



# LE P'TIT VAUBAN



N°11 – JUIN 2024

**Olympie, le berceau des J.O.**

Page 4

**Les bobos des sportifs**

Pages 6-7

**Tous à cheval pour Paris !**

Pages 8-9

**Où se déroulent les épreuves ?**

Page 5

**Alimentation et sport**

Pages 10-11

**Des J.O. durables ?**

Page 12

**Huuuu dada !**

Page 13

**The match Prof/Élève**

Page 19



Charlotte

**Du SPORT à GOGO pour TOUS à L'ÉCOLE !** Pages 14-15

**L'HISTOIRE**  
Pages 20-21



**BRICOLAGE**  
Pages 16-17



**RECETTE**  
Page 18



**SERIE**  
Page 26



**SORTIE**  
Page 22



**DÉTENTE**  
Pages 23 à 25



# météauban

VIVE LE SPORT!



by Marie

**LUNDI**, sortez vos parapluies, averse de javelots,



**MARDI**, canicule, le maillot de bain est de mise pour aller nager,



**MERCREDI**, changement total : jour de neige, enfile une combinaison, prends une épée et touche des flocons,



**JEUDI**, timides éclaircies : mets un short pour courir loin loin loin...



**VENDREDI**, vas en forêt avec ton VTT et fais des figures acrobatiques !



**SAMEDI**, attention risque de gel : accroche toi bien à un tronc d'arbre et mets-toi à l'abri en l'escaladant.



**DIMANCHE**, habille-toi en blanc, le soleil va chauffer : comme maître Miyagi, dirige-toi sous un bonzaï et chauffe-toi sereinement.





Vous vous demandez sûrement d'où viennent les Jeux Olympiques ?

Vous aimeriez bien connaître leur origine ?

Et bien voici des réponses...



Le tout début de l'apparition des jeux est difficile à connaître. Cependant, on sait que l'histoire des Jeux remonte à l'Antiquité, il y a environ 3 000 ans, à Olympie. C'est une ville qui se situe en Grèce dans le Péloponnèse.

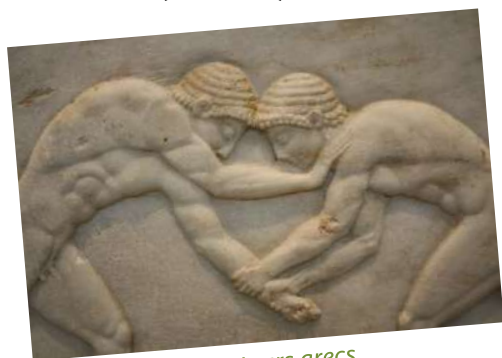


Site archéologique d'Olympia, patrimoine mondial de l'UNESCO en Grèce.

Source : <https://depositphotos.com/>

Des concours sportifs étaient organisés. Ils avaient lieu tous les quatre ans. Ensuite, ils ont pris le nom de Jeux Olympiques. Les premiers Jeux Olympiques modernes ont commencé en 1896 à Athènes en Grèce, et des Jeux Olympiques d'hiver sont apparus en 1924 à Chamonix (France).

Source : <https://olympics.com/>



Lutteurs grecs

Source : <https://www.worldhistory.org/>



## Le saviez-vous ?

Dans l'Antiquité, les épreuves sportives ne concernaient que des activités à faire seul. Il y avait par exemple la course à pied, la boxe, la lutte, l'équitation et le pentathlon, c'est-à-dire 5 sports : la course à pied, le lancer du disque, le lancer du javelot, le saut en longueur et la lutte.

Source : <https://olympics.com/>



# LES J.O. À PARIS : OUI, MAIS OÙ EXACTEMENT ?

by *Bérénice & Victoria*



## Les quelques lieux parisiens à connaître.



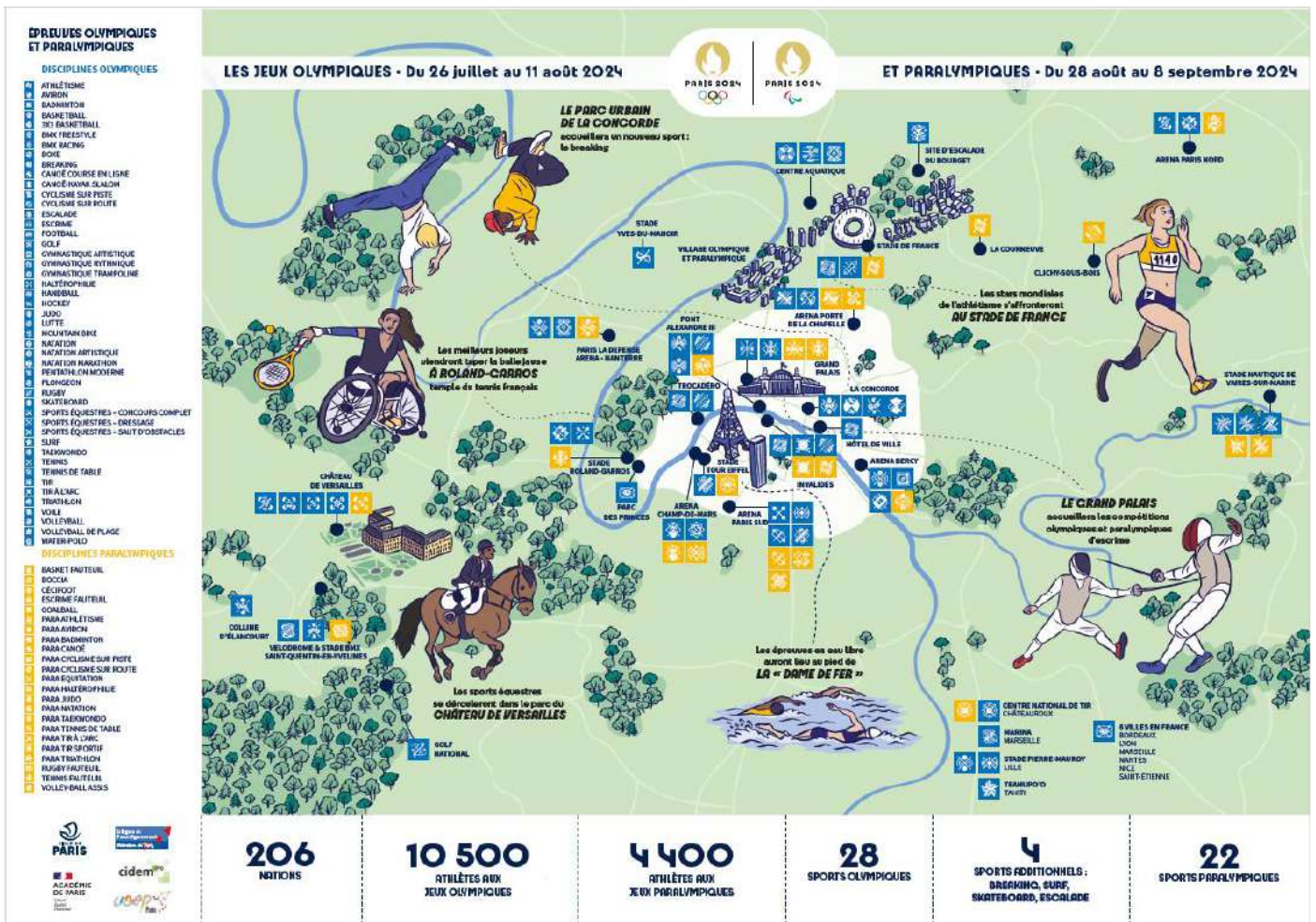
La compétition durera 19 jours du 26 Juillet au 11 Août 2024. Il y aura des épreuves un peu partout en France mais la majorité des activités se situera à Paris.

Il y aura 32 sports en tout et 329 épreuves, vous vous rendez compte !!

A la Concorde, il y aura du basket, du BMX freestyle (c'est un peu comme du vélo tout terrain et le cycliste fait des figures) et du skateboard.

Aux Pont D'Iéna et Alexandre 3, il y aura des sports aquatiques, de l'athlétisme, du cyclisme et bien sûr le triathlon. Le triathlon est une discipline sportive constituée de trois sports dans l'ordre suivant: la natation, du cyclisme et une course. *Source : <https://www.lefigaro.fr/>*

### UNE PETITE CARTE POUR VOUS AIDER A VISUALISER TOUTES LES EPREUVES :



*Source : <https://medias-generation.paris2024.org>*



## Le saviez-vous ?

Quand auront lieu les épreuves paralympiques ? Les épreuves paralympiques sont destinées aux personnes en situation de handicap. Du 28 août au 8 septembre 2024, Paris accueillera pour la première fois les jeux paralympiques. Il y aura 4 400 athlètes qui vont participer à 549 épreuves comme la boccia (jeu de boules), le goalball (jeu de ballon), du basketball et même du parajudo pour les personnes déficientes visuelles ! *Source : <https://www.paris.fr/>*





## La page santé avec l'infirmière, Carine Kremer



### Quelles sont les blessures les plus courantes chez les jeunes sportifs ?

Chez les jeunes sportifs, on va trouver différentes blessures comme une élongation, ce sont des crampes au niveau d'un muscle ou d'un tendon. Il faut boire beaucoup d'eau pour éviter cette blessure.

Ensuite, il peut y avoir des contusions : c'est quand on se cogne, c'est un choc.

Il peut y avoir également une rupture des ligaments. Ils permettent d'avoir des mouvements d'articulation. Ils relient les muscles avec les os. S'il y a une rupture, l'ensemble devient fragile. Il existe des ruptures au niveau de la cheville ou du genou.

Enfin, dans les cas les plus graves, il peut y avoir aussi des entorses ou des fractures.

### Et chez les plus grands ?

Chez les plus grands, on va retrouver aussi des entorses, des fractures, tout type de blessures musculaires un peu comme chez les enfants. Il peut y avoir également des tendinites : c'est une inflammation d'un tendon. Elles apparaissent quand on fait du sport de manière trop intense ou sans s'être échauffé avant l'activité.



### Est-ce que vous avez beaucoup d'enfants qui viennent à l'infirmerie après des cours de sport ?

Non, il n'y a pas beaucoup de blessés qui viennent après un cours de sport. Le plus souvent, les blessures apparaissent lors des récréations.





## À l'école, quelle blessure sportive est la plus courante ?

La blessure la plus courante est l'entorse. C'est souvent lié au fait que les enfants ont des baskets inadaptées. Il faudrait des chaussures qui montent bien, ou qui maintiennent la cheville. Le manque d'échauffement ou le non respect des consignes données par l'enseignant peuvent aussi causer une blessure. Quand on dit, par exemple, de ne pas monter sur une structure et que vous n'écoutez pas, une blessure peut arriver...

## Quelle est la blessure la plus grave qu'un élève ait eue ?

Il y a déjà eu des fractures. Dans ce cas, l'os est cassé. La plus grave des fractures, c'est une fracture ouverte, c'est-à-dire qu'il y avait une plaie. Il a fallu opérer le petit garçon pour lui mettre une broche !



## Comment soigne-t-on généralement une blessure liée au sport ?

Les soins varient selon le type de blessure. Cela peut être le repos, c'est-à-dire l'arrêt de la pratique du sport. Le médecin peut aussi prescrire des séances de kinésithérapie, c'est-à-dire de la rééducation. Et pour les blessures plus graves, comme une fracture, il faut parfois opérer. Il y a alors une intervention chirurgicale et le médecin peut prescrire des médicaments pour soulager la douleur.



## Y a-t-il des sports qui sont plus sujets à des blessures ?

Alors oui, le football est l'un des sports qui fait le plus de blessures. C'est aussi lié au fait qu'il y a de nombreux pratiquants de ce sport. Il y a également le rugby, le basket, le handball et le cyclisme.

Pour éviter de se blesser, il faut faire ce qu'on appelle de la prévention. Il faut faire des petits exercices, avoir une tenue et un équipement adaptés, des bonnes baskets selon le sport pratiqué. Il est également important d'avoir une alimentation équilibrée pour ne pas faire de malaise par exemple.

L'hydratation est importante, il faut boire pendant l'activité sportive. Les muscles ont besoin d'eau. Quand l'activité est terminée, il est essentiel de faire des étirements pour ne pas avoir de contractures musculaires.

Enfin, le plus important est d'avoir un bon sommeil ! Les sportifs font très attention à avoir suffisamment d'heures de sommeil.



## Les épreuves équestres aux J.O.

Les J.O. se préparent pour cet été... Evidemment, il y aura plein de sports et nous allons vous parler d'un sport en particulier : l'équitation. Alors si vous êtes chauds pour les Jeux, montez tous à cheval pour Paris !

Voici les épreuves :



« **Le dressage** : épreuve visant à apprécier les qualités du cheval et du cavalier, en fonction de la manière dont ils effectuent les exercices requis pour chaque niveau.

**Le saut d'obstacles** : épreuve équestre dans laquelle un cavalier doit franchir les différents obstacles d'un parcours original dans le meilleur temps possible.



**Le concours complet** : l'une des trois disciplines équestres classiques. Le concours complet international comprend une épreuve de dressage, une épreuve de fond et une épreuve de saut d'obstacles. »



# POUR PARIS !



by Margot & Rose

Il faut savoir que la très grande majorité des cavaliers ne participe qu'une seule fois aux Jeux Olympiques dans leur carrière.

Cependant, l'équitation est un sport pouvant se pratiquer à haut niveau quel que soit l'âge, certains cavaliers ont participé à plusieurs Jeux, devenant au fil des éditions des légendes olympiques.



Il faut aussi savoir que le cheval peut aussi être désobéissant. Certains le punissent, mais il est important de rappeler que le cheval est avant tout un être vivant. Ainsi, en 1996, plusieurs associations américaines ont tenté d'interdire une épreuve des Jeux Olympiques d'Atlanta. Les obstacles fixes pour les chevaux représentaient un danger selon eux.



Source : <https://commons.wikimedia.org/>

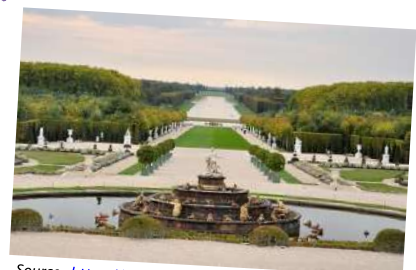
De même, l'utilisation du 'rollkur' lors des entraînements pose problème. C'est le fait de faire « plier » le cou du cheval. Cette pratique est interdite par la Fédération Equestre Internationale. Or, pendant les Jeux olympiques de Londres en 2012, une cavalière a échauffé son cheval en rollkur devant les juges et le public. Alors qu'elle aurait logiquement dû être disqualifiée, elle a remporté la médaille d'argent en individuel.

Sources : <https://www.larousse.fr/> <https://www.wikipedia.fr/>

**Nous espérons vous avoir appris certaines choses pour que tout soit bien respecté pour les Jeux Olympiques 2024.**

**Alors pour Paris, HIP HIPPIQUE HOURRA !**

**Le saviez-vous ?**  
Lors des J.O., les épreuves équestres se dérouleront au Château de Versailles !



Source : <https://commons.wikimedia.org/>



## Rencontre avec Justine Scholzen, diététicienne.



**Bonjour, pouvez-vous vous présenter et nous dire quel est votre rôle à l'école ?**

Bonjour, je m'appelle Justine, je suis diététicienne de formation. En ce moment, je suis manager sur le campus de Vauban.



**Qu'est-ce qu'une diététicienne ?**

C'est l'expert de l'alimentation, de la nutrition et de la diététique. Il s'occupe des personnes en bonne et en mauvaise santé. En effet, on peut être en bonne santé et aller voir une diététicienne.

**Comment faites-vous pour faire un menu équilibré chaque jour ?**

J'utilise les recommandations qui sont faites tant au niveau national qu'au niveau international. Ensuite, je vois aussi avec les envies des élèves, la saison et de nombreux autres facteurs.

**Quelle alimentation est-elle conseillée pour faire du sport pour les enfants ?**

La réponse d'avant convient parfaitement ! Il y a aussi une hygiène de vie qui rentre en jeu comme bien dormir et penser à boire régulièrement.









# LES J.O. : un événement DURABLE ?

by Alexia

## Les J.O sont-ils bons pour la planète ? A vous de juger ...

Sources : [www.notre-planete.info/](http://www.notre-planete.info/) <http://www.vedura.fr/>

Je vous présente les 5 types de pollution :

- ① la pollution **plastique** comme les sacs ;
- ② la pollution **de l'air** comme les gaz toxiques dans l'atmosphère ;
- ③ la pollution **mécanique** comme les voitures ;
- ④ la pollution **lumineuse** comme par exemple les lumières des villes qui fonctionnent toute la nuit ;
- ⑤ la pollution **sonore** comme les concerts.



Les J.O. sont très polluants et ils produisent tous ces types de pollution.



Avec tout le matériel demandé pour mettre en place les jeux olympiques, beaucoup d'habitats sont détruits et des animaux tués par la perte de leurs habitats. L'habitat le plus menacé pour les animaux et les plantes est la jungle. Or cet espace a été réduit jusqu'à **6%** pour ces êtres vivants !

Les J.O. et toutes les activités autour des jeux entraînent beaucoup de **gaz à effet** de serre détruisent la couche d'ozone qui protège notre planète des radiations du soleil. Sans cette couche d'ozone, la terre serait inhabitable car les radiations du soleil rendraient la terre beaucoup trop chaude. Actuellement, il y a un énorme trou dans la couche d'ozone au-dessus de la région antarctique au pôle sud de la planète.



**3 000** personnes meurent chaque année à cause de la pollution de l'eau !

Les JO sont polluants, ils sont donc les meilleurs amis du **réchauffement climatique**.

C'est pour cela que le cercle arctique, qui se situe au pôle nord, **perd sa glace**.

Le niveau des océans **monte** et met en danger les côtes.

## Alors les J.O., un événement durable ?



Source : <https://www.rawpixel.com/>



## Le saviez-vous ?

En 2016, aux jeux de Rio de Janeiro, le CIO (Comité International Olympique) a mesuré la pollution. Ainsi, il y a eu :

- 17 000 tonnes de déchets
- 24 000 litres d'essence
- 29 000 gigawatts (c'est une énergie électrique).

Ces chiffres sont énormes !





# HUUU DADA!



by Anastasia & Alexia



## Connaissez-vous bien le cheval ?

Connaissez-vous bien cet animal ? Voici un tour d'horizon pour en savoir plus !

Pour s'occuper d'un cheval, il faut lui faire faire un dressage particulier avec des sauts et des trots par exemple. Le frison est la race de cheval la plus connue. Ce cheval pèse approximativement 850 kg.

Un cheval peut être très agressif au début. Du coup, il faut être doux avec lui comme du coton et lui donner de l'amour.

Certains chevaux ont besoin d'une cravache pour avancer en reprise et en balade. Pendant le dressage, le cheval peut être très gentil mais attention il peut être aussi très dangereux car le cheval peut se sentir menacé et il peut te faire mal.



Source : <https://depositphotos.com/>

Pour l'alimentation, le cheval se nourrit de carottes, de pommes, de pastèque, d'herbe, de foin, de bananes, de poires, d'orge ou d'avoine. Un cheval domestique dort 2 heures par jour environ. Il peut parcourir 160 kilomètres par jour et peut aller à une vitesse de 71 km/h. C'est plus rapide qu'une voiture qui roule en ville ! Enfin, cet animal peut vivre entre 25 et 30 ans en moyenne.



Source : <https://commons.wikimedia.org/>

Les parties principales du corps sont : les oreilles, le dos, la queue, la tête, les sabots, la croupe et la crinière.

Pour plus de détails regarde la photo à ta gauche.

## Le saviez-vous ?

Le cheval le plus vieux du monde a vécu 62 ans et celui le plus cher du monde coûte environ 4 millions d'euros !

Source : <https://actu.fr>



Pour voir du parcours

Pour voir de la voltige

Pour voir du polo



### Et le sport dans tout ça ?

Le cheval est utilisé pour faire des parcours en sport avec des sauts d'obstacles. Il y a aussi des concours de dressage du saut, de la voltige et sans oublier le sport en équipe avec le polo. C'est comme du hockey sur glace sauf que cela se pratique à cheval, le palet est remplacé par une balle et cela se joue sur du gazon.



## Interview croisée de Mathieu by Sae & Alicia, Maxime by Rose & Margot et Philippe by Charlotte & Victoria



### Quel sport faisiez-vous quand vous étiez enfant ?

Quand j'étais petit, je jouais au tennis et au basket.  
J'ai commencé par faire du football et ensuite du handball.  
Je joue au foot depuis 40 ans.

### Qu'est-ce qui vous a donné envie d'enseigner le sport ?

J'ai toujours adoré le sport et j'ai voulu être professeur de sport. J'aime tous les sports !  
J'adore m'amuser en faisant du sport et je préfère m'amuser avec des enfants plutôt qu'avec des adultes.  
J'aime tout simplement le sport et j'aime bien être en contact avec les enfants.

MATHIEU

### Y a-t-il un sport que vous maîtrisez ?

Je maîtrise le basket et le VTT (le vélo). / C'est le handball ! Je le pratique depuis plus de trente ans. /  
Le foot ! Mais je pratique aussi du vélo et beaucoup de marche.

### Quel est le sport que vous pratiquez le plus ?

Oui, je fais beaucoup de vélo et de VTT. / Oui, la balle au prisonnier à l'école ! / Le foot ! Mais je pratique aussi du vélo et beaucoup de marche.

### Avez-vous déjà participé à une compétition ?

#### Comment vous préparez-vous ?

J'ai déjà participé à des compétitions de basket et de vélo. Je m'entraîne régulièrement avec mon équipe de basket. Je pratique aussi le plus souvent possible du vélo.

J'ai participé à de nombreuses de compétitions dans différents sports comme le foot, le handball, le badminton, le padel qui est un mélange de tennis et de squash. Comment je me prépare ? Tout simplement en m'amusant, ce n'est donc pas une grande préparation.

Le sommeil est très important. Je fais attention à bien dormir. Je surveille mon alimentation : je mange du poisson pané avec des pâtes, et de la compote de pomme.



### Quels sont les projets qui sont mis en place dans l'école pour les JO ?

Les projets sont nombreux cette année comme la semaine des JO, les projets liés à l'association ELA, un projet handisport avec le fauteuil roulant et en fin d'année, il y aura les olympiades.





MAXIME

six pour la maternelle. Ensuite, on liste le matériel dont on a besoin pour chaque jeu. A la fin, avec cette liste, on prendra le matériel nécessaire. Cela va des grands plinths en mousse (que l'on utilise pour la gymnastique), des ballons, des dossards... Il y aura aussi des épreuves paralympiques parce qu'on va créer des petits obstacles pour faire des épreuves.

On utilise le matériel de sport de l'école. Chaque continent choisit le matériel dont il a besoin comme du papier, du carton...

## Est-ce que toutes les classes sont concernées ?

Toutes les classes de l'école participent aux projets comme par exemple pour ELA. Pour les olympiades, les classes participent même plusieurs fois au projet !

Oui toutes les classes de la petite section au CM2 ! Tout le monde participera aux olympiades. Elles n'auront pas lieu en même temps : il y aura une semaine consacrée pour les maternelles, une semaine pour les CP et une semaine pour les CM1-CM2.

Oui, du cycle 1 jusqu'au cycle 3, tous les élèves sont concernés !

Pour les Jeux Olympiques, une cérémonie d'ouverture a eu lieu le 7 juin avec toutes les classes. Il y a eu un défilé où toutes les classes se sont présentées aux autres avec une flamme olympique, un totem, des petites danses et des chants. Nous nous sommes regroupés pour reproduire le drapeau olympique. Nous avons dit le serment olympique. Ensuite, toutes les classes, pendant trois semaines, vont réaliser des épreuves. La cérémonie de clôture aura lieu le 28 juin. Nous récompenserons les meilleures classes de chaque cycle. Tous les élèves seront récompensés !

Il y aura 10 jeux par cycle.

## Faut-il du matériel particulier ?

Oui il faut du matériel spécial. Heureusement que nous en avons déjà beaucoup !

Il faut plein de matériel. Alors, comment a-t-on fait ?

D'abord on a choisi neuf jeux pour le primaire et



PHILIPPE

## Avez-vous une phrase d'encouragement à partager ?

ON DOIT TOUS PARTICIPER ET FAIRE DU MIEUX QUE L'ON PEUT !

AMUSEZ-VOUS !

MOTIVATION, ENCOURAGEMENT ET PLAISIR !





## Des médailles en paille !

### Tu dois préparer le matériel suivant :

- 📌 De la peinture bronzée, dorée, argentée.
- 📌 Du carton
- 📌 Du fil de couleur
- 📌 Un pinceau
- 📌 Des feutres ou des stickers de sport
- 📌 Une paire de ciseaux
- 📌 Un compas
- 📌 Une perforatrice



Source : <https://www.maman-chipie.com>

### A toi de jouer : fabrique tes médailles en t'aidant des images suivantes :



Sur ton carton, trace, avec ton compas, trois cercles de même dimension d'un diamètre de 9cm (ne confonds pas avec le rayon qui est la moitié du diamètre !)

Puis, à l'aide de ton ciseau, découpe les cercles tracés.

Peins les cercles : un en or, un autre en argent et le dernier en bronze.

Laisse sécher.





# BRICOLAGE

by Benjamin



Une fois sèche, décore chaque médaille : tu peux y inscrire un numéro, dessiner des anneaux, mettre un autocollant...

Perce-les à l'aide de la perforatrice et passe le file dans le trou.

Et voilà, tes médailles sont prêtes !

**BRAVO TU AS TERMINE !**



## Des haltères maison !

*Une haltère est utilisée pour développer les muscles. C'est beaucoup utilisé en gymnastique et en haltérophilie. Elle est composée d'une barre qui a, à chaque extrémité, un poids ou des disques de métal.*

Facile ! Pour fabriquer une haltère maison, tu peux d'abord soulever des aliments en conserve !

Ensuite, tu peux prendre une petite d'eau de 50 cl, voir 1 litre.

Enfin, tu peux fabriquer des haltères plus lourdes en prenant un bidon (à partir de 3 litres) avec une poignée. Tu pourras le remplir avec de l'eau ou du sable.



**Tu trouveras plein d'autres idées pour fabriquer des haltères sur le site suivant :**  
<https://fr.wikihow.com/>

***Attention tout de même, l'utilisation d'haltères doit être encadrée avec des adultes. L'âge minimum pour en faire est conseillée à partir de 10 ans (<https://www.sanitas.com/fr/>). Mais rien ne t'empêche d'en fabriquer des légères pour t'amuser !***



# La P'tite recette facile !

## Un cocktail musclé !

by Victoria & Rose

Source : <https://www.produits-normandie.fr/>

Voici une recette de cocktail pour devenir un vrai sportif en 5 étapes !  
Echauffe toi et c'est parti mon kiki !



### INGRÉDIENTS

- Du vinaigre de cidre à la framboise : 1 cuillère à soupe. *Beurk à ne pas avaler seul !*
- Sucre de canne liquide : 1 cuillère à soupe. *Mmmh ça a l'air bon !*
- Cannelle en poudre : 1/2 cuillère à café. *OK mais ce n'est pas Noël !*
- Gingembre en poudre : 1/2 cuillère. *C'est fort de roquefort, avec modération !*
- Bouquet de menthe : 1 seul. *Ça sent super bon !*
- Jus d'orange : 2 cuillères à soupe, *un vrai délice !*
- Eau pétillante : 15 cl *pour que ça pétille dans ta vie !*
- Une pomme : plusieurs tranches *bien fruitées pour avoir du goût !*



### ÉTAPES



- ★ On verse le vinaigre et les épices.  
*Dans ton plus beau verre à cocktail, verse le vinaigre de cidre, le sucre, la cannelle et le gingembre. Mélange bien.*
- ★ On ajoute la menthe.  
*Découpe des fruits grossièrement et dépose-les délicatement dans le vinaigrier. Ajoute les épices de ton choix et le sucre.*

- ★ On verse le jus d'orange.  
*Ajoute le jus d'orange. Si tu préfères boire le cocktail frais, dispose quelques glaçons dans le verre.*
- ★ On complète d'eau pétillante.  
*Complète ce cocktail d'un verre d'eau pétillante.*
- ★ On décore de quelques tranches de pomme.  
*Ajoute les tranches de pomme sur le dessus pour décorer. Il n'y a plus qu'à déguster !*



Mets une paille dans ton verre, déguste ton cocktail détox qui va nettoyer ton corps d'athlète avec une paille 😊



# THE MATCH PROF ⚡ ÉLÈVE

by Zoé2 & Charlotte

## La prof : Mme CROUQUET



# CP



## L'élève : LOLA



### ROUND ① Plutôt baskets ou chaussures de ville ?

Je suis largement plus basket. ⚡ J'adore porter des baskets.



### ROUND ② Qui est votre joueur ou sportif préféré ? Pourquoi ?

Laure Manaudou parce que c'est une très bonne nageuse et je suis une ancienne nageuse. ⚡ C'est M'Bappé parce que j'adore le foot !



### ROUND ③ Quelle est votre marque d'habits de sport préféré ?

Ma marque d'habit préférée est Adidas. ⚡ J'aime bien Nike



### ROUND ④ Quel est votre sport préféré ? Pourquoi ?

C'est la natation parce que c'est un sport complet et qui permet de bien s'amuser. ⚡ Mon sport préféré c'est l'athlétisme parce que j'adore courir.



### ROUND ⑤ Quel sport pratiquez-vous le plus ?

La course à pied. ⚡ Le sport que je pratique le plus est le tennis.



### ROUND ⑥ Combien de fois pratiquez vous du sport dans la semaine ?

Je pratique 3 fois du sport dans la semaine. ⚡ Je pratique en moyenne 3 à 4 fois du sport par semaine.

### ROUND ⑦ Quel sport trouvez-vous le plus drôle ?

Le patinage artistique m'amuse un maximum ! ⚡ Je trouve que le hip-hop est assez drôle ☺



### ROUND ⑧ Avez-vous un souvenir d'un sport qui fut difficile ?

Dans mes derniers souvenirs, c'est la natation synchronisée. ⚡ Le cirque est assez dur



### ROUND ⑨ Si vous deviez être un champion, qui seriez-vous ? Pourquoi ?

Aucune idée parce que il y en a trop ! ⚡ M'Bappé parce qu'il est fort et c'est un joueur français !

### ROUND ⑩ Un conseil sportif ?

Ne jamais baisser les bras ! ⚡ Même si on ne gagne pas, le but c'est de participer !



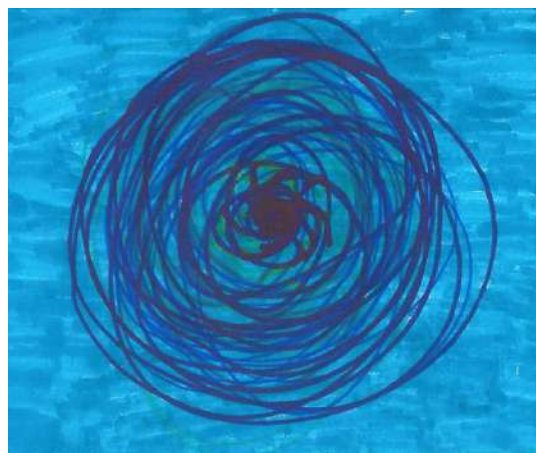


## Le trou noir aquatique



Clémentine était une jeune athlète âgée de dix-neuf ans. Elle voulait participer à l'épreuve de natation aux jeux olympiques. Elle travaillait sans relâche du matin au soir dans sa piscine pour avoir une chance de gagner la compétition.

Le jour J arriva. La piscine olympique se dressa devant elle. Sept nageuses étaient prêtes. Clémentine commença à nager mais elle aperçut au fond de l'eau un trou noir.



Elle trouvait cela étrange. Curieuse, elle s'approcha. Mais plus elle s'approchait, plus le trou s'agrandissait. Soudain elle fut aspirée vers un autre monde.

Elle tomba dans de l'herbe, se releva et regarda autour d'elle. Elle reçut un ballon de foot en pleine figure !

Puis elle entendit un coup de sifflet. Clémentine se rendit compte qu'elle se trouvait sur un terrain de football et l'arbitre lui demanda de sortir de l'aire de jeu. Elle quitta alors la pelouse.

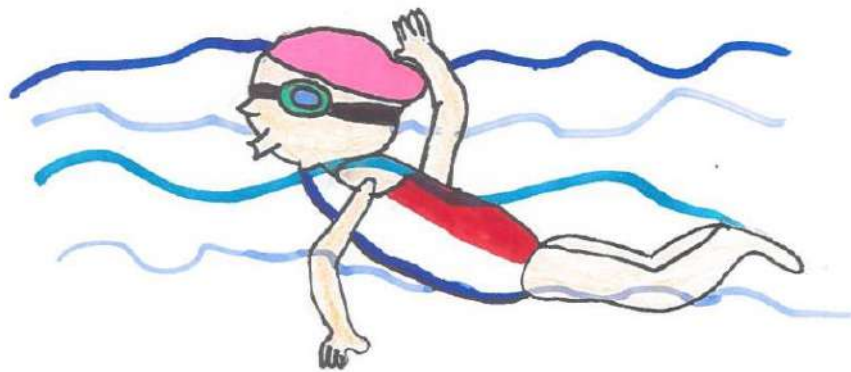






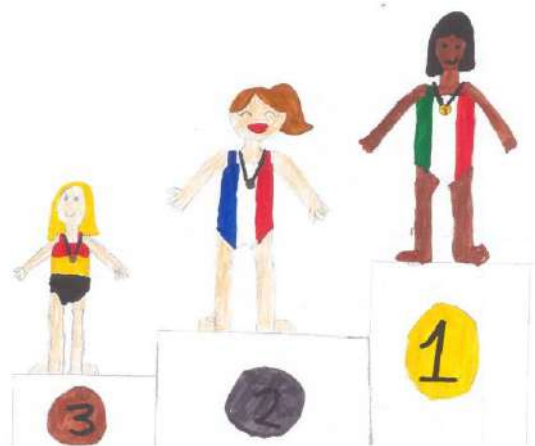
Elle vit alors un monde de sports. Elle commença à apercevoir des chevaux au loin, elle entendit le bruit des balles de tennis. Et Clémentine repensa à sa course. Elle demanda à un sportif de lui indiquer le chemin pour aller à la piscine.

Une fois arrivée, elle vit toutes les nageuses dans la course. Prise de panique, elle replongea dans l'eau pour les rattraper.



Mais elle avait tellement pris de retard ! Tout à coup, tous les sportifs du monde imaginaire se regroupèrent autour du bassin. Ils se mirent à encourager Clémentine. Elle se sentit pousser des ailes et fit d'énormes efforts pour rattraper les nageuses. Elle était super rapide. Elle vit la ligne d'arrivée... Elle dépassa une nageuse, puis deux, puis trois, quatre... Elle arriva au niveau de la troisième et réussit à la dépasser ! Elle réussit à se retrouver à la deuxième place sur le podium. Quelle course ! Quelle performance !

Mais Clémentine ouvrit les yeux. Elle vit son lit, ses rideaux fermés, ses habits... Elle comprit que ce n'était qu'un rêve. Mais quel rêve ! Celui qui lui procurera de la force et de la motivation pour sa future compétition !





# LE BON PLAN SORTIE



## DES IDÉES DE SORTIES AUTOUR DE CHEZ NOUS !

by Margot

# POKEYLAND



Pokeyland est un parc de loisirs multi-activités situé à 10 minutes de Metz. Cette année, il y a 5 NOUVELLES ATTRACTIONS, PLUS DE 30 ACTIVITÉS NATURE et DES NOCTURNES.

« Pokeyland propose plus de 30 activités loisirs très diversifiées en pleine Nature et accessibles à toute la famille, qu'elles soient aquatiques, terrestres ou aériennes :



- des activités terrestres (Paint ball, laser game, tubing, rotor jump, segway, parcours sensoriel, Kid's racer, balade en poney, tir à l'arc, mini golf, mini ferme...);
- des activités aériennes (Accro branche, escalade, cabanes de Pokey, ejector, tyrolienne, ...);
- des activités aquatiques (Water jump avec et sans bouée, bumper boat).

Le site est situé au cœur de la forêt au sein d'un environnement naturel et préservé, il est conscient du rôle qu'il peut jouer dans la sensibilisation à la protection de l'environnement.

Les activités sont réparties sur les 60 hectares du site, ce qui permet à chacun de se reconnecter au plus proche de la nature et de découvrir les activités à son rythme d'une manière inédite et originale tout en s'amusant. »



*Cette description me donne très envie d'y aller. Je trouve que ce parc d'attractions est original et très sportif.*

*Il propose de nombreuses activités de la plus calme à la plus extrême, pour les petits et les plus grands !*

*C'est l'occasion d'y aller en famille*

*pour passer une super journée !*

**IL FAUT Y ALLER**

**DE TOUTE D'URGENCE !**

## INFOS

**Quand ?** Tous les jours jusque fin septembre

**Horaires ?** Voir site Internet selon les jours.

**En général :** 10h30 à 18h30

**Tarifs ?**

- **PACK JOURNEE** ( une aventure et activités illimitées ) : 25€ jusque 11 ans, 33€ pour les 12 ans et plus
- **ACTIVITES ILLIMITEES** (sans aventure) : 20€ jusque 11 ans, 25€ pour les 12 ans et plus
- **AVENTURE** (à l'unité) : 17€ jusque 11 ans, 23€ pour les 12 ans et plus
- **ENTREE VISITEUR** : 3€

**Où ?** La Haie Focart, 57420 Fey - FRANCE





# DÉSTRESSE

by Benjamin



## Envie d'une franche rigolade ?

Que sers-tu mais ne mange pas ?  
*Une balle de tennis !*

Quel est le footballeur le plus honnête ?  
*Celui qui tire les coups francs.*



Quel est le sport préféré des chèvres ?  
*L'aéro bique*

Deux ballons sont sur un terrain de foot :  
- T'es gonflé, j'étais là le premier !  
- Pardon ? Tu ne manques pas d'air !

## Anagrammes...

Remets les lettres dans l'ordre pour former un mot. Le thème est « LE SPORT ».



IAHTTMELES:

OLLABOFT:

PQYIUEOLM:

GINRUCL:

Réponse : ATHLETISME - FOOTBALL - OLYMPIQUE - CURLING

# LE SPORT DANS TOUS SES ETATS !

## Retrouve où se cachent ces mots dans la grille...

### MOTS A TROUVER :

SPORTIFS  
MEDAILLES  
GAGNANT  
PUBLIC  
GRADINS  
KARATE  
GYMNASTIQUE  
BASKETBALL  
TENNIS  
PATINAGE  
BOXE  
HANDBALL  
PISTE  
CYCLISME

**Attention : tous les sens  
sont permis !**



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



# Coloriage : colorie cette scène des J.O.

by Anastasia





# La SÉRIE à DÉCOUVRIR D'URGENCE !

by Anastasia

## Une seconde chance : Rivaless



Voici des infos pour vous mettre l'eau à la bouche :

**Kyra** est une adolescente qui a quitté son pays pour un stage de gymnastique. Mais son père tombe malade...

Durant ce stage, elle s'est fait des relations, dont **Tess** et **Alkira** qui sont devenues de très bonnes amies. Toutes ces filles se préparent pour une grande compétition.

Il y avait aussi **Scarlette**, une autre gymnaste, qui était plutôt antipathique et qui racontait des choses méchantes sur Kyra.

Leur professeur de sport s'appelle **Mady** : elle ne pense qu'à la préparation des jeux olympiques. Quand elle était plus jeune, elle a fait une grosse chute sur la poutre et elle a perdu confiance.

Kyra rencontre **Bradley** et c'est l'amour qui envahit notre héroïne.

*A vous de regarder la série, il va se passer quelque chose d'incroyable !*

**Je mets 4 sur 5**



*Ce que j'ai aimé ... J'ai adoré cette série parce qu'il y a du suspens. On a envie de savoir ce qui va se passer par la suite. J'aime aussi la gymnastique !*



*Ce que j'ai moins aimé... Je n'ai pas trop aimé certains personnages parce qu'il y a des filles assez méchantes. Parfois je me suis ennuyée parce que les adultes parlent beaucoup.*





# HorovaUBAN



## CONSEILS PRATIQUES POUR ÉCOLIERS

by Marie & Alexia

### Pour DeVenIR un sPoRtIF ...



Pour être en forme, tu dois manger le moins de sucreries possible et un maximum de **FRUITS** et de **LEGUMES** ! Tu peux aussi consommer des **PATES**.

Pour conserver la forme, **COURS** lors des récréations !

Pour bien courir, mets des **BONNES BASKETS** !



Pour prendre du plaisir tout en gardant la forme, choisis **UN SPORT QUI TE PLAÎT** 😊

Pour être **SOUPLE**, essaie la gymnastique !

Pour être **RESISTANT**, mets-toi au hockey, OK ?

Pour **MUSCLER** tout ton corps, pratique la natation tout en ayant **CONFIANCE** en toi



Pour aller loin dans la **PERFORMANCE**, sois **AMBITIEUX**, pulvérise ton score au basket en mettant un max de paniers !

Pour vaincre tes peurs, prends ton **COURAGE** à deux mains et **NE BAISSÉ JAMAIS LES BRAS** !

Pour te sentir bien, crie : **VIVE LE SPORT** !

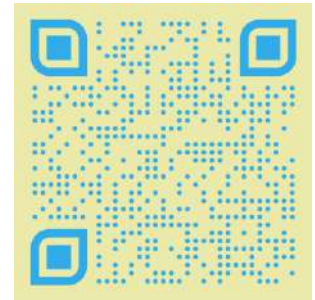




# LE P'TIT VAUBAN *vous dit MERCI !*

**Si vous voulez nous faire part de votre avis, n'hésitez surtout pas !  
Vous avez des critiques ? Vous aimez un sujet ? Vous avez des idées ?  
Votre avis nous intéresse : écrivez-nous et transmettez votre message  
à un membre de l'équipe ou à l'accueil de l'école.  
Vous serez peut-être publiés dans notre prochain numéro !**

**Retrouvez notre journal** ➡



**Journal réalisé dans le cadre du PERISCOLAIRE de l'École VAUBAN.**

***Nous remercions toutes les personnes interviewées pour leur disponibilité et leurs réponses.***

L'équipe des p'tits reporters, pour vous servir ☺ :



**Alicia**



**Bérénice**



**Zoe 1**



**Flore**



**Victoria**



**Zoe 2**



**Marie**



**Alexia**



**Anastasia**



**Sienna**



**Rose**



**Margot**



**Benjamin**



**Sae**



**Charlotte**

**VAUBAN, Ecole et Lycée Français de Luxembourg** 1-3, rue Albert Einstein, L-1484 Luxembourg  
Enseignant : Jean-Baptiste IVALDI / Directeurs de publication : Marguerite POUPART-LAFARGE & Cédric HARTVICK

Crédits images et icônes : depositphotos

