

CAHIER DE VACANCES

DU CE2 VERS LE CM1

OBJECTIF GYM!

TOUT LE PROGRAMME DE CE2



SPÉCIAL GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE



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'ANCIENNE CHAMPIONNE

Compréhension de texte
Pronoms personnels
Imparfait
Famille de mots
Résolution de problèmes

L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT 2

Calcul du temps
Synonymes
Registre de langue
Repérage dans le temps

3 LE GALA

Compréhension de texte
Temps du passé
Compréhension du nombre
Anglais

LA SALLE DE GYMNASTIQUE 4

Géométrie
Groupes nominaux
Pluriel
Education morale et civique

5 LE CARNET DU LECTEUR

Compréhension de texte
Conjugaison
Symétrie

LES AGRÈS 6

Résolution de problèmes
Vocabulaire
Repérage dans l'espace

7 LA JUGE

Compréhension de texte
Grammaire & antonymes
Etude de tableau
Anglais

JUSTAUCORPS 8

Compréhension du nombre
Logique
Passé composé
JO Antiques

9 LA LETTRE DE L'ENTRAÎNEUR

Compréhension de texte
Groupes nominaux
Mots invariables
Géométrie

LES BARRES 10

Graphique
Passé composé
Alimentation

11 LE SAC OUBLIÉ

Compréhension de texte
Rédaction
Suites numériques
Anglais

LA COMPÉTITION 12

Compréhension du nombre
Formes de phrases
Milieux

13 LA COMPÉTITION

Compréhension de texte
Natures des mots
Calculs
Écriture

LA SALLE DE GYMNASTIQUE 14

Géométrie
Calculs
Vocabulaire
Contacts d'urgence

15 LES PORTES OUVERTES

Compréhension de texte
Exposé
Compréhension du nombre
Clef de sol

LE SOL 16

Solides
Vocabulaire
Planètes

17 L'AFFICHE

Compréhension de texte
Compléments circonstanciels
Calculs

LES CHOUCHOUS 18

Compréhension du nombre
Conversion
Préfixe et suffixe
Articulations

19 LE TRAJET EN BUS

Compréhension de texte
Rédaction
Sudokus

LE CARNET D'ENTRAÎNEMENT 20

Natures des mots
Arts plastiques



LE CONSEIL DE L'ANCIENNE CHAMPIONNE



Le club a invité une ancienne gymnaste pour rencontrer les élèves. Les enfants l'attendaient avec impatience, persuadés qu'elle allait raconter ses médailles, ses victoires et ses plus beaux souvenirs de compétition.

Elle 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'elle avait souvent douté d'elle-même. Elle expliqua qu'autrefois, avant certaines finales, elle tremblait tellement qu'elle avait l'impression d'avoir oublié tout son travail.

« Quand j'étais plus jeune, dit-elle, 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. La sportive raconta aussi qu'elle n'avait pas toujours gagné. Parfois, elle tombait. Parfois, elle ratait complètement son passage. Pourtant, elle revenait toujours à l'entraînement, parce qu'elle avait compris que les progrès se construisent rarement en ligne droite.

À la fin de la rencontre, Lucile leva la main et demanda : Alors, le plus important, «ce n'est pas d'être la meilleure ? ». L'ancienne championne

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

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

AS-TU COMPRIS ?

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



FRANÇAIS

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

Elle 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'ancienne gymnaste. **Combien d'élèves ont participé en tout à la rencontre ?**

2. Pour écouter la championne, 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'ancienne gymnaste réussit un nouveau mouvement après 28 essais. Elle en avait déjà fait 17 la veille.

Combien d'essais a-t-elle faits le jour où elle 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 :

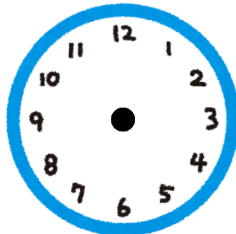


8h30

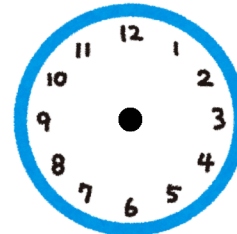


6h45



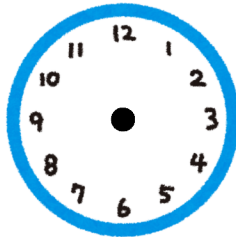


12h30

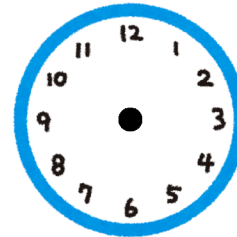


5h00





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-elles d'agrès ? -----

Complète la suite :

→ 17h - 17h30 - 18h - -





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

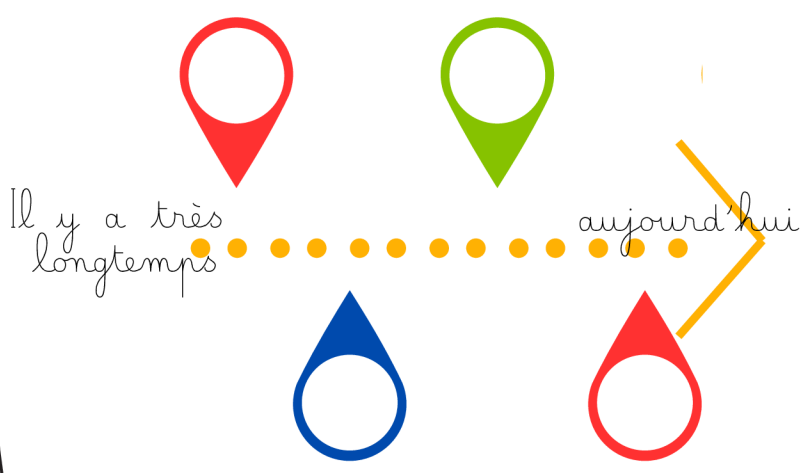
Familier	Courant	Soutenu

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.** Lina s'entraîne en gymnastique dans un gymnase avec une poutre et un praticable.





LE GALA

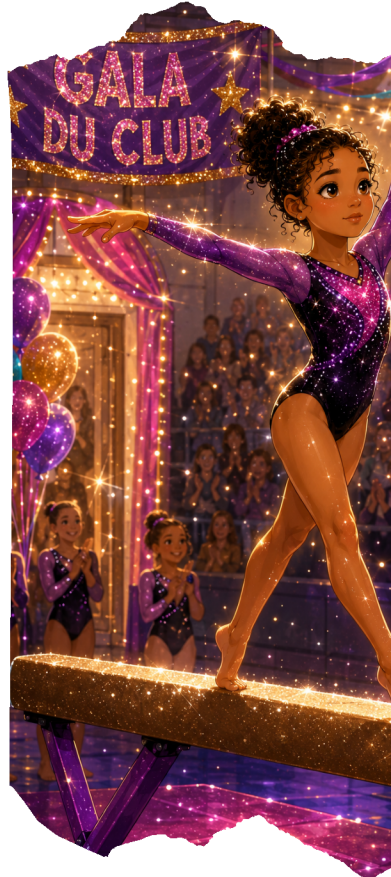
La veille du gala du club, le gymnase semblait différent.

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.

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

Quand la musique commença, tout le gymnase devint silencieux. Maëline monta sur la poutre avec application. Elle fit d'abord quelques pas très sûrs, puis elle se lança pour un flip avec élégance. Au milieu de son passage, elle manqua de tomber lors d'un saut. Dans les gradins, sa mère retint son souffle. Mais Maëline reprit son équilibre, termina son enchaînement et salua le public comme une vraie championne.

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



Maëline comprit alors qu'elle venait de réussir quelque chose d'important.

AS-TU COMPRIS ?

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



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.



VAULT

BARS



BEAM



TON PORTRAIT DE GYMNASTE

Dessine toi



Prénom : -----

Date de naissance : -----

Mon agrès préféré : -----

L'agrès que je trouve le impressionnant :

Ma qualité en gymnastique : -----

Ce que j'aimerais réussir : -----

Mon plus beau souvenir en gym :

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

Le justaucorps de mes rêves



QUELLE GYMNASTE 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. la poutre.
- C. le sol.

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

- A. déterminée.
- B. concentrée.
- 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 amies disent que tu es...

- A. courageuse.
- B. soigneuse.
- C. joyeuse.

7. La tenue idéale pour toi, c'est...

- A. un justaucorps qui brille et qui impressionne.
- B. un justaucorps élégant et raffiné.
- C. un justaucorps coloré et plein de peps.

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

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

Résultats

A	B	C

Tu as une majorité de A : tu es Simone Biles.

Tu es courageuse, puissante et tu n'as pas peur des défis. Tu aimes essayer, progresser et aller toujours plus loin.

Tu as une majorité de B : tu es Nadia Comăneci.

Tu es appliquée, précise et élégante. Tu aimes le travail bien fait et tu fais attention aux détails.

Tu as une majorité de C : tu es Mélanie de Jesus dos Santos.

Tu es dynamique, souriante et pleine d'énergie. Tu avances avec plaisir et tu apportes de la bonne humeur autour de toi.

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





LA SALLE DE GYMNASTIQUE

Dans la salle de gymnastique, la poutre est au milieu. Le tapis est devant la poutre. Le banc est derrière la poutre. Le cerceau est à gauche de la poutre. Le plot est à droite de la poutre.

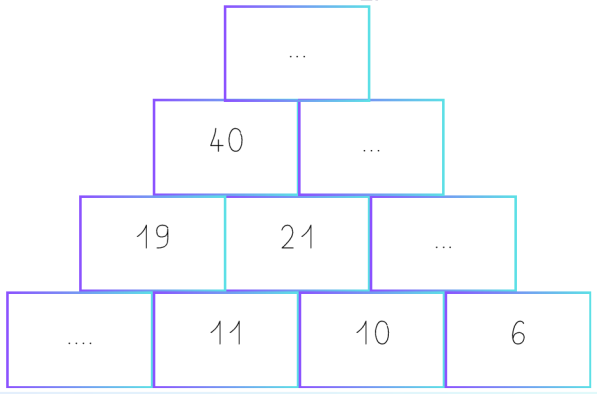
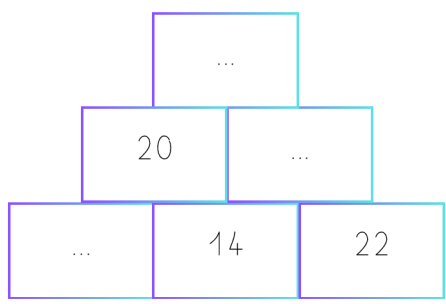
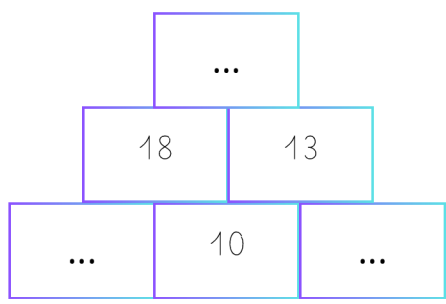
- Où est le tapis ? la poutre.
- Où est le banc ? la poutre.
- Où est le cerceau ? la poutre.
- Où est le plot ? la poutre.

Dessine la salle de gymnastique en respectant le code :

 Poutre
 Banc
 Tapis
 cerceau
 plot



Complète les pyramides (explications page 52).





GRAMMAIRE

1. Corrige les groupes nominaux.

- une justaucorps brillant →
- des ruban rouges →
- la petit gymnaste concentré →
- un figure élégante →
- des mouvements gracieuxes →
- une salle immense et silencieu →

2. Réécris au pluriel.

- la 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



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. **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 ?** _____



FRANÇAIS

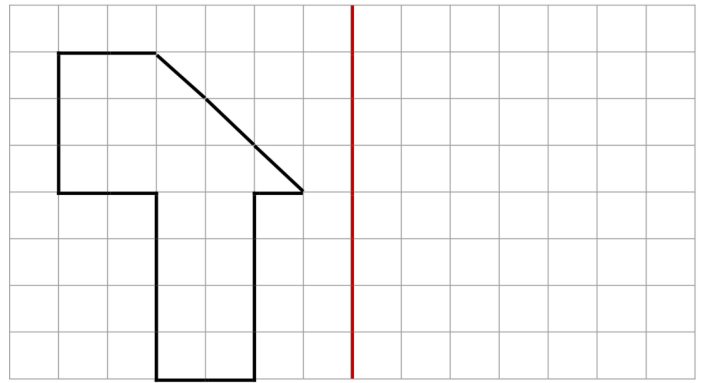
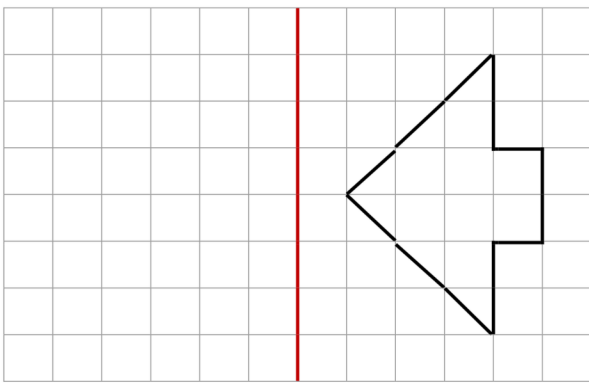
Complète le tableau.

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, grande gymnaste de 9 ans.

MATHÉMATIQUES

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

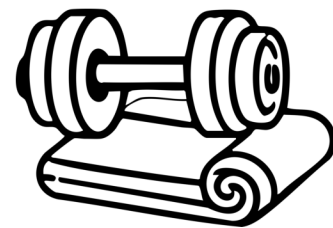




6

LES AGRÈS

MATHÉMATIQUES



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

Une table de saut ou un justaucorps.

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 asymétriques.

Ecris le calcul et la phrase réponse.

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

2. L'équipe de Camille obtient 46 points à la poutre puis 51 points au sol. **Combien de points obtiennent-elles 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 poutre coûte 2290 euros. **Combien coûtent ces deux agrès ?**

Remplis le chèque correspondant au montant précédent :

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



FRANÇAIS

Retrouve les anagrammes puis classe les mots dans le tableau.

- CPIRLATAEB → _____
- TSIPA → _____
- UGJE → _____
- RABERS → _____
- NUESIQMA → _____
- SOLAT → _____
- UORE → _____
- TEGYSNAM → _____

Matériel	
Figure	
Personne	

QUESTIONNER LE MONDE (ESPACE)

Réponds aux questions :

1. Quelle ville est la plus au nord ?

2. Cite une ville près de la mer Méditerranée :

3. Quelle ville est la capitale de la France ? _____
4. Entoure la ville la plus proche de chez toi.

A l'aide d'une règle et d'un crayon de papier, trace le trajet des vacances de Simone Biles 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.

Lila n'avait jamais vu ce document d'aussi près. Habituellement, elle ne recevait qu'un résultat final, parfois accompagné d'un rapide commentaire. Cette fois, sa tante, 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 ».

Lila fut surprise. Elle pensait qu'un juge regardait surtout les chutes ou les oublis. En observant cette fiche, elle 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, Lila changea sa manière de se préparer. Au lieu de répéter seulement ses figures les plus difficiles, elle 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-elle. Une prestation réussie ne dépend pas seulement de ce qu'on fait, mais aussi de la manière dont on le fait. »

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

AS-TU COMPRIS ?

1. **Que doit remplir chaque juge ?** _____
2. **Que change Lila à l'entraînement ?** _____

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



FRANÇAIS

Trouve le contraire des mots suivants :

- | | |
|-----------------|-----------------|
| Petite → | vide → |
| erreurs → | difcile → |
| 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.
 Lila fut surprise.
 Il racontait aussi quelque chose sur le sérieux, l'attention et le travail fourni par la gymnaste.
 Son entraineur 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.

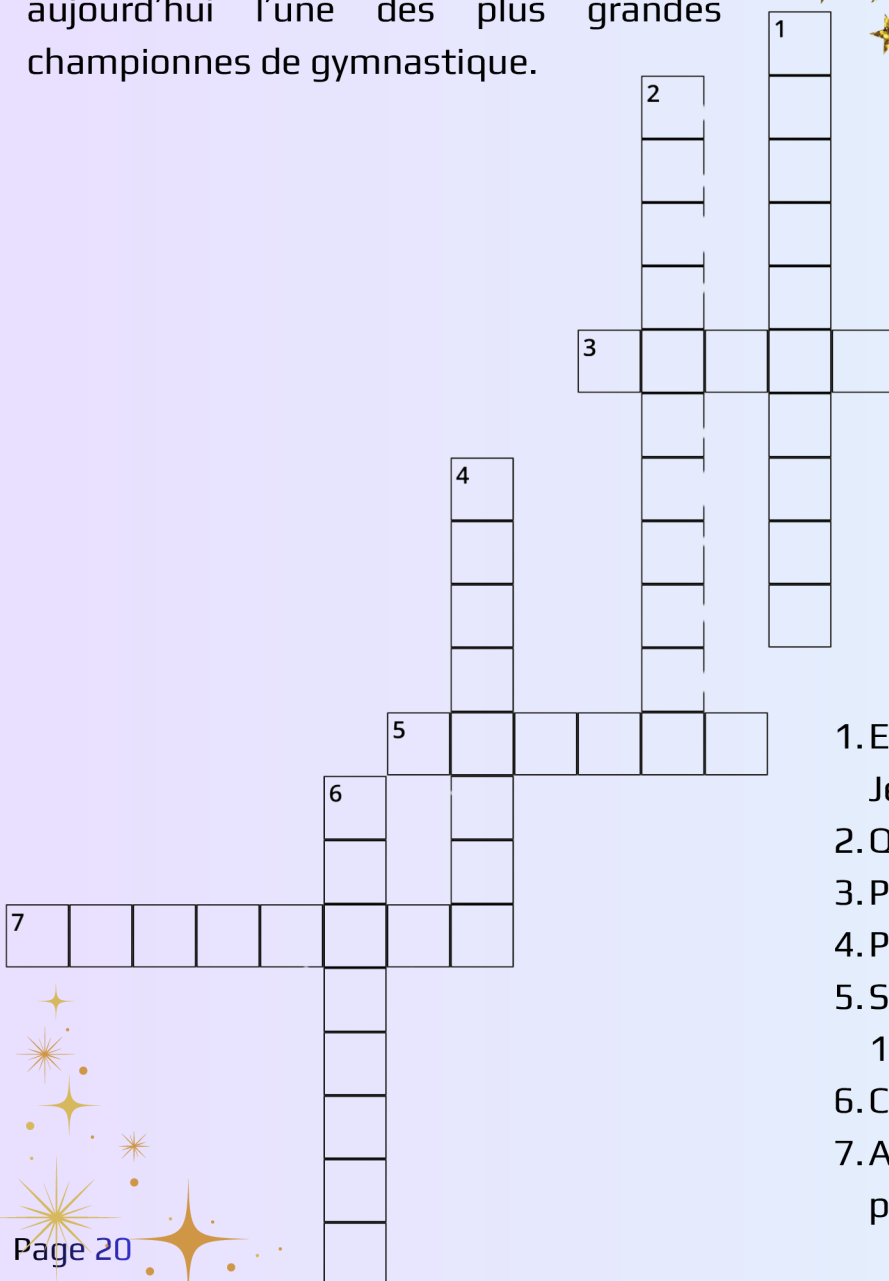
Lily: Hello! My name is Lily.
Emma: Hi! I'm Emma.
Lily: Do you like gymnastics?
Emma: Yes, I do. I love beam!
Lily: My favourite event is floor.
Emma: Cool! See you at training!
Lily: See you!



NADIA COMĂNECI














Nadia Comăneci est une gymnaste très célèbre née en Roumanie en novembre 1961. Elle est devenue connue dans le monde entier lors des Jeux olympiques d'été de 1976, quand elle a réalisé des exercices magnifiques en gymnastique.

Nadia Comaneci a marqué l'histoire parce qu'elle a été la première gymnaste à obtenir la note parfaite de 10/10 aux Jeux olympiques. Grâce à son talent, son sérieux et son élégance, elle est encore aujourd'hui l'une des plus grandes championnes de gymnastique.



1. Elle est devenue célèbre grâce aux Jeux
2. Quel sport pratique-t-elle ?
3. Prénom de cette gymnaste
4. Pays d'origine de Nadia Comăneci
5. Sur quel agrès a-t-elle obtenu un 10/10 ?
6. Comment était sa note en 1976 ?
7. A quel âge a-t-elle gagné sa première médaille olympique ?

Les médailles de Nadia Comăneci

	JO de Montréal 1976	JO de Moscou 1980	Championnat du monde 1978	Championnat du monde 1979
Par équipes				
Concours général (tous les agrès)				
Sol				
Saut				
Barres				
Poutre				



ROUMANIE



Continent : Europe

Capitale : Bucarest

Langue : roumain

Nombre d'habitants : 19 millions

" bonjour " → "Bună ziua" (bounu ziwa)



MATHÉMATIQUES

JUSTAUCORPS

**Le club range 1 846 justaucorps 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 = millier(s) + centaine(s) + dizaine(s) + unité(s)
 1 846 = + + +

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

544 657

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

.....

f) Combien de justaucorps sont en taille 10 ans ?

.....

Pour trouver le code de l'armoire des justaucorps, réalise ce sudoku (explication page 52) et classe les chiffres se trouvant dans les cases colorés du plus grand au plus petit.

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.

- M_lanie 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 → _____

FORMER UN ADVERBE

Il suffit de rajouter le suffixe -ment.

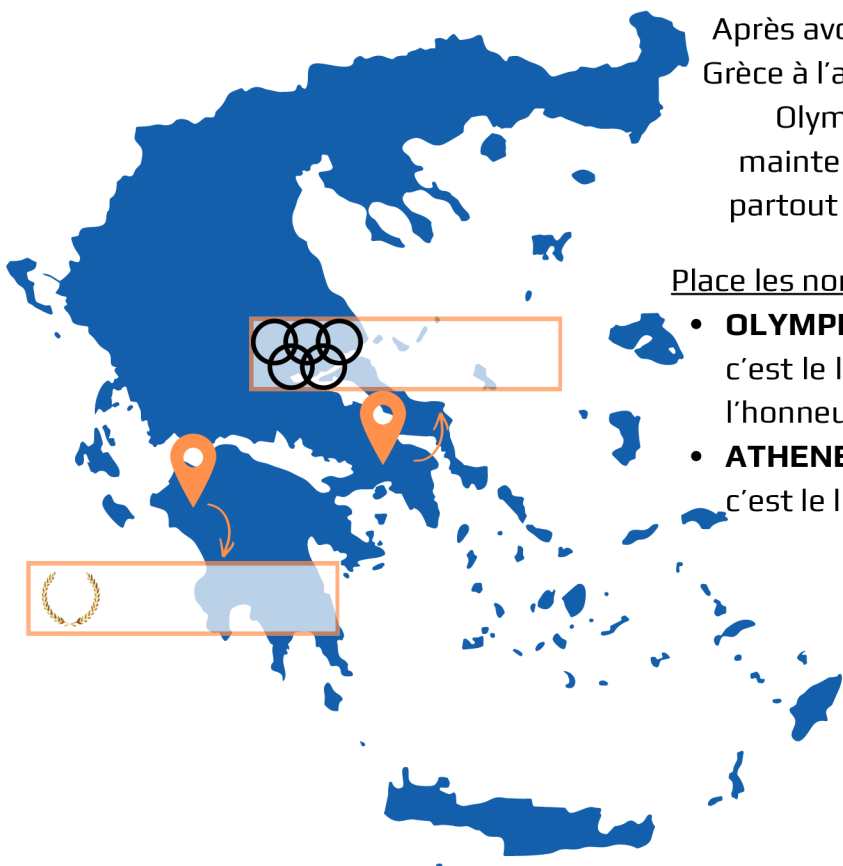
Par exemple :
gai -> gaiement.

3. Complète au passé composé.

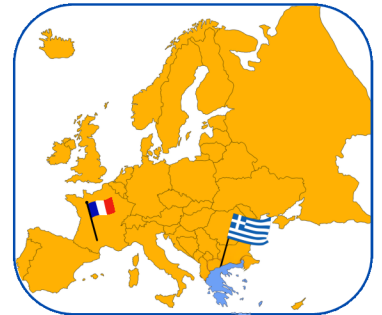
- J'_____ (avoir) une nouveau justaucorps.
- Nous _____ (faire) un bel enchaînement.
- Elles _____ (voir) le résultat.
- Tu _____ (prendre) ton sac.

QUESTIONNER LE MONDE (TEMPS & ESPACE)

LA GRÈCE : BERCEAU DES JO



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



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

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

SAIS-TU QUE ?



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



LA LETTRE DE L'ENTRAÎNEUR



À la fin 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 Mila relut ce courrier à la maison, elle resta silencieuse un moment. Puis elle 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

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

- 3 cases vers la droite,
- 4 cases vers le bas,
- 2 cases vers la gauche,
- 2 cases vers le haut,
- 4 cases vers la droite.

a) Combien de cases avance-t-elle vers la droite en tout ?

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

c) Complète :
Elle avance de cases en tout.

d) Sur quelle case arrive-t-elle à la fin de son mouvement ?

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



10

LES BARRES

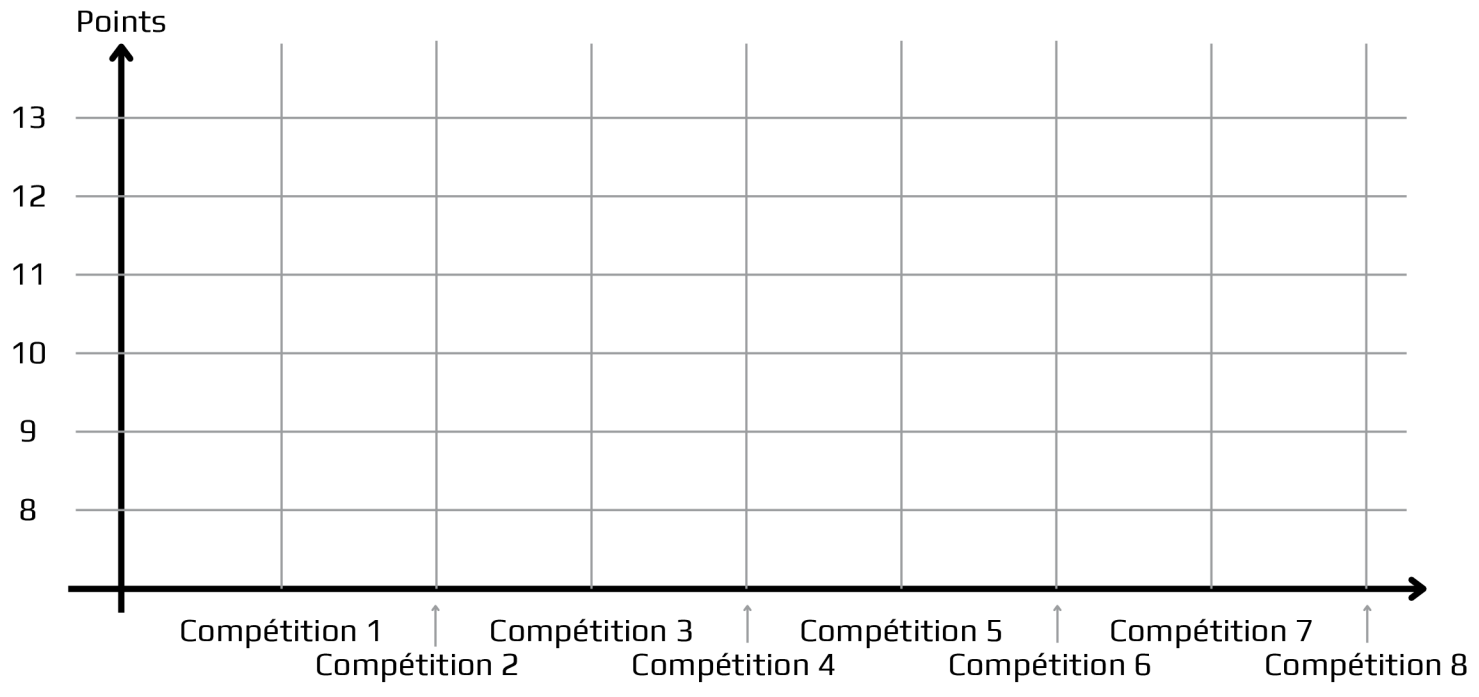
MATHÉMATIQUES

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

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

1. Combien de fois a-t-elle 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.





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. Maëlys, elle, rangeait tranquillement sa gourde dans son sac lorsqu'elle 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. Maëlys regarda autour d'elle, mais il n'y avait plus personne. Elle pensa d'abord à le déposer dans le bureau du club, puis elle aperçut un porte-clés en forme d'étoile accroché à la fermeture. Elle reconnut aussitôt le sac de Sarah, une nouvelle gymnaste arrivée au club depuis peu.

Sarah était discrète. Elle parlait rarement aux autres et partait toujours très vite après l'entraînement. Maëlys hésita quelques secondes. Elle pouvait laisser le sac à un adulte, bien sûr. Pourtant, elle se souvenait du regard inquiet de Sarah pendant le cours, quand elle croyait avoir perdu son chouchou porte-bonheur.

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

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



AS-TU COMPRIS ?

1. Où Maëlys remarque-t-elle le sac oublié ? _____
2. Comment reconnaît-elle qu'il appartient à Sarah ? _____
3. Dans quel état est Sarah sur le parking ? _____



FRANÇAIS

1. Ecris la suite (10 lignes minimum)

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.

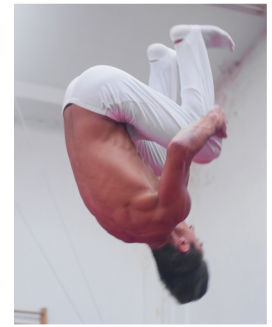


SOMERSAULT



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 à la poutre le matin, combien de gymnastes du matin ne passent pas à la poutre ?

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.

Albane oublie son salut.

→

Nous regardons la rencontre.

→



3. Transforme à la forme interrogative.

Vous aimez la gymnastique artistique.

→

Elle a réussi son passage.

→

4. Mets au pluriel.

La jeune gymnaste réalisera une figure élégante. Elle sera fière.

→

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 COMPETITION

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.

Théa devait passer aux barres asymétriques juste après sa camarade Héloïse. Elle connaissait son enchaînement par cœur, mais elle avait toujours peur d'oublier un geste au dernier moment. Pour se rassurer, elle répétait mentalement chaque étape : monter, se balancer, bascule, lâcher, se réceptionner. Soudain, un grand bruit retentit derrière le rideau. Plusieurs enfants sursautèrent. Théa 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. Théa sentit ses épaules se détendre. Quand son nom fut appelé, elle avança sans courir, salua, puis réalisa son passage avec sérieux. Elle ne réussit pas tout parfaitement, mais elle alla jusqu'au bout sans abandonner.

Plus tard, dans les vestiaires, elle déclara à Héloïse :
« 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 : Théa devait passer aux barres asymétriques juste après sa camarade Héloïse. Elle connaissait son enchaînement par cœur, mais elle avait toujours peur d'oublier un geste au dernier moment. Pour se rassurer, elle répétait mentalement chaque étape : monter, se balancer, bascule, lâcher, se réceptionner.

Four sets of horizontal dashed lines for handwriting practice.

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

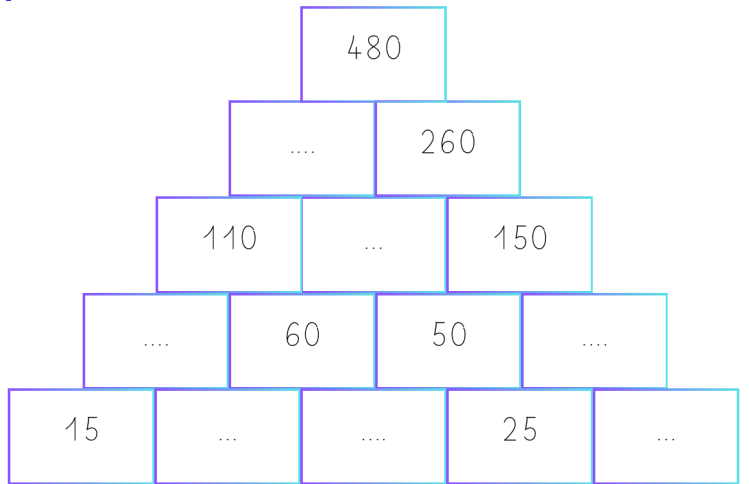
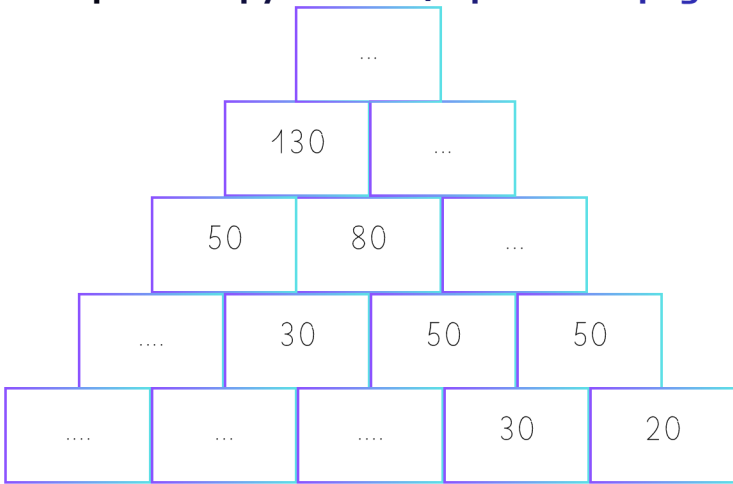
Soudain, un grand bruit retentit derrière le rideau.

Théa sentit ses épaules se détendre.

Elle ne réussit pas tout parfaitement, mais elle 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.

Handwriting practice lines with the sentence 'Je suis une gymnaste exceptionnelle, je fais toujours du mieux que je peux.' written in cursive.

SIMONE BILES

Simone Biles est une gymnaste très célèbre née aux États-Unis en 1997. Elle est connue dans le monde entier pour sa force, son talent et les nombreuses figures très difficiles qu'elle réussit en compétition.

Simone Biles a remporté de nombreuses médailles et elle est considérée comme l'une des plus grandes gymnastes de l'histoire. Grâce à son travail, son courage et sa détermination, elle inspire aujourd'hui beaucoup de jeunes gymnastes.


















CHAMPIONNE	ENTRAÎNEMENT
GYMNASTIQUE	MÉDAILLES
PERFORMER	POUTRE
RÉUSSITE	SALTO
SAUTER	SOL
TALENT	USA

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

Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

Les médailles de Simone Biles

	JO de Rio 2016	JO de Tokyo 2021	JO de Paris 2024	Championnats de monde 2013 - 2014-2015 - 2018 - 2019 - 2023
Par équipes				
Concours général (tous les agrès)				
Sol				
Saut				
Barres				
Poutre				



ETATS-UNIS



Continent : Amérique du Nord
Capitale : Washington
Langue : anglais
Nombre d'habitants : 341 millions
 " bonjour " → "Hello"

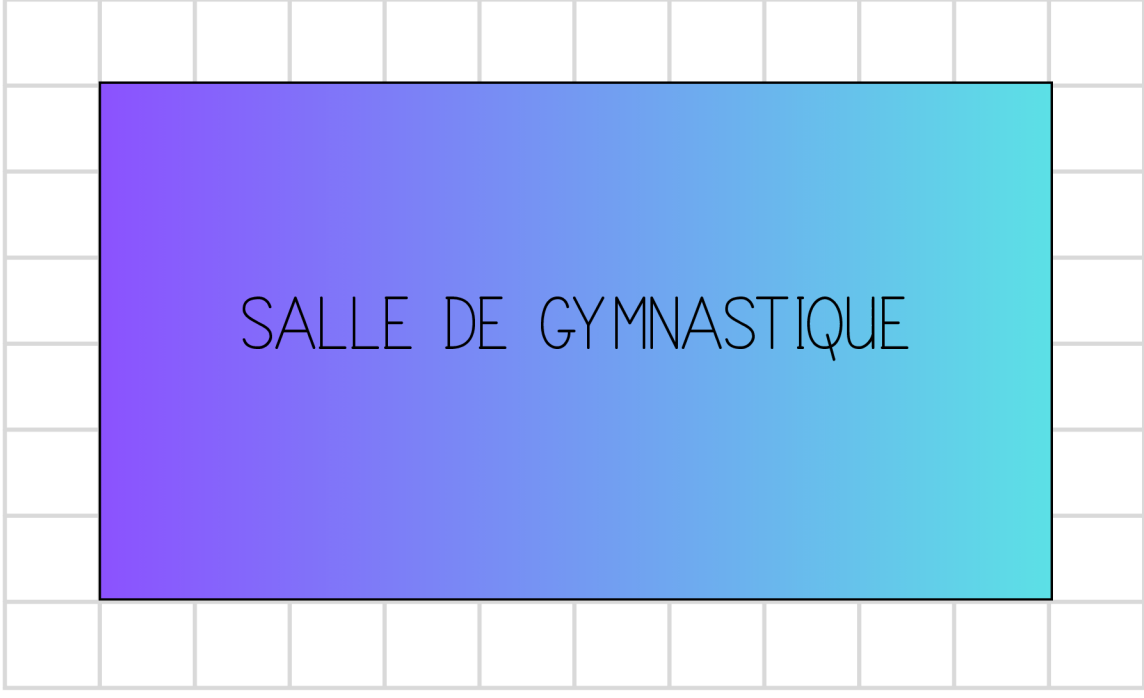


14

LA SALLE DE GYMNASTIQUE

MATHÉMATIQUES

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 entrainement de gymnastique, ton entraineur, Clara, se blesse lors d'une parade et est au sol, elle ne peut plus bouger. Elle respire, elle crie de douleur en disant qu'elle 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.

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

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

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

AS-TU COMPRIS ?

1. **Que doivent faire les gymnastes cette année ?** _____
2. **De quel agrès parlent Agathe et Luce ?** _____
3. **Quelles qualités citent-elles ?** _____



16

MATHÉMATIQUES

LE SOL

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





pavé droit

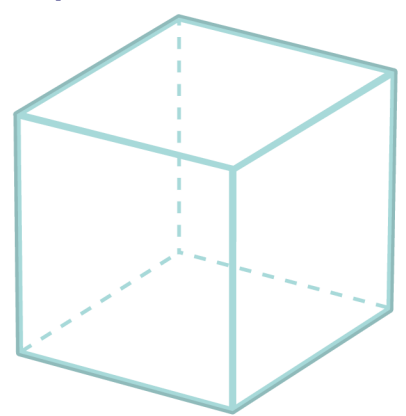






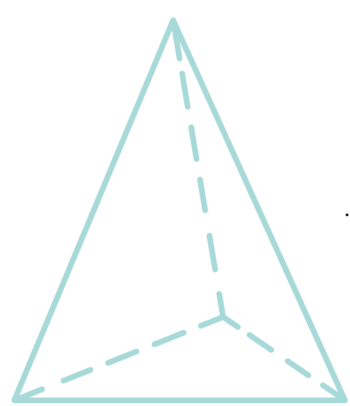


Complète :



..... faces
 sommets
 arêtes

C'est un



..... faces
 sommets
 arêtes

C'est un



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 beau gymnaste aime venir aux entraînements.

Elle préfère s'entraîner le mercredi.

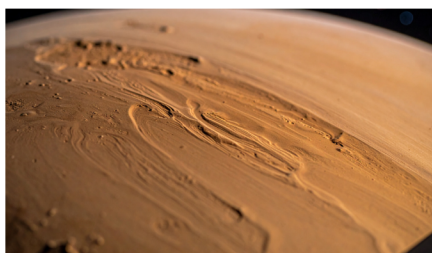
La petite gymnaste aimait beaucoup son entraîneur.

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.









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 Yzia proposa une idée différente : préparer un mini-spectacle de gymnastique artistique avec des explications entre chaque passage, pour que les parents comprennent mieux le rôle de chaque agrès.

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

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

AS-TU COMPRIS ?

1. Où les élèves trouvent-ils l'affiche ? _____
2. Quelle idée propose Yzia ? _____
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.

17

4 Calcul :
8
5
5
10

25

5 Calcul :
7
8
10
10

23

1 Calcul :
2
4
6
8
2

39

25 Calcul :
25
5
10
1

TON CORPS

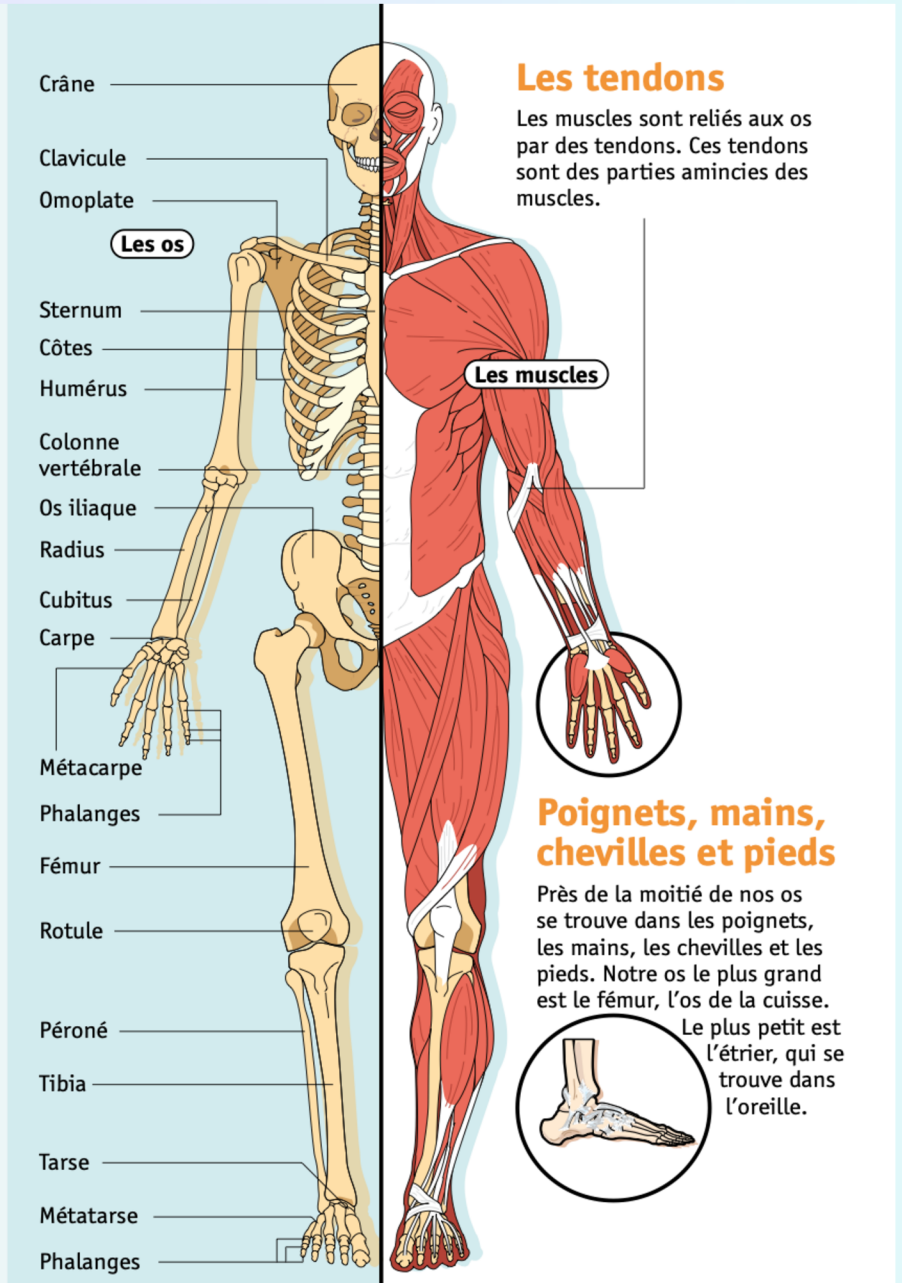
Le squelette

206 os

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

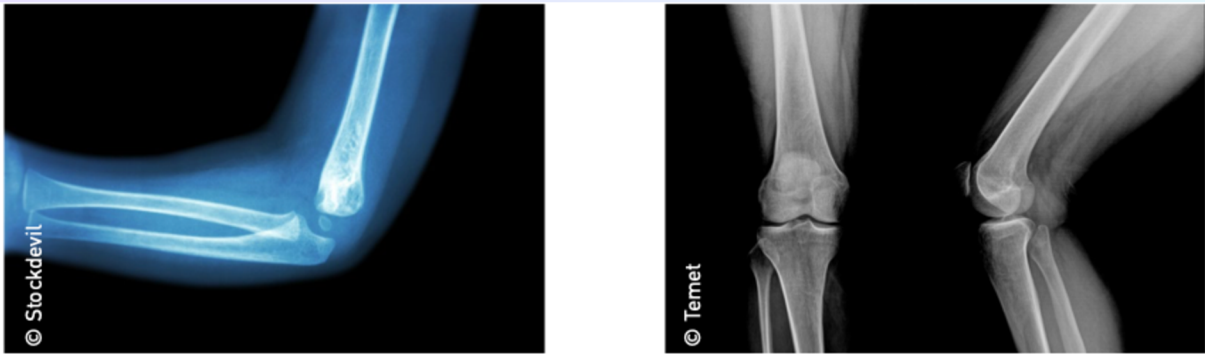
Bouger

Les os se rejoignent au niveau des articulations. Ils se mettent en mouvement grâce aux muscles. En se contractant, ces muscles tirent sur les os et le reste du corps. C'est ce qui nous permet de bouger.



© Art Presse pour *Le Petit Quotidien*

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



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





18



FRANÇAIS

1. Sens propre ou sens figuré ?

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

SENS PROPRE
SENS FIGURÉ

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

2. Entoure le préfixe ou le suffixe puis écris le mot racine :

- impossible → mot racine : _____
- lentement → mot racine : _____
- maladroit → mot racine : _____

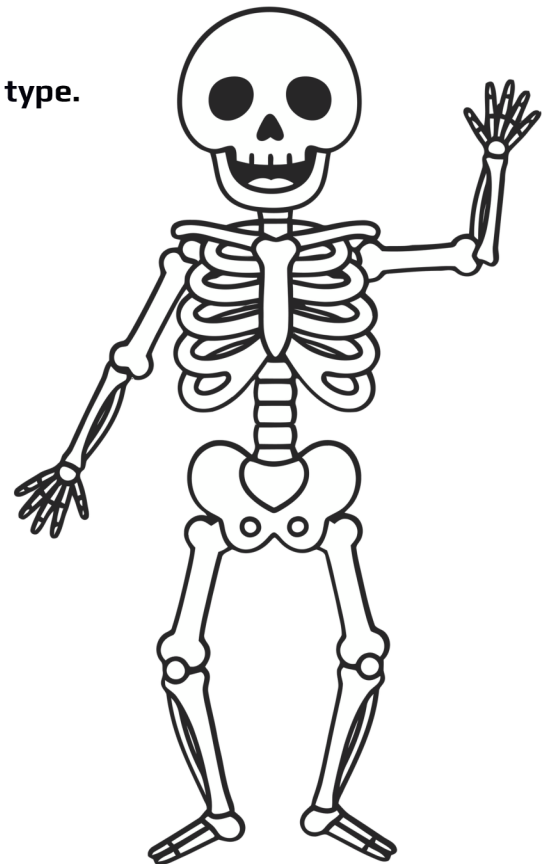
3. Construis un mot nouveau.

- 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





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. _____



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.

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

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

Aujourd'hui, elle 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 :

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



COMMENT FABRIQUER SON CARNET D'ENTRAÎNEMENT DE GYMNASTE



MATÉRIEL

- Feuilles blanches ou à petits carreaux
- Feuilles de couleur (pour la couverture)
- Carton fin ou papier épais
- Agrafeuse ou perforatrice + anneaux
- Ciseaux
- Crayons, feutres, stickers (pour décorer)



1 PRÉPARER LES PAGES

Choisis tes feuilles et découpe-les à la taille souhaitée (A5 conseillé).



2 PRÉPARER LA COUVERTURE

Découpe un morceau de carton ou de papier épais pour le dos et deux morceaux de couleur pour le recto et le verso.



3 ASSEMBLER LE CARNET

Perfore les feuilles et la couverture (le long du côté). Assemble le tout avec des anneaux ou agrafe au centre.



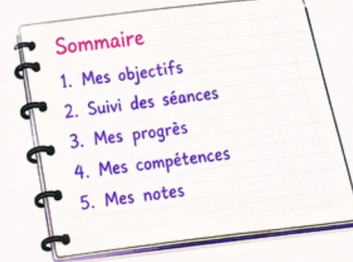
4 DÉCORER LA COUVERTURE

Personnalise ton carnet avec ton prénom, des dessins, des stickers, des citations inspirantes...



5 CRÉER LES PAGES INTÉRIEURES

Ajoute les pages dont tu as besoin (voir idées ci-dessous). Numérote si tu veux et ajoute un sommaire !



IDÉES DE PAGES À INTÉGRER

OBJECTIFS

Mes objectifs

Aujourd'hui : _____
 Cette semaine : _____
 Ce mois-ci : _____



SUIVI DES SÉANCES

Date : _____
 Échauffement : _____
 Travail technique : _____
 Ressenti général : _____
 ☆☆☆☆☆

MES PROGRÈS

Exercice : _____
 Avant : _____
 Après : _____



CE QUI RESTE DIFFICILE

Aujourd'hui, j'ai trouvé difficile : _____
 • _____
 • _____
 • _____
 Comment je vais m'améliorer : _____



MES RÉUSSITES

Je suis fier(e) de : _____
 • _____
 • _____
 • _____



À TOI DE JOUER !

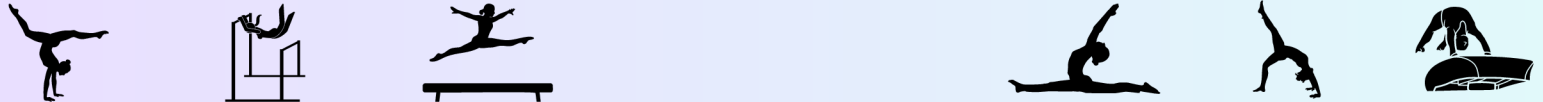
Ton carnet t'aidera à te concentrer, à rester motivé(e) et à voir tous tes progrès au fil du temps.

CONSEILS DE GYMNASTE

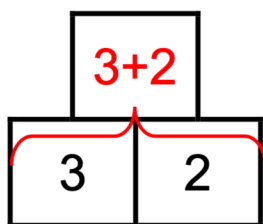


- ✓ Écris régulièrement, même en quelques mots.
- ✓ Sois honnête avec toi-même.
- ✓ Relis ton carnet de temps en temps pour voir le chemin parcouru.
- ✓ Utilise-le pour rester motivé(e) et organiser ton entraînement.

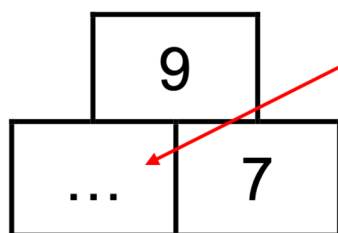




LA PYRAMIDE



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



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

SUDOKU

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

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

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

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

Chaque **colonne** doit avoir chaque chiffre.

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

1	2	4	3
4	3	←	
		3	
3		2	1

Dans le carré, je dois mettre 1 et 2.

Dans cette case, je peux mettre 1 ou 2.

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

Cela fonctionne aussi avec les sudokus avec 6 ou 9.

BRAVO POUR TON TRAVAIL !

Tu peux être fière de toi.

Ce cahier de vacances n'était pas un cahier facile. Il fallait réfléchir, lire avec attention, écrire, compter et parfois recommencer. Mais tu as avancé page après page, et je suis persuadée que tu as réussi.

Tout ce travail te prépare pour la rentrée prochaine, bien sûr, mais pas seulement pour le CM1. Il te prépare aussi à devenir plus confiante, plus concentrée, plus appliquée et plus persévérante.

Et pour ta saison de gymnastique aussi, toutes ces qualités sont importantes. Au gymnase comme à l'école, on progresse grâce aux efforts, à la patience et à l'envie de toujours essayer encore.

Continue à croire en toi et en tes progrès.

Je te souhaite une très belle rentrée et une magnifique saison de gymnastique. À l'école comme en gymnastique, les plus beaux progrès se construisent petit à petit.



**OBJECTIFS POUR
LA GYM**

-
-
-



**OBJECTIFS POUR
LE CM1**

-
-
-