



FICHE DE L'ENSEIGNANT

CYCLE 3 • EPS

LA GYMNASTIQUE

PRÉSENTATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Comprendre que le sport et l'école s'appuient sur les mêmes valeurs : le goût de l'effort, la persévérance et la volonté de progresser.
- Découvrir que les bienfaits du sport se retrouvent non seulement sur le plan de la santé et du mieux-être physique, mais également sur le plan psychologique.
- Comprendre ce qui constitue une bonne hygiène de vie, et plus particulièrement l'importance du sommeil.
- Se familiariser avec les exigences de l'entraînement de haut niveau des gymnastes.

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES :

- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière : connaître et appliquer les principes d'une bonne hygiène de vie.
- S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique les méthodes ou les outils pour apprendre : répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.
- S'approprier une culture physique sportive et artistique : savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.

CHAMP D'APPRENTISSAGE DU PARCOURS DE FORMATION :

- S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.
- S'engager dans des actions acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions.

COMPÉTENCES INTERDISCIPLINAIRES :

- **Français :**
Lire (comprendre des textes, des documents, des images et les interpréter).
- **EMC :**
La sensibilité (soi et les autres).
- **Mathématiques :**
Espace et géométrie, organisation et gestion des données.

DÉROULEMENT DES SÉANCES :

- **Activité 1 (visionnage d'une vidéo et mise en commun des réactions) :** 1 séance.
- **Activité 2 (à insérer dans une séquence de gymnastique) :** plusieurs séances à l'appréciation de l'enseignant.
- **Activité 3 (lecture-compréhension et interprétation d'un document iconographique sur le sommeil) :** 1 séance.

DURÉE :

- **Activité 1 :** 45 minutes.
- **Activité 3 :** 45 minutes.

ORGANISATION :

- Travail en binôme pour les activités 1 et 3.
- Travail individuel pour l'activité 2.



MOTS-CLÉS DES JO :

HYGIÈNE DE VIE • EFFORT • PERSÉVÉRANCE • PLAISIR • BIEN-ÊTRE.



NOTIONS ABORDÉES

LA GYMNASTIQUE ET LES JEUX OLYMPIQUES MODERNES

La gymnastique naît à l'époque antique. C'est dans un gymnase que se réunissaient les hommes pour pratiquer des exercices corporels mais aussi pour écouter de la musique, se consacrer à l'art...

LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

L'expression « gymnastique artistique » est née au début du 19^e siècle, car il fallait différencier la gymnastique de loisir de celle que pratiquaient les militaires. La gymnastique artistique est introduite dès les premiers Jeux Olympiques modernes de 1896, à Athènes, et figure à chaque édition des Jeux depuis.

Au début, elle comporte des disciplines que l'on peut difficilement qualifier d'artistiques, à l'exemple de l'escalade et de l'acrobatie. Les épreuves de gymnastique féminines figurent aux JO depuis 1928 (Amsterdam, Pays-Bas).

Depuis 1952, la gymnastique compte quatre familles de disciplines : barres, saut de cheval, exercices au sol et poutre.

LE SOMMEIL

Le sommeil est indispensable pour récupérer de la fatigue nerveuse et physique de la journée. Pour une bonne récupération, deux phases de sommeil sont indispensables, en qualité et en quantité suffisantes :

- le sommeil lent : c'est pendant ce stade que sont assurés la réparation de la fatigue musculaire, le maintien de la température interne, la défense contre les infections et la croissance,
- le sommeil paradoxal : deux heures par nuit. Le tonus musculaire est aboli, alors que le cerveau est très actif. Il permet de se défendre contre le stress et favorise la mémorisation.

À

SAVOIR !

Nadia Comăneci (Roumanie) reste la seule gymnaste à avoir obtenu le score parfait de 10 sur les barres asymétriques. C'était aux JO de Montréal (Canada), en 1976.

À

SAVOIR !

Un enfant de 9 à 11 ans a besoin de 9 heures 30 à 10 heures de sommeil chaque nuit.



PRÉSENTATION DE LA FICHE ÉLÈVE

VOCABULAIRE UTILE :

Gymnaste ; exploit ; amateur ; professionnel.

ACTIVITÉS :

► ACTIVITÉ 1 : DES GYMNASTES EXEMPLAIRES

Comprendre ce qui motive les champions à l'entraînement et s'approprier leurs valeurs (motivation, goût de l'effort, performance, compétitivité, solidarité) **CM1** **CM2** **6^e**

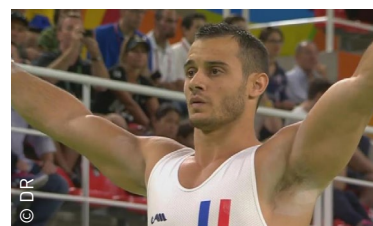
Supports : – Vidéo d'une interview de l'équipe de France féminine de gymnastique, avant son départ pour les JO de Londres (2012) <https://www.youtube.com/watch?v=cONZLaM-sn0>
– questions de compréhension et d'interprétation

🔍 POUR ALLER PLUS LOIN :

La terrible blessure de Samir Aït Saïd aux JO de Rio (2016).

Interview de Samir Aït Saïd disponible sur :

<http://www.lci.fr/sport/jo-2016-apres-sa-terrible-blessure-samir-ait-said-nous-confie-a-tokyo-je-veux-decrocher-une-medaille-d-or-olympique-2003818.html>





► ACTIVITÉ 2 : À VOUS DE JOUER !

Prendre plaisir à répéter un geste de gymnastique pour le maîtriser **CM1** **CM2** **6^e**

Support : Fiche d'autoévaluation individuelle (exemple de l'appui tendu renversé)

L'activité 2 propose aux élèves de progresser dans la maîtrise d'un geste (l'ATR) en relevant des défis de plus en plus difficiles et en prenant conscience à chaque séance de ce qu'ils ont réalisé. Une fiche individuelle leur est distribuée pour qu'ils évaluent leurs progrès dans la réalisation de l'ATR. Cette activité s'insère dans une séquence de gymnastique.

Déroulement de la séquence :

1) Mise en projet

Présenter à la classe l'objectif final du projet : réaliser en petits groupes une séquence à visée acrobatique destinée à être jugée.

Chaque élève devra être capable de réaliser un enchaînement d'actions de plus en plus complexes mettant en jeu l'équilibre : une roulade avant, une roulade arrière, une roue et un ATR, ou « appui tendu renversé ».

Pour chaque figure, les élèves définiront des critères intermédiaires de réussite pour organiser et évaluer leurs apprentissages.

2) Séance d'évaluation diagnostique

Les élèves effectuent chacun des quatre éléments (roulade avant, roulade arrière, roue et ATR) afin de mettre en évidence leur savoir-faire et les problèmes à résoudre.

L'enseignant leur communique des fiches techniques comportant, pour chacun des éléments, les critères de réussite finale et la description de deux niveaux de réalisation intermédiaire pour y parvenir.

Pour chaque niveau, des critères de réussite intermédiaire sont définis.

Chaque élève situe son niveau et peut fixer ses objectifs pour les séances d'apprentissage suivantes.

3) Séances de structuration des apprentissages (de trois à quatre élèves)

Les élèves sont organisés par groupes de besoins de trois ou quatre. Pour les plus avancés, des ateliers en autonomie sont envisageables.

Chacun s'aide de sa fiche d'autoévaluation pour noter à la fin de chaque séance ses réussites, les difficultés persistantes et les nouveaux objectifs.

L'utilisation d'outils numériques pour s'observer et s'évaluer en vue de perfectionner le geste peut se révéler très bénéfique : l'élève peut ainsi prendre conscience des progrès réalisés selon les efforts engagés.

En alternant les rôles de gymnastes, de spectateurs et de juges, les élèves apprennent également à assurer différents rôles sociaux (les « aidants » et les « aidés »).

À la fin de chaque séance, les élèves valident leurs réussites sur leur fiche individuelle de résultats et se fixent de nouveaux objectifs pour la séance suivante.

Sans oublier les activités d'usage : échauffement avant l'entraînement et retour au calme après chaque séance.

4) Séance de bilan

En fin de cycle d'apprentissage, une évaluation atteste les nouvelles connaissances et compétences acquises par les élèves.

Les éléments peuvent ensuite être intégrés dans un enchaînement gymnique qui permet aux élèves de passer au second enjeu de formation : réaliser, seul ou à plusieurs, avec l'aide de l'adulte ou non, une séquence à visée acrobatique.

► POUR ALLER PLUS LOIN :

L'enseignant peut proposer aux élèves de croiser ces acquisitions d'EPS avec d'autres notions du cycle 3, comme la représentation dans l'espace et les données géométriques (lignes, plans, volumes...).



► ACTIVITÉ 3 : APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT !

Prendre conscience de l'importance du sommeil pour récupérer de la fatigue physique et nerveuse de la journée **CM1 CM2 6^e**

Support : Une infographie sur le sommeil

🔍 POUR ALLER PLUS LOIN :

En position allongée, la colonne vertébrale se relâche, les jambes perdent de leur lourdeur. Pendant ce temps de repos se déclenche la sécrétion de l'hormone de croissance. Cette hormone rend possible le renouvellement cellulaire, l'entretien des muscles, des tissus et des os et conditionne le bon fonctionnement de notre horloge interne.



ÉLÉMENTS DE CORRECTION DE LA FICHE ÉLÈVE

► ACTIVITÉ 1 : DES GYMNASTES EXEMPLAIRES

Comprendre ce qui motive les champions à l'entraînement et s'approprier leurs valeurs (motivation, goût de l'effort, performance, compétitivité, solidarité) **CM1 CM2 6^e**

<https://www.youtube.com/watch?v=cONZLaM-sn0>

- 1) Bonne tonicité, être assez technique, être souple et musclé.
- 2) Détermination – rigueur – discipline.
- 3) Trente heures.
- 4) Chaque séance compte.
- 5) C'est de se rapprocher au plus près de la perfection.
- 6) Elles éprouvent du plaisir.

► ACTIVITÉ 2 : À VOUS DE JOUER !

Prendre plaisir à répéter un geste de gymnastique pour le maîtriser **CM1 CM2 6^e**
Pas de correction attendue

► ACTIVITÉ 3 : APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT !

Prendre conscience de l'importance du sommeil pour récupérer de la fatigue physique et nerveuse de la journée **CM1 CM2 6^e**

- 1) Le sommeil lent et le sommeil paradoxal.
- 2) Pour permettre la réparation de la fatigue musculaire.
- 3) Durant la période du sommeil profond.
- 4) C'est le cerveau ; il permet de se défendre contre le stress et de favoriser la mémorisation.



POUR ALLER PLUS LOIN

DOSSIERS PÉDAGOGIQUES DU CNOSF

CM1 : « L'histoire des stades, de l'Antiquité à nos jours »

6^e : « Les premiers Jeux Olympiques »

Cycle 3 : « Le bobsleigh (grandeurs et mesures) »

Cycle 3 : « Les épreuves de natation aux Jeux Olympiques (durée) »

RESSOURCES NUMÉRIQUES

DOSSIERS PÉDAGOGIQUES DES SITES OFFICIELS OLYMPIQUES :

« Champion dans ma tête : j'entraîne mon mental à l'école » :

https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/Museum/Visit/TOM-Schools/Teaching-Resources/The-Mind-Makes-a-Champion/The-Mind-Makes-a-Champion-FR.pdf#_ga=1.33151678.1439248540.1474641857

« Bougez ! » :

<https://www.olympic.org/fr/musee/visiter/offres-scolaires/ressources-pedagogiques/support-de-cours/bougez>

La mallette sportive :

<file:///G:/JO/ressources%20CIO/Mallette%20Sport%20Santé.pdf>

Pourquoi faire du sport ?

http://cnosf.franceolympique.com/cnosf/fichiers/File/CNOSF-CultureEducation/Contenus_Peda/Sport.jpg

Pourquoi manger équilibré ?

http://cnosf.franceolympique.com/cnosf/fichiers/File/CNOSF-CultureEducation/Contenus_Peda/Nourriture.jpg

Pourquoi se coucher tôt ?

http://cnosf.franceolympique.com/cnosf/fichiers/File/CNOSF-CultureEducation/Contenus_Peda/Sommeil.jpg

Document d'accompagnement Eduscol pour le champ d'apprentissage « S'exprimer devant les autres » au cycle 3 :

http://cache.media.eduscol.education.fr/file/CA_3/01/2/RA16_C3_EPS_CA3_att_fin_cycle_N.D_612012.pdf

http://cache.media.eduscol.education.fr/file/CA_3/01/4/RA16_C3_EPS_CA3_demarche_N.D_612014.pdf

Se doper est-il tricher ?

http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EMC/70/1/ress_emc_doper_tricher_464701.pdf

DES LECTURES POUR VOS ÉLÈVES

Les Docs de Mon Quotidien (éditions Playbac), Spécial « corps humain », n° 48

ET POUR LES ENSEIGNANTS ?

La Petite Communiste qui ne souriait jamais, de Lola Lafon, Actes Sud, 2014

ACTIVITÉ POUR VOS ÉLÈVES

– En fin de dossier : fiche « À toi de jouer ! La gymnastique » et sa fiche réponse.

– Jouer aux Incollables® :

<http://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6106-dcouvrir-lolympisme-avec-les-incollables.html>





FICHE DE L'ÉLÈVE

CYCLE 3 • EPS

LA GYMNASTIQUE

Aa

VOCABULAIRE UTILE



GYMNASTE : sportif pratiquant la gymnastique (exercices au sol, barres asymétriques, saut, poutre, saut de cheval).

EXPLOIT : action remarquable, exceptionnelle (synonyme : une prouesse).

AMATEUR : dans le domaine sportif, personne qui pratique un sport « loisir ».

PROFESSIONNEL : dans le domaine sportif, personne qui pratique un sport et dont c'est le métier.



ACTIVITÉS

► ACTIVITÉ 1 : DES GYMNASTES EXEMPLAIRES

À la veille des JO de Londres de juillet 2012, les membres de l'équipe de France féminine de gymnastique ont été interrogés par des journalistes.

Visionnez en classe cette interview puis, à deux, répondez aux questions ci-dessous :

- 1) La gymnaste Youna Dufournet cite les qualités physiques nécessaires pour réussir en gymnastique. Quelles sont-elles ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2) Quelles qualités morales sont également nécessaires ? Entourez celles qui sont citées dans le reportage :

Détermination – décontraction – rigueur – discipline



TRUCS & ASTUCES

Sais-tu que **dormir te permet de mieux apprendre** ? Quand tu dors, **le cerveau enregistre ce que tu as appris pendant la journée**. Mais pour cela, il faut dormir suffisamment : à ton âge, **tu as besoin de dormir environ dix heures**. Calcule l'heure à laquelle tu dois te coucher selon ton heure de réveil.

Et pour t'endormir facilement, tu dois pratiquer **une activité calme** avant d'aller au lit, en évitant les écrans (télé, jeux vidéo...), qui excitent ton cerveau.



3) Combien d'heures par semaine sont consacrées à l'entraînement ?

4) Que pense le responsable de l'équipe, Eric Demay, de ces séances d'entraînement ?

5) Quel est l'intérêt de recommencer inlassablement le même geste ?

6) Quel sentiment éprouvent les gymnastes à la fin des séances d'entraînement ?

● POUR ALLER PLUS LOIN :

- Dans la Grèce antique, le gymnase était le bâtiment destiné à l'entraînement des athlètes (du grec *gymnos*, qui signifie « nu » en grec, car les sportifs étaient nus).
- Pour les Grecs de l'Antiquité, la pratique de l'activité physique devait accompagner l'activité intellectuelle.



► ACTIVITÉ 2 : À VOUS DE JOUER !

Quel itinéraire pour atteindre mon objectif ?

Fiche d'autoévaluation de l'appui tendu renversé (ATR).

Date			
Niveau	1 : ATR à l'aide des pieds contre des espaliers	2 : ATR à l'aide des pieds contre un mur	3 : ATR en autonomie
Ce que je dois faire	Position de départ : dos aux espaliers. Je place mes mains au sol et je me sers des degrés des espaliers pour monter progressivement les jambes à la verticale de mon tronc. Retour à la position initiale.	Position de départ : face au mur, en fente, les bras le long des oreilles. Je place mes mains au sol et je me sers du mur comme appui pour mes jambes. Retour à la position initiale.	Position de départ : en fente, les bras le long des oreilles. Position à l'arrivée : en fente, les bras le long des oreilles. Retour à la position initiale.
Les critères de réussite	Mes bras, mes jambes et mon tronc sont alignés pendant trois secondes ; ma tête ne touche pas le sol.	Mes bras, mes jambes et mon tronc sont alignés pendant trois secondes ; ma tête ne touche pas le sol.	Les mains portent le corps à la verticale pendant deux secondes, avec un dos droit, et les bras et les jambes tendus.
Mes réalisations			
Mes difficultés			
Mes objectifs pour la séance suivante			

► ACTIVITÉ 3 : APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT !

Ta santé se construit grâce à une bonne hygiène de vie et à une activité physique régulière. En classe, à la fin de chaque séance d'EPS, un temps de relaxation t'est proposé. Il favorise le retour au calme et te permet ensuite de trouver un sommeil de bonne qualité. Mais ce moment de retour au calme ne peut pas remplacer le sommeil de la nuit !

À deux, lisez le document ci-dessous et répondez aux questions suivantes :

Le sommeil

Le sommeil est indispensable à notre bonne santé. Il permet de récupérer de la fatigue physique et nerveuse de la journée. Il est nécessaire à la croissance chez l'enfant.

Les phases du sommeil

On distingue 2 grandes phases au cours du sommeil. Ces phases forment un cycle de 1 h 30 environ, qui se répète plusieurs fois dans une nuit.

► **Phase 1 : le sommeil lent**

Il se décompose en 3 périodes :

1 La somnolence

C'est la phase d'endormissement. Les muscles se relâchent, l'activité du cerveau ralentit. Elle dure en général moins de 20 minutes.

2 Le sommeil léger

Cette phase représente la moitié du temps de sommeil total. La personne endormie est encore sensible aux bruits ou aux contacts.

3 Le sommeil profond

La respiration et la circulation du sang sont ralenties, les muscles sont totalement relâchés. C'est à ce moment que les cellules du corps se régénèrent et que les hormones sont produites.

► **Phase 2 : le sommeil paradoxal**

C'est le moment du rêve. Le cerveau est très actif. Les mouvements des yeux sont très rapides : on appelle cela le « REM » (de l'anglais *Rapid Eye Movement*, « mouvement rapide des yeux »). La respiration et le rythme cardiaque sont irréguliers.



1) Quelles sont les deux grandes phases du sommeil ?

2) Durant la période du sommeil profond, pour quelle raison les muscles sont-ils relâchés ?

3) Pendant quelle période de votre sommeil votre corps poursuit-il sa croissance ?

4) Durant la phase de sommeil paradoxal, quel organe de votre corps reste actif ?

🔍 POUR ALLER PLUS LOIN :

Le sommeil est indispensable à une bonne hygiène de vie. Mais il est également important d'avoir une alimentation équilibrée, un entraînement adapté, une bonne réhydratation après le sport...



JE RETIENS

- Les sportifs de haut niveau savent que c'est **à force de persévérance et d'efforts** qu'ils s'approchent de leur meilleur niveau. Ils savent trouver dans la répétition d'un geste un motif de satisfaction.
- Toute activité physique et sportive, quel que soit le niveau de la pratique, **doit reposer sur le plaisir**. Si le plaisir est présent, tout effort semblera moins contraignant.
- **La nuit, mon corps grandit et évacue la fatigue de la journée**. Le sommeil permet aussi à mon cerveau de remettre en ordre tout ce que j'ai appris.
- Nous construisons **notre santé autour d'une bonne hygiène de vie** et d'une **activité physique régulière** : alimentation équilibrée, entraînement adapté, réhydratation, relaxation, sommeil.



ET MAINTENANT, J'AGIS !

- **Je bouge ! Une heure par jour d'activité physique :** c'est ce qui est recommandé **pour les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans**. Cela peut être pendant les cours d'EPS à l'école, pendant les récréations, les déplacements quotidiens, dans un club de sport en dehors de l'école, etc.
- **Je prends soin de mon corps,** j'en suis responsable. Grâce à un corps en bonne santé, je me sens bien, j'évite la fatigue, je suis moins énervé et j'apprends mieux.



FICHE DE PROGRESSIVITÉ DE CYCLE

CYCLE 3 • EPS

GYMNASTIQUE

Adapter l'activité 2 en fonction du niveau des élèves.

Au CM1

Date			
Niveau	1 : ATR à l'aide des pieds contre des espaliers	2 : ATR à l'aide des pieds contre un mur	3 : ATR en autonomie
Ce que je dois faire	Position de départ : dos aux espaliers. Je place mes mains au sol et je me sers des degrés des espaliers pour monter progressivement les jambes à la verticale de mon tronc. Retour à la position initiale.	Position de départ : face au mur, en fente, les bras le long des oreilles. Je place mes mains au sol et je me sers du mur comme appui pour mes jambes. Retour à la position initiale.	Position de départ : en fente, les bras le long des oreilles. Position à l'arrivée : en fente, les bras le long des oreilles. Retour à la position initiale.
Les critères de réussite	Mes bras, mes jambes et mon tronc sont alignés pendant trois secondes ; ma tête ne touche pas le sol.	Mes bras, mes jambes et mon tronc sont alignés pendant trois secondes ; ma tête ne touche pas le sol.	Les mains portent le corps à la verticale pendant deux secondes, avec un dos droit, et les bras et les jambes tendus.
Mes réalisations			
Mes difficultés			
Mes objectifs pour la séance suivante			



Au CM2

Date		
Niveau	2 : ATR à l'aide des pieds contre un mur	3 : ATR en autonomie
Ce que je dois faire	Position de départ : face au mur, en fente, les bras le long des oreilles. Je place mes mains au sol et je me sers du mur comme appui pour mes jambes. Retour à la position initiale.	Position de départ : en fente, les bras le long des oreilles. Position à l'arrivée : en fente, les bras le long des oreilles. Retour à la position initiale.
Les critères de réussite	Mes bras, mes jambes et mon tronc sont alignés pendant trois secondes ; ma tête ne touche pas le sol.	Les mains portent le corps à la verticale pendant deux secondes, avec un dos droit, et les bras et les jambes tendus.
Mes réalisations		
Mes difficultés		
Mes objectifs pour la séance suivante		

**Au 6^e**

Date	
Niveau	3 : ATR en autonomie
Ce que je dois faire	Position de départ : en fente, les bras le long des oreilles. Position à l'arrivée : en fente, les bras le long des oreilles. Retour à la position initiale.
Les critères de réussite	Les mains portent le corps à la verticale pendant deux secondes, avec un dos droit, et les bras et les jambes tendus.
Mes réalisations	
Mes difficultés	
Mes objectifs pour la séance suivante	



À TOI DE JOUER !

CYCLE 3 • EPS



LA GYMNASTIQUE

AS-TU BIEN COMPRIS ?

**1 QUELLES SONT LES QUATRE DISCIPLINES DE LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE ?
COCHE LES BONNES RÉPONSES.**

- ☐ La course ☐ Le saut de cheval ☐ Les barres asymétriques
☐ La poutre ☐ Les exercices au sol ☐ Le patinage

2 DEPUIS QUELLE ÉDITION DES JO LES FEMMES PEUVENT-ELLES CONCOURIR AUX ÉPREUVES DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ?

- ☐ 1908, Londres ☐ 1928, Amsterdam ☐ 1932, Los Angeles ☐ 1936, Berlin

3 QUELLES QUALITÉS SONT NÉCESSAIRES AUX ATHLÈTES POUR ATTEINDRE LEUR MEILLEUR NIVEAU ?

- ☐ Des qualités physiques ☐ Des qualités esthétiques (la beauté) ☐ Des qualités morales

4 PENDANT QUELLE PHASE DE SOMMEIL LE CERVEAU EST-IL TRÈS ACTIF ?

- ☐ La somnolence ☐ Le sommeil léger ☐ Le sommeil profond ☐ Le sommeil paradoxal

LE SAIS-TU AUSSI ?

1 LE CORPS HUMAIN A DES LIMITES. PENDANT COMBIEN DE JOURS PEUT-ON TENIR SANS BOIRE ?

- ☐ 2 jours ☐ 3 jours ☐ 4 jours

2 PENDANT COMBIEN DE JOURS PEUT-ON TENIR SANS MANGER ?

- ☐ 40 jours ☐ 50 jours ☐ 60 jours

3 JUSQU'À QUELLE QUANTITÉ D'EAU UN SPORTIF PEUT-IL PERDRE EN UNE HEURE ?

- ☐ 1 L d'eau ☐ 2,5 L d'eau ☐ 4 L d'eau

À SAVOIR :

Le sport entraîne une perte en eau. En effet, lorsqu'on fait travailler ses muscles, ils s'échauffent. L'organisme fabrique alors de la sueur pour faire baisser la température du corps. Il faut donc boire lorsqu'on s'active, surtout s'il fait chaud, et avant d'avoir soif.



Les protéines •	• Pour fournir des graisses indispensables
Les glucides •	• Pour donner de l'énergie à ton corps
Les lipides •	• Pour consolider ton corps
Des vitamines •	• Pour bâtir ton corps
Des sels minéraux •	• Pour être en forme





À TOI DE JOUER ! ÉLÉMENTS DE RÉPONSE

CYCLE 3 • EPS



LA GYMNASTIQUE

AS-TU BIEN COMPRIS ?

**1 QUELLES SONT LES QUATRE DISCIPLINES DE LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE ?
COCHE LES BONNES RÉPONSES.**

- ☐ La course ☒ Le saut de cheval ☒ Les barres asymétriques
☒ La poutre ☒ Les exercices au sol ☐ Le patinage

2 DEPUIS QUELLE ÉDITION DES JO LES FEMMES PEUVENT-ELLES CONCOURIR AUX ÉPREUVES DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ?

- ☐ 1908, Londres ☒ 1928, Amsterdam ☐ 1932, Los Angeles ☐ 1936, Berlin

3 QUELLES QUALITÉS SONT NÉCESSAIRES AUX ATHLÈTES POUR ATTEINDRE LEUR MEILLEUR NIVEAU ?

- ☒ Des qualités physiques ☐ Des qualités esthétiques (la beauté) ☒ Des qualités morales

4 PENDANT QUELLE PHASE DE SOMMEIL LE CERVEAU EST-IL TRÈS ACTIF ?

- ☐ La somnolence ☐ Le sommeil léger ☐ Le sommeil profond ☒ Le sommeil paradoxal

LE SAIS-TU AUSSI ?

1 LE CORPS HUMAIN A DES LIMITES. PENDANT COMBIEN DE JOURS PEUT-ON TENIR SANS BOIRE ?

- ☐ 2 jours ☒ 3 jours ☐ 4 jours

2 PENDANT COMBIEN DE JOURS PEUT-ON TENIR SANS MANGER ?

- ☒ 40 jours ☐ 50 jours ☐ 60 jours

3 QUELLE QUANTITÉ D'EAU UN SPORTIF PEUT-IL PERDRE EN UNE HEURE ?

- ☐ 1 L d'eau ☒ 2,5 L d'eau ☐ 4 L d'eau

À SAVOIR :

Le sport entraîne une perte en eau. En effet, lorsqu'on fait travailler ses muscles, ils s'échauffent. L'organisme fabrique alors de la sueur pour faire baisser la température du corps. Il faut donc boire lorsqu'on s'active, surtout s'il fait chaud, et avant d'avoir soif.



- 4 LES ALIMENTS QUE TU MANGES SONT COMPOSÉS DE NUTRIMENTS.**
CES DERNIERS APPORTENT À TON CORPS L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE POUR CONSTRUIRE
ET RENOUVELER LES CELLULES QUI LE COMPOSENT.
RELIE CHAQUE NUTRIMENT (colonne de gauche) À SON RÔLE DANS L'ORGANISME (colonne de droite).

