

CAHIER DE VACANCES

DU CM1 VERS LE CM2

OBJECTIF CM2

★ TOUT LE PROGRAMME DU CM1 ★

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. Pourquoi les enfants sont-ils surpris par les paroles de l'ancien champion ?

2. Que veut dire la phrase : "les progrès se construisent rarement en ligne droite" ?

3. Selon toi, pourquoi Noah trouve-t-elle cette phrase "plus utile qu'une médaille" ?.....



1



FRANÇAIS

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

Il → _____

Elle → _____

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

→ _____ - _____

→ _____ - _____

→ _____ - _____

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

4. Explique en 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 127 gymnastes le matin et 118 gymnastes l'après-midi pour rencontrer l'ancien gymnaste. **Combien de gymnastes ont participé en tout à la rencontre ?**

2. Les spectateurs sont assis sur 8 rangées de 24 chaises. **Combien de chaises sont installées dans la salle ?**

3. Après la rencontre, 96 gymnastes sont réparties en 6 groupes égaux pour discuter du texte. **Combien y a-t-il de gymnastes 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 ?**

4. L'ancien gymnaste continue à s'entraîner : 1h30 le lundi, 45 minutes le mardi et 1h15 le jeudi. **Combien de minutes s'entraîne-t-il actuellement ?**



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 :

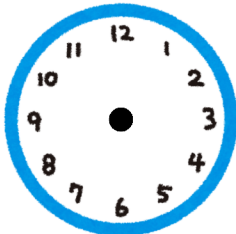


8h30

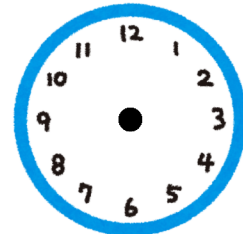


6h45



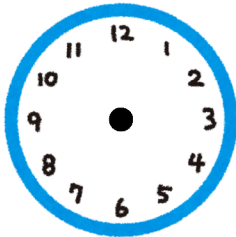


12h48

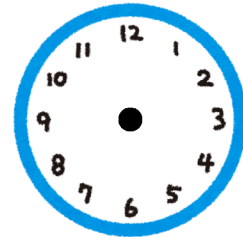


5h11





9h24



17h53

Complète ou entoure la bonne réponse.

L'entraînement commence à 17 h 15 et termine à 19h35.

→ 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 - 17h15 - 17h30 - -

Convertis :

2h → minutes

90 minutes → heures minutes

1 h 45 → minutes





2



VOCABULAIRE

Relie chaque mot à son synonyme.

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

Ecris une phrase avec deux des mots de la colonne de droite :

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

HISTOIRE

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



Martinus est soldat dans l'armée de Jules César.



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



Hugo garde un château et porte une épée.



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. Pourquoi Marceau n'est-il "pas tranquille" avant le gala ?.....
2. Que se passe-t-il au milieu de son passage ?
3. Comment Marceau réagit-il après son erreur ?.....
4. Que veut dire l'entraîneur quand il dit : "ce n'est pas l'absence de peur qui rend courageux" ?.....



3



FRANÇAIS

1. Classe les verbes dans le tableau

semblait, commença, devint, monta, montrer, salua, est tombée, se nouer, terminaient.

Imparfait	Passé simple	Passé composé	Infinitif

2. Résume ce texte en 3 phrases.

MATHÉMATIQUES

Dans le gymnase, 17540 spectateurs regardent le gala de gymnastique artistique. 6630 sont assis d'un côté, 4290 sont assis de l'autre côté et les autres restent debout.

1. Écris 17 540 en lettres :

.....

2. Décompose 17 540 :

17 540 = millier(s) + centaine(s) + dizaine(s) + unité(s)

17 540 = + + +

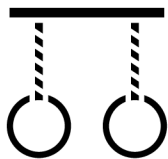
3. Arrondis 17 540 à la centaine la plus proche :

4. Combien de spectateurs restent debout ?

.....

ANGLAIS

Relis l'image au mot.



BARS

RINGS

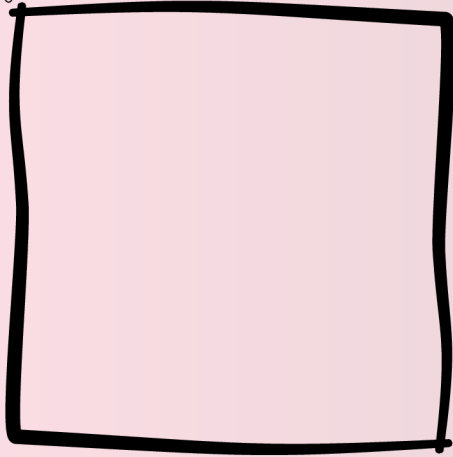


VAULT



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.

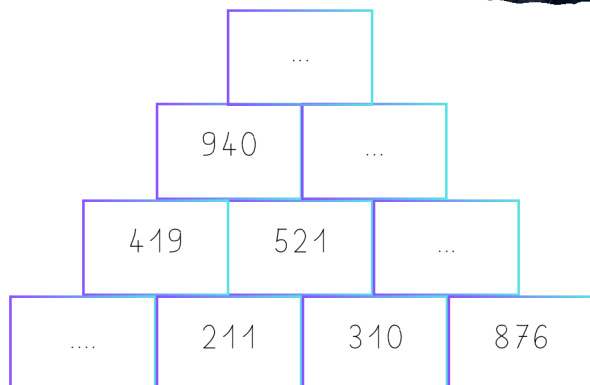
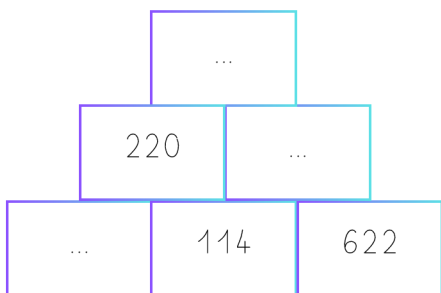
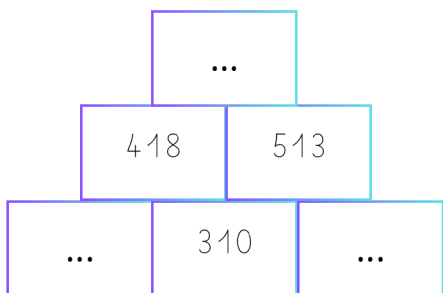
Écris 4 phrases pour décrire la salle en utilisant : devant, derrière, entre, à gauche, à droite, au-dessus, en dessous.

Trace un plan simplifié de la salle.



Ajoute l'orientation, une légende et un titre à ton plan.

Complète les pyramides (explications page 53).





GRAMMAIRE

1. Corrige les groupes nominaux.

- une justaucorps brillant et soyeux →
- des ruban rouges →
- le petite gymnaste concentré →
- un figure élégante →
- des mouvements gracieuses et intense →
- une salle immense et silencieu →

2. Réécris en changeant le nombre et souligne ce qui change.

- le gymnaste souple et endurante →
- le saut précis et haut →
- des mouvements corrects et précis →
- le petit tapis bleu clair →
- une médaille brillante et lourde →

EDUCATION MORALE ET CIVIQUE

Réponds en 2 ou 3 phrases complètes. Donne au moins un argument et un exemple.

• Faut-il partager le matériel de sport ?

.....

.....

.....

• Est-ce important d'écouter les autres ?

.....

.....

.....

• Est-ce important de respecter les règles ?

.....

.....

.....



5



LE CARNET DU LECTEUR

Depuis quelques mois, la maitresse 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 maitresse 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. **Pourquoi Yanis trouvait-il ce carnet inutile au début ?** _____

2. **Qu'est-ce qui le fait changer d'avis ?** _____

3. **Que veut dire : "un livre peut aussi devenir un miroir" ?** _____

4. **Donne un autre titre à ce texte :** _____



5



FRANÇAIS

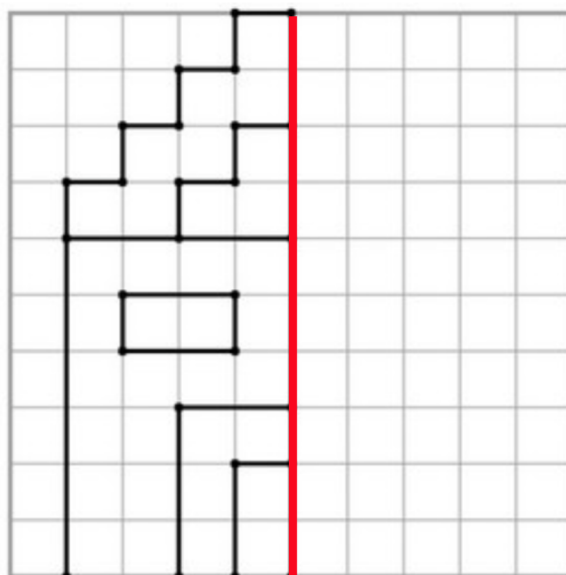
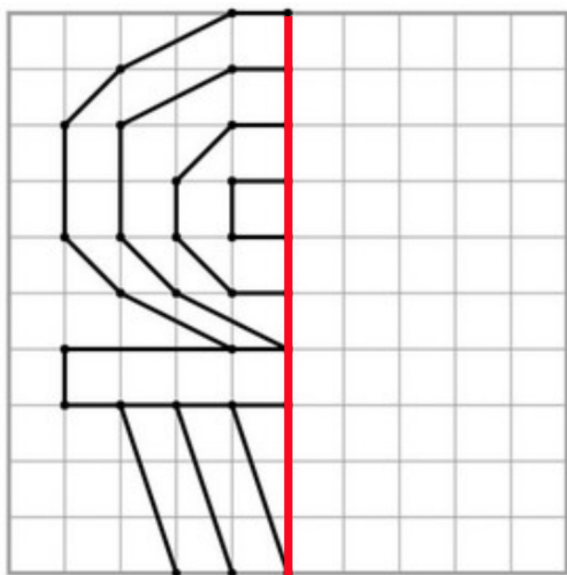
Complète le tableau.

Infinitif	Conjugué au présent 3e personne du singulier (il/elle)	Conjugué à l'imparfait 1ère personne pluriel (nous)	Conjugué à l'imparfait 3e personne du pluriel (ils/elles)
Aider			
	Il veut		
			Il lisait

Rédige une note que Yanis pourrait écrire dans son carnet après avoir lu une histoire sur toi, grand gymnaste de 9 ans. Rédige une note de 4 à 6 lignes avec au moins : un sentiment, un avis et un exemple.

MATHÉMATIQUES

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





6



MATHÉMATIQUES

LES AGRÈS



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

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

Ecris le calcul et la phrase réponse.

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

2. L'équipe de Owen 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. Une table de saut coûte 4 081 € et un cheval d'arçons 2 290 €. Le club dispose de 7 000 €. **A-t-il assez d'argent ? Combien lui manque-t-il ou combien lui reste-t-il ?**

Remplis le chèque correspondant au montant précédent :

BANQUE MAGNESIE	
Payez contre ce chèque _____	€uros
_____	<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 → _____

Matériel	
Figure	
Personne	

Trouve la définition d'un mot de chaque catégorie dans le dictionnaire.

GEOGRAPHIE

Réponds aux questions :

1. Situe la France en Europe.
2. Colorie la mer Méditerranée et l'océan Atlantique.
3. Sur la carte, ajoute ta ville, Paris, Londres et Madrid.
4. Colorie un pays de ton choix et cherche sa capitale.

A l'aide d'une règle et d'un crayon de papier, trace le trajet des vacances de Shinnosuke Oka après les JO de 2024.

France - Suède - Roumanie - Italie et Allemagne.





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 découvre Gabriel en regardant la fiche du juge ?** _____

2. **Pourquoi est-il surpris ?** _____

3. **Que veut dire la phrase : "Une prestation réussie ne dépend pas seulement de ce qu'on fait, mais aussi de la manière dont on le fait." :** _____

4. **Selon toi, qu'apprend Gabriel dans ce texte ?** _____



7



FRANÇAIS

Trouve le contraire des mots suivants :

Précis →

vide →

Confiant →

difficile →

Gracieux →

entrée →

Souligne les groupes sujets (rouge s'il s'agit d'un groupe nominal et vert s'il s'agit d'un pronom) 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 le 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 ?

→ Quel club a la plus forte proportion de compétiteurs ?

→ Combien de juges y a-t-il au total ?

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			
---	--	--	--

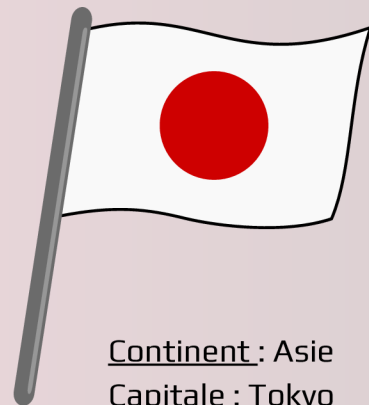
1. Il pratique la gymnastique ...
2. Prénom de ce gymnaste
3. Il a gagné plusieurs Jeux
4. Pays de naissance de ce gymnaste
5. Objet que l'on reçoit lors qu'on gagne une compétition
6. Nombre d'années où il a dominé la gymnastique artistique masculine.

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 18460 léotards dans l'armoire.

5440 sont en taille 6 ans, 6570 sont en taille 8 ans et les autres sont en taille 10 ans.

a) Écris 18460 en lettres :

.....

b) Décompose 18460 :

18460 = millier(s) + centaine(s) + dizaine(s) + unité(s)

18460 = + + +

c) Quelle est la valeur de 4 dans 18460 ?

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 53) et classe les chiffres se trouvant dans les cases colorés du plus grand au plus petit.

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

Code de l'armoire

--	--	--	--





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 léotards.
- Nous _____ (faire) un bel enchaînement.
- Elles _____ (voir) le résultat.
- Tu _____ (prendre) ton sac.

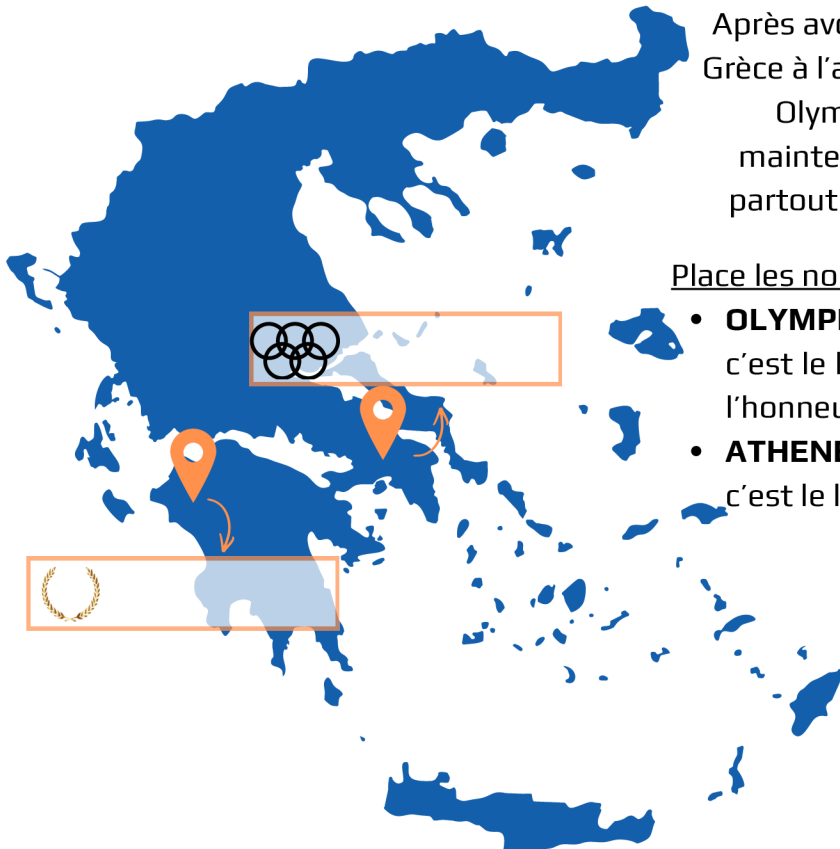
FORMER UN ADVERBE

Il suffit de rajouter le suffixe -ment.

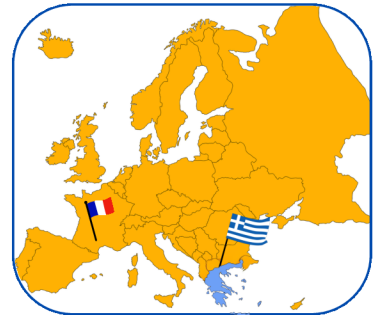
Par exemple :
gai -> gaiement.

HISTOIRE - GEOGRAPHIE

LA GRÈCE : BERCEAU DES JO



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



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

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

SAIS-TU QUE ?



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



9



LA LETTRE DE L'ENTRAÎNEUR

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. **Que ressent sans doute Alexandre à la fin du texte ?** _____

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

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

	Singulier	Pluriel
Féminin		
Masculin		

2. Relève dans le texte 10 mots invariables :

MATHÉMATIQUES

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

1. Calcule son déplacement horizontal total. .

.....

2. Calcule son déplacement vertical total.

.....

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

.....

4. Indique un trajet possible pour revenir à son point de départ :

.....



10



MATHÉMATIQUES

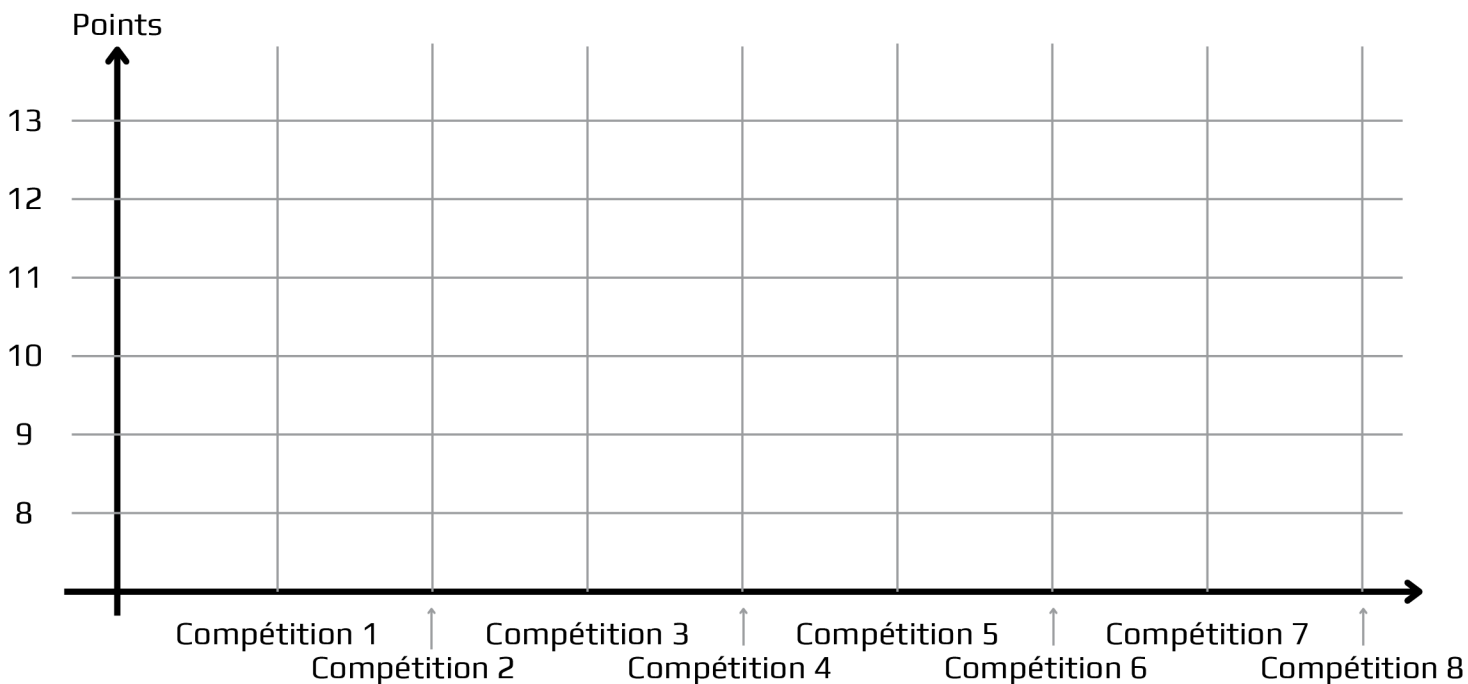
LA BARRE

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 ?
3. Pendant quelles compétitions Lucas a-t-il obtenu au moins 11 points ?

Complète le graphique grâce au tableau :



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



10



FRANÇAIS

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

Aurélien prépare un entraînement difficile à la barre pour les gymnastes. il visez 50 points.

→ _____

2. Transforme ces adjectifs en adverbes :

• prudent → _____

• joyeux → _____

• exact → _____

• Heureux → _____

Utilise un adverbe pour créer une phrase : _____

3. Recopie seulement le complément du verbe.

• Le juge observe les gymnastes. → _____

• Je pense à mon passage. → _____

• Nous préparons notre enchaînement. → _____

SCIENCES

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





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. **Pourquoi Nino hésite-t-il avant de prendre le sac ?** _____
2. **Que montre son attitude à propos de son caractère ?** _____
3. **Pourquoi Raphaël semble-t-il particulièrement inquiet ?** _____



FRANÇAIS

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

MATHÉMATIQUES

Complète les suites.

- a) La coach compte les tapis 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 ?

5. Combien y a-t-il de gymnastes de plus le matin que l'après-midi ?

FRANÇAIS

• 1. Réécris avec un pronom personnel sujet puis entoure le verbe dans la phrase transformée.

Les gymnastes préparent leur démonstration.

→

Ma sœur et moi attendons le signal.

→

Le juge annonce les résultats.

→

2. Transforme à la forme négative.

Owen a oublié son salut.

→

Nous regardons toujours la compétition.

→



12



3. Transforme chaque phrase en phrase interrogative de deux manières si possible.

Vous aimez la gymnastique artistique.

→ _____

→ _____

Il a réussi son passage.

→ _____

→ _____

4. Mets au singulier.

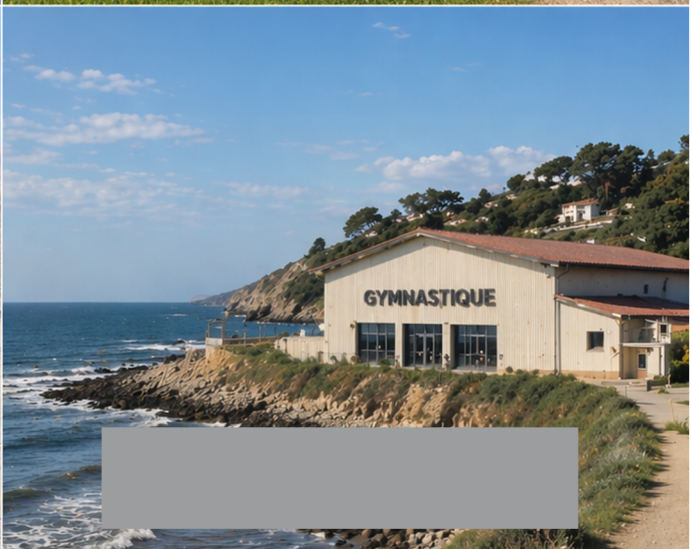
Les jeunes gymnastes réaliseront des figures élégantes. Ils seront fiers.

→ _____

GEOGRAPHIE

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

urbain - rural - désertique - littoral



Entoure un élément sur chaque photo qui t'a permis de répondre à l'exercice précédent.



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. **Pourquoi Armand avait-il peur avant son passage ?** _____
2. **Comment l'entraîneur aide-t-il les gymnastes à retrouver leur calme ?** _____
3. **Quelle leçon Armand tire-t-il à la fin ?** _____





FRANÇAIS

1. Réécris au présent de l'indicatif : 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.

Four sets of horizontal dashed lines for handwriting practice.

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

Soudain, un grand bruit retentit derrière le rideau.

A horizontal dashed line for handwriting practice.

Armand sentit ses épaules se détendre.

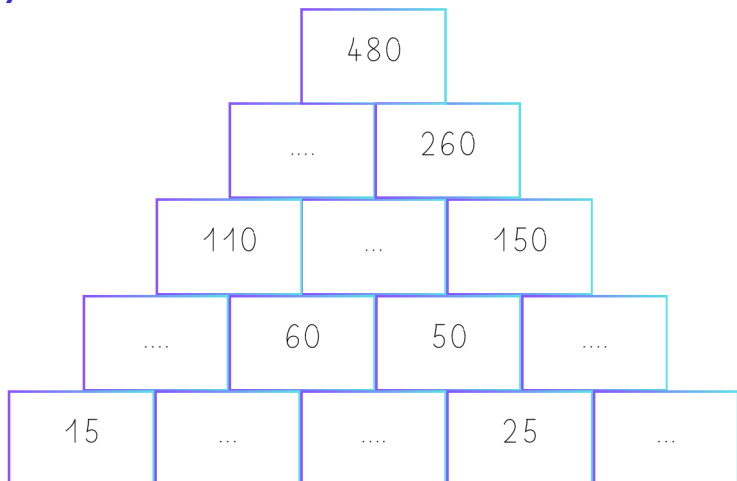
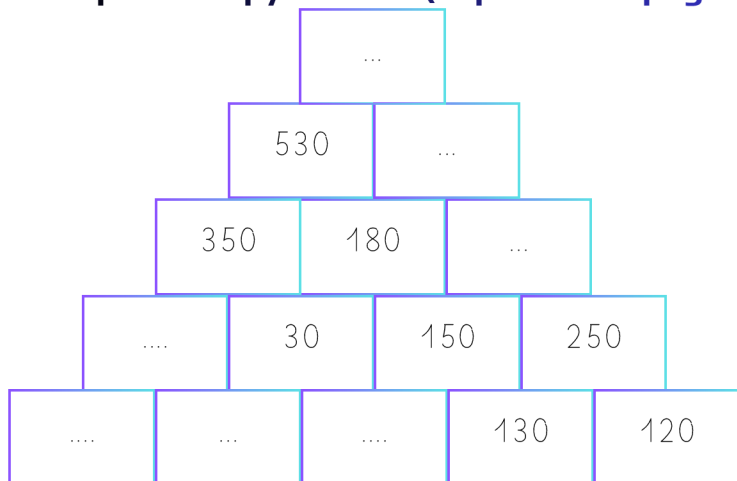
A horizontal dashed line for handwriting practice.

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

A horizontal dashed line for handwriting practice.

MATHÉMATIQUES

Complète les pyramides (explications page 53).



ECRITURE

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

Handwriting practice lines with the sentence 'Je suis un super gymnaste et je fais toujours du mieux que je peux.' written in cursive.



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		





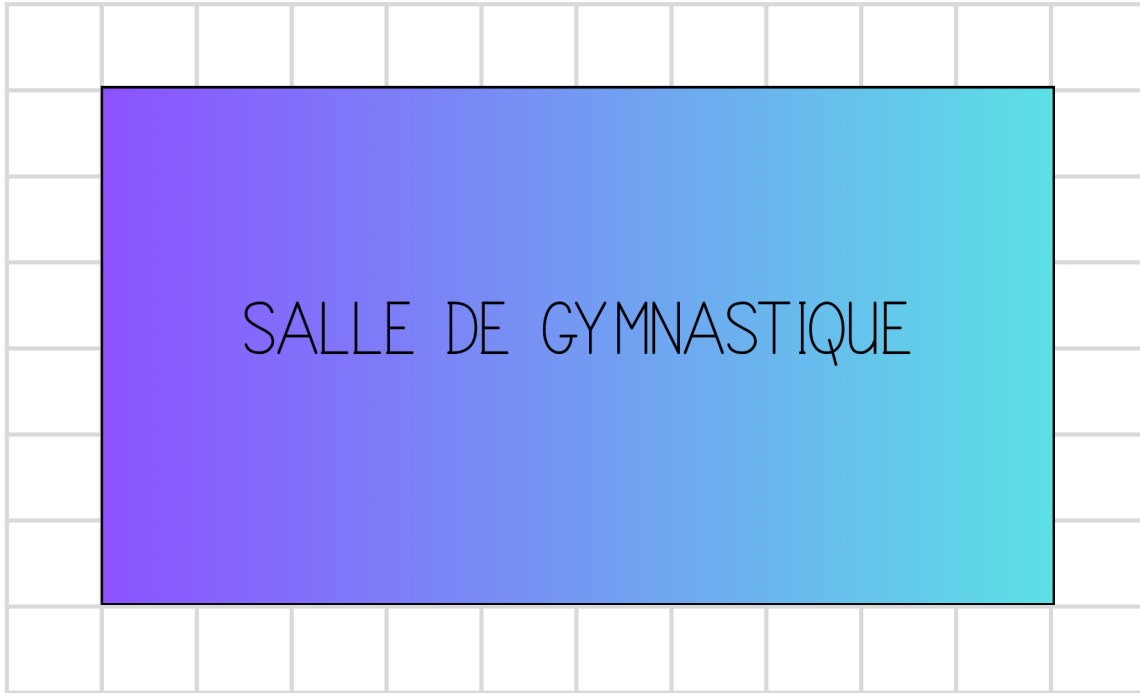
14



MATHÉMATIQUES

LA SALLE DE GYMNASTIQUE

Voici la salle de gymnastique :



1. **Quelle est la nature de cette figure (salle de gymnastique) ? Justifie en donnant ses propriétés.** _____

2. **Quel est le périmètre de la salle en carreaux ?** _____
3. Sachant qu'un carreau représente 10 m de côté, **calcule le périmètre réel en mètres :** _____

4. **Calcule l'aire de la salle en carreaux :** _____
5. La salle est divisée en 4 zones égales. Dans chaque zone, il y a 18 gymnastes. **Combien y a-t-il de gymnastes au total ?** _____
6. Lors d'un stage, 96 gymnastes sont réparties équitablement dans 4 zones. **Combien y en a-t-il par zone ?** _____

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



FRANÇAIS

1. Barre les intrus.

saut – sauter – sauteur – sursaut – sauterelle

équilibre – équilibrer – équilibriste – déséquilibre – équitable

force – renforcer – forcé – effort – fortement

2. Trouve un synonyme.

- courage → _____
- observer → _____
- réussir → _____
- précis → _____

3. Trouve un antonyme.

- avancer → _____
- calme → _____
- adroit → _____
- facile → _____
- début → _____
- avancer → _____

EDUCATION MORALE ET CIVIQUE

Lors de ton entrainement de gymnastique, ton entraineur, 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.

Rédige ce que tu dirais au téléphone en 4 phrases complètes.



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 10 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. Pourquoi la consigne donnée par l'entraîneur paraît-elle étrange aux élèves ? _____

2. Quel rôle Louenn et Owen doivent-ils tenir pendant les portes ouvertes ? _____

3. Relève trois qualités nécessaires pour progresser aux anneaux. _____



15



FRANÇAIS

Rédige un court exposé de 6 à 8 lignes sur un agrès de gymnastique.

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

MATHÉMATIQUES

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

1. Il y a 4 dizaines de mille, 3 milliers, 5 centaines, 2 dizaines et 7 unités de poignées de magnésie.

Écris le nombre :

2. Il y a 8 unités de mille, 6 centaines, 9 dizaines et 4 unités de gourdes oubliées.

Écris le nombre :

3. Complète avec <, > ou = :

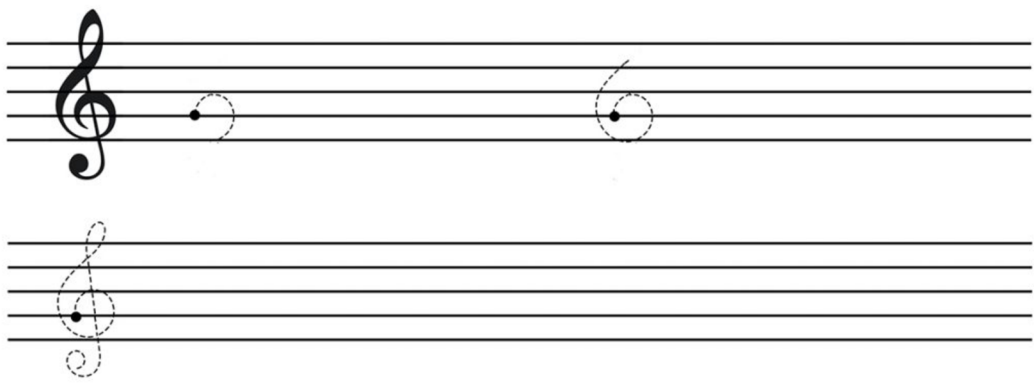
84357 86184 45020 45200

4. Range du plus petit au plus grand :

39410 - 18909 - 48080 - 42700 - 62912 - 7638

EDUCATION MUSICALE

Entraîne toi à tracer la clef de sol.





16

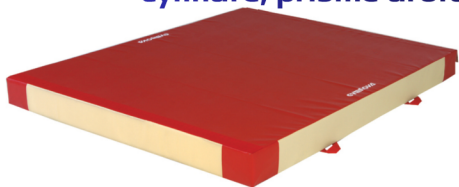


LE SOL

MATHÉMATIQUES

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





pavé droit

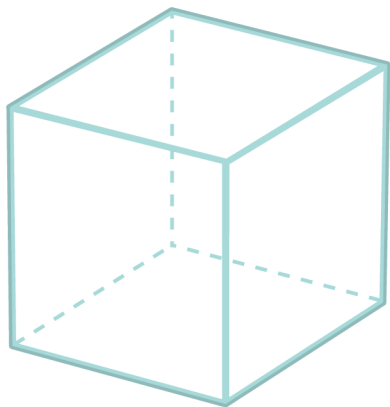






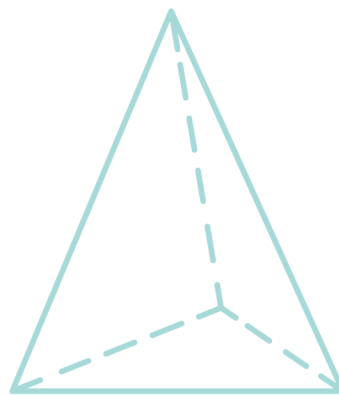


Complète :



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

C'est un



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

C'est un

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



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.

Il préfère s'entraîner le mercredi.

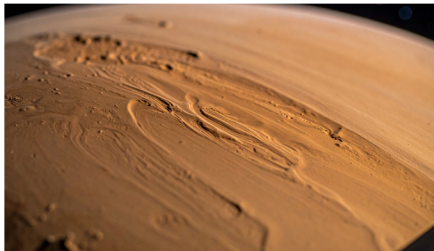
La petite gymnaste aimait beaucoup son entraîneur.

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



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.

→

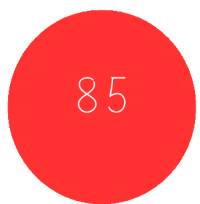
MATHÉMATIQUES

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 : []



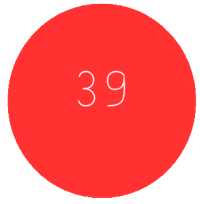
- 5
- 7
- 8
- 10
- 10

Calcul : []



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

Calcul : []



- 25
- 25
- 5
- 10
- 1

Calcul : []

TON CORPS

Le squelette

206 os

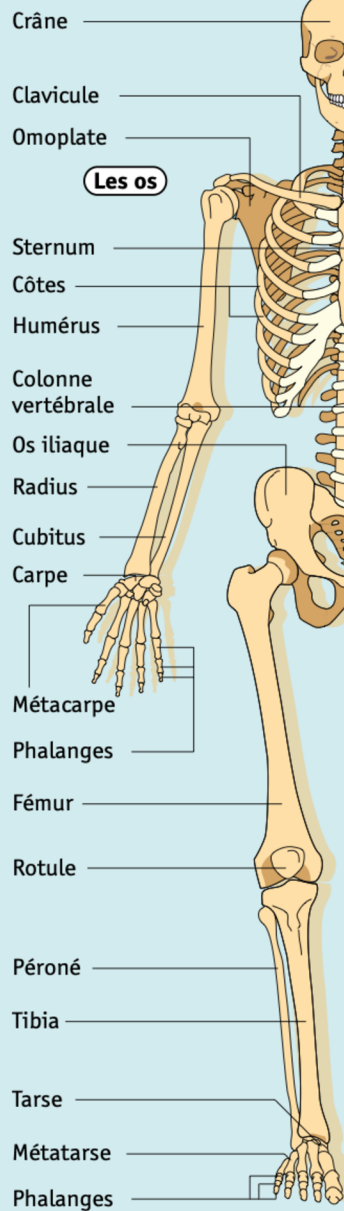
Notre squelette est composé de 206 os. Ils soutiennent et protègent les organes. Par exemple, les os arrondis du crâne protègent le cerveau. Le squelette permet de se tenir droit.

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.



© Art Presse pour *Le Petit Quotidien*



Les tendons

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

Les muscles

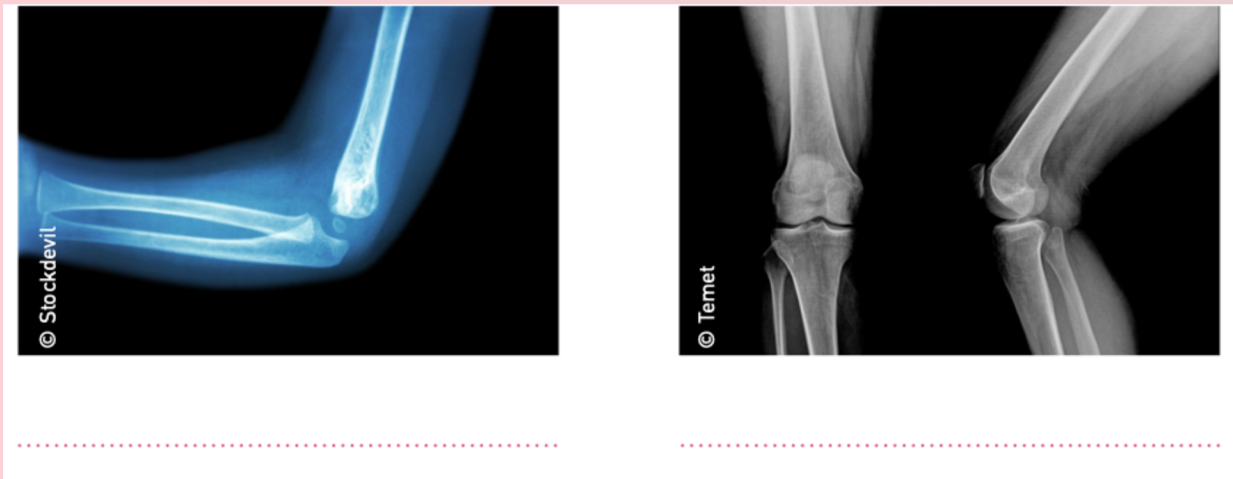
Poignets, mains, chevilles et pieds

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 dizaines de mille, 4 unités de mille, 6 centaines, 2 dizaines de sangles.

Écris le nombre :

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

Écris le nombre :

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

46170 49107 34612 29686 73563 76536

5. Range du plus petit au plus grand :

51620 - 49438 - 62205 - 41356 - 90876 - 51555

.....

6. Grâce au tableau de conversion, complète :



m	dm	cm	mm

Une couturière souhaite créer des 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

Elle coupe 10 morceaux de 80 cm. Quelle longueur totale utilise-t-elle en cm et en mètres ? _____



FRANÇAIS

1. Sens propre ou sens figuré ?

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

SENS PROPRE
SENS FIGURÉ

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

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

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

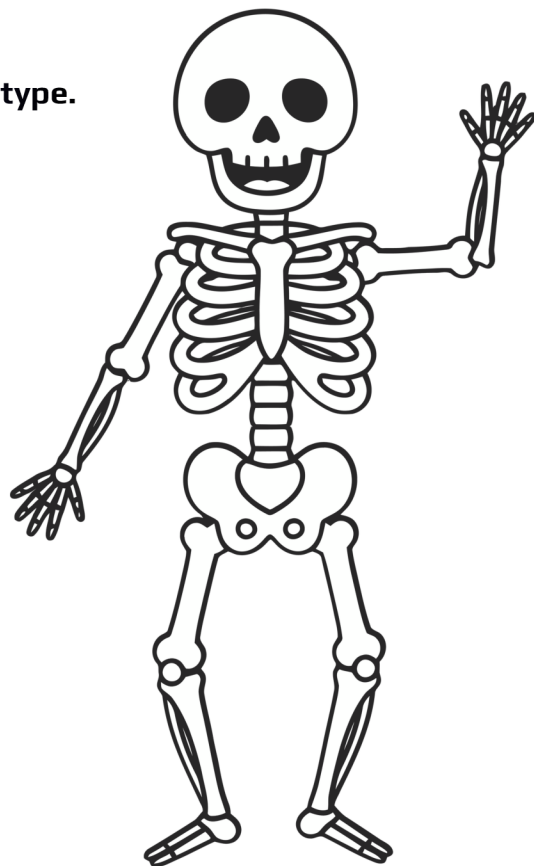
3. Construis un mot nouveau.

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

SCIENCES

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

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





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 et à quel moment se déroule la scène ?

2. Pourquoi Aria pense-t-elle d'abord que sa note est injuste ?

3. Que cherche Romy à lui faire comprendre ?

4. Explique l'expression "voir sa prestation avec plus de recul".



20



LE CARNET D'ENTRAÎNEMENT

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

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

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.



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

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



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 !

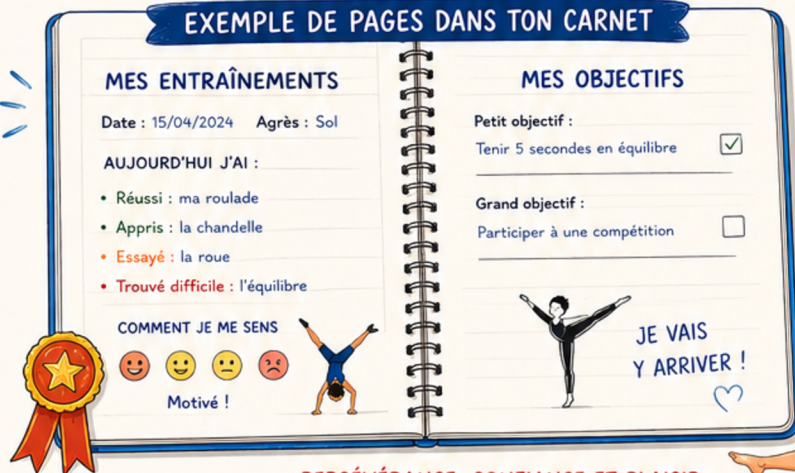


6 PERSONNALISE ET AMUSE-TOI !

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 :

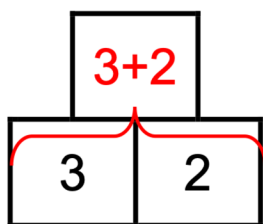
Ton carnet est ton allié. Il t'aide à progresser et à croire en toi !

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

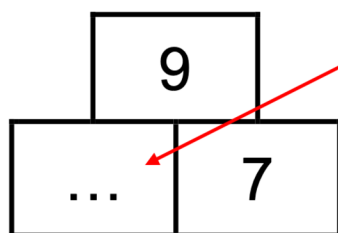




LA PYRAMIDE



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 **colonne** doit avoir chaque chiffre.

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

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

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.

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 CM2. 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 CM2

-
-
-