

MON PASS OLYMPIQUE

Pass Education

en partenariat avec



FFBS

Cahier de Vacances





Bienvenue dans ce livret de révisions sur le thème des Jeux Olympiques.

Dans ce livret, tu vas explorer le monde fascinant des Jeux Olympiques à travers une série d'activités variées, comme dans un cahier de vacances !

Tu peux choisir ton parcours : commence par la page qui te captive le plus et avance à ton rythme.

A toi de relever le défi !



Tu peux te repérer facilement avec la liste des matières suivantes :

FRANÇAIS

MATHÉMATIQUES

HISTOIRE

GÉOGRAPHIE

SVT

EMC

ANGLAIS

1 LA FLAMME OLYMPIQUE

FRANÇAIS

La flamme olympique est l'un des symboles les plus célèbres des Jeux Olympiques. Elle représente la paix, la solidarité et la fraternité entre les nations du globe.

L'origine de la flamme olympique

La coutume de la flamme olympique trouve ses racines dans la Grèce antique. À cette époque, une flamme sacrée brûlait continuellement à Olympie, sanctuaire dédié à Zeus, souverain des dieux dans la mythologie grecque. Cette flamme incarnait la pureté et l'aspiration à la victoire. Les premiers Jeux Olympiques modernes, organisés en 1896, n'avaient pas de flamme, mais cette tradition a été réintroduite aux Jeux de 1928 à Amsterdam.



Le parcours de la torche olympique

Avant chaque nouvelle édition des Jeux Olympiques, une cérémonie spéciale a lieu à Olympie, en Grèce. Durant cette cérémonie, la flamme est allumée par les rayons solaires, à l'aide d'un miroir parabolique qui focalise ces rayons pour générer une flamme. Cette flamme est ensuite insérée dans une torche.

La torche olympique entame alors un long périple qui la mène jusqu'à la ville hôte des Jeux. Ce voyage s'appelle le relais de la flamme olympique. Des milliers de personnes prennent part à ce relais, tenant la torche sur une distance limitée avant de la passer à un autre porteur. La torche franchit des cités, des hameaux, des reliefs montagneux et parfois même des océans.

La cérémonie d'ouverture

Le parcours de la torche s'achève lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques. Le dernier porteur de la torche, souvent un athlète célèbre ou une personnalité marquante, allume la vasque olympique. Cette vasque reste allumée tout au long des Jeux, incarnant ainsi l'esprit olympique et l'ardeur des compétiteurs.

La signification de la flamme

La flamme olympique symbolise plusieurs valeurs importantes :

- **La paix** : Elle rappelle que les Jeux Olympiques sont un moment de trêve et de fraternité entre les nations.
- **L'unité** : La flamme représente un symbole d'unité, traversant de nombreux pays et est relayée par des individus issus de diverses cultures.
- **La persévérance et l'effort** : Brûlant sans cesse, la flamme évoque la constance des efforts déployés par les athlètes dans leur quête d'excellence.



La flamme olympique est bien plus qu'une simple tradition. À chaque édition des Jeux, elle brille et inspire des millions de personnes à travers le globe.

1 Quelle est l'origine de la flamme olympique ?

2 Comment la flamme olympique est-elle allumée à Olympie ?

- Avec un briquet Grâce aux rayons du soleil et un miroir parabolique
- Avec des allumettes Par friction

3 Quel est le rôle de la vasque olympique lors des Jeux Olympiques ?

- Elle sert à déclarer les jeux ouverts.
- Elle brûle pendant toute la durée des jeux.
- Elle est utilisée pour les compétitions de natation.
- Elle est remise aux gagnants des épreuves.

4 Explique pourquoi la flamme olympique est considérée comme un symbole de paix et d'unité.

5 Relie chaque terme à sa définition :

- | | | |
|--------------------|---|--|
| Trêve olympique ● | ● | Objet dans lequel la flamme olympique brûle durant les Jeux. |
| Persévérance ● | ● | Période de paix arrêtant les conflits durant les Jeux. |
| Vasque Olympique ● | ● | Qualité qui incite les athlètes à poursuivre leurs efforts malgré les obstacles. |

6  Si tu avais la chance de porter la torche olympique, quel message aimerais-tu partager avec le monde? Explique ton choix.

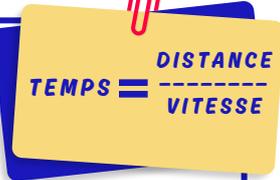
Le sais-tu ? 

La flamme olympique a déjà voyagé dans l'espace ! En 1996, avant les Jeux Olympiques d'Atlanta, elle a été embarquée sur la navette spatiale Columbia. Pour des raisons de sécurité, elle n'a pas brûlé à bord, mais ce voyage spécial a symbolisé la paix et l'unité au-delà de notre planète.

2 DÉFIS MATHÉMATIQUES OLYMPIQUES

MATHÉMATIQUES

- 1 Le marathon olympique est une course de 42,195 kilomètres. Si un athlète court à une vitesse moyenne de 10,5 km/h, combien de temps lui faudra-t-il pour terminer la course ? Arrondis ta réponse à la minute la plus proche.



DISTANCE
TEMPS = $\frac{\text{---}}{\text{---}}$
VITESSE

- 2 Dans une équipe olympique de 40 athlètes, $\frac{1}{4}$ sont des nageurs, $\frac{1}{5}$ sont des gymnastes et le reste sont des athlètes d'autres disciplines. Combien y a-t-il de nageurs et de gymnastes dans l'équipe? Combien d'athlètes pratiquent d'autres sports?



Nombre de nageurs :

Nombre de gymnastes :

Autres sports :

- 3 Pour célébrer les Jeux Olympiques, une boutique vend des articles sportifs avec une remise de 20%.

NIVEAU 1 Si le prix original d'un maillot est de 50 euros, quel est le prix après la remise ?

NIVEAU 2 Si un client a un coupon de réduction supplémentaire de 10% qui s'applique après la première remise, combien coûtera finalement le maillot ?

NIVEAU 1



NIVEAU 2



3 UN SAUT DANS L'HISTOIRE DES JEUX

HISTOIRE



1 Voici une frise chronologique avec des dates importantes des Jeux Olympiques. Chaque cercle représente une année clé. Associe chaque évènement à la bonne date en écrivant le numéro correspondant.

- Première participation des femmes aux Jeux à Paris.
- Premiers Jeux Olympiques organisés à Olympie en Grèce.
- Réintroduction des Jeux Modernes à Athènes.
- Les Jeux de la Résurrection après la Seconde Guerre Mondiale.
- Jeux de Tokyo reportés pour cause de pandémie de COVID-19.
- Premiers Jeux diffusés à la télévision.
- Les Jeux sont interdits par l'empereur Théodose 1er.

Le sais-tu ?



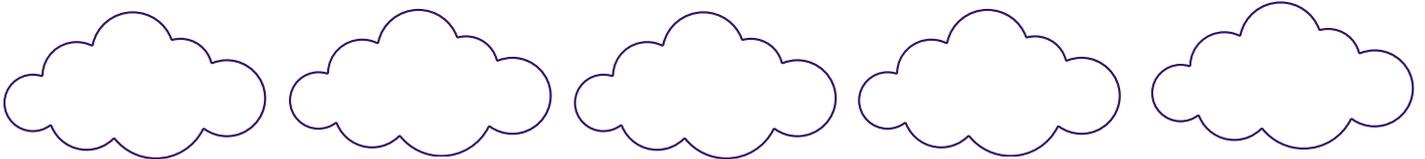
Les Jeux Olympiques antiques ne se limitaient pas au sport ! Ils comprenaient aussi des concours de musique et de poésie, célébrant l'excellence de l'esprit autant que celle du corps. Ces événements culturels soulignaient l'importance de l'art et de l'intellect dans la culture grecque.

Pierre de Coubertin
1863 - 1937



Inspiré par l'esprit des premiers Jeux Olympiques, Pierre de Coubertin a relancé les Jeux en 1896. Son objectif était de promouvoir la paix mondiale et l'unité entre les nations à travers le sport, insufflant ainsi une nouvelle vie à une tradition ancienne, mais sous une perspective moderne.

2 Lis le paragraphe sur Pierre de Coubertin. Choisis 5 mots-clés qui représentent le mieux ses idées et écris-les dans les nuages.



ZEUS

Dans l'antiquité, les Jeux Olympiques étaient dédiés à Zeus, le dieu suprême de la mythologie grecque. Ces compétitions, tenues à Olympie, étaient autant des célébrations religieuses que des épreuves sportives, où les athlètes rendaient hommage à Zeus par leurs exploits.

Zeus est souvent représenté tenant des éclairs et un sceptre, symbolisant la puissance et l'autorité suprême.

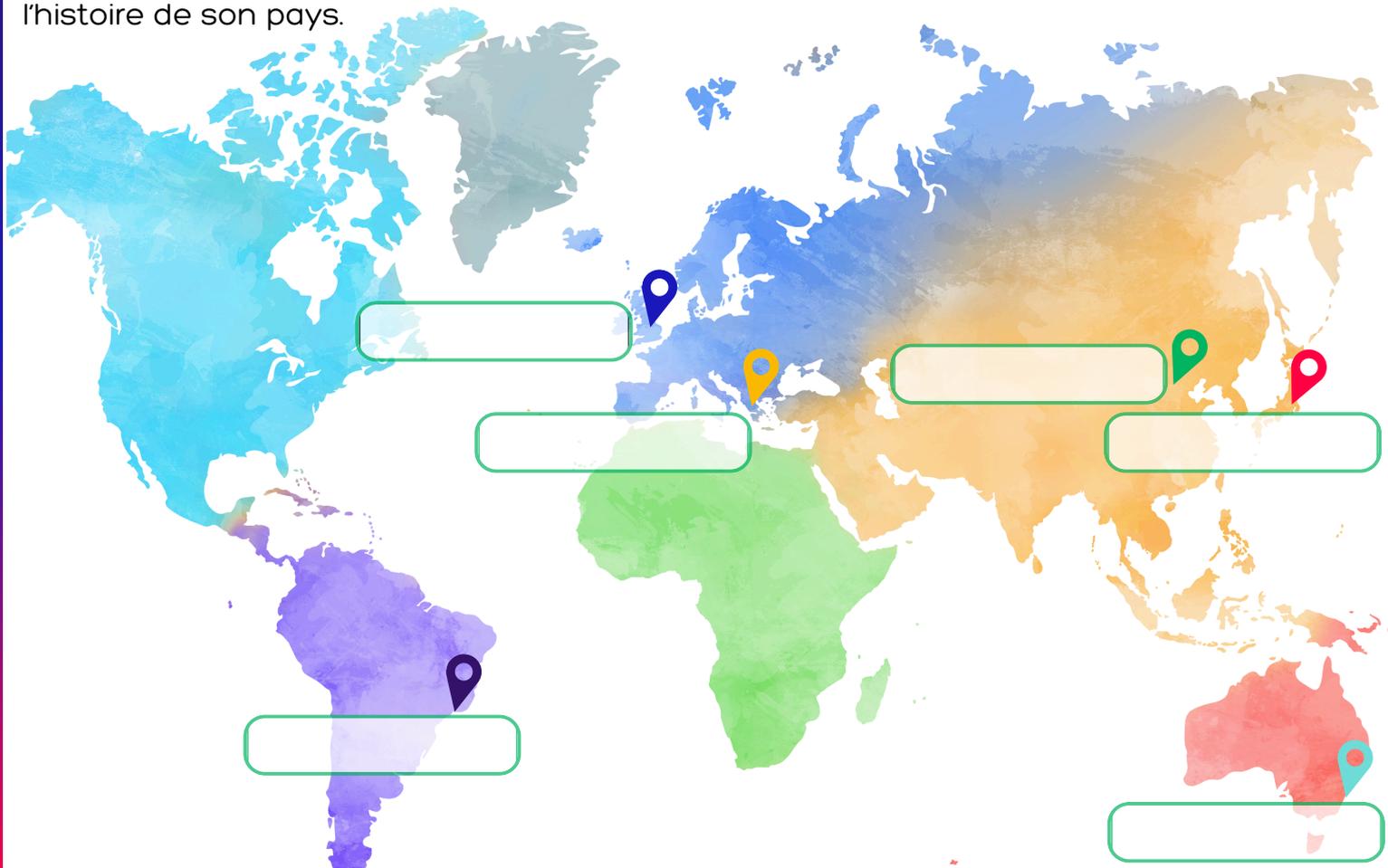
3 Dessine une médaille olympique antique avec Zeus et ses symboles caractéristiques.



4 CAPITALES DES PAYS HÔTES

GÉOGRAPHIE

Depuis leur réintroduction moderne en 1896, les Jeux Olympiques se sont tenus dans diverses villes autour du monde. Chaque ville hôte reflète une partie de la culture et de l'histoire de son pays.



1

Sur la carte, écris le nom des capitales des pays qui ont accueilli les Jeux Olympiques depuis 2000. Tu peux faire une recherche internet pour t'aider.

2000 	SYDNEY (Australie)	2012 	LONDRES (Royaume-Uni)
2004 	ATHÈNES (Grèce)	2016 	RIO DE JANEIRO (Brésil)
2008 	PÉKIN (Chine)	2021 	TOKYO (Japon)

2

Quiz : l'origine des Jeux Olympiques

a : Olympie en Grèce est un site archéologique où se déroulaient les Jeux antiques. Quel était le principal objectif de ces jeux en 776 av. J.C.?

- Célébrer la fin des récoltes
- Honorer Zeus, le dieu des dieux

b : Fais une recherche sur internet pour savoir dans quelle ville les premiers Jeux modernes ont été accueillis?

- Paris
- Londres
- Athènes

Le sais-tu ?



Pendant les Jeux de 2016 à Rio de Janeiro, les épreuves de voile se sont déroulées dans la baie de Guanabara, célèbre pour ses îles flottantes inhabituelles. Ces "îles", formées de déchets accumulés, soulignent les défis environnementaux de la ville et les efforts pour préserver les sites naturels.

Pass
Education

1 Les bienfaits du sport pour la santé.

Relie chaque sport olympique aux bienfaits spécifiques qu'il apporte à la santé.



Renforce les muscles des jambes et améliore l'endurance cardiovasculaire.

Indice : Ce sport de plein air fait principalement travailler les jambes.



Augmente l'endurance cardiovasculaire et aide à maintenir un poids santé.

Indice : Sport souvent pratiqué par les marathoniens.



Améliore la capacité pulmonaire et renforce les muscles de tout le corps.

Indice : Excellent pour la respiration, ce sport aquatique engage tous les muscles.

2 Le rythme cardiaque

Léa, très entraînée et Liam, non entraîné, participent à une course inspirée des sprints olympiques. Au départ, leurs rythmes cardiaques au repos sont respectivement de 50 et 80 battements par minute.

À 15 minutes de course, Léa a un rythme cardiaque de 150 battements et Liam de 175.

Après 35 minutes, ils enregistrent respectivement 135 et 160 battements par minute.

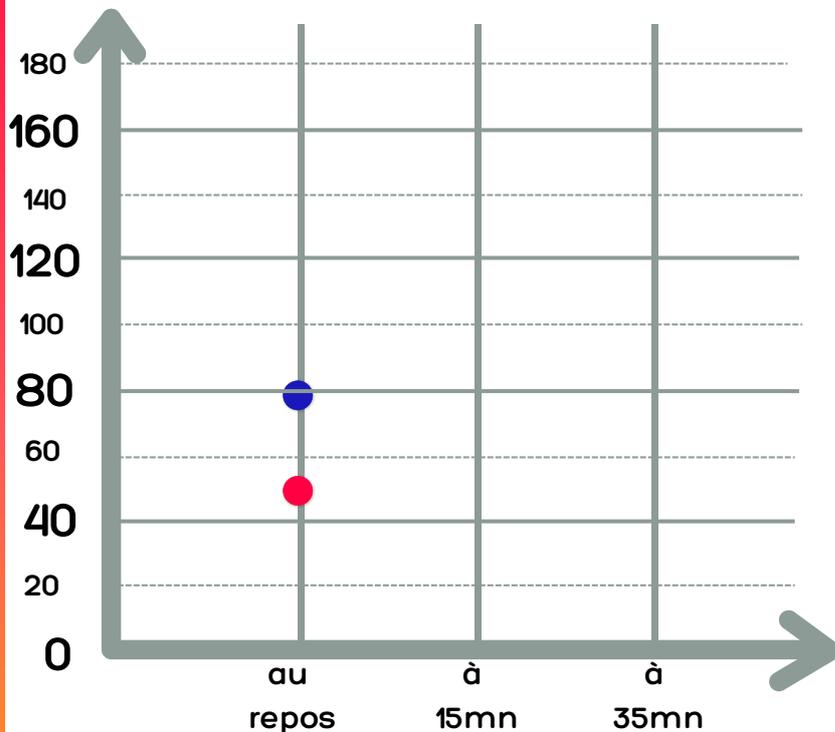
	AU REPOS	À 15mn	À 35mn
LÉA	50		
LIAM			160

a : Complète le tableau ci-dessus avec le rythme cardiaque de Léa et Liam dans les cases vides.

b : Utilise les données du tableau pour compléter le graphique. Trace une courbe pour chaque participant montrant l'évolution de leur rythme cardiaque.

c : Compare les rythmes cardiaques de Léa et Liam. Qui a le rythme cardiaque le plus bas pendant la course?

d : Qu'est-ce que cela indique sur l'effet de l'entraînement sur le rythme cardiaque et l'endurance ?



6 LES VALEURS OLYMPIQUES

EMC

1 Explore comment les valeurs olympiques d'excellence, de fraternité et de respect peuvent être appliquées au quotidien. Relie chaque valeur à une action quotidienne qui la représente.



EXCELLENCE ●



Soutenir un camarade en difficulté.



FRATERNITÉ ●



Ecouter les idées des autres.



RESPECT ●



Participer activement en classe.



2 Quelle est la valeur olympique que tu préfères et peux-tu donner un exemple de comment l'appliquer dans la vie de tous les jours ?

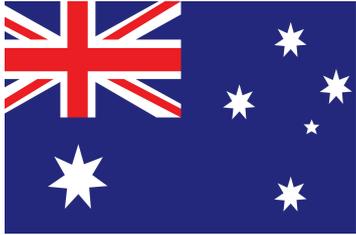
3 Crée ton acrostiche Olympique ! Utilise chaque lettre du mot pour commencer une phrase qui illustre les valeurs et les émotions associées aux Jeux Olympiques.

O
L
Y
M
P
I
Q
U
E



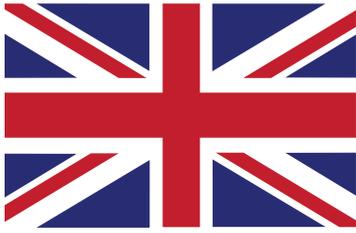
7 ANGLAIS ET SPORT

1 Regarde les drapeaux ! Utilise la liste des noms de pays en anglais pour écrire le nom correct sous chaque drapeau.

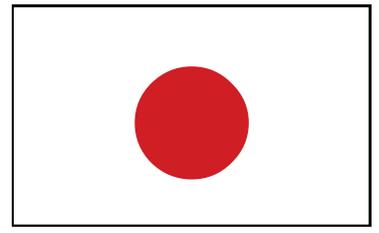












UNITED KINGDOM - JAPAN - CHINA - AUSTRALIA - BRAZIL - GREECE

2 Regarde attentivement l'image du jeune joueur de basketball. Utilise les mots-clés ci-dessous pour décrire ce que tu vois en anglais. Essaie de former des phrases complètes.



Le sais-tu ?

Usain Bolt, l'athlète jamaïcain, a marqué les Jeux Olympiques de Londres 2012 en remportant trois médailles d'or. Avec des victoires au 100 mètres, 200 mètres et relais 4x100 mètres, il a établi des records impressionnants. Bolt a terminé le 100 mètres en 9,63 secondes, un nouveau record olympique.



VERB

Utilise des phrases simples en utilisant :

**TO BE
TO HAVE**

ADJ

Utilise des noms et des adjectifs :



- red : rouge
- white : blanc
- brown : marron



- man : homme
- athlete : athlète



- jersey : maillot
- t-shirt : t-shirt
- sneakers : baskets
- shorts : short



- sky : ciel
- court : terrain
- basketball : basketball
- hoop : panier

TO BE	TO HAVE
I am	I have
you are	you have
he is	he has
we are	we have
you are	you have
they are	they have