

# CAHIER DE VACANCES

DU CE2 VERS LE CM1

# OBJECTIF CM1

★ TOUT LE PROGRAMME DU CE2 ★

AUBIN

MARCEAU

JEAN

GABRIEL

LÉO

LUCAS

ALEXANDRE

ARMAND

NINO

RAPHAËL

THÈME

★ GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE ★

# 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.

## Petit conseil aux parents

Il n'est pas nécessaire de tout corriger immédiatement. L'important est d'encourager votre enfant, de valoriser ses efforts et de l'aider à garder confiance.

## 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'ANCIEN CHAMPION

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  
Symétrie

## LES AGRÈS 6

Résolution de problèmes  
Vocabulaire  
Repérage dans l'espace

## 7 LE JUGE

Compréhension de texte  
Grammaire & antonymes  
Etude de tableau  
Anglais

## LEOTARDS 8

Compréhension du nombre  
Logique  
Passé composé  
JO Antiques

## 9 LA LETTRE DE L'ENTRAÎNEUR

Compréhension de texte  
Groupes nominaux  
Mots invariables  
Géométrie

## LA BARRE 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 SANGLES 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 a invité un ancien gymnaste pour rencontrer les élèves. Les enfants l'attendaient avec impatience, persuadés qu'il allait raconter ses médailles, ses victoires et ses plus beaux souvenirs de compétition.

Il parla bien de tout cela, bien sûr, mais ce ne fut pas le plus surprenant. Ce qui étonna les enfants, ce fut d'entendre qu'il avait souvent douté de lui-même. Il expliqua qu'autrefois, avant certaines finales, il tremblait tellement qu'il avait l'impression d'avoir oublié tout son travail.

« Quand j'étais plus jeune, dit-il, je croyais qu'un champion était quelqu'un qui n'avait jamais peur. En réalité, un champion connaît la peur, mais il apprend à avancer avec elle. »

Dans la salle, personne ne parlait plus. Même les plus bavards écoutaient. Le sportif raconta aussi qu'il n'avait pas toujours gagné. Parfois, il tombait. Parfois, il ratait complètement son passage. Pourtant, il revenait toujours à l'entraînement, parce qu'il avait compris que les progrès se construisent rarement en ligne droite.

À la fin de la rencontre, Noah leva la main et demanda : Alors, le plus important, «ce n'est pas d'être le meilleur ? ». L'ancien champion

sourit. « Non, répondit-il. Le plus important, c'est de continuer à apprendre, même quand on pourrait avoir envie d'abandonner. »

En rentrant chez lui, Noah repensa longtemps à cette phrase. Elle lui sembla plus utile qu'une médaille.

## AS-TU COMPRIS ?

1. Qui a invité l'ancien champion ? .....
2. Qu'est-ce qui les surprend dans le discours de l'ancien gymnaste ? .....
3. Que croyait-il quand il était plus jeune ? .....
4. Explique l'expression : « les progrès se construisent rarement en ligne droite » : .....



1



## FRANÇAIS

1. Dans les phrases suivantes, que désigne le pronom souligné ?

Il parla bien de tout cela [...]

→ \_\_\_\_\_

Elle lui sembla plus utile qu'une médaille.

→ \_\_\_\_\_

2. Relève 3 verbes conjugués à l'imparfait dans le texte.

→ \_\_\_\_\_

→ \_\_\_\_\_

→ \_\_\_\_\_

3. Trouve 2 mots de la même famille que « progrès »: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Explique en 2 à 4 phrases, le conseil que tu retiens de ce texte.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MATHÉMATIQUES

Trouve la bonne réponse et réponds en écrivant le calcul puis la phrase réponse :

1. Le club a invité 237 gymnastes le matin et 148 gymnastes l'après-midi pour rencontrer l'ancien gymnaste. **Combien d'élèves ont participé en tout à la rencontre ?**

\_\_\_\_\_

2. Pour écouter le champion, les enfants s'assoient en 12 rangées de 5 chaises. **Combien de chaises sont installées dans la salle ?**

\_\_\_\_\_

3. Après la rencontre, 24 gymnastes du club sont répartis en 4 groupes égaux pour discuter du texte. **Combien y a-t-il d'élèves dans chaque groupe ?**

\_\_\_\_\_

4. L'ancien gymnaste réussit un nouveau mouvement après 28 essais. Il en avait déjà fait 17 la veille. **Combien d'essais a-t-il faits le jour où il a réussi ?**

\_\_\_\_\_



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 :



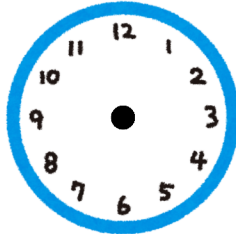
8h30



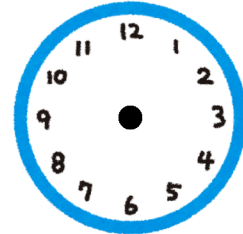
6h45



-----



12h30



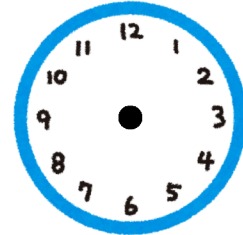
5h00



-----



9h20



17h50

### Complète ou entoure la bonne réponse.

L'entraînement commence à 17 h 15 et termine à 19h15.

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

Les gymnastes changent d'agrès 45 minutes après le début de l'entraînement.

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

Complète la suite :

→ 17h - 17h30 - 18h - ..... - .....





2



## VOCABULAIRE

Relie chaque mot à son synonyme.

- |             |             |
|-------------|-------------|
| observer ●  | ● exact     |
| courageux ● | ● brave     |
| rapide ●    | ● lassitude |
| fatigue ●   | ● vif       |
| précis ●    | ● regarder  |

## REGISTRES DE LANGUE

**Familier** : 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.

un bouquin – un ouvrage – un livre – un copain – un camarade – un pote

Familier	Courant	Soutenu

## QUESTIONNER LE MONDE (TEMPS)

Lis les 4 portraits. Puis place-les sur la frise du temps, du plus ancien au plus récent.

### 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. Paul s'entraîne en gymnastique dans un gymnase avec des anneaux et un praticable.





3



# LE GALA

La veille du gala du club, le gymnase semblait différent.

Tout était prêt : les tapis étaient alignés, les chaises du public rangées en demi-cercle et des rubans colorés accrochés près de l'entrée. Dans un coin, les gymnastes terminaient leur échauffement sous le regard attentif de leur entraîneur.

Marceau, lui, n'était pas tranquille. D'habitude, il aimait montrer son travail, mais ce soir-là, il sentait son ventre se nouer. Il devait ouvrir la démonstration à au cheval d'arçons et réaliser un nouvel enchaînement pour la première fois. Ce n'était pas son agrès préféré, pourtant il avait beaucoup progressé depuis le début de l'année.

Quand la musique commença, tout le gymnase devint silencieux. Marceau monta sur le cheval d'arçons avec application. Il fit d'abord quelques pas très sûrs, puis il se lança pour des balancements avec élégance. Au milieu de son passage, il manqua de tomber lors des demi-cercles. Dans les gradins, sa mère retint son souffle. Mais Marceau reprit son équilibre, termina son enchaînement et salua le public comme un vrai champion.

À la fin, l'entraîneur ne parla pas tout de suite. Il sourit simplement, puis déclara : « Tu vois, ce n'est pas l'absence de peur qui rend courageux. C'est le fait de continuer malgré lui. »

Marceau comprit alors qu'il venait de réussir quelque chose d'important.



## AS-TU COMPRIS ?

1. Sur quel agrès Marceau doit-il faire sa représentation ? .....
2. Quels sont les mouvements que réalise Marceau ? .....
3. Donne un titre à ce texte : .....
4. « Marceau comprit alors qu'il venait de réussir quelque chose d'important », explique cette phrase : .....



3



## FRANÇAIS

### 1. Classe les verbes dans le tableau

semblait, commença, devint, monta, salua, est tombée, terminaient.

Imparfait	Passé simple	Passé composé

### 2. Résume ce texte en 3 phrases.

-----

-----

-----

## MATHÉMATIQUES

Dans le gymnase, 1 754 spectateurs regardent le gala de gymnastique artistique. 663 sont assis d'un côté, 429 sont assis de l'autre côté et les autres restent debout.

### 1. Écris 1 754 en lettres :

.....

### 2. Décompose 1 754 :

1 754 = ... millier(s) + ... centaine(s) + ... dizaine(s) + ... unité(s)

1 754 = ..... + ..... + ..... + .....

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

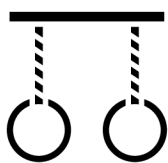
663 ..... 429

### 4. Combien de spectateurs restent debout ?

.....

## ANGLAIS

Relis l'image au mot.



BARS

RINGS

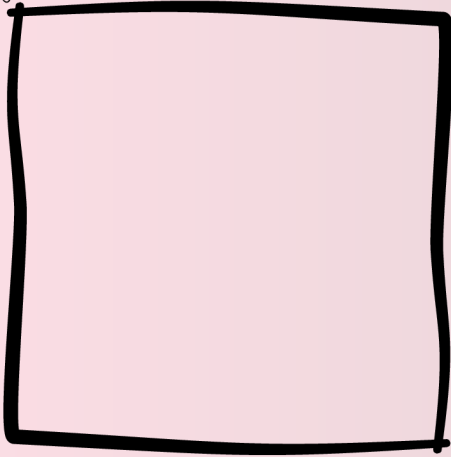


VAULT



# 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 championne, 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.

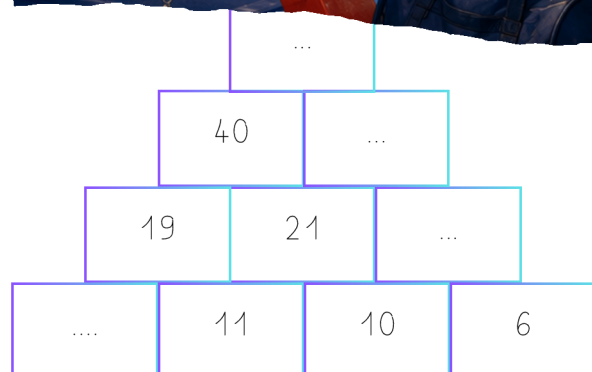
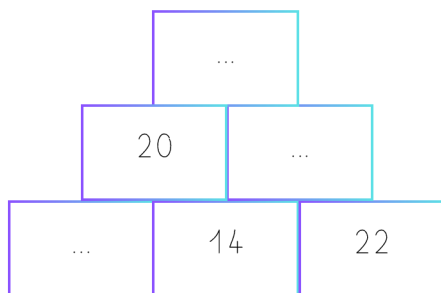
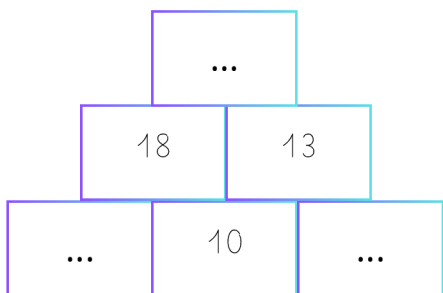
→ Où est le banc ? ..... la barre fixe.

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

Dessine la salle de gymnastique :



Complète les pyramides (explications page 52).





4



## GRAMMAIRE

### 1. Corrige les groupes nominaux.

- une manique serré → .....
- des ruban rouges → .....
- la petit gymnaste concentré → .....
- un figure élégante → .....
- des mouvements gracieuxes → .....
- une salle immense et silencieu → .....

### 2. Réécris au pluriel.

- le gymnaste souple → .....
- le saut précis → .....
- le petit tapis bleu → .....
- une médaille brillante → .....

## EDUCATION MORALE ET CIVIQUE

### Donne ton avis.

#### • Faut-il partager le matériel de sport ?

→ Je pense que .....  
 parce que .....

#### • Est-ce important d'écouter les autres ?

→ Je pense que .....  
 parce que .....

#### • Est-ce important de respecter les règles ?

→ Je pense que .....  
 parce que .....



5



## LE CARNET DU LECTEUR

Depuis quelques mois, la maîtresse de CM1 de Yanis a lancé une idée étonnante : chaque élève possède un carnet du lecteur. Dans ce petit cahier, on ne copie pas les textes en entier. On y écrit plutôt ce qu'on a compris, ce qu'on a aimé, les questions qu'on se pose ou les passages qu'on voudrait relire.

Au début, Yanis trouvait cela inutile. Pour lui, lire voulait surtout dire répondre à des questions justes ou fausses. Pourtant, un jour, la classe a découvert un récit racontant l'histoire d'un jeune sportif avant une compétition importante. Le héros doutait de lui, se comparait aux autres et avait peur de décevoir son entraîneur.

Yanis fut surpris de se reconnaître dans ce personnage. Dans son carnet, il nota : « Moi aussi, je pense parfois que les autres réussissent mieux que moi. » Puis il ajouta une seconde phrase : « Ce livre m'aide à comprendre que le courage n'est pas d'être le meilleur, mais de continuer. »

Quand la maîtresse lut cette remarque, elle lui expliqua qu'un lecteur ne cherche pas seulement à comprendre un texte. Il cherche aussi à comprendre ce que ce texte lui fait penser, ressentir ou découvrir.

Depuis, Yanis ouvre son carnet après chaque lecture importante. Il y écrit parfois un mot, parfois un avis, parfois une question. Il a compris qu'un livre peut aussi devenir un miroir.

### AS-TU COMPRIS ?

1. **Qu'écrit Yanis dans son carnet ?** \_\_\_\_\_
2. **Explique la phrase : un livre peut aussi devenir un miroir.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. **Ce texte parle-t-il seulement de lecture ? seulement de sport ? des deux à la fois ?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



5



## FRANÇAIS

Complète le tableau.

Infinitif	Conjugué au présent 3e personne du singulier (il/elle)	Conjugué à l'imparfait 3e personne du singulier (il/elle)
Aider		
	Il veut	
		Il lisait

Rédige une courte note de 3 à 5 lignes que Yanis pourrait écrire dans son carnet après avoir lu une histoire sur toi, grand gymnaste de 9 ans.

-----

-----

-----

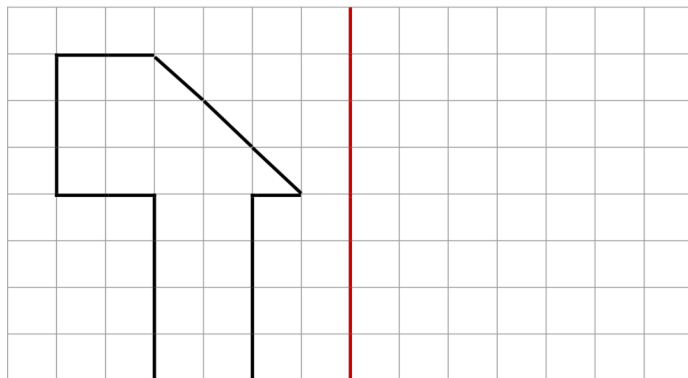
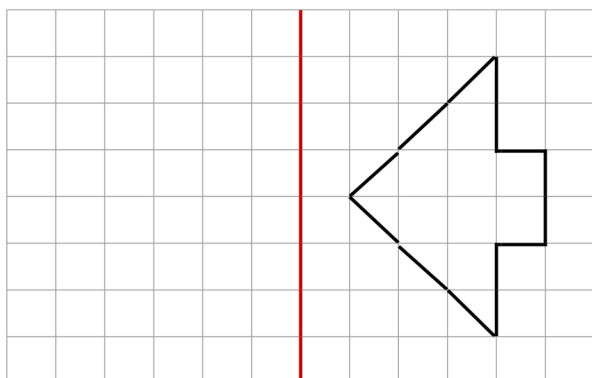
-----

-----

-----

## MATHÉMATIQUES

Trace la figure symétrique par rapport à l'axe rouge :



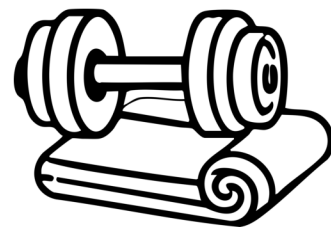


6



## MATHÉMATIQUES

# LES AGRÈS



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

Une table de saut ou un léotard.

Un tapis de réception ou une sangle pour les barres.

Un banc ou un praticable.

Une bouteille d'eau de 1,5 L ou des barres parallèles.

Ecris le calcul et la phrase réponse.

1. Jonas a 1 326 autocollants de gymnastique. Il en colle 548 sur son cahier. **Combien d'autocollants lui reste-t-il ?**.....

2. L'équipe de Léon obtient 46 points à la barre fixe puis 51 points au sol. **Combien de points obtiennent-ils en tout ?** .....

3. Dans un club, il y a 280 enfants. La coach fait des équipes de 4. **Combien peut-elle faire d'équipes ?** .....

4. Le club veut investir dans de nouveaux agrès. Une table de saut coûte 4081 euros et une barre fixe coûte 2290 euros. **Combien coûtent ces deux agrès ?** .....

Remplis le chèque correspondant au montant précédent :

<b>BANQUE MAGNESIE</b>		<b>Euros</b>
Payez contre ce chèque	_____	
_____		<input type="text"/>
Banque Magnésie		Fait à _____
Rue de la gymnastique, 31415 ici-même		Le _____
Signature :		



6



# FRANÇAIS

Retrouve les anagrammes puis classe les mots dans le tableau.

- CPIRLATAEB → \_\_\_\_\_
- TSIPA → \_\_\_\_\_
- UGJE → \_\_\_\_\_
- RABERS → \_\_\_\_\_
- NUESIQMA → \_\_\_\_\_
- SOLAT → \_\_\_\_\_
- UORE → \_\_\_\_\_
- TEGYSNAM → \_\_\_\_\_

<b>Matériel</b>	
<b>Figure</b>	
<b>Personne</b>	

## QUESTIONNER LE MONDE (ESPACE)

Réponds aux questions :

1. Quelle ville est la plus au nord ?  
\_\_\_\_\_
2. Cite une ville près de la mer Méditerranée :  
\_\_\_\_\_
3. Quelle ville est la capitale de la France ? \_\_\_\_\_
4. Entoure la ville la plus proche de chez toi.

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.





À la fin de la rencontre, chaque juge devait remplir une petite fiche d'observation. Sur cette feuille, il ne fallait pas seulement noter les erreurs. Il fallait aussi relever les réussites, les efforts visibles et l'attitude générale de chaque gymnaste.

Gabriel n'avait jamais vu ce document d'aussi près. Habituellement, il ne recevait qu'un résultat final, parfois accompagné d'un rapide commentaire. Cette fois, son oncle, qui faisait partie du jury, lui montra un exemple de fiche vide. On y lisait plusieurs rubriques : « précision des gestes », « attitude », « mouvements », « maîtrise de l'espace », « confiance ».

Gabriel fut surpris. Il pensait qu'un juge regardait surtout les chutes ou les oublis. En observant cette fiche, il comprit qu'un passage de gymnastique ne se résumait pas à une note. Il racontait aussi quelque chose sur le sérieux, l'attention et le travail fourni par la gymnaste.

Le lendemain, à l'entraînement, Gabriel changea sa manière de se préparer. Au lieu de répéter seulement ses figures les plus difficiles, il prit le temps de soigner son entrée, son salut et sa posture. Son entraîneur remarqua immédiatement ce changement.

« Tu as compris quelque chose d'essentiel, lui dit-il. Une prestation réussie ne dépend pas seulement de ce qu'on fait, mais aussi de la manière dont on le fait. »

Depuis ce jour, Gabriel n'a plus regardé les compétitions de la même façon.

### AS-TU COMPRIS ?

1. **Que doit remplir chaque juge ?** \_\_\_\_\_

2. **Que change Gabriel à l'entraînement ?** \_\_\_\_\_

3. **Et toi, penses-tu que tu doives changer ta manière de te préparer ?** \_\_\_\_\_



7



## FRANÇAIS

Trouve le contraire des mots suivants :

Petit → .....

vide → .....

erreurs → .....

difficile → .....

rapide → .....

entrée → .....

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

À la fin de la rencontre, chaque juge devait remplir une petite fiche d'observation.

Gabriel fut surpris.

Il racontait aussi quelque chose sur le sérieux, l'attention et le travail fourni par la gymnaste.

Son entraîneur remarqua immédiatement ce changement.

On y lisait plusieurs rubriques.

## MATHÉMATIQUES

	Nombre de licenciés	Nombre de licenciés pratiquant la compétition	Nombre de juges
Club de l'étoile	256	78	9
Club du coeur	432	114	21
Club de la paillette	111	12	4

Réponds aux questions :

→ Comment de juges y-a-t-il dans le club de l'étoile ? .....

→ Combien de licenciés compte le club de la paillette ? .....

→ Quel est le club qui engage le plus de licenciés en compétition ? .....

→ Combien de licenciés comptent les 3 clubs au total ? .....

→ Dans le club du coeur, combien de gymnastes ne font pas de compétition ? .....

## ANGLAIS

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

Nino: Hello! My name is Nino.

Sacha: Hi! I'm Sacha.

Nino: Do you like gymnastics?

Sacha: Yes, I do. I love bars !

Nino: My favourite event is floor.

Sacha: Cool! See you at training!

Nino: See you!





# 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			
---	--	--	--

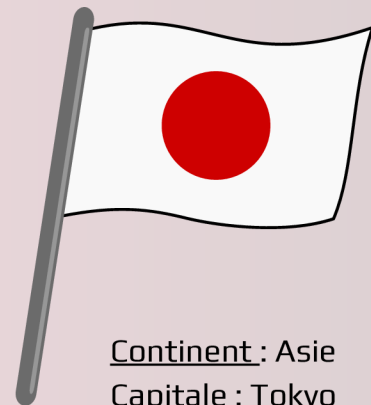
1. Il pratique la gymnastique ...
2. Prénom de ce gymnaste
3. Il a gagné plusieurs Jeux ....
4. Pays de naissance de ce gymnaste
5. Objet que l'on reçoit lors qu'on gagne une compétition
6. Nombre d'années où il a dominé la gymnastique artistique masculine.

# 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 1 846 léotards dans l'armoire.

544 sont en taille 6 ans, 657 sont en taille 8 ans et les autres sont en taille 10 ans.

a) Écris 1 846 en lettres :

.....

b) Décompose 1 846 :

$$1\ 846 = \dots \text{ millier(s)} + \dots \text{ centaine(s)} + \dots \text{ dizaine(s)} + \dots \text{ unité(s)}$$

$$1\ 846 = \dots + \dots + \dots + \dots$$

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

$$544 \dots 657$$

d) Combien y a-t-il de léotards taille 6 ans et taille 8 ans ensemble ?

.....

f) Combien de léotards sont en taille 10 ans ?

.....

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.

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

Code de l'armoire

--	--	--	--





# FRANÇAIS

## 1. Complète avec les bons accents : é, è, ê, â.

- L\_ o pr\_ pare un g\_ teau pour la comp\_ tition.
- Une sortie de fin d'ann\_ e est propos\_ dans la for\_ t.

## 2. Forme des adverbes.

- prudent → \_\_\_\_\_
- joyeux → \_\_\_\_\_
- exact → \_\_\_\_\_
- sérieux → \_\_\_\_\_

## 3. Complète au passé composé.

- J' \_\_\_\_\_ (avoir) un nouveau léotard.
- Nous \_\_\_\_\_ (faire) un bel enchaînement.
- Elles \_\_\_\_\_ (voir) le résultat.
- Tu \_\_\_\_\_ (prendre) ton sac.

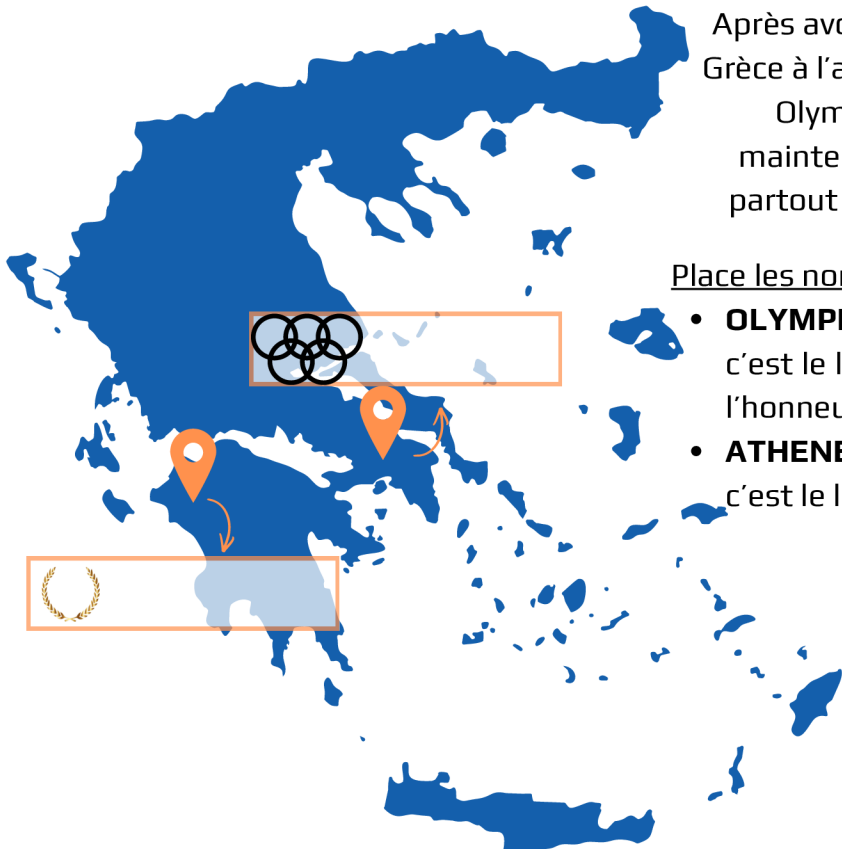
### FORMER UN ADVERBE

Il suffit de rajouter le suffixe -ment.

Par exemple :  
gai -> gaiement.

## 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 du premier mois, les familles reçurent une lettre de l'entraîneur du club. Beaucoup pensaient y trouver seulement des dates ou des informations pratiques. Pourtant, le message était plus personnel que prévu.

L'entraîneur commençait par remercier les enfants pour leur investissement. Il expliquait que les progrès ne viennent pas seulement du talent, mais surtout de la patience, de l'attention et du travail répété. Il rappelait aussi qu'en gymnastique, une erreur n'est pas une honte : elle fait partie de l'apprentissage.

Dans un deuxième paragraphe, il s'adressait directement aux parents. Il leur demandait d'encourager leurs enfants sans les comparer aux autres. Selon lui, chaque gymnaste avance à son rythme. Certains prennent confiance rapidement. D'autres ont besoin de plus de temps pour oser, essayer, recommencer et progresser.

Enfin, la lettre se terminait par une phrase que plusieurs familles ont gardée en mémoire : « Le plus beau résultat n'est pas toujours une médaille ; c'est parfois un enfant qui croit davantage en lui qu'au début de l'année. »

Quand Alexandre relut ce courrier à la maison, il resta silencieuse un moment. Puis il déclara :

« Je crois que cette lettre parle aussi de moi. »

### AS-TU COMPRIS ?

1. **Qui reçoit la lettre ?** \_\_\_\_\_
2. **Que rappelle l'entraîneur à propos des erreurs ?** \_\_\_\_\_
3. **Que demande-t-il aux parents ?** \_\_\_\_\_
4. **Relève les trois paragraphes du texte :**
  - le premier parle surtout de : \_\_\_\_\_
  - le deuxième parle surtout de : \_\_\_\_\_
  - le troisième parle surtout de : \_\_\_\_\_



# FRANÇAIS

## 1. 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

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,
- 4 cases vers la droite.

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



**MATHÉMATIQUES**

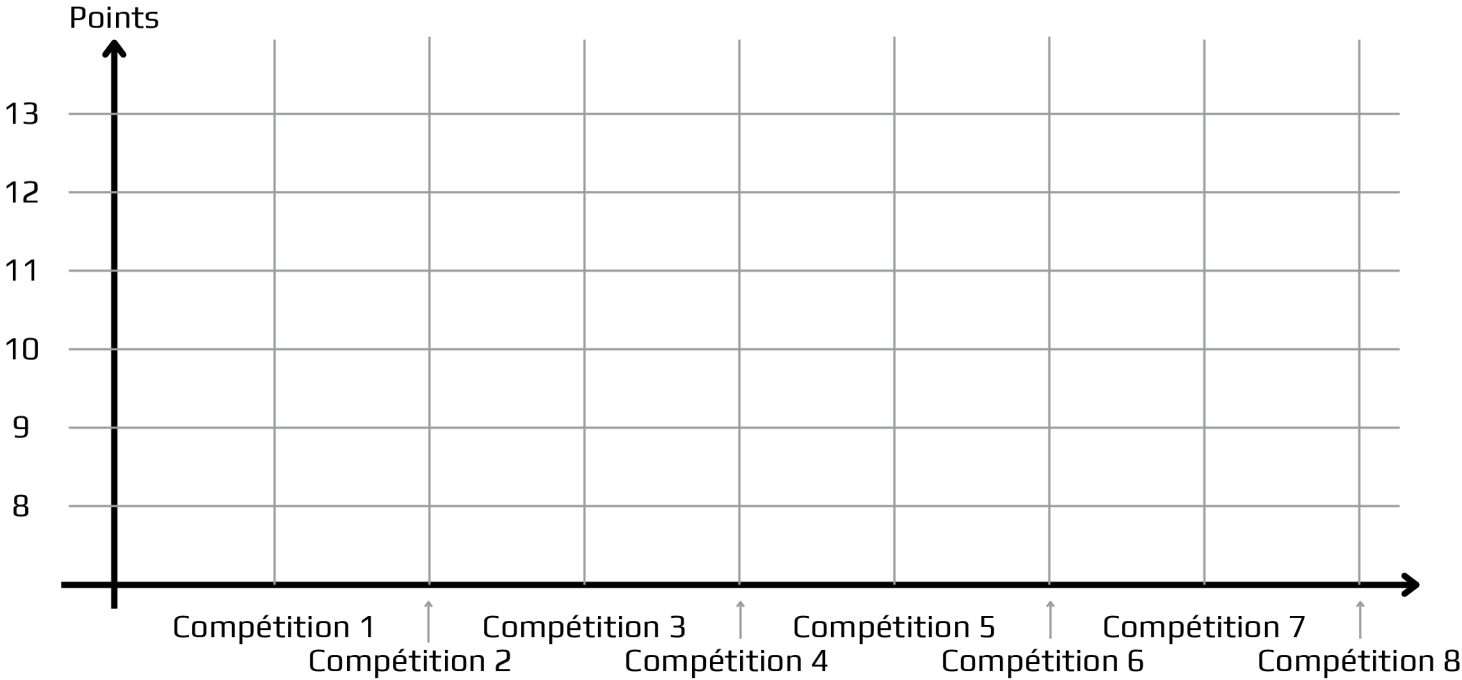
**LA BARRE FIXE**

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

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

- 1. Combien de fois a-t-il réalisé 10 points ? .....
- 2. Quelle est la différence de points entre la première et la dernière compétition ? .....

Complète le graphique grâce au tableau :



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



FRANÇAIS

1. Réécris correctement :

Auréline prépare un entraînement difficile à la barre pour les gymnastes.

→ \_\_\_\_\_

2. Transforme ces adjectifs en adverbes :

• prudent → \_\_\_\_\_

• joyeux → \_\_\_\_\_

• exact → \_\_\_\_\_

• Heureux → \_\_\_\_\_

3. Complète au passé composé :

• Hier, nous \_\_\_\_\_ (avoir) un cours spécial.

• Elles \_\_\_\_\_ (voir) une démonstration.

• Tu \_\_\_\_\_ (faire) un bel effort.

4. Recopie seulement le complément du verbe.

• Le juge observe les gymnastes. → \_\_\_\_\_

• Je pense à mon passage. → \_\_\_\_\_

• Nous préparons notre enchaînement. → \_\_\_\_\_

QUESTIONNER LE MONDE (MONDE VIVANT)

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





11



## LE SAC OUBLIÉ

Quand le cours se termina, les enfants quittèrent peu à peu le gymnase. Certains couraient déjà vers leurs parents, d'autres comparaient encore leurs notes ou parlaient de leur prochain passage. Nino, lui, rangeait tranquillement sa gourde dans son sac lorsqu'il remarqua quelque chose d'étrange : le banc du vestiaire n'était pas vide.

Un petit sac noir restait posé dans un coin. Il semblait léger, presque abandonné. Nino regarda autour de lui, mais il n'y avait plus personne. Il pensa d'abord à le déposer dans le bureau du club, puis il aperçut un porte-clés en forme d'éclair accroché à la fermeture. Il reconnut aussitôt le sac de Raphaël, un nouveau gymnaste arrivé au club depuis peu.

Raphaël était discret. Il parlait rarement aux autres et partait toujours très vite après l'entraînement. Nino hésita quelques secondes. Il pouvait laisser le sac à un adulte, bien sûr. Pourtant, il se souvenait du regard inquiet de Raphaël pendant le cours, quand il croyait avoir perdu sa gourde porte-bonheur.

Alors Nino prit le sac et courut vers la sortie. Sur le parking, Raphaël cherchait déjà partout, les joues rouges et les yeux brillants. Quand il vit Nino s'approcher, il comprit immédiatement.

« Merci... murmura-t-il. Je pensais que tout était perdu. »



### AS-TU COMPRIS ?

1. Où Nino remarque-t-il le sac oublié ? \_\_\_\_\_
2. Comment reconnaît-il qu'il appartient à Raphaël ? \_\_\_\_\_
3. Dans quel état est Raphaël sur le parking ? \_\_\_\_\_



FRANÇAIS

1. Ecris la suite (10 lignes minimum)

Handwriting practice lines consisting of 10 sets of three horizontal dashed lines.

MATHÉMATIQUES

Complète les suites.

a) La coach compte les tapis de 100 en 100 :

1 100 — 1 200 — 1 300 — ..... — ..... — ..... — ..... — .....

b) Les gymnastes rangent dans l'ordre :

2 497 — 2 498 — 2 499 — ..... — ..... — ..... — ..... — .....

c) La coach compte les groupes de 25 en 25 :

125 — 150 — 175 — ..... — ..... — ..... — ..... — .....

d) À l'échauffement, les gymnastes font des sauts comptés de 20 en 20 :

1 320 — 1 340 — 1 360 — ..... — ..... — ..... — ..... — .....

ANGLAIS

Relis l'image au mot.



SOMERSAULT



FORWARD ROLL

SPLITS



HANDSTAND



12



# LA COMPÉTITION

## MATHÉMATIQUES

Pendant une compétition de gymnastique artistique, il y a 1 127 gymnastes le matin et 885 gymnastes l'après-midi.

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

2. Complète avec le bon symbole <, > ou = : 1 127 ..... 885

3. Écris 1 127 sous forme décomposée :

1 127 = .... millier(s) + .... centaine(s) + .... dizaine(s) + .... unité(s)

1 127 = ..... + ..... + ..... + .....

4. Si 340 gymnastes passent aux anneaux le matin, combien de gymnastes du matin ne passent pas aux anneaux ? .....

## FRANÇAIS

1. Réécris avec un pronom personnel sujet.

Les gymnastes préparent leur démonstration.

→ .....

Ma sœur et moi attendons le signal.

→ .....

Le juge annonce les résultats.

→ .....

2. Transforme à la forme négative.

Mathis oublie son salut.

→ .....

Nous regardons la rencontre.

→ .....



12



### 3. Transforme à la forme interrogative.

Vous aimez la gymnastique artistique.

→

Il a réussi son passage.

→

### 4. Mets au pluriel.

Le jeune gymnaste réalisera une figure incroyable. Il sera fier.

→

## QUESTIONNER LE MONDE (ESPACE)

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

urbain - rural - désertique - littoral





13



## LA COMPÉTITION

Le club organisait sa première compétition de l'année. Les familles arrivaient peu à peu et les gymnastes attendaient derrière le grand rideau bleu qui séparait la salle d'échauffement du praticable. Chacun parlait à voix basse pour ne pas se déconcentrer.

Armand devait passer aux barres parallèles juste après sa camarade Lucas. Il connaissait son enchaînement par cœur, mais il avait toujours peur d'oublier un geste au dernier moment. Pour se rassurer, il répétait mentalement chaque étape : monter, se balancer, bascule, lâcher, se réceptionner. Soudain, un grand bruit retentit derrière le rideau. Plusieurs enfants sursautèrent. Armand crut d'abord qu'un agrès venait de tomber. En réalité, une pile de chaises mal rangées venait de glisser contre le mur. Rien de grave, mais le silence était brisé et certains gymnastes perdaient déjà leur concentration.

L'entraîneur intervint aussitôt. Il demanda à tout le monde de fermer les yeux quelques secondes et de reprendre sa respiration. Peu à peu, le calme revint. Armand sentit ses épaules se détendre. Quand son nom fut appelé, il avança sans courir, salua, puis réalisa son passage avec sérieux. Il ne réussit pas tout parfaitement, mais il alla jusqu'au bout sans abandonner.

Plus tard, dans les vestiaires, elle déclara à Lucas :

« Finalement, le plus difficile, ce n'était pas les barres. C'était de rester concentré malgré le bruit. »

### AS-TU COMPRIS ?

1. **Quels sont les personnages principaux de l'histoire ?**

-----  
-----

2. **Où attendent les gymnastes au début du texte ?**

-----  
-----

3. **Quel bruit surprend les enfants ?**

-----  
-----





FRANÇAIS

1. Réécris au présent de l'indicatif : Armand devait passer aux barres parallèles juste après son camarade Lucas. Il connaissait son enchaînement par cœur, mais il avait toujours peur d'oublier un geste au dernier moment. Pour se rassurer, il répétait mentalement chaque étape : monter, se balancer, bascule, lâcher, se réceptionner.

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

2. Indique la nature des mots soulignés (nom, article, adjectif, verbe, mots invariables)

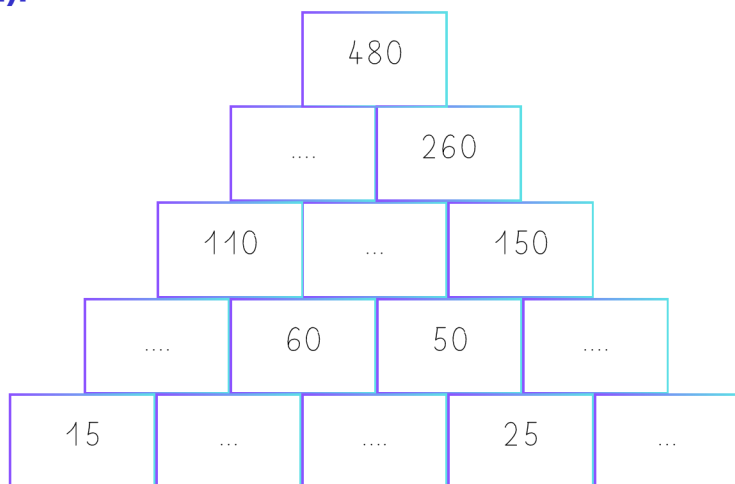
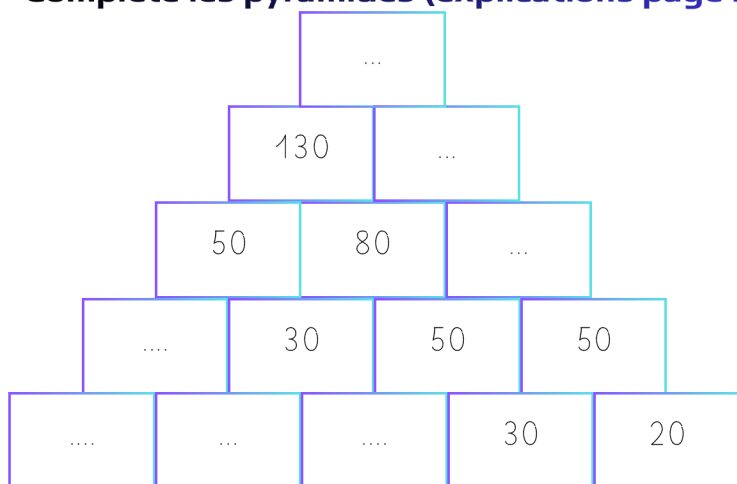
Soudain, un grand bruit retentit derrière le rideau.

Armand sentit ses épaules se détendre.

Il ne réussit pas tout parfaitement, mais il alla jusqu'au bout sans abandonner.

MATHÉMATIQUES

Complète les pyramides (explications page 52).



ECRITURE

Entraîne toi à écrire correctement. Fais attention aux interlignes. Réécris la phrase.

*Je suis un super gymnaste et je fais toujours du mieux que je peux.*

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



# 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		





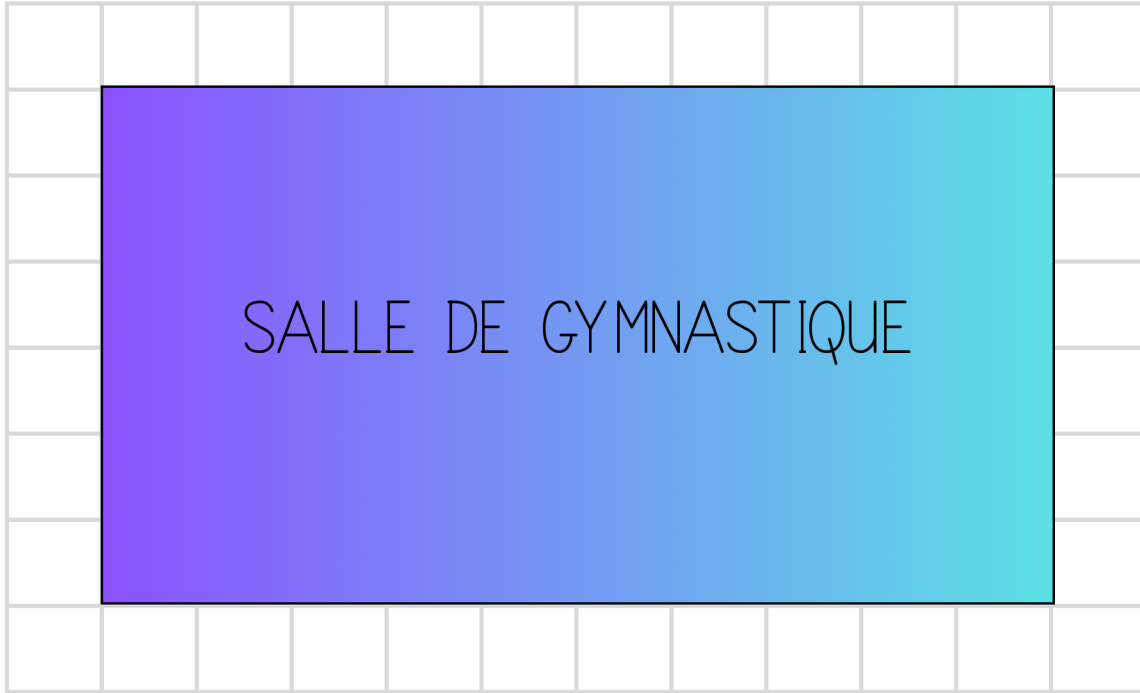
14



**MATHÉMATIQUES**

**LA SALLE DE GYMNASTIQUE**

Voici la salle de gymnastique :



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

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

3. On sait que 1 carreau = 10 mètres

donc ..... carreaux x 10 mètres = ..... x 10 = ..... mètres de périmètre.

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

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

Calcul : 12 x .....

Utilise la méthode suivante pour calculer :

$12 \times \dots = 10 \times \dots + 2 \times \dots = \dots + \dots = \dots$

Il y a ..... gymnastes dans la salle.

5. En utilisant la même méthode de calcul, imaginons qu'il y a maintenant 4 gymnastes de plus dans chaque partie. **Combien de gymnastes y-a-t-il en totalité dans la salle maintenant ?**

6. Lors du dernier entraînement du mercredi, il y a 80 gymnastes en tout dans la salle. Il y a le même nombre de gymnastes dans chaque partie. **Combien de gymnastes y a-t-il dans chaque partie ?**



## FRANÇAIS

### 1. Barre les intrus.

- saut – sauter – sauteur – saule – sursaut  
 équilibre – équilibrer – équilibriste – égalité – déséquilibre  
 force – renforcer – forcé – forêt – fortement

### 2. Trouve un synonyme.

- courage → \_\_\_\_\_
- observer → \_\_\_\_\_
- réussir → \_\_\_\_\_
- précis → \_\_\_\_\_

### 3. Trouve un antonyme.

- avancer → \_\_\_\_\_
- calme → \_\_\_\_\_
- facile → \_\_\_\_\_
- début → \_\_\_\_\_

### 4. Classe ces mots du moins fort au plus fort : peur – inquiétude – panique – crainte

→ \_\_\_\_\_

## EDUCATION MORALE ET CIVIQUE

Lors de ton entraînement de gymnastique, ton entraîneur, Antoine, se blesse lors d'une parade et est au sol, il ne peut plus bouger. Il respire, il crie de douleur en disant qu'il a mal au dos.

Tu décides d'appeler les pompiers car il n'y a pas d'autres adultes présents dans la salle.

**Imagine dans ta tête ce que tu vas leur dire.**



### Qui appeler ?

Le 112 est un numéro d'urgence unique qui te permet de joindre tous les services d'urgence (police, pompiers et SAMU) dans toute l'Europe. Tu peux l'utiliser sur n'importe quel téléphone.



### Quoi dire ?



**a** Je donne mon nom et j'explique calmement ce qui se passe.



**c** J'écoute bien les questions de la personne au téléphone. Si je ne sais pas, ce n'est pas grave, je dis « je ne sais pas ».



**b** Je dis où je suis et ce que je vois.



**d** J'attends que la personne au téléphone me dise que je peux raccrocher.



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 de 9 ans 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.

Louenn et Owen furent chargés de parler des anneaux. Ils préparèrent un petit exposé avec sérieux. Ils y notèrent qu'il fallait de l'équilibre, de l'attention, de la précision et du courage. Ils ajoutèrent aussi que les anneaux impressionnent souvent les débutants, parce qu'ils demandent 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. Il leur dit qu'ils avaient réussi non seulement à montrer, mais aussi à faire comprendre.

### AS-TU COMPRIS ?

1. **Que doivent faire les gymnastes cette année ?** \_\_\_\_\_
2. **De quel agrès parlent Louenn et Owen ?** \_\_\_\_\_
3. **Quelles qualités citent-ils ?** \_\_\_\_\_





16



# MATHÉMATIQUES

## LE SOL

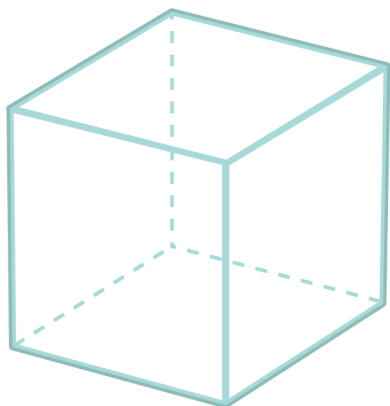
Associe chaque objet au solide qui lui correspond : pavé droit, cylindre, prisme droit, demi-cylindre, cube.



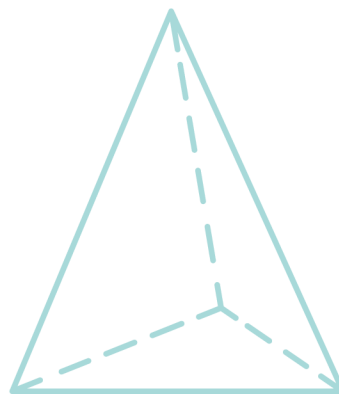
pavé droit



Complète :



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



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

C'est un .....

C'est un .....



16



FRANÇAIS

1. Barre l'intrus dans chaque liste.

saut – sauter – sauteur – saule – sursaut

équilibre – équilibrer – équilibriste – équitation – déséquilibre

force – forcer – renfort – forestier – effort

grâce – gracieux – gracieusement – disgracieux – gratter

2. Trouve 2 autres mots de la même famille :

voir → revoir / \_\_\_\_\_

juger → jugement / \_\_\_\_\_

souple → assouplir / \_\_\_\_\_

observer → observateur / \_\_\_\_\_

3. Transforme ces phrases au pluriel :

Le grand gymnaste aime venir aux entraînements.

\_\_\_\_\_

Elle préfère s'entraîner le mercredi.

\_\_\_\_\_

Le petit gymnaste aimait beaucoup son entraîneur.

\_\_\_\_\_

Le mouvement aux barres est difficile.

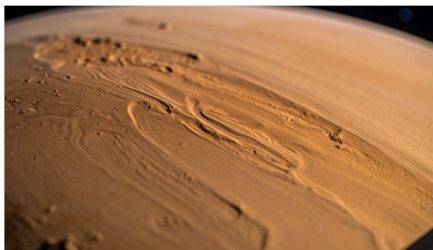
\_\_\_\_\_

QUESTIONNER LE MONDE (ESPACE)

Observe les images et indique s'il s'agit de la Terre, de Mars ou de la Lune. Justifie avec un indice visuel.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



17



# L'AFFICHE



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 préféraient inventer une chorégraphie. Mais Aubin 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 Aubin décrivait son idée, plus elle paraissait intéressante : « on pourrait montrer un passage au sol, expliquer les anneaux, présenter le cheval d'arçons et terminer par une démonstration à deux. »

À la fin du débat, le groupe vota. Le projet d'Aubin fut choisi à une grande majorité. Il 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. Où les élèves trouvent-ils l'affiche ? \_\_\_\_\_
2. Quelle idée propose Aubin ? \_\_\_\_\_
3. Ce texte est-il plutôt narratif ou explicatif? Justifie. \_\_\_\_\_



FRANÇAIS

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.

→ .....

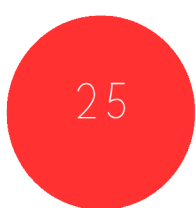
MATHÉMATIQUES

Grâce aux calculs addition, soustraction et multiplication et les nombres proposés, trouve le nombre en rouge. Attention, tu ne peux utiliser chaque nombre qu'une seule fois.



- 4
- 8
- 5
- 5
- 10

Calcul :



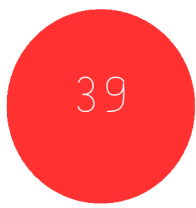
- 5
- 7
- 8
- 10
- 10

Calcul :



- 1
- 2
- 4
- 6
- 8
- 2

Calcul :



- 25
- 25
- 5
- 10
- 1

Calcul :

# TON CORPS

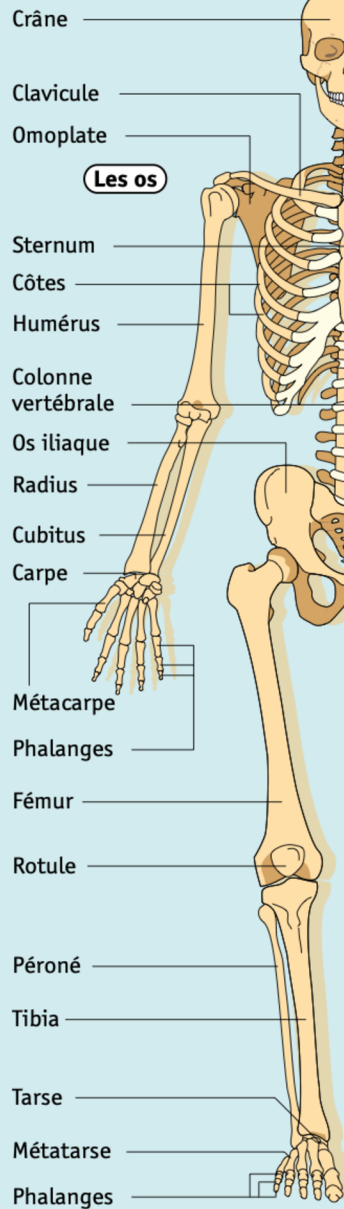
## Le squelette

### 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 tendons

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

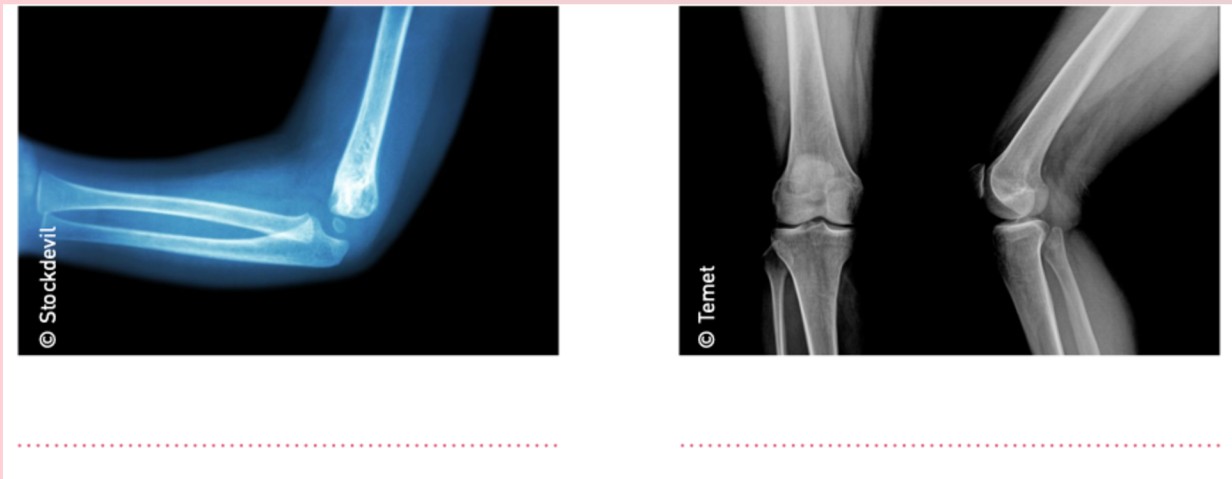
### Les muscles

### 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.

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.





18



# LES SANGLES

## MATHÉMATIQUES

1. Dans une boîte, il y a 3 milliers, 4 centaines, 6 dizaines et 2 unités de sangles.

Écris le nombre : .....

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

Écris le nombre : .....

3. Entoure le nombre le plus grand : 3 462    2 987

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

4 170 .... 4 107          3462 ..... 2986          7363 ..... 7636

5. Range du plus petit au plus grand :

5 620 - 4 438 - 6 205 - 4356 - 9876 - 5555

.....

6. Grâce au tableau de conversion, complète :



m	dm	cm	mm

Une couturière souhaite créer des sangles pour le club de Lucien. 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



FRANÇAIS

1. Sens propre ou sens figuré ?

- Noah 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 mot racine :

- impossible → mot racine : \_\_\_\_\_
- lentement → mot racine : \_\_\_\_\_
- maladroit → mot racine : \_\_\_\_\_

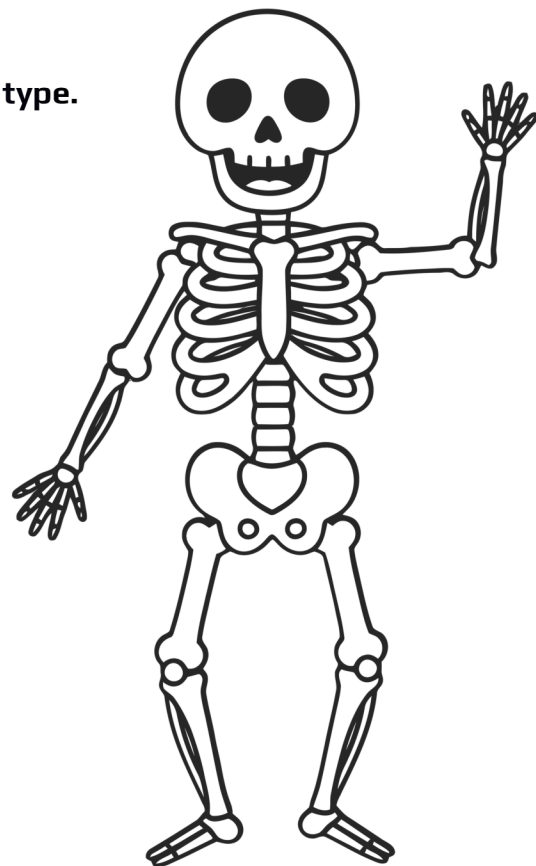
3. Construis un mot nouveau.

- avec dé- : \_\_\_\_\_
- avec -age : \_\_\_\_\_
- avec re- : \_\_\_\_\_
- Avec in- : \_\_\_\_\_

QUESTIONNER LE MONDE (MONDE VIVANT)

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





19



## LE TRAJET EN BUS



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 se déroule la scène ? \_\_\_\_\_

2. De quoi parlent Aria et Romy ? \_\_\_\_\_

1. Explique l'expression : voir sa prestation avec plus de recul. \_\_\_\_\_





20



## LE CARNET D'ENTRAINEMENT

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.

Lucien, par exemple, a relu récemment ses notes du mois de septembre. Il 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, Lucien a souri. Il 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.



**Complète le tableau grâce à des mots relevés dans le texte :**

<b>Noms propres</b>	
<b>Articles définis</b>	
<b>Articles indéfinis</b>	
<b>Verbes</b>	
<b>Pronoms personnels sujets</b>	
<b>Mots invariables</b>	



# 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 !

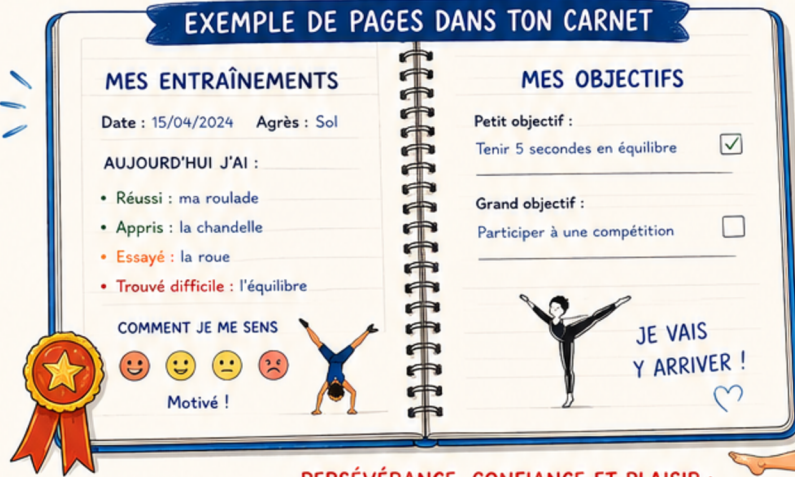


### 6 PERSONNALISE ET AMUSE-TOI !

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



## EXEMPLE DE PAGES DANS TON CARNET



## 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 :

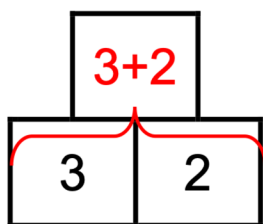
Ton carnet est ton allié. Il t'aide à progresser et à croire en toi !

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

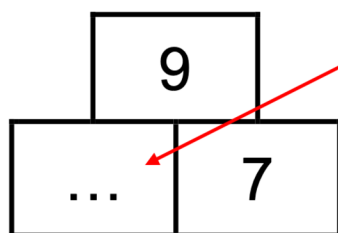




# LA PYRAMIDE



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 :  
 $\dots + 7 = 9$   
 Donc le nombre qui manque c'est 2

# SUDOKU

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

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

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

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

Chaque **colonne** doit avoir chaque chiffre.

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

1	2	4	3
4	3	←	
		3	
3		2	1

Dans le carré, je dois mettre 1 et 2.

Dans cette case, je peux mettre 1 ou 2.

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

Cela fonctionne aussi avec les sudokus avec 6 ou 9.

# BRAVO POUR TON TRAVAIL !

**Tu peux être fier 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 CM1. 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 CM1**

-  
-  
-