

DE LA 6^e VERS LA 5^e

MON CAHIER DE RÉVISIONS

Gym & Réussite

CONSOLIDER • COMPRENDRE • RÉUSSIR
POUR ENTRER EN 5^e AVEC CONFIANCE !

TOUTES
LES MATIÈRES
POUR PROGRESSER
ET GAGNER
EN CONFIANCE

-  MATHS
-  FRANÇAIS
-  GRAMMAIRE & ORTHOGRAPHE
-  VOCABULAIRE & EXPRESSION
-  RÉFLEXION & LOGIQUE

SPÉCIAL
6^e → 5^e

PRÉNOM :

NOM :

BIENVENUE DANS CE CAHIER DE VACANCES

Comment utiliser ce cahier ?

Ce cahier peut être utilisé en toute liberté pendant l'été. L'idéal est de travailler dans le calme, avec un temps court et régulier. Certaines pages seront très rapides, d'autres demanderont un peu plus de réflexion : l'essentiel est d'avancer sereinement.

Ce que tu trouveras dans ce cahier

Des exercices variés, des révisions progressives, et un univers inspiré de la gymnastique pour rendre le travail plus motivant.

Objectif de l'été

Réviser un peu, régulièrement, pour arriver à la rentrée plus serein et plus disponible.

Je m'organise, je m'applique, et j'avance pas à pas.

Avant de commencer

Choisis ton plus beau crayon, écris ton prénom, et lance-toi. Chaque page complétée est un pas de plus vers une rentrée en confiance.

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
Imparfait
Famille de mots
Résolution de problèmes

L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT 2

Calcul du temps
Synonymes
Registre de langue
Repérage dans le temps

3 LE GALA

Compréhension de texte
Temps du passé
Compréhension du nombre
Anglais

LA SALLE DE GYMNASTIQUE 4

Géométrie
Groupes nominaux
Pluriel
Education morale et civique

5 LE CARNET DU LECTEUR

Compréhension de texte
Conjugaison
Périmètre et aire

LES AGRÈS 6

Résolution de problèmes
Vocabulaire
Repérage dans l'espace

7 LA JUGE

Compréhension de texte
Grammaire & antonymes
Etude de tableau
Anglais

JUSTAUCORPS 8

Compréhension du nombre
Logique
Passé composé
JO Antiques

9 LA LETTRE DE L'ENTRAÎNEUR

Compréhension de texte
Groupes nominaux
Mots invariables
Géométrie

LES BARRES 10

Graphique
Passé composé
Alimentation

11 LE SAC OUBLIÉ

Compréhension de texte
Rédaction
Suites numériques
Anglais

LA COMPÉTITION 12

Compréhension du nombre
Formes de phrases
Milieux

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
Exposé
Compréhension du nombre
Clef de sol

LE SOL 16

Solides
Vocabulaire
Planètes

17 L'AFFICHE

Compréhension de texte
Compléments circonstanciels
Calculs

LES CHOUCHOUS 18

Compréhension du nombre
Conversion
Préfixe et suffixe
Articulations

19 LE TRAJET EN BUS

Compréhension de texte
Rédaction
Sudokus

LE CARNET D'ENTRAÎNEMENT 20

Natures des mots
Arts plastiques

1

LE CONSEIL DE L'ANCIEN CHAMPION



Le club organisait une rencontre avec un ancien gymnaste devenu entraîneur national. Les jeunes l'attendaient avec impatience : beaucoup imaginaient qu'il allait raconter uniquement ses victoires et ses plus belles compétitions.

Quand il entra dans la salle, il surprit tout le monde. Il ne parla presque pas de ses médailles. À la place, il évoqua les moments où il avait échoué, les entraînements ratés, les blessures et les périodes où il avait perdu confiance en lui.

« Quand j'avais votre âge, expliqua-t-il, je croyais qu'un champion réussissait toujours du premier coup. Mais j'ai compris que progresser, c'est surtout apprendre à recommencer. »

Dans les gradins, plusieurs gymnastes l'écoutaient sans bouger. Le silence était total. Le champion expliqua qu'il avait longtemps comparé ses performances à celles des autres. Pourtant, avec le temps, il avait compris qu'un entraînement utile n'était pas forcément parfait.

« Les progrès se construisent rarement en ligne droite », ajouta-t-il avant de sourire.

Avant de partir, il donna un dernier conseil aux jeunes sportifs :

« N'ayez pas peur de faire des erreurs. Un entraînement difficile peut parfois vous apprendre davantage qu'une réussite facile. »

AS-TU COMPRIS ?

1. Pourquoi le gymnaste surprend-il les jeunes au début de la rencontre ?

2. Explique avec tes mots la phrase : « Les progrès se construisent rarement en ligne droite. »

3. Selon toi, pourquoi le champion affirme-t-il qu'un entraînement difficile peut être utile ?

4. Relève dans le texte une phrase qui montre que les jeunes gymnastes écoutent attentivement.

5. Quel est le principal message transmis par le champion ?

1. À qui renvoient les pronoms soulignés dans le texte ?

il → _____

l' → _____

2. Relève 3 verbes conjugués à l'imparfait dans le texte et donne leur infinitif

→ _____ - _____

→ _____ - _____

→ _____ - _____

3. Trouve 2 mots de la même famille que « progression »: _____

4. Explique en 4 phrases, le conseil que tu retiens de ce texte.

MATHÉMATIQUES

Trouve la bonne opération, effectue les calculs et rédige une phrase réponse.

1. Lors d'une compétition, 827 gymnastes ont participé le matin et 618 l'après-midi.

Parmi eux, 146 gymnastes étaient absents lors de la cérémonie finale. **Combien de gymnastes ont participé à la cérémonie finale ?**

2. Pour accueillir le public, les organisateurs installent 18 rangées de 124 chaises. Finalement, 57 chaises sont retirées pour laisser un passage de sécurité. **Combien de chaises restent installées dans la salle ?**

3. Après la compétition, 728 gymnastes doivent être réparties dans des groupes de 24 pour participer à des ateliers. Tous les groupes doivent être complets sauf éventuellement le dernier. **Combien de groupes faut-il prévoir ?**

4. Une gymnaste s'entraîne sur un nouvel enchaînement. Le lundi, elle réussit 17 passages sur 28 essais. Le mardi, elle réussit 23 passages sur 35 essais. **Combien d'essais a-t-elle réalisés au total sur les deux jours ?**

L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT

2

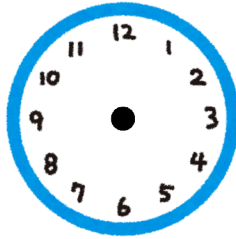
LIRE L'HEURE

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

Complète :

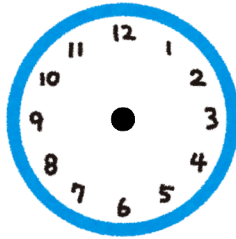


8h30



6h28





16h48

2. Calcule la durée des entraînements.

Début : 17h48 - Fin : 19h12

Durée : -----

Début : 8h35 - Fin : 10h08

Durée : -----

Début : 14h27 - Fin : 16h05

Durée : -----

3. Convertis.

125 minutes = _____ h _____ min

2 h 35 = _____ minutes

185 minutes = _____ h _____ min

4 h 12 = _____ minutes

4. Complète.

18h45 + 35 min = -----

7h58 + 1 h 25 = -----

16h12 - 48 min = -----

20h05 - 1 h 37 = -----

5. Résous les problèmes.

Une gymnaste commence son entraînement à 15h42.

- échauffement : 28 min ;
- entraînement au sol : 1 h 12 ;
- poutre : 37 min ;
- étirements : 18 min.

À quelle heure termine-t-elle son entraînement ? -----

Le gala débute à 19h30.

Les gymnastes doivent arriver 50 minutes avant le début du gala.

Le trajet dure 27 minutes.

À quelle heure doivent-ils partir de chez eux ? -----



VOCABULAIRE

Relie chaque mot à son synonyme.

- | | |
|--------------|--------------|
| observer ● | ● Examiner |
| courageux ● | ● Déterminé |
| rapide ● | ● Progresser |
| persévérer ● | ● Exact |
| précis ● | ● Brave |

Ecris deux phrases avec trois des mots de la colonne de droite :

REGISTRES DE LANGUE

Familiier : utilisé avec les copains.

Courant : utilisé tous les jours, à l'école.

Soutenu : avec du vocabulaire plus recherché.

Classe les mots selon le registre de langue.

dévoré - véhicule - bouquin - camarade - s'effondrer - voiture - copain - observer - bagnole - examiner - bosser - travailler

Familiier		Courant	Soutenu

Complète avec un synonyme plus soutenu.

regarder → _____ parler → _____
 peur → _____ fatigué → _____

HISTOIRE

Écris sous chaque personnage le nom de la période historique correspondante et le siècle.



Marcus est soldat dans une armée dirigée par Jules César. Il porte une armure métallique, un bouclier et marche avec une légion romaine.

 ____^e siècle



Élise pose devant la première automobile achetée par son village. Les habitants découvrent ce nouveau moyen de transport encore très rare.

 ____^e siècle



Hugo protège un château fort et porte une épée. Le royaume est souvent attaqué par des seigneurs ennemis.

 ____^e siècle

3

LE GALA



La veille du gala annuel du club, le gymnase avait complètement changé d'atmosphère.

Les tapis étaient soigneusement alignés, les projecteurs déjà installés et les chaises disposées en demi-cercle autour du praticable. Près de l'entrée, des rubans colorés et des affiches annonçaient la représentation du lendemain. Dans un coin de la salle, les gymnastes terminaient leur échauffement sous le regard attentif de leur entraîneur, qui observait chaque mouvement avec précision.

Parmi elles, Lylou avait du mal à cacher son inquiétude. D'ordinaire, elle aimait présenter ses enchaînements devant les autres, mais ce soir-là, une boule se formait dans son ventre. Elle devait ouvrir la démonstration à la poutre avec un nouvel enchaînement qu'elle n'avait encore jamais réalisé en public. Pourtant, depuis plusieurs mois, ses progrès étaient remarquables et son entraîneur lui faisait entièrement confiance.

Lorsque la musique retentit dans le gymnase, les conversations cessèrent immédiatement. Lylou inspira profondément avant de monter sur la poutre. Les premiers mouvements étaient précis et maîtrisés. Encouragée par ce bon début, elle enchaîna plusieurs difficultés avec élégance. Mais au moment d'effectuer un saut plus complexe, son pied glissa légèrement. Pendant une seconde, tout le public crut qu'elle allait tomber.

Dans les gradins, son papa retint son souffle. Pourtant, Lylou réussit à retrouver son équilibre. Elle poursuivit son passage sans s'arrêter et termina son enchaînement sous les applaudissements du public. À la fin de la représentation, l'entraîneur s'approcha d'elle sans parler immédiatement. Puis elle déclara calmement :

« Le courage ne consiste pas à ne jamais avoir peur. Il consiste à continuer malgré cette peur. »

En entendant ces mots, Lylou comprit qu'elle venait de réussir bien plus qu'un simple passage à la poutre.

AS-TU COMPRIS ?

1. **Pourquoi Lylou est-elle plus inquiète que d'habitude avant la démonstration ?**

2. **Quel événement crée un moment de tension pendant le passage de Lylou ?**

3. **Explique avec tes mots la phrase : « Le courage ne consiste pas à ne jamais avoir peur. »**

4. **Pourquoi peut-on dire que Lylou réussit « bien plus qu'un simple passage à la poutre » ?**

1. Classe les verbes dans le tableau.

a observé, couraient, surgir, aperçut, semblait, grandir, ont traversé, riaient, découvrir, avançait, furent, choisir, tombaient, a compris, explorer.

Imparfait	Passé simple	Passé composé	Infinitif

2. Transforme les phrases au temps demandé.

Les élèves observent les étoiles. → Imparfait : _____

Nous finissons notre entraînement. → Passé composé : _____

Le gymnaste saute avec assurance. → Passé simple : _____

Tu choisiras un livre d'aventure. → Présent : _____

MATHÉMATIQUES

Dans un grand complexe sportif, 18 740 spectateurs assistent à une compétition de gymnastique.

6 904 personnes sont assises dans les gradins du haut, 7616 personnes sont assises dans les gradins du bas et les autres restent debout.

1. Écris 18 740 en lettres : _____

2. Décompose 18 740 de deux façons différentes.

18 740 = _____ + _____ + _____ + _____ + _____

18 740 = _____ x _____ + _____ x _____ + _____ x _____

3. Écris sous forme de fraction le nombre de spectateurs assis par rapport au nombre total de spectateurs : $\frac{\text{.....}}{\text{.....}}$. Réduis maintenant cette fraction au maximum : $\frac{\text{.....}}{\text{.....}}$

ANGLAIS

Relis l'image au mot.

POMMEL HORSE



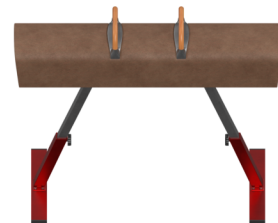
RINGS



FLOOR

BARS

BEAM



VAULT

TON PORTRAIT DE GYMNASTE



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 un(e) champion(ne), je serais connu(e) pour :
.....

Le justaucorps de mes rêves



Pour les garçons :

les mouvements que je rêve de réaliser :

.....
.....
.....
.....

QUEL(LE) 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. les barres
- C. le sol.

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

- A. déterminé(e).
- B. concentré(e).
- 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 ami(e)s disent que tu es...

- A. courageux(se).
- B. soigneux(se).
- C. joyeux(se).

7. La tenue idéale pour toi, c'est...

- A. un léotard / justaucorps qui brille et qui impressionne.
- B. un léotard / justaucorps élégant et raffiné.
- C. un léotard / 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 es UNE gymnaste :

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.

Tu es UN gymnaste :

Tu as une majorité de A : tu es Samir Aït Saïd.

Tu es courageux, déterminé et tu n'abandonnes jamais face aux difficultés. Tu aimes relever des défis, progresser et donner le meilleur de toi-même.

Tu as une majorité de B : tu es Kohei Uchimura.

Tu es appliqué, précis et régulier. Tu aimes le travail bien fait et tu fais attention aux détails.

Tu as une majorité de C : tu es Aleksey Nemov.

Tu es énergique, spectaculaire et toujours prêt à impressionner le public. Tu aimes bouger, essayer de nouvelles figures et transmettre ton enthousiasme autour de toi.

4



Dans la salle de gymnastique, la poutre est placée au centre du praticable. Le tapis de réception se trouve devant la poutre. Les barres parallèles sont situées à gauche du praticable. Le banc d'échauffement est placé derrière la poutre. Une table de saut est installée à droite de la salle, près du mur. Au-dessus des agrès, plusieurs projecteurs éclairent le gymnase.

Répond aux questions :

a. Où se trouvent les barres asymétriques par rapport au praticable ? _____

b. Quel agrès est situé derrière la poutre ? _____

c. Où est placée la table de saut ? _____

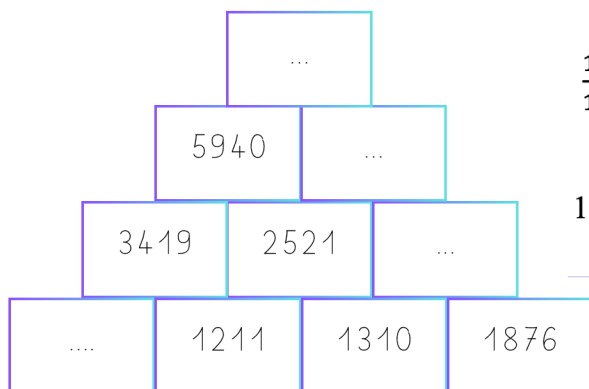
Trace un plan de la salle en vue plongeante.

Consignes :

- place les différents agrès ;
- ajoute un titre ;
- indique l'orientation (Nord, Sud, Est, Ouest) ;
- réalise une légende ;
- respecte les positions données dans le texte.



Complète la pyramide (explications page 53).



Complète :

$$\frac{125}{100} = \dots + \frac{\dots}{10} + \frac{\dots}{100} = \dots, \dots$$

$$\frac{275}{100} = \dots + \frac{\dots}{10} + \frac{\dots}{100} = \dots, \dots$$

$$1,65 = \dots + \frac{\dots}{10} + \frac{\dots}{100}$$

$$5,19 = \dots + \frac{\dots}{10} + \frac{\dots}{100}$$

$$7,01 = \dots + \frac{\dots}{10} + \frac{\dots}{100}$$

Place les nombres décimaux sur la droite graduée :

0,25 - 1,02 - 0,75 - 0,93 - 0,12 - 0,44



1. Corrige les groupes nominaux.

- une justaucorps brillant et soyeux →
- des figure de gymnastique élégant →
- la petit gymnaste concentré →
- une équipe de gymnastes motivé →
- des mouvements gracieuses et intense →

2. Réécris les groupes nominaux en changeant le nombre et souligne les modifications.

- la gymnaste souple et endurante →
- les sauts précis et hauts →
- un mouvement correct et précis →
- les petits tapis bleus clairs →

3. Indique la nature des mots soulignés.

La jeune gymnaste réalise un enchaînement difficile.

- jeune : _____
- gymnaste : _____
- réalise : _____
- enchaînement : _____
- difficile : _____

EDUCATION MORALE ET CIVIQUE

Lors d'un entraînement de gymnastique, un gymnaste rate plusieurs fois son passage à la barre fixe. Certains camarades commencent à rire et à faire des remarques moqueuses. D'autres élèves préfèrent l'encourager et lui proposer de l'aide pour progresser.

Quel comportement te semble le plus respectueux ? Pourquoi ? _____

Que peut ressentir le gymnaste qui est moqué ? _____

Pourquoi l'encouragement est-il important dans un groupe ? _____

5



LE CARNET DU LECTEUR

Depuis le début de l'année de 6e, le professeur de français de Louis a mis en place une activité particulière : chaque élève possède un carnet de lecture personnel.

Dans ce cahier, les élèves ne recopient pas les textes étudiés en classe. Ils y notent plutôt leurs impressions, les émotions ressenties pendant la lecture, les questions que le récit leur inspire ou encore les passages qu'ils souhaitent relire et analyser.

Au départ, Louis trouvait cette activité peu intéressante. Pour lui, lire consistait surtout à répondre correctement à des questions de compréhension ou à apprendre des leçons de vocabulaire. Pourtant, un jour, la classe étudia un récit racontant l'histoire d'un jeune sportif avant une compétition décisive. Le personnage principal doutait de ses capacités, se comparait sans cesse aux autres et craignait de décevoir son entraîneur ainsi que son équipe.

En lisant ce texte, Louis fut étonné de reconnaître certaines de ses propres pensées. Dans son carnet, il écrivit :

« Moi aussi, il m'arrive de penser que les autres réussissent mieux que moi. »

Puis il ajouta :

« Ce récit me fait comprendre que le courage ne consiste pas à être le meilleur, mais à continuer malgré les difficultés et le doute. »

Lorsque le professeur lut cette réflexion, il expliqua à la classe qu'un lecteur ne cherche pas seulement à comprendre un texte de manière scolaire. Il essaie également de comprendre ce que ce texte lui fait ressentir, les idées qu'il lui inspire et les liens qu'il peut établir avec sa propre expérience.

Depuis ce jour, Louis ouvre son carnet après chaque lecture importante. Il y écrit parfois une analyse, parfois une question, parfois simplement une phrase qui l'a marqué. Il a compris qu'un livre ne sert pas uniquement à raconter une histoire : il peut aussi aider à mieux se comprendre soi-même.

AS-TU COMPRIS ?

1. **Pourquoi Louis trouvait-il le carnet de lecture inutile au début de l'année ?** _____

2. **Quel lien Louis fait-il entre lui-même et le personnage du récit étudié en classe ?** _____

3. **Explique avec tes mots la phrase : « Un livre ne sert pas uniquement à raconter une histoire : il peut aussi aider à mieux se comprendre soi-même. »** _____

Complète le tableau.

Infinitif	Conjugué au futur 3e personne du singulier	Conjugué à l'imparfait 1ère personne pluriel	Conjugué au passé simple 3e personne du pluriel
Aider			
	Elle voudra		
			Ils lurent

Rédige une note que Louis pourrait écrire dans son carnet après avoir lu une histoire sur toi, grand(e) gymnaste de 11 ou 12 ans. Rédige une note de 4 à 6 lignes avec au moins : un sentiment, un avis et un exemple.

MATHÉMATIQUES

Complète :

Un carré possède _____ côtés égaux. Le périmètre correspond à _____.

L'aire d'un rectangle se calcule avec la formule : _____. Un triangle équilatéral possède _____.

Convertis les unités.

3,5 m = _____ cm. 450 cm² = _____ m². 2,4 km = _____ m. 1250 mm = _____ cm

Un gymnase mesure : 42 m de longueur et 27 m de largeur.

Quel est son périmètre ? _____

Quelle est son aire ? _____

Programme de construction

1. Trace un segment [AB] de 3 cm.
2. Construis un carré ABCD.
3. Trace les diagonales du carré.
4. Place le point O à l'intersection des diagonales.
5. Colorie un triangle rectangle du carré.

LES AGRÈS

6

MATHÉMATIQUES

Observe les objets de gymnastique. Classe les objets du plus léger au plus lourd.

Une table de saut. Un justaucorps. Un tapis de réception. Une sangle pour les barres.
Un banc. Un praticable. Une bouteille d'eau de 1,5 L. Des barres parallèles.

Ecris le calcul et la phrase réponse.

1. Lors d'une compétition, le club vend 1 248 billets adultes à 12 € et 936 billets enfants à 7 €.

Combien d'argent le club gagne-t-il grâce à la vente des billets ?

2. Une gymnaste réalise un enchaînement de 1 min 35 s au sol, puis un autre de 2 min 18 s à la poutre.

Quelle est la durée totale de ses deux passages ?

3. Une salle de gymnastique mesure 32 m de longueur et 21 m de largeur. On souhaite installer tout autour une bande de protection. **Quel est le périmètre de la salle ?**

4. Pendant un stage, 216 gymnastes sont répartis dans des groupes de 9. **Combien de groupes peuvent être formés ?**

5. Lors d'un gala, $\frac{2}{5}$ des spectateurs sont placés à gauche de la salle, $\frac{1}{4}$ à droite et les autres au centre. Il y a 1 260 spectateurs. **Combien de spectateurs sont placés au centre ?**

5. Le club commande 48 justaucorps à 39 € chacun et 12 survêtements à 64 € chacun. **Quel est le montant total de la commande ?**

Remplis le chèque correspondant au montant précédent :

BANQUE MAGNESIE

Payez contre ce chèque

€uros

Banque Magnésie

Rue de la gymnastique, 31415 ici-même

Fait à _____

Le _____

Signature :

1. Explique la différence entre ces deux phrases.

« La gymnaste observe son passage. » et « La gymnaste admire son passage. »

2. Rédige une phrase avec chacun des mots suivants :

- équilibre : -----
- concentration : -----
- performance : -----

GEOGRAPHIE

1. Situe et colorie les pays suivants sur la carte : France, Espagne, Italie, Allemagne, Royaume-Uni, Suède et Roumanie.

2. Indique et nomme les capitales suivantes : Paris, Madrid, Rome, Berlin, Londres, Stockholm et Bucarest.

3. Trace en rouge le trajet imaginé d'une tournée européenne de gymnastes entre les villes suivantes : Paris → Berlin → Stockholm → Rome → Madrid.

4. Colorie : en bleu les mers et océans ; en vert les pays de l'Union européenne ; en orange un pays qui ne fait pas partie de l'Union européenne.



Imagine qu'une équipe de gymnastique française participe à une compétition européenne. Choisis un pays de la carte et rédige 4 lignes pour expliquer : comment on s'y rend ; quelle langue on y parle ; ce que les gymnastes pourraient visiter sur place.



À la fin de la compétition, chaque juge devait compléter une fiche d'observation détaillée. Sur ce document, il ne suffisait pas de relever les erreurs ou les hésitations des gymnastes. Les juges devaient aussi analyser la qualité des mouvements, l'attitude, la précision des gestes, la gestion du stress et l'engagement de chaque participante.

Lila n'avait jamais vu une telle fiche d'aussi près. Jusqu'alors, elle pensait qu'un juge attribuait simplement une note finale accompagnée de quelques remarques rapides. Ce jour-là, sa tante, qui faisait partie du jury, lui montra un exemple de fiche encore vide. Plusieurs rubriques apparaissaient : « maîtrise technique », « fluidité des enchaînements », « occupation de l'espace », « confiance », « concentration » ou encore « présentation ».

Lila fut surprise par tous ces critères. Elle croyait qu'une compétition servait uniquement à repérer les chutes ou les erreurs visibles. En observant attentivement la fiche, elle comprit qu'un passage de gymnastique racontait bien davantage qu'une simple performance sportive. Les juges analysaient aussi le sérieux de la préparation, l'expression de la gymnaste et sa capacité à rester concentrée malgré la pression.

Le lendemain, pendant l'entraînement, Lila changea complètement sa manière de se préparer. Au lieu de répéter seulement ses difficultés les plus impressionnantes, elle prit le temps de travailler son entrée, son salut, sa posture et même sa façon de respirer avant de commencer son passage. Son entraîneur remarqua immédiatement cette évolution.

« Tu viens de comprendre quelque chose d'essentiel, lui expliqua-t-elle. Une prestation réussie ne dépend pas uniquement des figures réalisées. Elle dépend aussi de la manière dont la gymnaste les présente et les maîtrise. »

Depuis ce jour, Lila ne regarda plus jamais les compétitions de la même façon.

AS-TU COMPRIS ?

1. Pourquoi Lila est-elle surprise en découvrant la fiche d'observation des juges ? _____
2. En quoi le comportement de Lila change-t-il pendant l'entraînement du lendemain ? _____
3. Selon toi, pourquoi l'entraîneur considère-t-elle cette prise de conscience comme « essentielle » ? _____

Souligne le sujet en bleu, entoure le verbe en rouge et souligne le complément du verbe en vert.

1. La jeune gymnaste réussit son salto arrière.
2. Dans le gymnase, les entraîneurs installent le matériel.
3. Le public applaudit les équipes après le passage.
4. Ambre prépare son enchaînement avec sérieux.
5. Les juges observent attentivement les mouvements.
6. Le club prépare une grande compétition.
7. Les entraîneurs corrigent les mouvements difficiles.
8. La juge complète sa fiche d'observation.
9. Les gymnastes répètent leur chorégraphie.

MATHÉMATIQUES

	Nombre de licenciés	Nombre de licenciés pratiquant la compétition	Budget matériel annuel (€)
Club de l'étoile	256	78	18654
Club du coeur	432	114	24198
Club de la paillette	111	12	12387

Réponds aux questions :

- Combien de licenciés comptent les 3 clubs au total ?
- Combien de gymnastes ne participent pas aux compétitions dans le club Horizon ?
- Quel club possède la plus grande proportion de compétiteurs ? Explique ton raisonnement.
.....
- Dans le club du coeur, quelle fraction des licenciés participe aux compétitions ?
- Quel est le budget total des trois clubs réunis ?
- Le club de l'étoile souhaite acheter 15 tapis coûtant chacun 185 €. Le budget matériel sera-t-il suffisant ? Justifie avec un calcul.

ANGLAIS

Lis ce petit dialogue en anglais et essaie de le comprendre. Demande à tes parents si besoin.

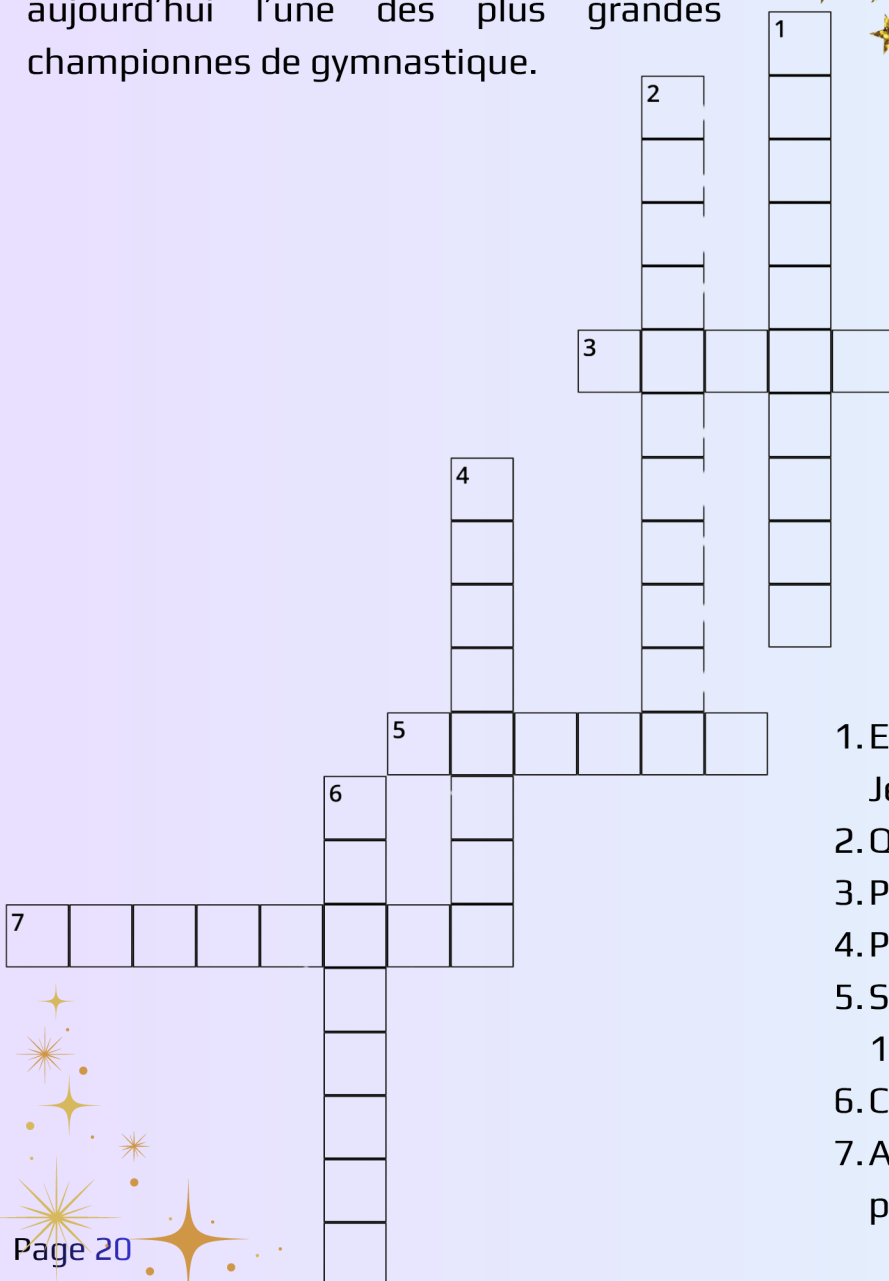
Raphaël: Hello! My name is Raphaël. I'm eleven.
Héloïse: Hi! I'm Héloïse. I'm twelve.
Raphaël: Do you like gymnastics?
Héloïse: Yes, I do. I love parallel bars. What about you?
Héloïse: My favourite event is floor. I train on Tuesday and Friday.
Héloïse: Great! See you at training!
Héloïse: See you soon!



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

1. Nombres décimaux : rang des chiffres Dans chaque nombre, indique la valeur du chiffre souligné.

- a) 34,72
→
- b) 58,349
→
- c) 91,056
→
- d) 4,27
→
- e) 73,08
→

2. Complète avec <, > ou =.

- a) 14,8 14,08
- b) 7,305 7,35
- c) 19,99 20
- d) 5,4 5,40
- e) 13,507 13,57

3. Donne une fraction égale avec le plus petit numérateur possible

- a) $12/18 =$
- b) $15/25 =$
- c) $24/36 =$
- d) $14/21 =$
- e) $35/49 =$

Pour trouver le code de l'armoire des justaucorps, réalise ce sudoku (explication page 53) et classe les chiffres se trouvant dans les cases colorés du plus grand au plus petit.

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

Code de l'armoire

--	--	--	--



1. Souligne l'adverbe dans chaque phrase.

Lina répond poliment à son professeur. Le bateau avance lentement sur la mer. Nous avons soigneusement rangé les affaires. Le dragon rugit terriblement fort. Le gardien ferme brusquement la porte.

2. Complète au futur simple

Demain, nous _____ (visiter) le musée.
 Tu _____ (prendre) le train à 8 heures.
 Les élèves _____ (finir) leur exposé.
 Je _____ (être) prêt pour la compétition.
 Vous _____ (voir) le spectacle ce soir.
 Elles _____ (venir) avec nous.
 On _____ (faire) une randonnée en montagne.
 Tu _____ (pouvoir) terminer cet exercice.

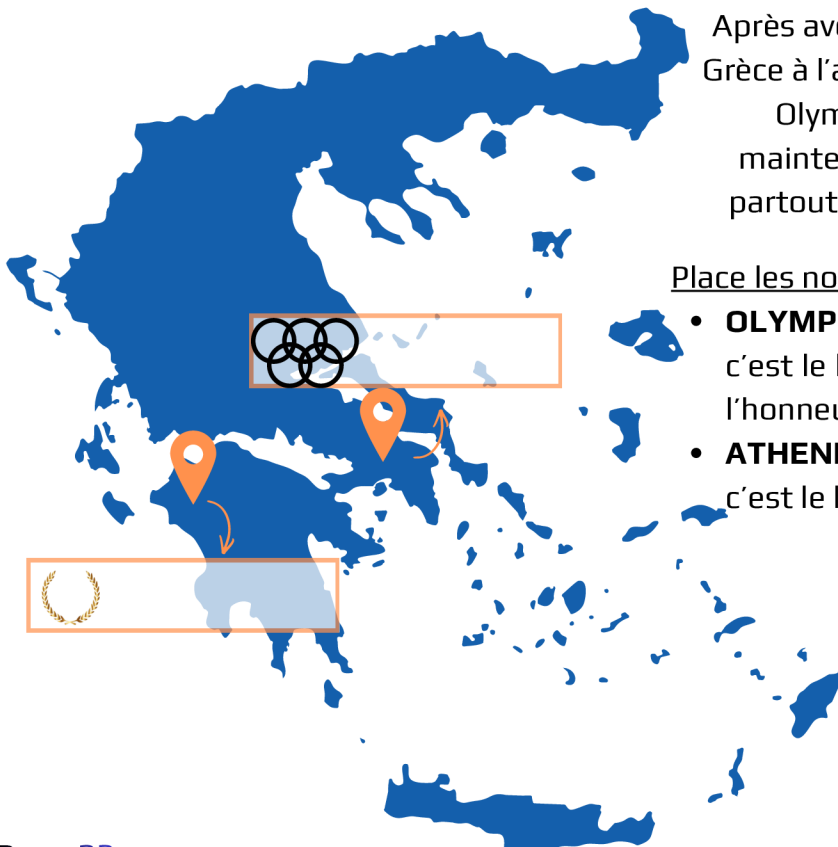
3. Réécris au futur simple

Réécris les phrases au futur.

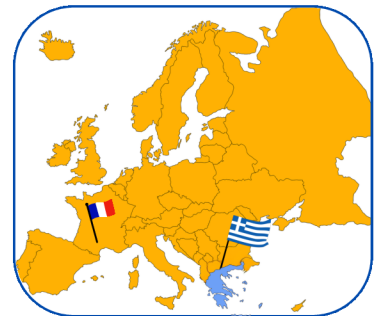
Lina prépare son sac. → _____
 Nous regardons un film. → _____
 Tu prends ton temps. → _____

HISTOIRE - GEOGRAPHIE

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.

9

LA LETTRE DE L'ENTRAÎNEUR



Après le championnat de France 10 ans, les familles reçurent une lettre de l'entraîneur du club. Beaucoup pensaient y trouver seulement les résultats de la compétition ou quelques informations sur la saison. Pourtant, le message était beaucoup plus personnel.

L'entraîneur commençait par féliciter les gymnastes pour leur sérieux et leur courage pendant cette grande compétition. Il racontait notamment le passage de Lylou à la poutre. Pour ce championnat de France, elle avait ajouté un nouvel élément difficile dans son mouvement : le costal. Avant son passage, elle avait regardé son entraîneur Emma et lui avait lancé avec confiance : « Tu verras, je vais faire une poutre sans chute... je suis prête ! »

Le texte expliquait ensuite que Lylou avait réussi un mouvement presque parfait : une série souplesse-flip enchaînée, une souplesse avant, puis une sortie rondade salto sans chute. Grâce à cette prestation, elle avait obtenu la meilleure note à la poutre de sa catégorie avec 13,150 points. Pour son tout premier championnat de France, elle terminait également dans le top 10 avec une très belle 8e place.

Dans un deuxième paragraphe, l'entraîneur rappelait que cette réussite ne venait pas uniquement du talent. Selon lui, les progrès naissent surtout du travail répété, de la confiance en soi et de la capacité à continuer malgré les erreurs ou le stress. Il expliquait aussi que chaque gymnaste avance à son rythme et que les réussites les plus importantes sont parfois invisibles pour le public.

Enfin, la lettre se terminait par une phrase que beaucoup de familles ont retenue :

« Le vrai courage n'est pas de ne jamais avoir peur, mais de réussir à avancer malgré le doute. »

Quand Mila relut cette lettre chez elle, elle resta silencieuse quelques secondes avant de sourire.

« Moi aussi, un jour, j'aimerais arriver sur la poutre en me disant que je suis prête. »

AS-TU COMPRIS ?

1. **Quel nouvel élément Lylou a-t-elle ajouté à son mouvement pour le championnat de France ?**

2. **Selon l'entraîneur, quelles qualités permettent de progresser en gymnastique ?**

1. Souligne le nom noyau dans chaque groupe nominal et classe dans le tableau les groupes nominaux suivants :

aux parents – cette lettre – une erreur – chaque gymnaste – les familles – leur investissement – plusieurs familles – le plus beau résultat

	Singulier	Pluriel
Féminin		
Masculin		

2. Relève dans le texte 10 mots invariables :

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,
- 4 cases vers la droite.

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	

1. Détermine son déplacement horizontal total. .

.....

2. Détermine son déplacement vertical total.

.....

3. Explique pourquoi elle ne revient pas à son point de départ.

.....

4. Propose un trajet de 12 déplacements permettant à la gymnaste de revenir exactement à son point de départ. :

.....

.....

LES BARRES

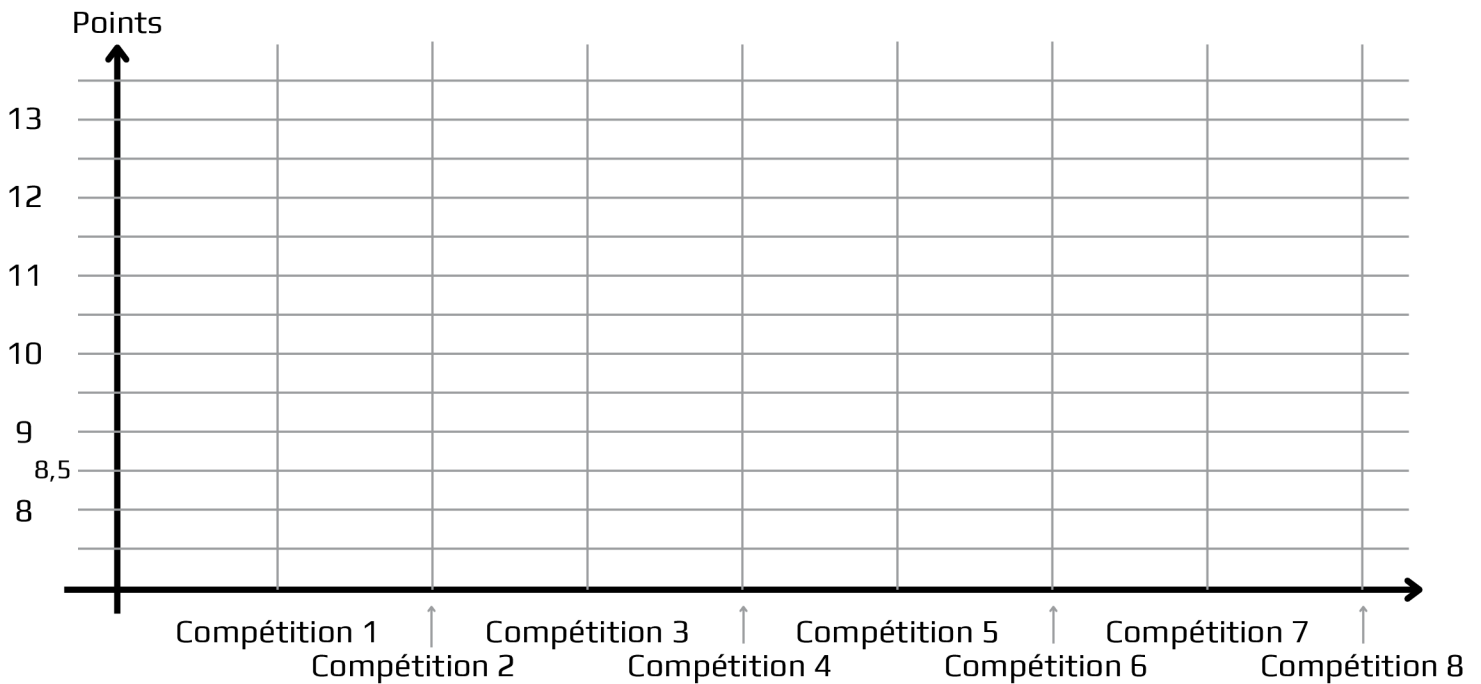
MATHÉMATIQUES

Compétitions :	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8
Notes à la barre	8,9	9,2	10,3	9,9	12,1	11,4	12,1	13,7

Voici les résultats de Lilou à la barre sur les 8 dernières compétitions.

1. Combien de compétitions ont donné une note comprise entre 11,5 et 13,1 points ? Justifie ta réponse.
2. Calcule l'écart entre la première et la dernière compétition.....
3. Calcule la moyenne des notes de Lilou durant l'année. Arrondis le résultat au dixième.

Complète le graphique grâce au tableau :



Si toi aussi tu participes à des compétitions, tu peux faire des graphiques de tes notes.

1. Réécris correctement la phrase puis entoure le verbe et souligne le sujet :

Auréliana prépare un entraînement difficile à la barre pour les gymnastes. Elle vise 50 point.

→ _____

Quel est le temps du verbe ? _____

2. Transforme ces adjectifs en adverbes :

• prudent → _____

• joyeux → _____

• exact → _____

• Heureux -> _____

Utilise un adverbe pour créer une phrase : _____

3. Recopie uniquement le complément du verbe puis précise s'il s'agit d'un COD ou d'un COI.

• Le juge observe les gymnastes. → _____ (_____)

• Je pense à mon passage. → _____ (_____)

• Nous préparons notre enchaînement. → _____ (_____)

SCIENCES

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



Quand le cours se termina, les gymnastes quittèrent progressivement le gymnase. Certains rejoignaient déjà leurs parents, tandis que d'autres comparaient encore leurs notes ou parlaient de leur prochain passage en compétition. Paul, lui, rangeait calmement sa gourde dans son sac lorsqu'il remarqua quelque chose d'étrange : une gourde noire était restée seule sur le banc du vestiaire.

La gourde semblait avoir été oubliée à la fin de l'entraînement. Paul regarda autour de lui, mais la salle était presque vide. Il pensa d'abord à la déposer dans le bureau du club. Pourtant, en apercevant un autocollant représentant une étoile collé dessus, il reconnut immédiatement la gourde de Léo, un nouveau gymnaste arrivé quelques semaines plus tôt.

Léo était discret et parlait peu avec les autres garçons du groupe. Il quittait souvent le gymnase dès la fin de l'entraînement, sans rester discuter. Paul hésita quelques secondes. Il pouvait confier la gourde à un adulte, bien sûr. Mais il se souvenait aussi d'une séance où Léo avait cherché partout sa gourde avant de repartir chez lui, visiblement inquiet.

Finalement, Paul prit la gourde et courut vers la sortie. Sur le parking, Léo regardait autour de lui d'un air stressé. Lorsqu'il aperçut Paul avec la gourde dans les mains, il s'arrêta immédiatement.

— Merci... murmura-t-il. Je pensais l'avoir perdue.

Paul sourit simplement avant de lui rendre sa gourde. À cet instant, il eut l'impression que quelque chose avait changé entre eux.



AS-TU COMPRIS ?

1. **Pourquoi Paul hésite-t-il avant de prendre la gourde de Léo ? Justifie ta réponse avec le texte.** _____

2. **Que comprend-on du caractère de Léo à travers sa manière de se comporter au gymnase ?** _____

3. **À la fin du texte, pourquoi peut-on dire que la relation entre Paul et Léo a évolué ?** _____

1. Raconte ce qu'il se passe ensuite en 10 lignes minimum. Tu devras : employer le passé ; utiliser au moins 3 connecteurs temporels ; faire parler un personnage et décrire une émotion.

MATHÉMATIQUES

Complète les suites.

a) La coach compte les tapis :

1 100 — 1 200 — 1 300 — — — — —

b) Les résultats des gymnastes :

9,5 — 9,7 — 9,9 — — — — —

c) La coach compte les groupes :

125 — 150 — 175 — — — — —

d) À l'échauffement, les gymnastes s'évaluent :

13,1 — 13,6 — — — — —

ANGLAIS

Simone's training day

Every Wednesday, Simone goes to gymnastics practice after school.

She arrives at the gym at 5:15 p.m. and starts with a warm-up.

Then, she practises on the beam and the floor.

Simone likes the beam because she feels confident on it, but she sometimes falls during difficult jumps. Her coach tells her to stay focused and breathe slowly.

At the end of the training session, Simone is tired but happy. She wants to improve before the next competition in June.

Réponds en anglais.

When does Simone go to gymnastics practice?

→

What does she do first?

→

Why does Simone like the beam?

→

What problem does she sometimes have?

→

How does Simone feel at the end of training?

→



MATHÉMATIQUES

Pendant une compétition de gymnastique artistique, il y a : 1 127 gymnastes le matin ; 885 gymnastes l'après-midi. Parmi les gymnastes du matin : 340 passent au saut ; 275 passent aux barres ; les autres passent au sol.

1. **Combien y a-t-il de gymnastes au total sur la journée ?**
2. **Combien de gymnastes du matin passent au sol ?**
3. Les gymnastes sont réparties en groupes de 12.
 - a) **Combien de groupes complets peut-on former le matin ?**
 - b) **Combien de gymnastes resteront sans groupe complet ?**
4. Lors de la finale, une gymnaste obtient les notes suivantes : Saut : 12,8 - Barres : 11,9 - Poutre : 13,4 - Sol : 12,1. **Calcule sa note moyenne.**
5. Le club dispose d'un budget de 4 500 € pour acheter des justaucorps à 68 € chacun.
 - a) **Combien de justaucorps le club peut-il acheter au maximum ?**
 - b) **Combien d'argent restera-t-il ?**
6. Pendant la compétition, 35 % des gymnastes participent à une épreuve nationale. **Sachant qu'il y a 2 012 gymnastes au total, estime le nombre de gymnastes concernés.**

FRANÇAIS

1. **Remplace les groupes sujets par un pronom personnel adapté puis réécris la phrase.**

Les gymnastes préparent leur démonstration. →

Ma sœur et moi attendons le signal du juge. →

Le juge principal annonce les résultats de la compétition. →

2. **Indique la nature des mots soulignés.**

La jeune gymnaste réussit parfaitement son passage.

→ jeune :

→ parfaitement :

Les entraîneurs observent attentivement les athlètes.

→ attentivement :

3. **Transforme les phrases à la forme négative.**

Albane a oublié son salut final.

→

Nous regardons toujours la compétition.

→

Le juge parle encore avec les entraîneurs.

→

4. Recopie uniquement le complément du verbe et indique s'il s'agit d'un COD ou d'un COI.

Le juge observe les gymnastes.

→ (.....)

Les entraîneurs parlent aux parents.

→ (.....)

Nous préparons notre enchaînement.

→ (.....)

5. Réécris les phrases au futur simple.

Les gymnastes commencent l'échauffement. →

Tu réussis ton passage aux barres. →

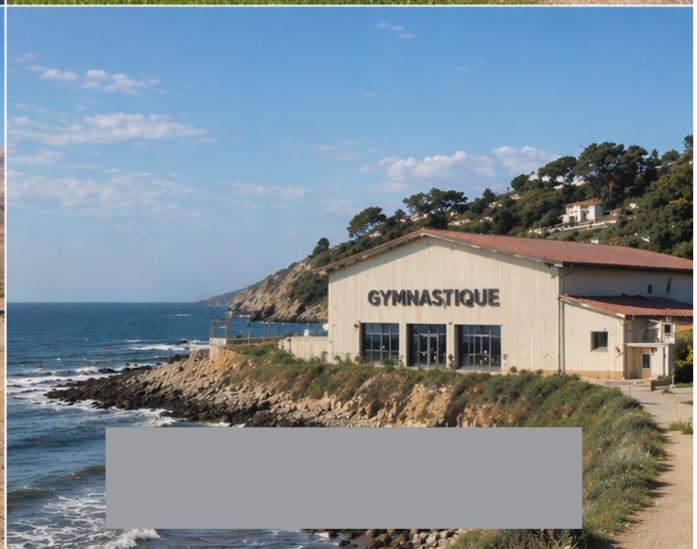
Nous applaudissons les compétitrices. →

GEOGRAPHIE

Pour chaque gymnase, note dans quel milieu se trouve le gymnase grâce aux mots suivants :

urbain - rural - désertique - littoral

Entoure un élément qui t'a permis de répondre.



Classe les milieux du plus densément peuplé au moins densément peuplé.

Le club organisait la première compétition importante de la saison. Peu à peu, les familles remplissaient les gradins tandis que les gymnastes attendaient derrière le grand rideau bleu séparant la salle d'échauffement du praticable. Chacun essayait de rester concentré avant son passage. Certains révisaient mentalement leur enchaînement, d'autres s'isolaient en silence pour calmer leur stress.

Théa devait passer aux barres asymétriques juste après sa camarade Héloïse. Elle connaissait parfaitement son mouvement, mais elle craignait encore d'oublier un élément au dernier moment. Pour se rassurer, elle répétait intérieurement chaque étape : la montée, les balancés, la bascule, le lâcher de barre puis la réception.

Soudain, un bruit violent retentit derrière le rideau. Plusieurs gymnastes sursautèrent immédiatement. Pendant quelques secondes, Théa pensa qu'un agrès venait de céder. En réalité, une pile de chaises mal empilées avait glissé contre le mur. L'incident n'était pas grave, mais il avait interrompu le calme nécessaire avant le passage des gymnastes.

L'entraîneur réagit aussitôt. Il demanda au groupe de fermer les yeux, de respirer lentement et de retrouver leur concentration. Peu à peu, la tension diminua. Théa sentit son rythme cardiaque ralentir et réussit à se recentrer sur son mouvement.

Quand son nom fut annoncé, elle s'avança sans précipitation vers les barres asymétriques. Son passage ne fut pas parfait : une réception légèrement déséquilibrée lui coûta quelques points. Pourtant, elle termina tout son enchaînement sans abandonner ni paniquer.

Plus tard, dans les vestiaires, elle confia à Héloïse :

« Finalement, le plus difficile pendant une compétition, ce n'est pas toujours la difficulté des figures. C'est parfois réussir à rester concentrée malgré tout ce qui se passe autour. »

AS-TU COMPRIS ?

1. **Pourquoi Théa répétait-elle mentalement son enchaînement avant son passage ?**.....

.....

.....

2. **Quel événement a perturbé la concentration des gymnastes avant la compétition ?**

.....

.....

3. **Quelle leçon Théa semble-t-elle avoir comprise à la fin du texte ?**

.....

.....



1. Réécris ce texte au futur simple de l'indicatif. Lorsque Théa entra dans le gymnase, elle reprit son enchaînement aux barres asymétriques. Elle put enfin montrer ses progrès à son entraîneur. Avant son passage, les autres gymnastes vinrent l'encourager et lui dire quelques mots rassurants.

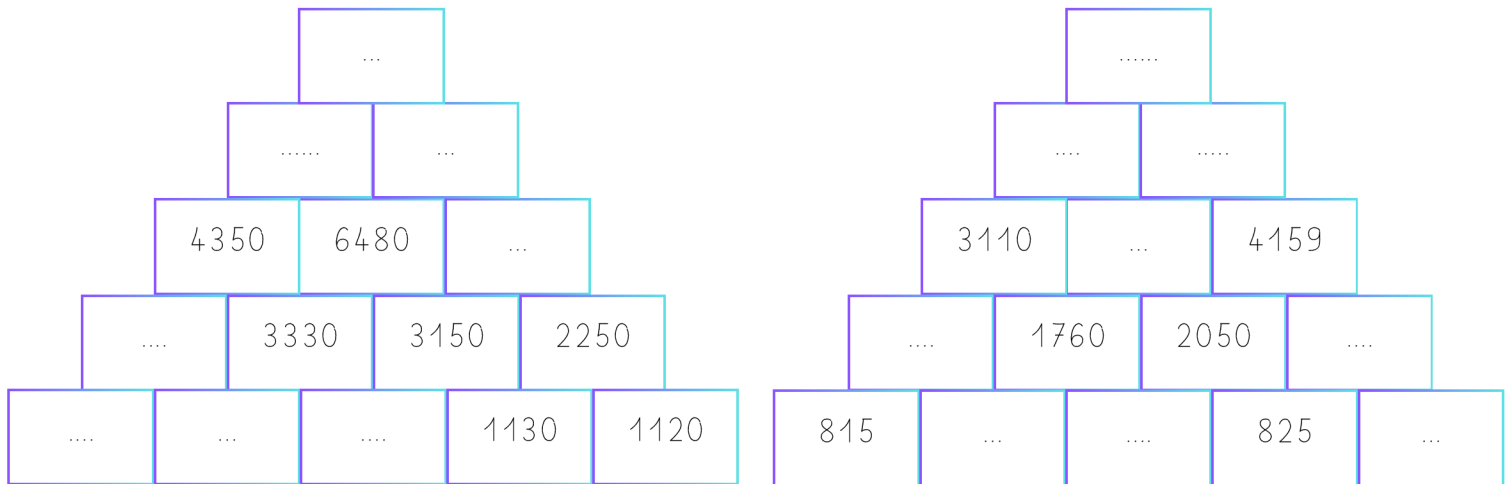
2. Indique la nature grammaticale des mots soulignés : nom, déterminant, adjectif, verbe, pronom, adverbe, préposition, conjonction.

Soudain, lorsqu' elle aperçut le praticable, Théa comprit que son passage commencerait bientôt.

Les gymnastes rangèrent leurs affaires derrière le rideau avant de rejoindre le plateau.

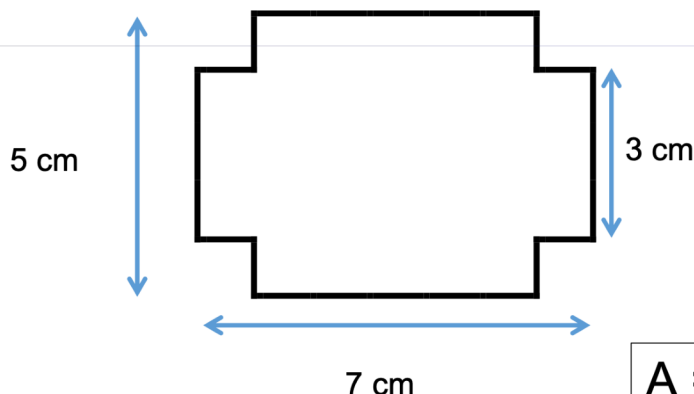
MATHÉMATIQUES

1. Complète les pyramides (explications page 53).



2. Sur une feuille blanche, construis un rectangle de 9 cm sur 2 cm, puis trace les cercles de rayon 2 cm ayant pour centres les quatre sommets du rectangle.

3. Calcule :



A = ... cm²



KOHEI UCHIMURA

Kohei Uchimura est un gymnaste japonais considéré comme l'un des plus grands gymnastes de l'histoire.

Né en 1989, il a remporté de nombreux titres mondiaux et olympiques, notamment plusieurs médailles d'or au concours général individuel.

Il est célèbre pour son élégance, sa précision technique et sa régularité exceptionnelle sur tous les agrès.

Entre 2009 et 2016, il a dominé la gymnastique mondiale en gagnant six titres mondiaux consécutifs au concours général.

Son travail, sa discipline et son calme en compétition ont inspiré des gymnastes du monde entier.



1

2	3			













4				
---	--	--	--	--

5							
---	--	--	--	--	--	--	--

6			
---	--	--	--

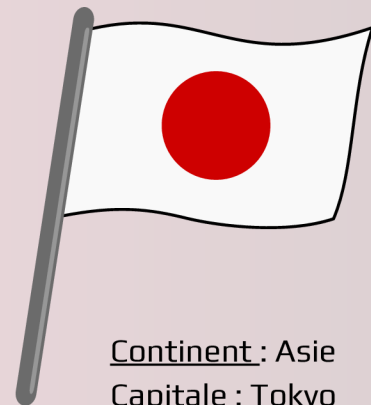
1. Il pratique la gymnastique ...
2. Prénom de ce gymnaste
3. Il a gagné plusieurs Jeux
4. Pays de naissance de ce gymnaste
5. Objet que l'on reçoit lors qu'on gagne une compétition
6. Nombre d'années où il a dominé la gymnastique artistique masculine.

Les médailles de Kohei Uchimura

	JO de Pékin 2008	JO de Londres 2012	JO de Rio 2016	Championnats du monde 2009 - 2018
Par équipes				
Concours général (tous les agrès)				
Sol				
Anneaux				
Barre fixe				
Saut				
Barres parallèles				
Cheval d'arçons				



JAPON



Continent : Asie

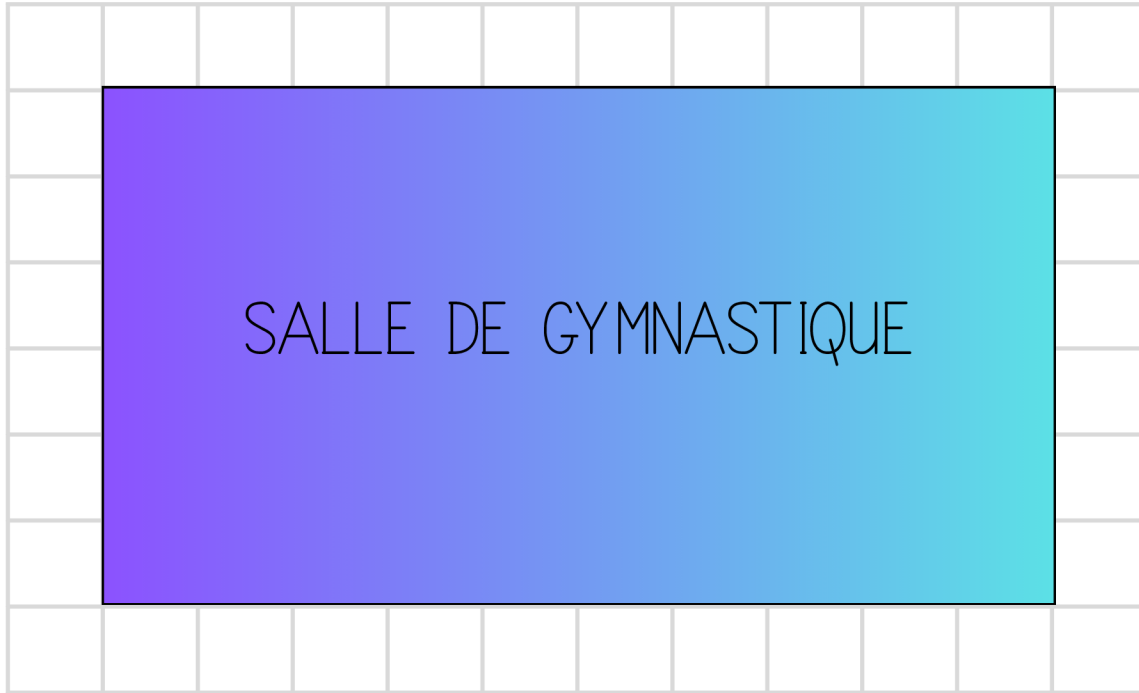
Capitale : Tokyo

Langue : japonais

Nombre d'habitants : 122 millions

" bonjour " → "おはよう" (Ohayō)

Voici la salle de gymnastique :



1. Quelle est la nature du quadrilatère représentant la salle ? Justifie à l'aide de ses propriétés.

2. Quel est le périmètre de la salle en carreaux ? _____

3. Sachant qu'un carreau représente 10 m de côté, calcule le périmètre réel en mètres : _____

4. Calcule l'aire de la salle en carreaux : _____

5. La salle est divisée en 4 zones égales. Dans chaque zone, il y a 36 gymnastes. Combien y a-t-il de gymnastes au total ? _____

6. Lors d'un stage, 96 gymnastes sont réparties équitablement dans 4 zones. Combien y en a-t-il par zone ? _____

7. Le couloir (carreaux blancs) autour de la salle occupe-t-il plus ou moins de place que la moitié de la salle ? _____

15

LES PORTES OUVERTES



Le samedi matin, le club ouvrait ses portes aux familles et aux nouveaux inscrits. Cette année, l'entraîneur avait décidé que les gymnastes du groupe compétition ne se contenteraient pas de montrer leurs exercices. Ils devraient aussi les expliquer.

La consigne parut étrange à plusieurs élèves. D'habitude, ils exécutaient leurs passages, puis retournaient s'asseoir. Cette fois, après chaque démonstration, deux enfants prendraient la parole pour présenter l'agrès utilisé, les difficultés rencontrées et les qualités nécessaires pour progresser.

Agathe et Luce furent chargés de parler de la poutre. Elles préparèrent un petit exposé avec sérieux. Elles y notèrent qu'il fallait de l'équilibre, de l'attention, de la précision et du courage. Elles ajoutèrent aussi que la poutre impressionne souvent les débutants, parce qu'elle demande de se maîtriser même quand on doute.

Le jour venu, leur démonstration se passa bien. Mais ce fut surtout leur explication qui surprit les parents. Beaucoup découvrirent alors que la gymnastique n'est pas seulement une suite de figures. C'est aussi un travail de concentration, de patience et de confiance en soi.

Après la matinée, l'entraîneur félicita les élèves. Elle leur dit qu'ils avaient réussi non seulement à montrer, mais aussi à faire comprendre.

AS-TU COMPRIS ?

1. Pourquoi la consigne donnée par l'entraîneur paraît-elle étrange aux élèves ? _____
2. Quel rôle Agathe et Luce doivent-elles tenir pendant les portes ouvertes ? _____
3. Relève trois qualités nécessaires pour progresser à la poutre. _____

Rédige un exposé sur un agrès de gymnastique.

Consignes : nom de l'agrès ; à quoi il sert ; deux qualités nécessaires ; une difficulté possible ; pourquoi tu l'aimes ou non.

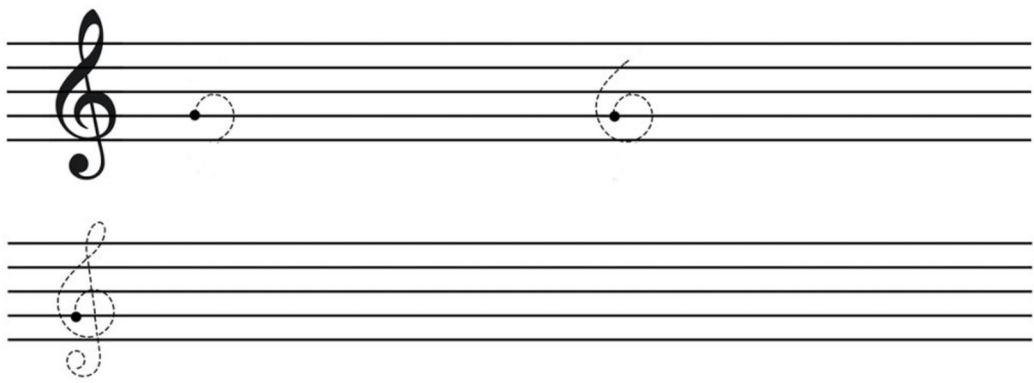
MATHÉMATIQUES

Lors d'un entraînement, un groupe de gymnastes doit ranger du matériel.
 6 tapis pèsent chacun 18 kg. 4 poutres mobiles pèsent chacune 35 kg. Une caisse de matériel pèse 27 kg.

1. Calcule la masse totale des tapis. →
2. Calcule la masse totale des poutres. →
3. Quelle est la masse totale de tout le matériel ?
4. Le chariot peut transporter au maximum 250 kg. **Le matériel peut-il être transporté en un seul voyage ? Justifie.**

EDUCATION MUSICALE

Entraîne toi à tracer la clef de sol.



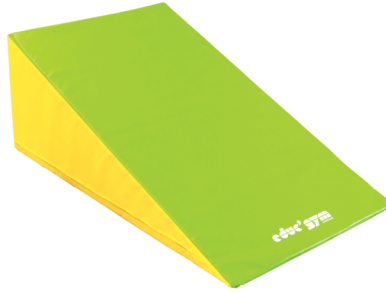
MATHÉMATIQUES



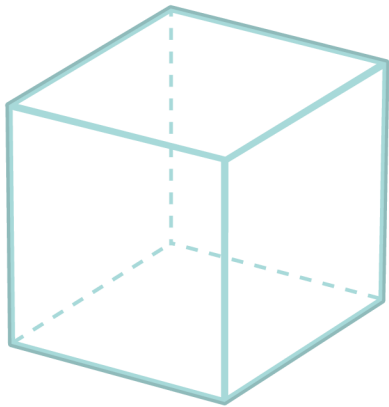
Associe chaque objet au solide qui lui correspond



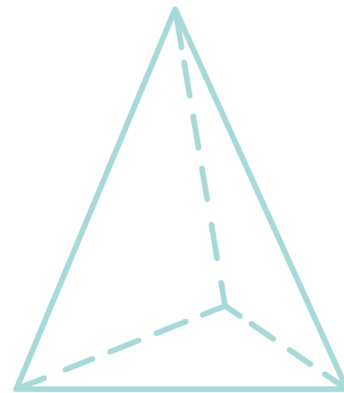
pavé droit



Complète :



..... faces
..... sommets
..... arêtes



..... faces
..... sommets
..... arêtes

C'est un

C'est un

Quelle différence y a-t-il entre un cube et un pavé droit ?

1. **Pour chaque mot, trouve** : un nom ; un verbe ; un adjectif ; appartenant à la même famille.

Exemple : chanter → chanson / chanter / chantant

courage →

observer →

montagne →

voyager →

2. **Remplace les mots en gras par un synonyme plus soutenu.**

a) Le gymnaste est très **fort**.

.....

b) Elle a **peur** avant son passage.

.....

c) Le spectacle était très **beau**.

.....

d) Le professeur **parle** doucement.

.....

3. **Réécris le texte au pluriel.**

Le jeune aventurier traverse la forêt sombre. Il porte un lourd sac et avance rapidement. Une étrange créature apparaît devant lui.

.....

4. **Indique la nature des mots :**

La petite gymnaste réussit parfaitement son enchaînement.

petite : gymnaste :

réussit : son :

enchaînement :

5. **Conjugué les verbes au temps demandé.**

a) Demain, nous (partir) en voyage.

b) Hier, ils (finir) leur exercice.

c) En ce moment, tu (observer) les étoiles.

d) Quand il était petit, Amir (jouer) au football.



Un lundi matin, les gymnastes trouvèrent une grande affiche collée sur la porte du gymnase. En haut, en lettres rouges, on pouvait lire : Semaine du défi sportif. Juste en dessous, plusieurs consignes étaient écrites avec soin.

Chaque groupe devait préparer une démonstration ou une activité physique originale. Les gymnastes pourraient choisir entre danse, gymnastique, parcours d'agilité ou jeu collectif. Il faudrait aussi fabriquer une petite affiche pour présenter le projet et expliquer les règles au public.

En lisant cela, le groupe des gymnastes loisirs se mit aussitôt à discuter. Certains voulaient organiser un relais. D'autres préféreraient inventer une chorégraphie. Mais Yzia proposa une idée différente : préparer un mini-spectacle de gymnastique artistique avec des explications entre chaque passage, pour que les parents comprennent mieux le rôle de chaque agrès.

Au début, plusieurs gymnastes trouvèrent le projet trop compliqué. Pourtant, plus Yzia décrivait son idée, plus elle paraissait intéressante : « on pourrait montrer un passage au sol, expliquer la poutre, présenter le saut et terminer par une démonstration à deux. »

À la fin du débat, le groupe vota. Le projet d'Yzia fut choisi à une grande majorité. Elle rougit un peu, puis se remit vite à écrire, car il fallait déjà organiser les groupes, partager les rôles et noter les premières idées.

AS-TU COMPRIS ?

1. Que doivent réaliser les groupes pendant la Semaine du défi sportif ? _____
2. Quelle idée Yzia propose-t-elle au groupe ? _____
3. Pourquoi certains gymnastes trouvent-ils d'abord ce projet trop compliqué ? _____
4. Comment Yzia réussit-elle à convaincre les autres ? _____

1. Dans les phrases suivantes, identifie les mots ou groupes de mots soulignés (sujet, verbe ou complément)

- À la fin du débat, le groupe vota. →
- Certains voulaient organiser un relais. →
- Chaque groupe devait préparer une démonstration. →
- D'autres préféraient inventer une chorégraphie. →

2. Souligne le complément circonstanciel (de temps, de lieu, de manière) et modifie le type de complément comme l'exemple.

A la fin du débat, le groupe vota.

CC temps

→ Dans le vestiaire, le groupe vota. (CC Lieu)

Au début, plusieurs gymnastes trouvèrent le projet trop compliqué.

→

Juste en dessous, plusieurs consignes étaient écrites avec soin.

→

MATHÉMATIQUES

Complète :

$$20 \text{ centièmes} = 2 \text{ dixièmes} = \frac{\dots}{100} = \frac{\dots}{10}$$

$$50 \text{ centièmes} = \dots \text{ dixièmes} = \frac{\dots}{100} = \frac{\dots}{10}$$

$$10 \text{ millièmes} = \dots \text{ centièmes} = \frac{\dots}{1000} = \frac{\dots}{100}$$

$$1 + \frac{3}{10} = \frac{\dots}{10} = \dots, \dots$$

$$2 + \frac{5}{10} = \frac{\dots}{10} = \dots, \dots$$

$$5 + \frac{8}{10} = \frac{\dots}{10} = \dots, \dots$$

$$3,1 = \dots + \frac{\dots}{10}$$

$$4,3 = \dots + \frac{\dots}{10}$$

$$7,5 = \dots + \frac{\dots}{10}$$

TON CORPS

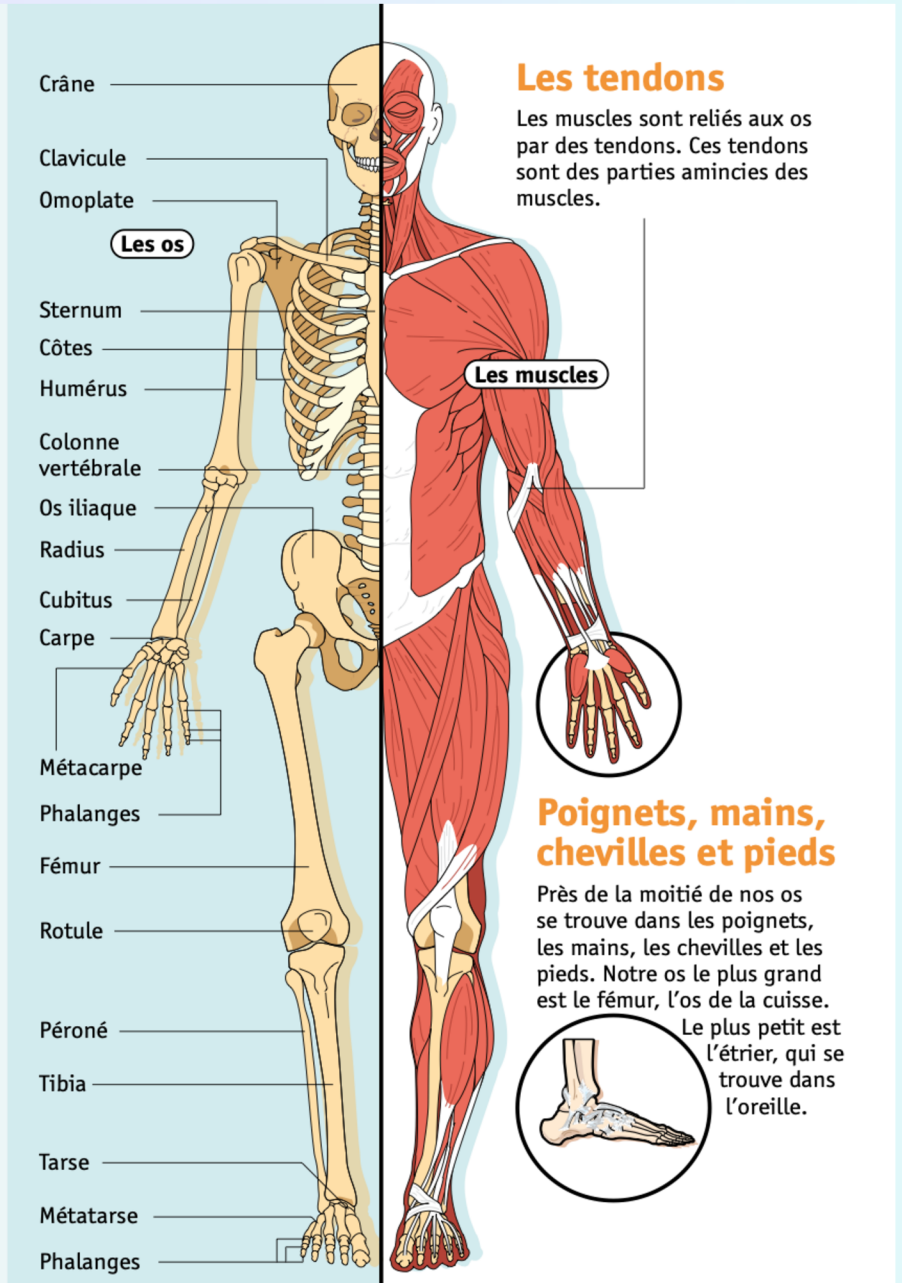
Le squelette

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.

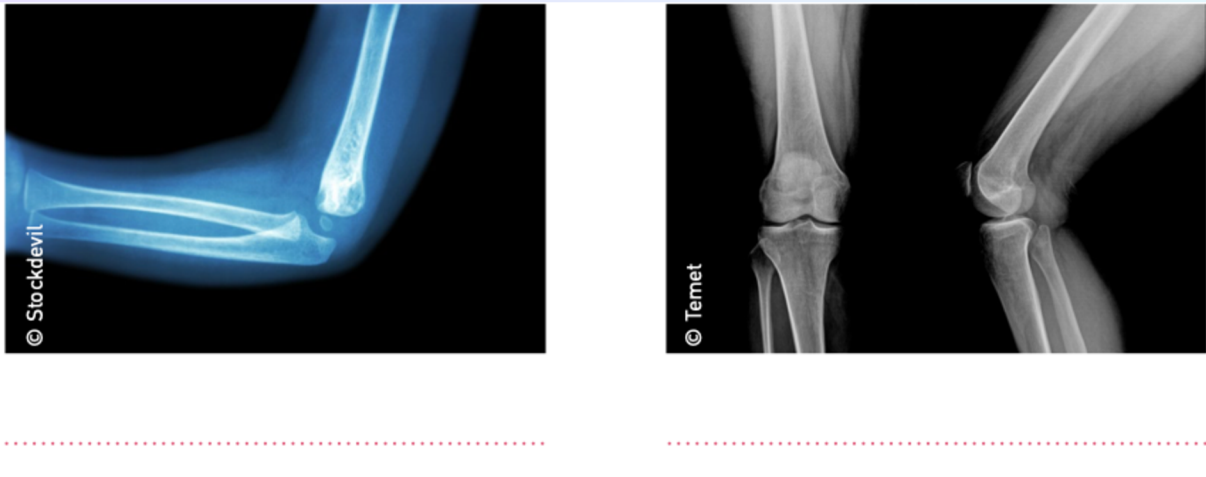
Bouger

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

1. Sur quelles parties du corps de la gymnaste ces radios ont-elles été réalisées ?



2. Repère les parties du corps que nous avons identifiées dans les radios sur la photo de Marine Brevet, athlète aux Jeux Olympiques de Rio, en 2016. Entoure les.





1. Dans une boîte, il y a 3 dizaines de mille, 4 unités de mille, 6 centaines, 2 dizaines de chouchous.

Écris le nombre :

2. Dans une autre boîte, il y a 2 centaines de mille, 9 milliers, 9 centaines, 8 dizaines et 7 unités de chouchous.

Écris le nombre :

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

46170 49107 34612 29686 73563 76536

$\frac{3}{5} \dots \frac{6}{5}$ $\frac{3}{4} \dots \frac{6}{4}$ $\frac{7}{5} \dots \frac{6}{5}$ $\frac{13}{2} \dots \frac{11}{2}$ $\frac{11}{10} \dots \frac{9}{10}$



5. Range du plus petit au plus grand :

51620 - 49438 - 62205 - 41356 - 90876 - 51555

.....

6. Grâce au tableau de conversion, complète :

m	dm	cm	mm

Une couturière souhaite créer des chouchous pour le club de sa voisine. Elle a besoin de 10 mètres de tissu. Elle utilise 300 cm de fils.

10 m = dm

300 cm = m

10 m = mm

300 cm = dm

Elle coupe 154 morceaux de 83 cm. **Quelle longueur totale utilise-t-elle en cm et en mètres ?**

1. Sens propre ou sens figuré ?

- Nora garde la tête froide avant son passage. → _____
- La gymnaste tourne la tête vers le jury. → _____
- Le public a le cœur léger après la victoire. → _____
- Tom a mal au cœur en sortant du car. → _____

SENS PROPRE SENS FIGURÉ

Le sens propre est le vrai sens d'un mot, tandis que le sens figuré est un sens imagé, utilisé pour faire comprendre ou embellir une idée.

2. Entoure le préfixe ou le suffixe puis écris le radical :

- impossible → _____
- lentement → _____
- maladroit → _____
- refaire → _____
- nageur → _____

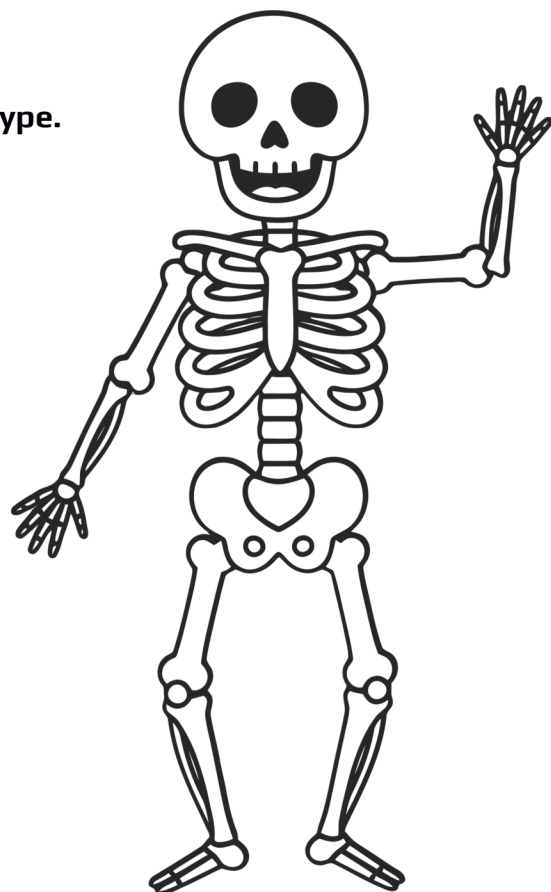
3. Construis un mot nouveau.

- avec dé- : _____
- avec -age : _____
- avec re- : _____
- Avec in- : _____

SCIENCES

Liste dans ce tableau les articulations de ton corps selon leur type.

Articulations qui permettent de bouger dans 2 directions	Articulations qui permettent de bouger dans toutes les directions





Après la compétition, les enfants remontèrent dans le car avec leurs sacs, leurs gourdes et leurs vestes sur les genoux. La fatigue se lisait sur tous les visages, mais l'excitation n'était pas retombée. Chacun voulait raconter son passage, ses impressions ou le moment qui l'avait marqué.

Au fond du car, Aria et Romy discutaient encore de la poutre. Aria trouvait injuste d'avoir perdu des points pour une réception qu'elle jugeait correcte. Romy, elle, essayait de lui expliquer que les juges n'avaient sans doute pas observé seulement la fin de l'exercice, mais l'ensemble du passage.

Au début, Aria refusait d'écouter. Elle répétait que sa note était trop basse et que sa prestation valait mieux que cela. Puis elle se tut quelques instants. Elle repensa à son hésitation au milieu de l'enchaînement, à son regard tourné vers les gradins et à sa sortie un peu précipitée.

« En fait, dit-elle enfin, ce n'est peut-être pas seulement la réception qui m'a coûté des points. »

Romy hocha la tête. Elle n'avait pas cherché à vexer son amie. Elle voulait simplement l'aider à voir sa prestation avec plus de recul. Aria sourit faiblement et ajouta :

« La prochaine fois, je regarderai ma note autrement. Pas comme une punition, mais comme une indication. »

Le car roulait déjà depuis longtemps quand la conversation s'acheva.

AS-TU COMPRIS ?

1. Où et à quel moment se déroule la scène ?
2. Pourquoi Aria pense-t-elle d'abord que sa note est injuste ?
3. Que cherche Romy à lui faire comprendre ?
4. Explique l'expression "voir sa prestation avec plus de recul".

20

LE CARNET D'ENTRAÎNEMENT

Depuis le début de l'année, l'entraîneur demande à chaque gymnaste de tenir un petit carnet d'entraînement. Au début de chaque séance, les élèves y écrivent leur objectif du jour. À la fin, ils notent ce qu'ils ont réussi, ce qui reste difficile et ce qu'ils devront retravailler.

Au départ, beaucoup trouvaient cette habitude inutile. Ils préféraient bouger tout de suite plutôt que perdre quelques minutes à écrire. Pourtant, après plusieurs semaines, la plupart ont changé d'avis. Le carnet leur permet de mieux voir leurs progrès. Il les aide aussi à comprendre qu'un exercice raté n'est pas un échec définitif, mais une étape dans l'apprentissage.

Marceau, par exemple, a relu récemment ses notes du mois de septembre. Elle y avait écrit : « Je n'ose pas lâcher la barre. ». En octobre : « J'y arrive parfois, mais je ferme les yeux. ». Puis en novembre : « Je réussis mieux quand je respire calmement avant de commencer. »

En relisant ces phrases, Marceau a souri. Elle a compris qu'il avait avancé bien plus qu'il ne l'imaginait. Sans ce carnet, il aurait peut-être oublié les petites étapes de sa progression.

Aujourd'hui, il considère ce cahier comme un outil presque aussi précieux que ses entraînements eux-mêmes.



Pour chaque catégorie, relève au moins 3 mots du texte.

Noms propres	
Articles définis	
Articles indéfinis	
Verbes	
Pronoms personnels sujets	
Mots invariables	

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 ou ficelle
- 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 le carnet.



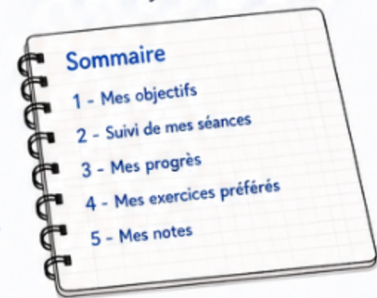
4 DÉCORER LA COUVERTURE

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 pour bien t'organiser. Numérote et tu verras ajouté un sommaire !



IDÉES DE PAGES À INTÉGRER

OBJECTIFS

Mes objectifs

Aujourd'hui :

Je veux réussir :

-



SUIVI DES SÉANCES

Date :

Entraînement :

J'ai réussi :

Reste difficile :



MES PROGRÈS

Exercice :

Avant :

Après :



CE QUI RESTE DIFFICILE

Aujourd'hui, j'ai trouvé dur de :

-
-
-

Comment je vais m'améliorer :



MES RÉUSSITES

Je suis fier(ère) de :

-
-
-



À TOI DE JOUER !

Ton carnet t'aide à te concentrer, à rester motivé(e) et à voir tous tes progrès.

Entraîne-toi et fais le grandir !



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 organisé(e) lors des entraînements.

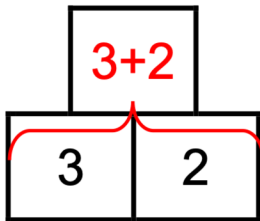


TON CARNET, TON ALLIÉ !

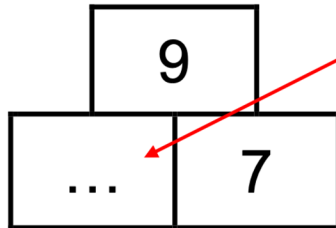
Chaque page est une étape vers tes grands sauts et tes plus belles figures !



LA PYRAMIDE



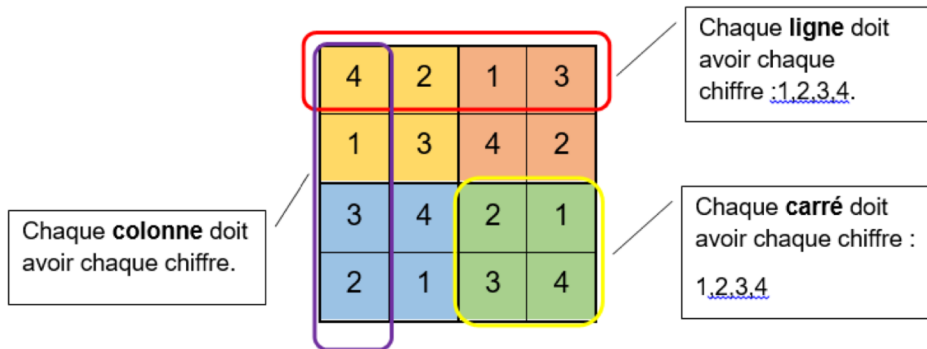
La case au-dessus de deux autres est obtenue en additionnant les deux nombres



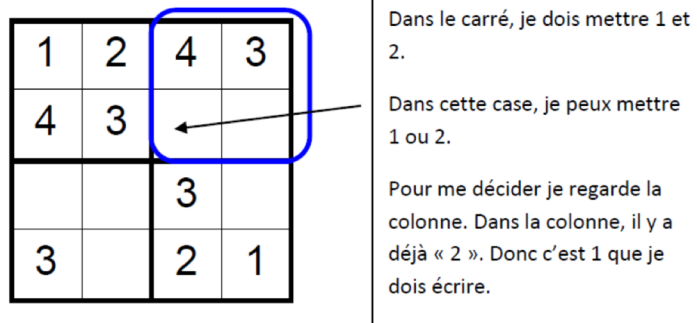
Pour trouver ce nombre, On utilise la règle de la pyramide :
 $\dots + 7 = 9$
 Donc le nombre qui manque c'est 2

SUDOKU

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



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 :



BRAVO POUR TON TRAVAIL !

Tu peux être fier(e) 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 la cinquième. Il te prépare aussi à devenir plus confiant(e), plus concentré(e), plus appliqué(e) et plus persévérant(e).

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 LA 5E

-
-
-