.

Ses parents l'applaudissent. À la fin, Léa dit : « 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 ?**



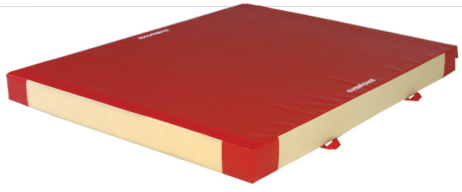
16

LE SOL

MATHÉMATIQUES

De quelle forme solide s'agit-il ?

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



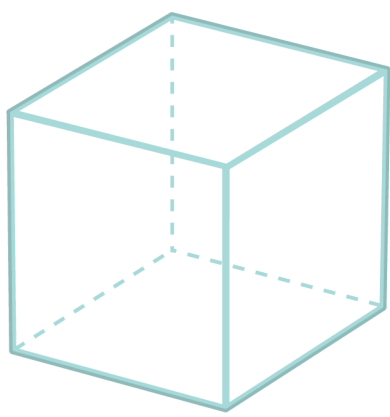
pavé droit



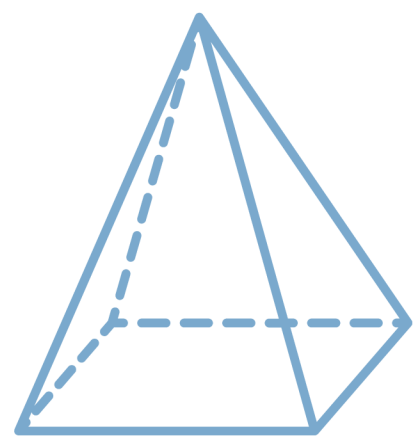




Complète :



Le cube a faces.



La pyramide a faces.



FRANÇAIS

1. Barre l'intrus dans chaque liste.

saut – sauter – saute – maison

équilibre – équilibrer – tranquille – équilibré

courir – course – coureur – barres

peur – craintif – cerceau – effrayé

2. Trouve un mot de la même famille.

gymnaste →

roule →

observation →

3. Coche la phrase qui correspond au pluriel de la première phrase.

La gymnaste arrive avec son justaucorps.

La gymnaste arrivait avec son justaucorps.

Les gymnastes arrivent avec leur justaucorps.

Le ruban est rangé dans le sac.

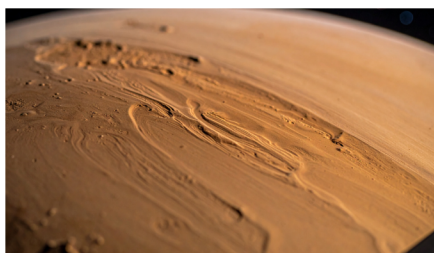
Les rubans sont rangés dans les sacs.

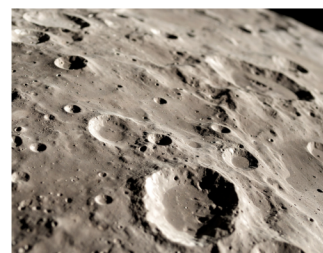
Les rubans est rangé dans les sacs.

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 de la salle de GR, les enfants découvrent une grande affiche colorée. On y annonce la fête du club.

Sur l'affiche, il y a une date, une heure et un lieu. On peut aussi lire : « Venez voir les gymnastes et partager un bon moment autour de la gymnastique rythmique. »

Yzia lit l'affiche avec sa maman. Elle sourit, car elle participera à la démonstration avec son groupe. Elle dit : « Je vais montrer mon enchaînement avec mon cerceau. »



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 ?



FRANÇAIS

1. Dans les phrases suivantes, entoure le verbe.

- Yzia lit l'affiche.
- La maman sourit.
- Les gymnastes arrivent.
- Le club prépare une fête.

2. Écris une phrase avec le mot affiche.

3. Écris une phrase avec le mot fête.

MATHÉMATIQUES

Calcule

	6	4
+	1	8
<hr/>		

	2	9
+	9	0
<hr/>		

	1	1
+	3	8
<hr/>		

$24 + 2 = \dots\dots\dots$
 $48 + 1 = \dots\dots\dots$
 $88 - 1 = \dots\dots\dots$
 $30 + 30 = \dots\dots\dots$

TON CORPS

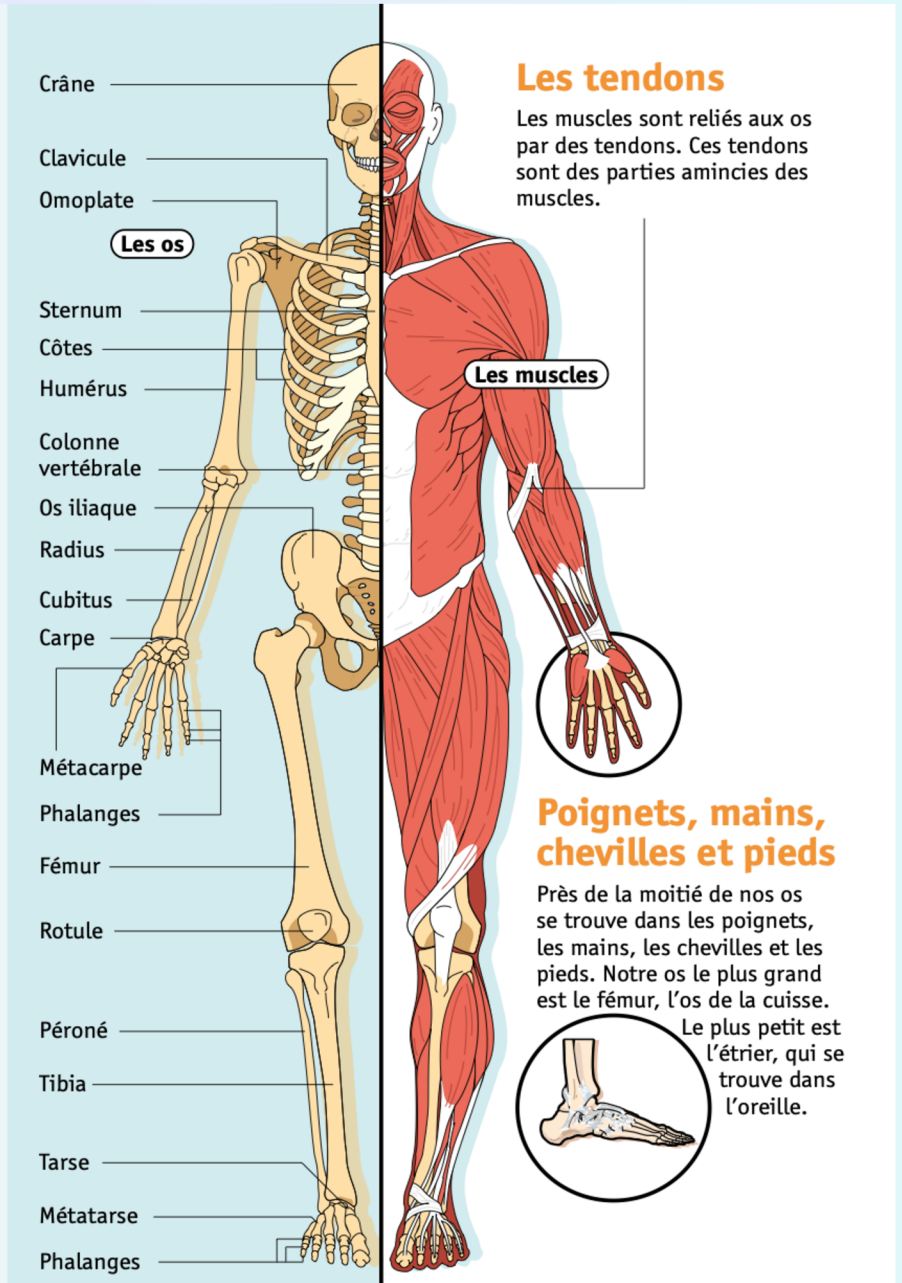
Le squelette

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.



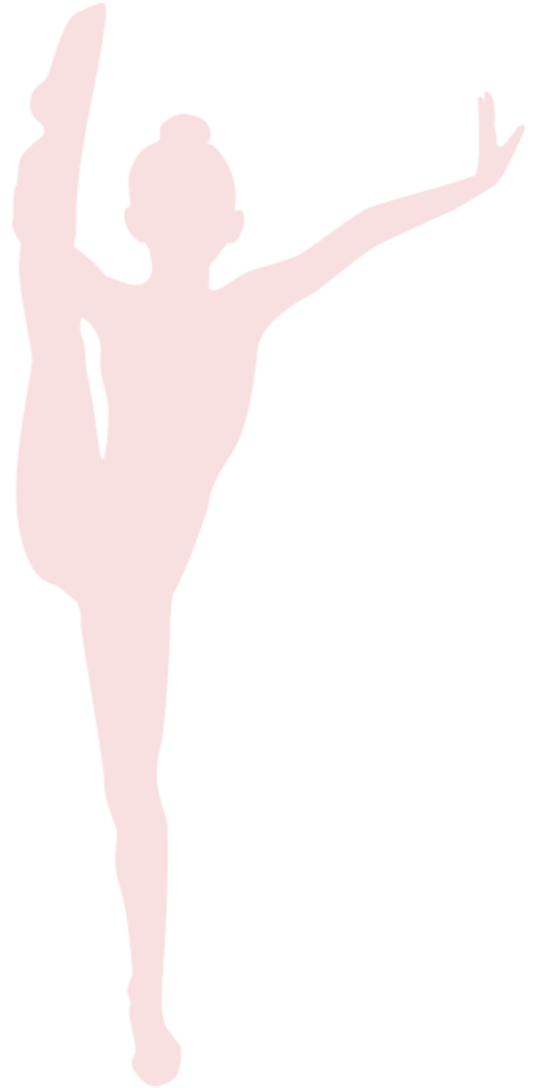
© Art Presse pour Le Petit Quotidien



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 et 2 unités de chouchous.

Écris le nombre :

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

Écris le nombre :

3. Entoure le nombre le plus grand : 62 87

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

- 41 41 62 86 63 36
- 21 12 36 86 93 38



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 :

20 - 38 - 5 - 56 - 76 - 55
.....

7. Une couturière coupe 10 mètres de tissu. Elle utilise 3 mètres. **Combien reste-t-il de mètres ?**

Calcul : Réponse :

8. Dans la boîte de chouchous, il y a 20 chouchous. Soline en distribue à ses copines : Romy, Victoria et Albane. **Combien lui en reste-il dans la boîte ?**

Calcul : Réponse :



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

reste calme et sérieux

mets tes pieds dans la terre

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

cher - justaucorps - courrier - fête - pied - pont - jouer - corde - massue - tapis - élastique

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

..... chouchou

..... tapis

..... gymnastique

..... gymnastes

..... corde

..... note

..... rubans

..... figures

..... étoile

..... mouvement

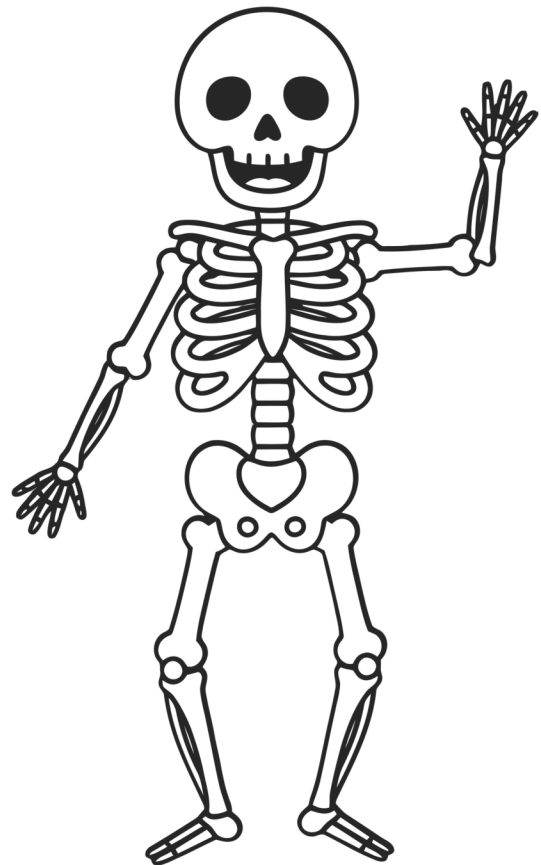
..... paillette

..... 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. Ils sont fatigués, mais très contents.

Mya s'assoit près de la fenêtre. Elle regarde la route et repense à son passage. Au début, elle avait un peu peur. Mais elle a réussi à rester concentrée.

À côté d'elle, Aria parle avec Romy. Elles racontent leur journée et rient doucement.

Le car roule pendant longtemps. Peu à peu, le silence revient. Certains enfants ferment les yeux.

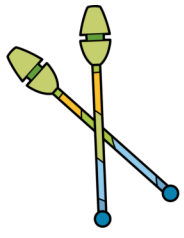
AS-TU COMPRIS ?

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 ?

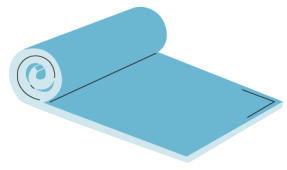


FRANÇAIS

Ecris le mot correspondant à l'image.



Blank writing lines with a purple highlight for the answer.



Blank writing lines with a purple highlight for the answer.



Blank writing lines with a purple highlight for the answer.



Blank writing lines with a purple highlight for the answer.



Blank writing lines with a purple highlight for the answer.



Blank writing lines with a purple highlight for the answer.

MATHÉMATIQUES

Réalise ces sudokus (explication page 52)

3			
	2		3
			1
1			4

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.

Dans ce carnet, les enfants peuvent écrire :

- la date ;
- ce qu'ils ont réussi ;
- ce qu'ils veulent encore apprendre.

Au début, certains trouvaient cela difficile. Ils préféraient bouger tout de suite. Mais peu à peu, ils ont compris que ce carnet pouvait les aider.

Grâce au carnet, ils voient leurs progrès. Ils comprennent aussi qu'on peut rater un exercice, puis réussir plus tard.



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 grand écart.



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.



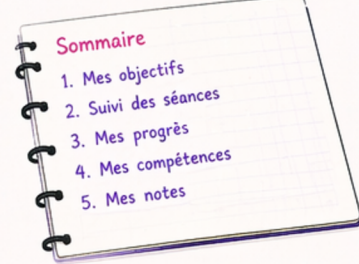
4 DÉCORER LA COUVERTURE

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 : _____
 • _____
 • _____
 • _____



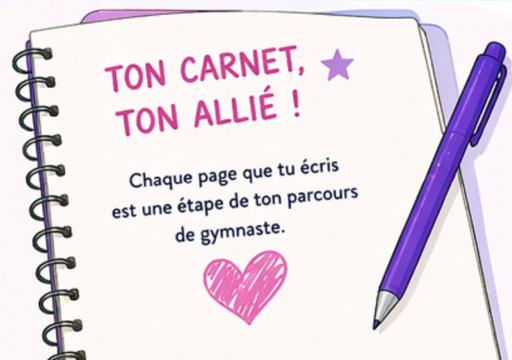
À TOI DE JOUER !

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

CONSEILS DE GYMNASTE

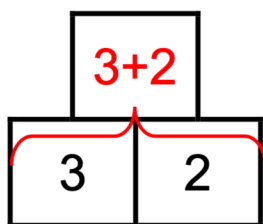


- ✓ Écris régulièrement, même en quelques mots.
- ✓ Sois honnête avec toi-même.
- ✓ Relis ton carnet de temps en temps pour voir le chemin parcouru.
- ✓ Utilise-le pour rester motivé(e) et organiser ton entraînement.

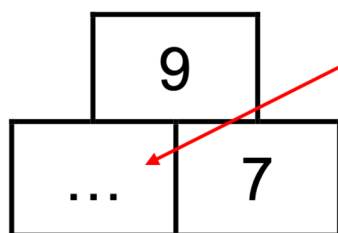




LA PYRAMIDE



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 CE1. 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 CE1**

-
-
-