

CAHIER DE VACANCES

DU CP VERS LE

OBJECTIF CE1

★ TOUT LE PROGRAMME DU CP ★

AUBIN

LUCIEN

MARCEAU

JEAN

GABRIEL

LÉO

LUCAS

ALEXANDRE

ARMAND

NINO

RAPHAËL

THÈME
★ GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE ★

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 artistique ;
- 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.

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'ANCIEN CHAMPION

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

L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT 2

Calcul du temps
Antonymes
Nature des mots
Repérage dans le temps

3 LE GALA

Compréhension de texte
Pronom
Ecriture
Compréhension du nombre
Anglais

LA SALLE DE GYMNASTIQUE 4

Géométrie
Déterminant
Pluriel
Education morale et civique

5 LE CARNET DU LECTEUR

Compréhension de texte
Présent
Quadrillage

LES AGRÈS 6

Résolution de problèmes
Vocabulaire
Repérage dans l'espace

7 LA JUGE

Compréhension de texte
Antonymes
Sujet verbe
Etude de tableau
Anglais

LEOTARDS 8

Compréhension du nombre
Pronom
Présent
JO Antiques

9 LA LETTRE DE L'ENTRAÎNEUR

Compréhension de texte
Singulier/pluriel
Mots invariables
Géométrie

LA BARRE 10

Graphique
Rédaction
Alimentation

11 LA GOURDE OUBLIÉE

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 SANGLES 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



1



LE CONSEIL DE L'ANCIEN CHAMPION



Bastien est un ancien champion de gymnastique.

Un jour, il vient parler à des enfants dans un club.

Il leur dit :

« Quand j'étais petit, 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 Bastien 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 Bastien ? 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 ?



1



FRANÇAIS

1. Dans la phrase suivante, entoure le verbe.

Les enfants écoutent Bastien 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 :

Bastien

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 tapis. 6 tapis sont déjà utilisés. **Combien de tapis sont encore libres ?**

Calcul : Réponse :

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

Calcul : Réponse :

Entoure le plus grand nombre.

24 42 21 12

Complète avec le bon signe : < ou >.

17 12



2



L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT

LIRE L'HEURE

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

Indique l'heure comme l'exemple :

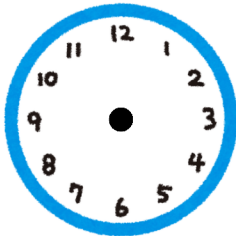


11 h

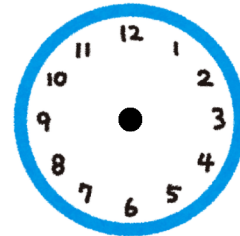


7h



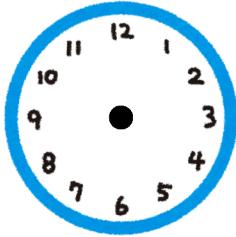


8h30

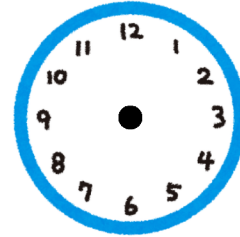


12 h





5 h



16 h

Complète ou entoure la bonne réponse.

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

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

Les gymnastes changent d'agrès 1 heure après le début de l'entraînement.

→ A quelle heure changent-ils d'agrès ? -----

Complète la suite :

→ 14h - 15h - 16h - -





2



FRANÇAIS

Relie chaque mot à son contraire.

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

Classe les mots selon leur nature.

anneaux – sauter – léotard – rouler – tapis – grimper

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. Marceau s'entraîne en gymnastique dans un gymnase avec des barres parallèles et un praticable.



3



LE GALA

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

Il a un peu peur, mais il respire doucement.
Puis la musique commence.
Marceau s'avance vers le cheval d'arçon.
Il prend son élan, réalise ses mouvements et termine par une belle sortie.

À la fin, tout le monde applaudit.
Marceau sourit. Il est très fier.

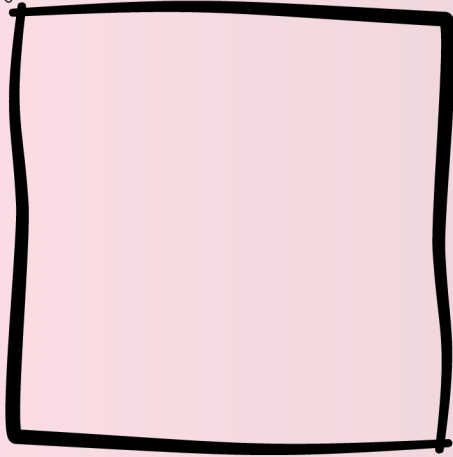


AS-TU COMPRIS ?

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

TON PORTRAIT DE GYMNASTE

Dessine toi



Prénom : _____

Date de naissance : _____

Le prénom de mon entraîneur :

Mon agrès préféré : _____

L' agrès que je trouve le plus impressionnant
: _____

Ma figure favorite :

La figure que je rêve de faire :

Ma qualité en gymnastique : _____

Ce que j'aimerais réussir : _____

Mon plus beau souvenir en gym :

Si j'étais une champion, je serais connue pour :

QUEL 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 parallèles.
- C. le sol.

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

- A. déterminé.
- B. concentré.
- 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 amis disent que tu es...

- A. courageux.
- B. soigneux.
- C. joyeux.

7. La tenue idéale pour toi, c'est...

- A. un léotard qui impressionne.
- B. un léotard discret.
- C. un léotard coloré et plein de peps.

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

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

Résultats

A	B	C

Tu as une majorité de A : tu es 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.

Égalité ? Tu es un gymnaste complet : tu as plusieurs belles qualités à la fois.



4



LA SALLE DE GYMNASTIQUE

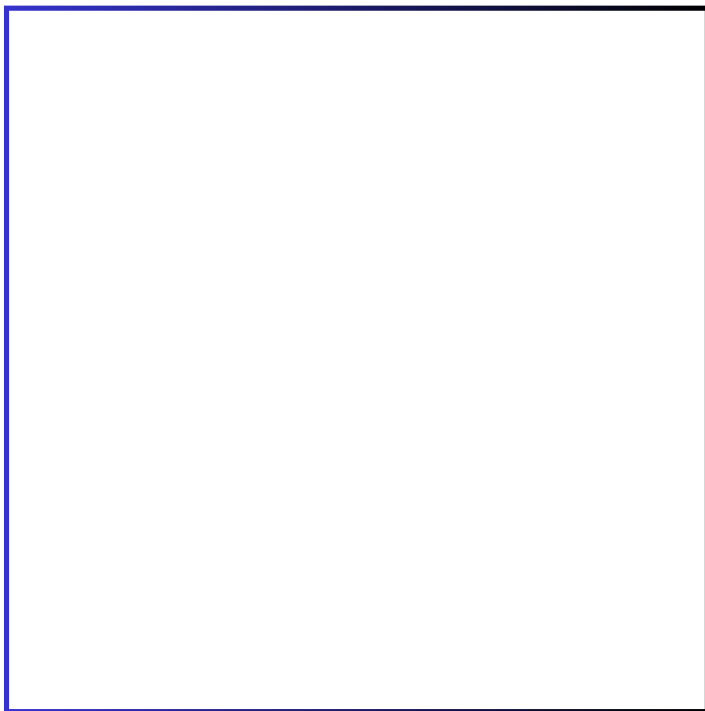
Dans la salle de gymnastique, la poutre est au milieu. Le tapis est devant la barre fixe. Le banc est derrière la barre fixe. La table de saut est à gauche de la barre fixe.

→ Où est le tapis ? la barre fixe.

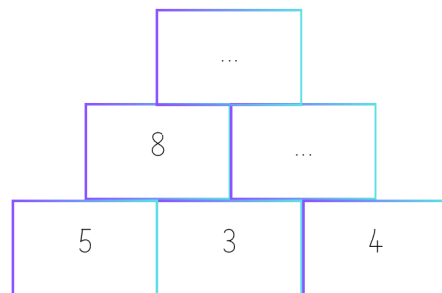
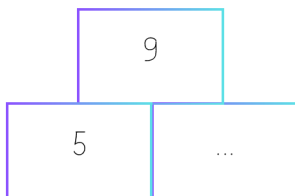
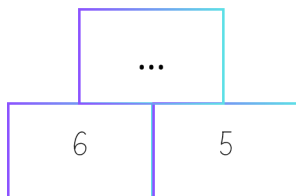
→ Où est le banc ? la barre fixe.

→ Où est la table de saut ? la barre fixe.

Dessine la salle de gymnastique :



Complète les pyramides (explications page 52).





4



GRAMMAIRE

1. Entoure le déterminant et souligne le nom.

le tapis - une barre - des léotards - un praticable

2. Mets au pluriel.

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

3. Complète avec le ou les.

..... gymnaste
..... tapis
..... anneaux
..... léotards

4. Complète.

un gymnaste calme → des gymnastes
un léotard rouge → des léotards

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
.....
.....



5



LE CARNET DU LECTEUR

Après la lecture, Lucien 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 Lucien 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.

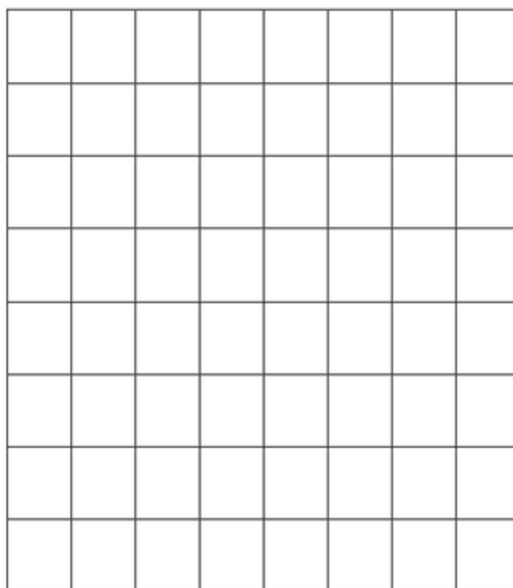
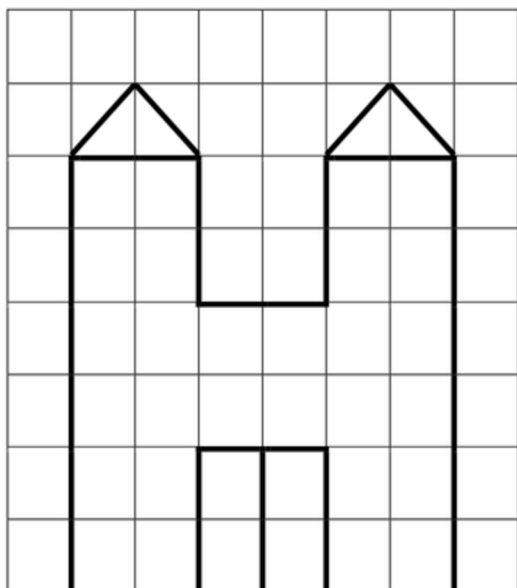
Infinitif	Conjugué au présent
Aider	Il
Ecrire	Tu
Lire	Je
Noter	Nous

1. Écris une phrase avec le mot livre.

2. Écris une phrase avec le mot carnet.

MATHÉMATIQUES

Reproduis la figure.



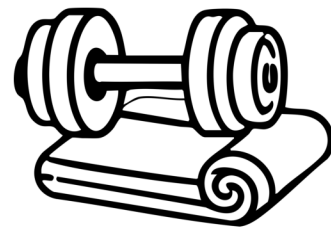


6



MATHÉMATIQUES

LES AGRÈS



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

Une balle ou un tapis.

Un plot ou un gros banc.

Une bouteille d'eau ou une poignet de magnésie.

Une manique ou un gros tapis de réception.

Écris le calcul et la phrase réponse.

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

Calcul : Réponse :

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

Calcul : Réponse :

3. Dans un club, il y a 10 tapis. 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 =



6



FRANÇAIS

Retrouve les anagrammes puis classe les mots dans le tableau.

- TSIPA → _____
- UGJE → _____
- RABERS → _____
- XNAEUNA → _____

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 Shinnosuke Oka en France après les JO de 2024.

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



Au début de son passage, Gabriel salue devant le juge. Le juge regarde avec attention. Il observe la montée carpée, le balancé arrière et la sortie double arrière. Puis il sourit.

Il note les réussites de Gabriel. Gabriel est un peu stressé, mais il attend calmement. Enfin, le juge lève la tête et lui dit : « Bravo, tu t'es bien appliqué. »

Gabriel est content. Il sait qu'il peut encore progresser.

AS-TU COMPRIS ?

1. **Devant qui Gabriel salue-t-il ?**
2. **Que regarde le juge ?**
3. **Comment se sent Gabriel ?**
4. **Que dit le juge à la fin ?**
5. **Pourquoi Gabriel est-il content ?**



7



FRANÇAIS

Trouve le contraire des mots suivants.

petit →

calme →

entrer →

content →

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

Le juge regarde Gabriel.

Les gymnastes attendent leur tour.

Le public applaudit.

Gabriel 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 :

1. Combien de gymnastes y a-t-il au club de l'étoile ?

2. Quel club a le plus de gymnastes ?

3. Quel club a le moins de gymnastes ?

4. 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 Paul. I am 6. I love gymnastics. My favourite colour is blue.

Comment s'appelle le gymnaste ?

Quelle âge a-t-il ?

Quelle est sa couleur favorite ?    





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			
---	--	--	--

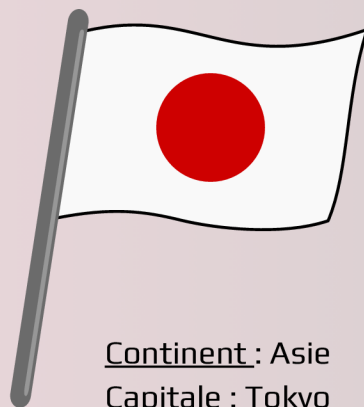
1. Il pratique la gymnastique ...
2. Prénom de ce gymnaste
3. Il a gagné plusieurs Jeux
4. Pays de naissance de ce gymnaste
5. Objet que l'on reçoit lors qu'on gagne une compétition
6. Nombre d'années où il a dominé la gymnastique artistique masculine.

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)



MATHÉMATIQUES

LEOTARDS

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

a) Écris 48 en lettres :

.....

b) Décompose 48 :

$$48 = \dots \text{ dizaine(s)} + \dots \text{ unité(s)}$$

$$48 = \dots + \dots$$

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

$$31 \dots 12$$

d) Combien y a-t-il de léotards rouges et bleus ensemble ?

Calcul : Réponse :

f) Combien de léotards sont violets ?

Calcul : Réponse :

Pour trouver le code de l'armoire des léotards, 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.

Louenn range les léotards.

..... les plie.

Tom et Noah choisissent leur tenue.

..... sourient.

Le maître ouvre l'armoire.

..... cherche une boîte.



2. Complète au présent.

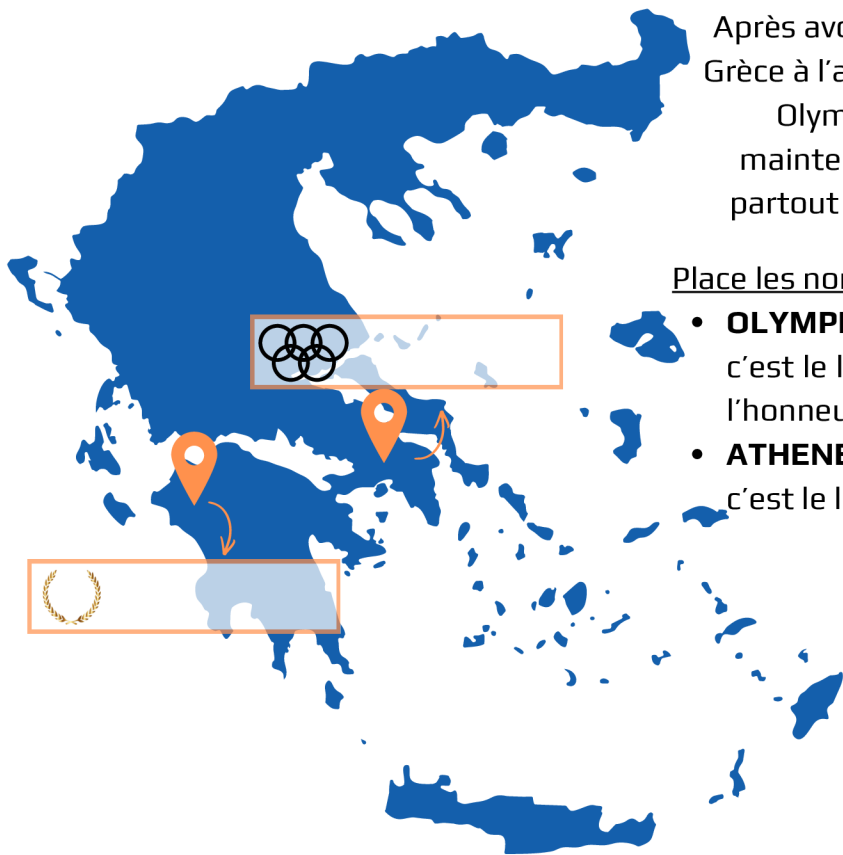
Owen (préparer) son léotard.

Les gymnastes (enfiler) leur tenue.

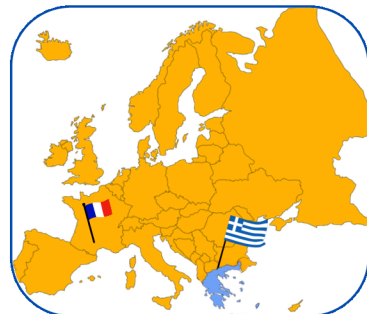
Tu (prendre) ton sac.

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.



9



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 change jamais).

.....

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

- les enfants l'entraîneur les familles

MATHÉMATIQUES

Un gymnaste part de la case A sur le quadrillage du praticable. Il 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-il vers la droite en tout ?

b) Combien de cases avance-t-il vers le haut ?

c) Complète :

Il avance de cases en tout.

d) Sur quelle case arrive-t-il 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	



10



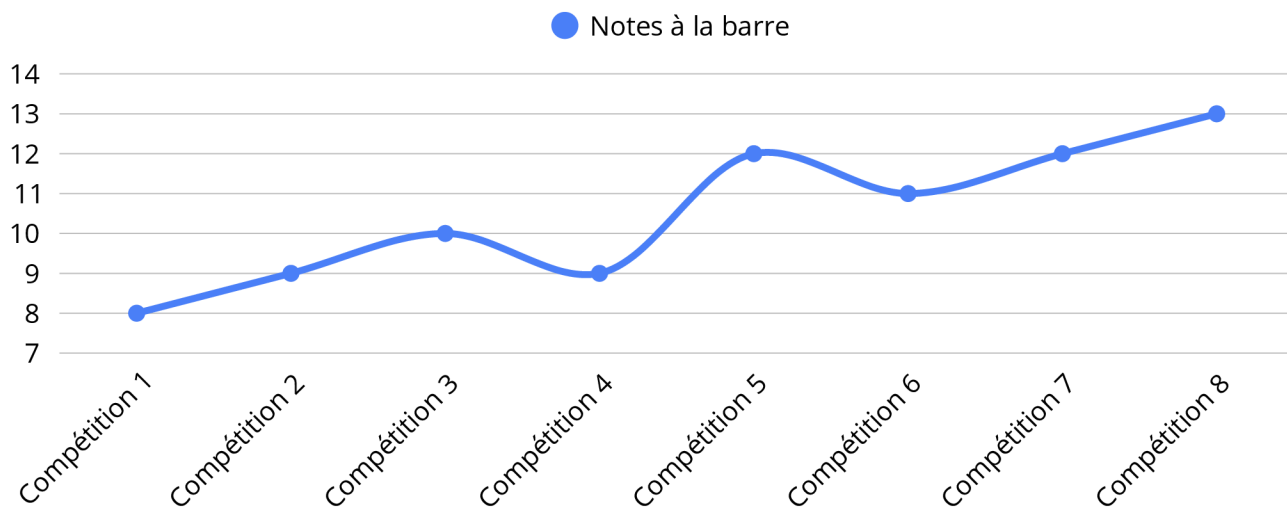
LA BARRE FIXE

MATHÉMATIQUES

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

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

1. Combien de fois a-t-il 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 ?



10



FRANÇAIS

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



QUESTIONNER LE MONDE (MONDE VIVANT)

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

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

DES FRUITS

DES LÉGUMES

DES PRODUITS NATURELS

DE L'EAU

DE BONS LIPIDES

DES PROTÉINES

DES CÉRÉALES COMPLÈTES

ET AUSSI...

- BOUGER TOUS LES JOURS
- DORMIR SUFFISAMMENT
- ÉCOUTER SON CORPS
- PRENDRE DU PLAISIR À MANGER



11



LA GOURDE OUBLIÉE

Quand le cours se termine, Nino ouvre son sac. Il cherche sa gourde et son tee-shirt. Mais sa gourde n'est plus là. Nino regarde dans son sac, puis autour de lui.

Il commence à s'inquiéter. À ce moment-là, Raphaël arrive. Il montre le banc près de la porte et dit : « Ta gourde est là-bas ! ». Nino court vers le banc.

Il retrouve sa gourde et sourit. Puis il remercie Raphaël.



AS-TU COMPRIS ?

1. **Que cherche Nino ?**
2. **Quel objet manque ?**
3. **Où est la gourde ?**
4. **Qui aide Nino ?**
5. **Que fait Nino 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 :

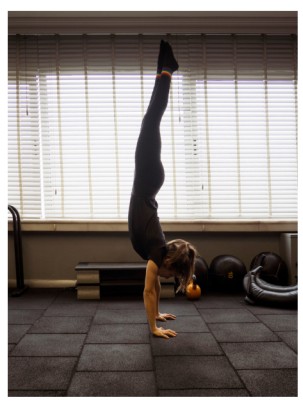
10 — 15 — 20 — — — — —

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

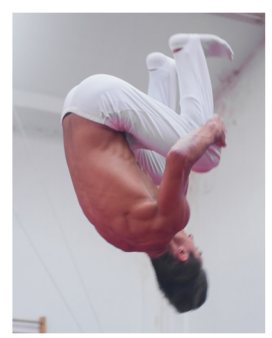
2 — 4 — 6 — — — — —

ANGLAIS

Relis l'image au mot.



SOMERSAULT



SPLITS



FORWARD ROLL



HANDSTAND



12

LA COMPÉTITION

MATHÉMATIQUES

Pendant une compétition de gymnastique artistique, 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.

Lucien 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 saltos.

Il ne vient jamais aux compétitions.

Nous rigolons lors des entraînements.

Vous n'êtes pas prêts.

Ils aiment beaucoup leurs entraîneurs.

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 Mariette	
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 Benoit	
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	
Mercredi	22	203-162 Marie Madeleine	30
Jeudi	23	204-161 Brigitte	
Vendredi	24	205-160 Christine	
Samedi	25	206-159 Jacques	
Dimanche	26	207-158 Anna-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 FÉRIÉ



LA COMPETITION

Le club organise une compétition. Les gymnastes attendent derrière un rideau bleu. Ils parlent doucement.

Armand doit passer aux barres parallèles après Lucas. Il connaît son passage, mais il a un peu peur. Alors, dans sa tête, il répète les gestes. Soudain, un grand bruit retentit. Des chaises tombent contre le mur.

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

Armand fait son passage.
Il ne réussit pas tout, mais il va jusqu'au bout.



AS-TU COMPRIS ?

1. Où attendent les gymnastes ?
2. Pourquoi Armand a-t-il un peu peur ?
3. Que se passe-t-il soudain ?
4. Que dit l'entraîneur ?.....
5. Est-ce que Armand va jusqu'au bout ?



FRANÇAIS

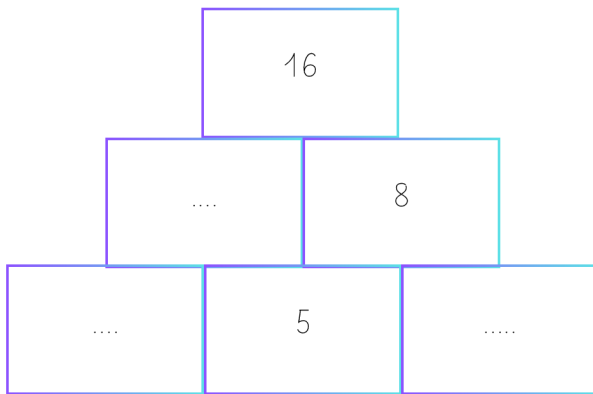
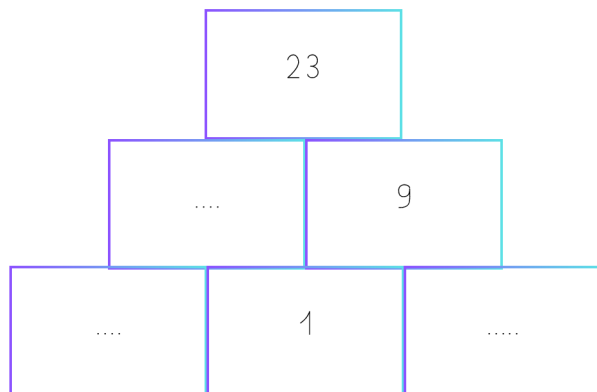
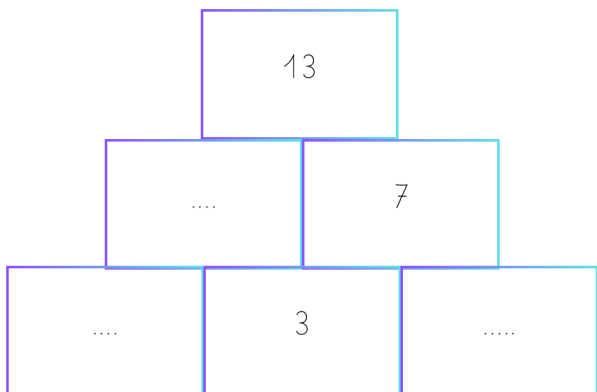
1. Dans la phrase « Il connaît son passage », le mot il désigne :

- Lucas.
- Armand
- 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.



SAMIR AÏT SAÏD

Samir Aït Saïd est un gymnaste français né le 1er novembre 1989 à Champigny-sur-Marne.

Spécialiste des anneaux, il fait partie de l'équipe de France de gymnastique artistique depuis de nombreuses années.

Il est connu pour son courage après une grave blessure survenue lors des Jeux olympiques de Rio en 2016, dont il est revenu au plus haut niveau.

Au cours de sa carrière, il a remporté plusieurs médailles internationales et participé à plusieurs Jeux olympiques.

Très apprécié du public, il partage aussi des messages de persévérance et de dépassement de soi.

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

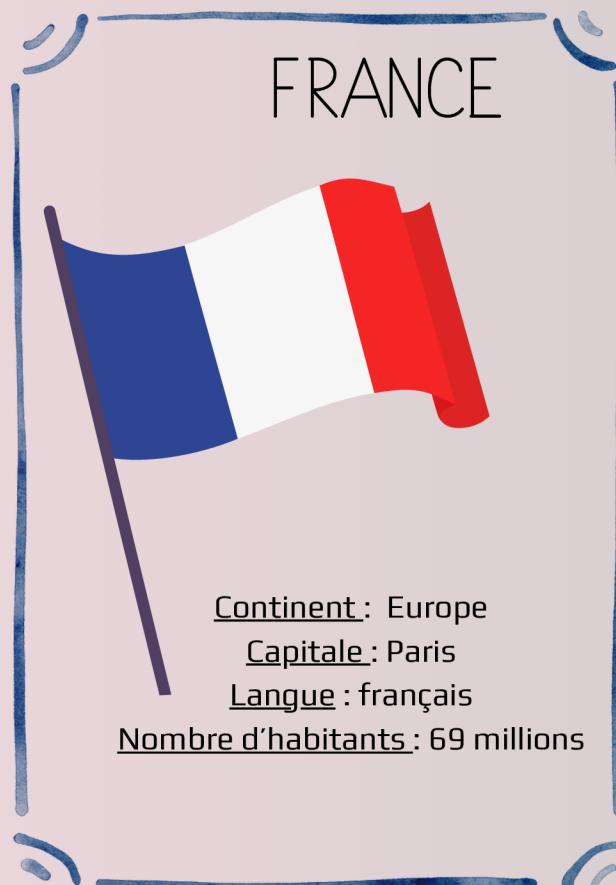
Les mots sont cachés horizontalement.

- ATHLÈTE
- FRANCE
- MÉDAILLES
- PODIUM
- VICTOIRE
- COMPÉTITION
- GYMNASTIQUE
- PERFORMANCE
- SAUT
- ÉQUILIBRE



Les médailles de Samir Aït Saïd

	Championnat du monde 2019	Championnat d'Europe 2010 - 2019
Par équipes		
Concours général (tous les agrès)		
Sol		
Anneaux		   
Barre fixe		
Saut		
Barres parallèles		
Cheval d'arçons		





14



LA SALLE DE GYMNASTIQUE

MATHÉMATIQUES

Observe la salle de gymnastique.

1. Compte et écris.

Il y a tapis.

Il y a bancs.

Il y a tapis.

Il y a tremplins.



2. Entoure :

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

3. Complète avec plus ou moins.

Il y a de tables de saut que de plots.

Il y a de tapis que de bancs.

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

Un banc est de la barre fixe.

Les anneaux sont des barres parallèles.

Les plots sont d'un tremplin.



FRANÇAIS

1. Trouve un synonyme.

sauter →

heureux →

calme →

beau →

2. Trouve un contraire.

vite →

ouvrir →

grand →

facile →

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

peur – panique – inquiétude – crainte

EDUCATION MORALE ET CIVIQUE

Si quelqu'un se blesse dans la salle

Il faut prévenir un adulte.

G Gérer la situation

A Aider la personne

M Montrer ce qui s'est passé



1

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



2

Quand dois-tu appeler un adulte ?



3

Que faut-il faire d'abord ?

- courir partout
- prévenir un adulte
- cacher ce qui s'est passé



4

Pourquoi faut-il rester calme ?



Je reste calme. J'appelle un adulte.





15



LES PORTES OUVERTES



Le samedi matin, le club ouvre ses portes aux familles et aux nouveaux enfants. Dans le gymnase, les enfants montrent leurs exercices. Léandre regarde les autres gymnastes avec attention. Il voit la barre fixe, les anneaux et le sol.

Tout lui donne envie d'essayer. Puis l'entraîneur propose un petit parcours. Léandre avance, saute, roule et sourit.

Ses parents l'applaudissent. À la fin, Léandre dit : « J'aimerais revenir pour apprendre encore. »

AS-TU COMPRIS ?

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



16

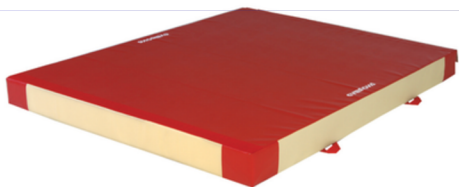


LE SOL

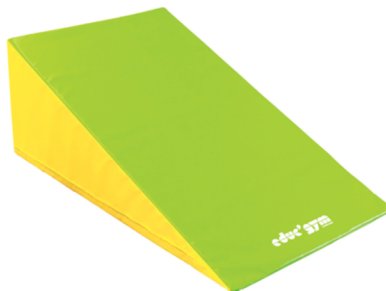
MATHÉMATIQUES

De quelle forme solide s'agit-il ?

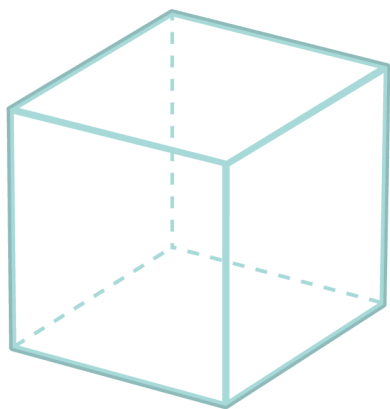
Mots à utiliser : cube - cylindre - demi-cylindre - pavé droit



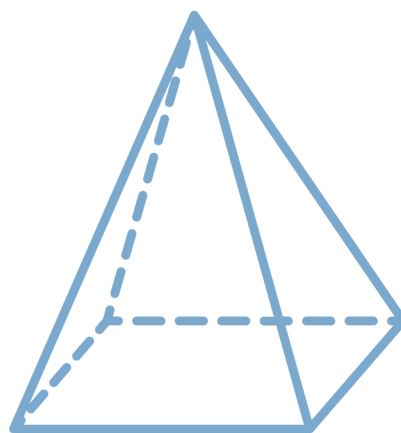
pavé droit



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 léotard.

La gymnaste arrivait avec son léotard.

Les gymnastes arrivent avec leur léotard.

Le ruban est rangé dans le sac.

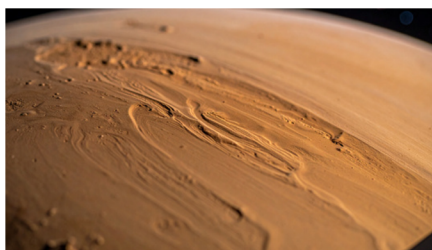
Les rubans sont rangés dans les sacs.

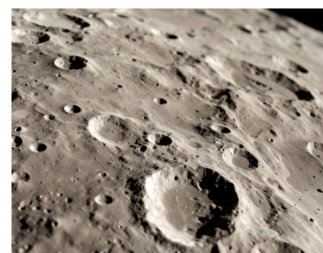
Les rubans est rangé dans les sacs.

QUESTIONNER LE MONDE (ESPACE)

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









17



L'AFFICHE

Dans le hall du gymnase, 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. »

Aubin lit l'affiche avec sa maman. Il sourit, car il participera à la démonstration.

Il dit : « Je vais montrer ce que j'ai appris. ».



AS-TU COMPRIS ?

- Où les enfants découvrent-ils l'affiche ?
- Que peut-on lire sur l'affiche ?
- Avec qui Aubin lit-il l'affiche ?
- Pourquoi Aubin sourit-il ?



FRANÇAIS

1. Dans les phrases suivantes, entoure le verbe.

Aubin lit l'affiche.

La maman sourit.

Les gymnastes arrivent.

Le club prépare une fête.

2. Écris une phrase avec le mot affiche.

Handwriting practice lines with a purple highlighted line for writing.

3. Écris une phrase avec le mot fête.

Handwriting practice lines with a purple highlighted line for writing.

MATHÉMATIQUES

Calcule.

	6	4
+	1	8
<hr/>		

	2	9
+	9	0
<hr/>		

	1	1
+	3	8
<hr/>		

24 + 2 =

48 + 1 =

88 - 1 =

30 + 30 =

TON CORPS

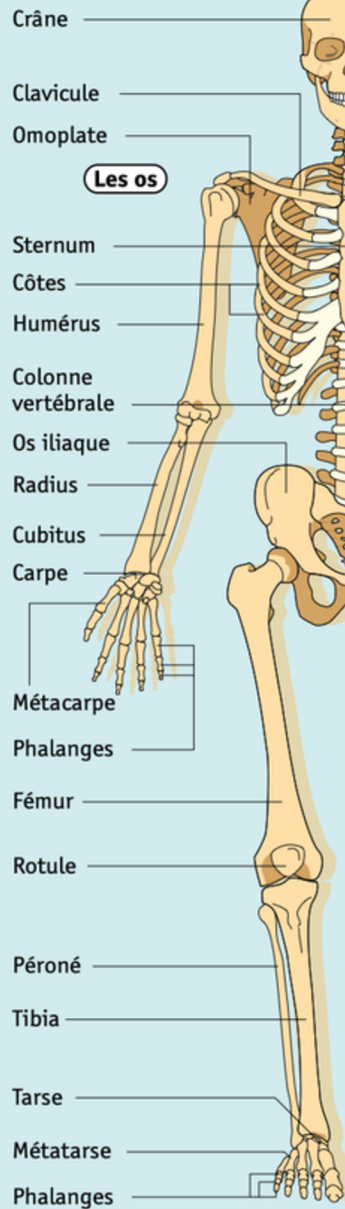
Le squelette

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.



Les os

Les muscles

Les tendons

Les muscles sont reliés aux os par des tendons. Ces tendons sont des parties amincies des muscles.



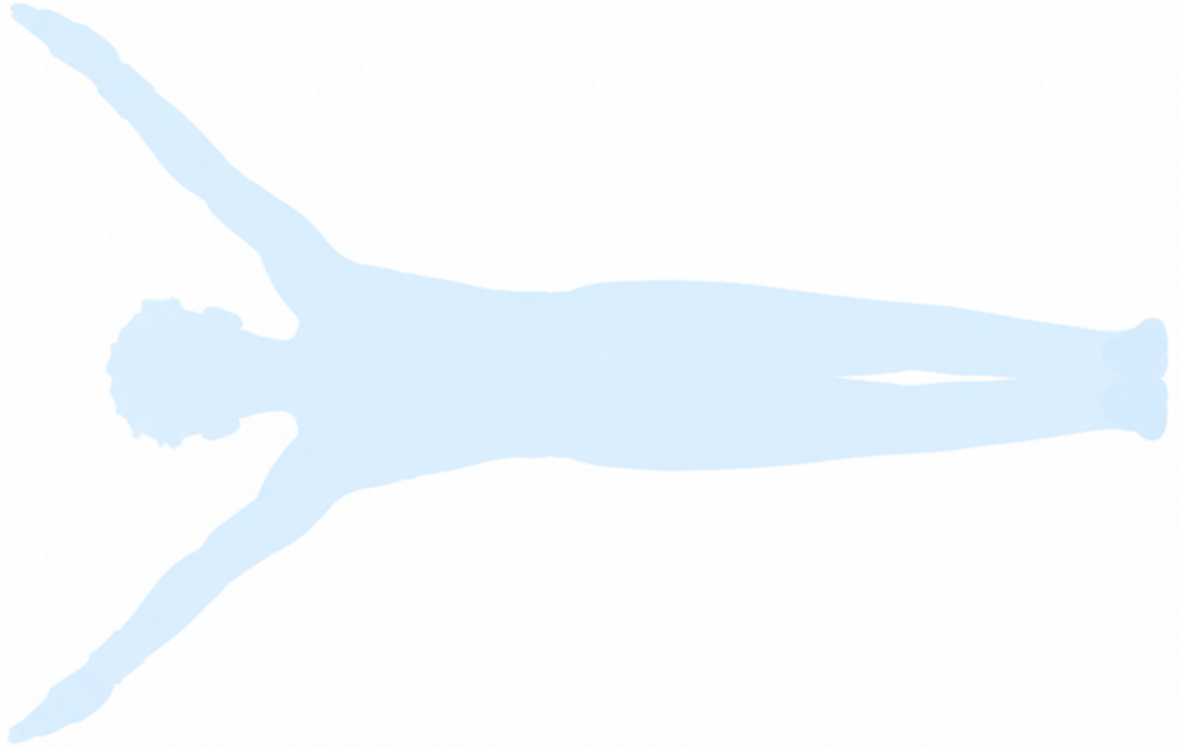
Poignets, mains, chevilles et pieds

Près de la moitié de nos os se trouve dans les poignets, les mains, les chevilles et les pieds. Notre os le plus grand est le fémur, l'os de la cuisse.



Le plus petit est l'étrier, qui se trouve dans l'oreille.

Dessine le squelette du gymnaste de la photo.





18



LES SANGLES

MATHÉMATIQUES

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

Écris le nombre :

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

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 sangles, il y a 20 sangles. Sacha en distribue à ses copains : Léo, Victor et Mathis.

Combien lui en reste-il dans la boîte ?

Calcul : Réponse :





FRANÇAIS

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 - léotard - courrier - fête - pied - salto - jouer - barres - sangles - tapis - élastique

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

..... sangles

..... tapis

..... gymnastique

..... gymnastes

..... cheval d'arçons

..... note

..... barres

..... figures

..... étoile

..... mouvement

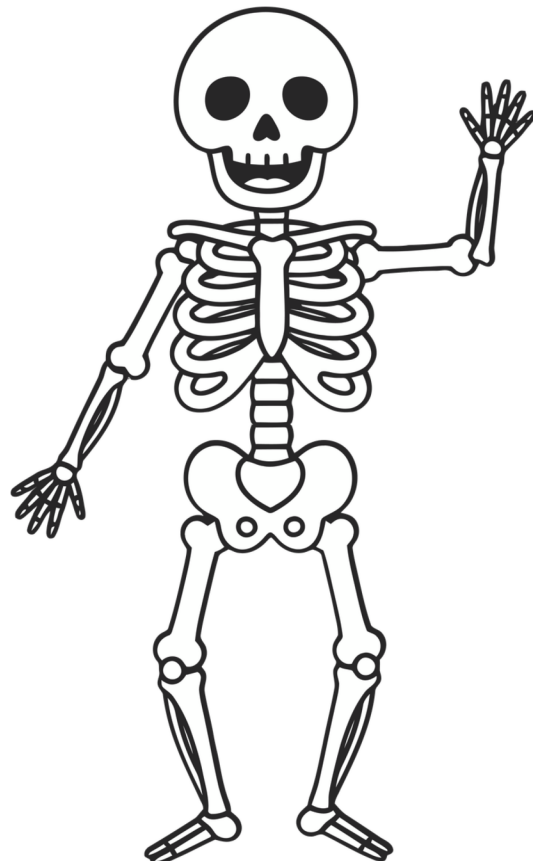
..... rayures

..... 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.

Adrien s'assoit près de la fenêtre. Il regarde la route et repense à son passage. Au début, il avait un peu peur. Mais il 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 ?

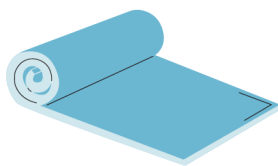


FRANÇAIS

Ecris le mot correspondant à l'image.



Blank handwriting lines for the word 'balançoire'.



Blank handwriting lines for the word 'tapis'.



Blank handwriting lines for the word 'bonnet'.



Blank handwriting lines for the word 'danseur'.



Blank handwriting lines for the word 'parapluie'.



Blank handwriting lines for the word 'autobus'.

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



20



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, Louis pour son mouvement au sol.

En ce moment, Adam à tous les entraînements.

Demain, Jules encore plus haut pour son saut.



20



COMMENT CRÉER TON CARNET DE GYMNASTIQUE ?



TON OUTIL POUR PROGRESSER ET TE DÉPASSER !

MATÉRIEL



1 cahier ou 1 carnet



Stylos ou crayons de couleur



Colle



Ciseaux



Autocollants (optionnel)



Photos ou images (optionnel)

ASTUCE

Personnalise la couverture de ton carnet avec ton prénom, des dessins, des couleurs et des autocollants !

LES ÉTAPES POUR CRÉER TON CARNET

1 PRÉPARE TON CARNET

Choisis ton carnet et décore la couverture comme tu veux. Écris ton prénom et ta saison !



2 CRÉE TON SOMMAIRE

Au début de ton carnet, note les pages que tu vas créer.



3 CRÉE TES PAGES

Prépare chaque page avec un titre et ce que tu veux y noter ou coller.



4 REMPLIS TON CARNET APRÈS CHAQUE SÉANCE

Prends quelques minutes pour noter ce que tu as fait, ressenti et réussi.



5 SUIVIS TES PROGRÈS

Regarde tes progrès au fil du temps. Tu verras tout le chemin parcouru !



6 PERSONNALISE ET AMUSE-TOI !

Ajoute des photos, des dessins, des stickers, des médailles en papier...



EXEMPLE DE PAGES DANS TON CARNET

MES ENTRAÎNEMENTS

Date : 15/04/2024 Agrès : Sol

AUJOURD'HUI J'AI :

- Réussi : ma roulade
- Appris : la chandelle
- Essayé : la roue
- Trouvé difficile : l'équilibre

COMMENT JE ME SENS

Motivé !

MES OBJECTIFS

Petit objectif : Tenir 5 secondes en équilibre

Grand objectif : Participer à une compétition

JE VAIS Y ARRIVER !

CONSEILS

- ✓ Écris régulièrement, même quelques mots.
- ✓ Sois honnête avec toi-même.
- ✓ Célèbre chaque petite victoire !
- ✓ Relis ton carnet de temps en temps pour te motiver.

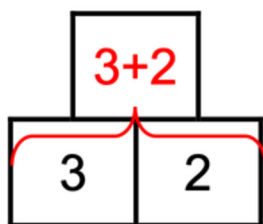
N'OUBLIE PAS :

Ton carnet est ton allié. Il t'aide à progresser et à croire en toi !

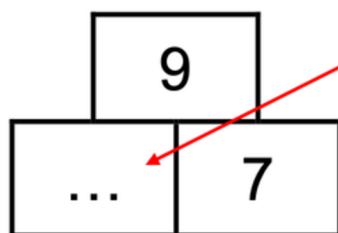
☆ PERSÉVÉRANCE, CONFIANCE ET PLAISIR : VOILÀ LA RECETTE DES CHAMPIONS ! ☆



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 :
...+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 confiant, plus concentré, plus appliqué et plus persévérant.

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**

-
-
-