



Fiche pédagogique
Magazine *Sport Débrouillards*
Conception : Lynda Savard
Janvier 2019



Titre : Pourquoi faut-il s'échauffer ?

Pages : 16-17

Chronique : Corps humain

Thème : L'importance de l'échauffement

COMPÉTENCES :

- Français : lire et écrire des textes variés.

MATÉRIEL :

- Le magazine *Sport Débrouillards*, pages 16-17
- TNI
- La fiche de l'élève

BUT :

- Acquérir des connaissances sur l'importance de l'échauffement avant de pratiquer un sport.

MISE EN CONTEXTE :

Demander aux élèves s'ils prennent le temps de s'échauffer avant de faire du sport et s'ils savent pourquoi il faut le faire. Leur dire également que, souvent, on trouve cela ennuyant. Les questionner sur les sentiments liés au fait de s'échauffer. Pourquoi est-ce ennuyant ? À quoi cela sert-il ? Recueillir les idées des élèves et les écrire au tableau.

ACTIVITÉS :

1. Rappel des stratégies de lecture en lien avec le texte courant

Discuter avec les élèves des caractéristiques du texte courant (objectif, titre, intertitres et type d'informations). Faire le survol du texte des pages 16 et 17 et annoncer aux élèves qu'ils devront lire le texte afin de s'informer sur l'échauffement. Profiter de cette opportunité pour rappeler la stratégie d'annotation d'un texte.

2. Activité extérieure

Ensuite, si le temps le permet, sortir dehors, s'échauffer et courir quelques minutes avec eux.

RÉINVESTISSEMENT :

Faire choisir un sport par élève et leur demander de faire une recherche sur les échauffements qu'il faut faire avant de pratiquer ce sport.

PISTES TECHNO :

Pour en savoir plus sur les textes courants :

http://www.adel.uqam.ca/sites/default/files/Activité%20introduction%20courants_littéraires_4e.pdf

<http://www.alloprof.qc.ca/BV/pages/f1630.aspx>

<https://www.youtube.com/watch?v=XpKitEsv18g>

Pour en savoir plus sur l'annotation d'un texte :

<http://www.alloprof.qc.ca/forums/lists/discussions%20de%20la%20communaute/flat.aspx?rootfolder=/forums/lists/discussions+de+la+communaute/annotation+du+texte+explicatif+et+du+texte+narratif+%2B+procédé+explicatif&folderctid=0x0120020097eac619d55c1d45b894a038c7e5f211>

<http://www.alloprof.qc.ca/forums/lists/discussions%20de%20la%20communaute/flat.aspx?rootfolder=/forums/lists/discussions+de+la+communaute/texte+informatif&folderctid=0x0120020097eac619d55c1d45b894a038c7e5f211>

Pour en savoir plus sur l'échauffement :

<http://www.cfpm.fr/pourquoi-faire-echauffements-avant-sport/>

Fiche de l'élève

1. De quelle façon les muscles reçoivent-ils plus de sang?

2. L'auteur de l'article veut convaincre les jeunes de s'échauffer avant de faire une activité.

Nomme 3 avantages et ses conséquences :

a) _____

b) _____

c) _____

3. Que veut dire « visualiser » ?

4. Que veut-on dire par échauffement mal fait ?

5. Ce texte t'a-t-il convaincu de l'importance de l'échauffement ? Explique ta réponse.

Corrigé

1. De quelle façon les muscles reçoivent-ils plus de sang ?

La fréquence des battements cardiaques augmente et la chaleur dilate les vaisseaux sanguins des muscles ce qui occasionne un apport de sang plus important.

2. L'auteur de l'article veut convaincre les jeunes de s'échauffer avant de faire une activité.

Nomme trois avantages et ses conséquences :

a) l'assouplissement des tendons, des ligaments et des muscles. Tous les trois risquent moins de subir une blessure.

b) l'accélération des messages nerveux du cerveau aux muscles. Cela permet une meilleure coordination.

c) l'amélioration du fonctionnement des articulations. La chaleur facilite le glissement des os les uns sur les autres. Les articulations résistent mieux aux chocs et les gestes amples se font plus facilement.

3. Que veut dire « visualiser » ?

C'est reproduire dans sa tête les mouvements à faire lors de l'entraînement.

4. Que veut-on dire par échauffement mal fait ?

Un échauffement mal fait est de s'échauffer trop longtemps ou trop tôt.

5. Est-ce que ce texte t'a convaincu que l'échauffement est important? Explique ta réponse.

(Réponses variées en lien avec le texte)



Fiche pédagogique
Magazine *Sport Débrouillards*
Conception : Lynda Savard
Janvier 2019



Titre : La raquette à neige

Page : 22

Chronique : D'où ça vient ?

Thème : La raquette

COMPÉTENCES :

- Français : lire des textes variés et communiquer oralement.
- Univers social : interpréter le changement dans une société sur son territoire.

MATÉRIEL :

- Le magazine *Sport Débrouillards*, page 22
- TNI
- La fiche de l'élève

BUTS :

- Prendre conscience de l'évolution de certains sports.
- Présenter le fruit de ses réflexions au reste du groupe par une communication orale.

MISE EN CONTEXTE :

Comme déclencheur, l'enseignante apporte des raquettes en classe. Si elle a la chance d'en avoir de plusieurs types ou de plusieurs époques, c'est encore mieux. Se questionner en grand groupe sur l'évolution de la raquette, les matériaux, les raisons de son invention (faire un réseau sémantique au tableau afin d'aller chercher les connaissances des élèves). Visionner la vidéo suivante pour susciter l'intérêt à comprendre l'évolution des sports d'hiver :

https://www.youtube.com/watch?v=JZuQ2P_0jaE

ACTIVITÉS :

1. Lecture du magazine

En équipes de deux ou plus, les élèves s'informent sur la raquette en lisant la page 22. Ensuite, avec l'enseignante, on compare les vieux modèles et ceux d'aujourd'hui, ainsi que l'utilisation de jadis avec celle d'aujourd'hui. Dresser un tableau comparatif avec eux.

2. Travail de recherche en équipe de deux

Inviter les élèves à choisir un sport qui existe depuis longtemps et à faire une recherche en utilisant la fiche de l'élève, pour découvrir l'évolution de ce sport dans le temps, l'origine, les inventeurs, etc. Utiliser les ressources du milieu pour faire ces recherches. L'Internet regorge d'informations, mais on oublie parfois les livres documentaires de nos bibliothèques d'école.

3. Préparation de la présentation orale

Quand les informations sont complètes, demander aux élèves de préparer une présentation orale. Les laisser choisir parmi une sélection de moyens technologiques. La présentation *PowerPoint* est toujours de mise et d'autres idées sont suggérées dans les pistes techno. Par la suite, faire les présentations devant le groupe.

RÉINVESTISSEMENT :

En arts plastiques, faire une maquette de tous les sports choisis avec une technique de modelage en aluminium. Voici un lien pour le tutoriel :

https://www.youtube.com/watch?v=f8i2brlqJ_Q

PISTES TECHNO :

Pour en savoir plus sur la raquette :

<http://www.gvsnowshoes.com/fr/histoire-de-la-raquette>

Pour fabriquer une affiche numérique :

www.piktochart.com

www.pixteller.com

www.canva.com

Fiche de l'élève

Sport choisi : _____

Informations à trouver	Réponses
L'âge de ce sport	
Ses inventeurs	
Lieu de naissance	
Les matériaux utilisés à l'origine pour pouvoir pratiquer ce sport	
Les matériaux utilisés aujourd'hui	
L'intérêt ou l'utilisation de ce sport au moment de sa création	
Dates importantes d'événements en lien avec le sport au cours du temps s'il y a lieu	
L'origine de son nom	
Autres informations importantes	



Fiche pédagogique
Magazine *Sport Débrouillards*
Conception : Lynda Savard
Janvier 2019



Titre : Les 10 sports d'hiver les plus rapides

Pages : 11-13

Chronique : Dossier

Thème : Records de sport d'hiver

COMPÉTENCES :

- Français : lire des textes.

MATÉRIEL :

- Le magazine *Sport Débrouillards*, pages 11-13
- Le TNI
- Préparation des pages : photocopie des pages 11, 12 et 13, découpage des textes et des photos en prévision de regrouper les élèves en équipes de deux ou trois selon le choix de l'enseignant.

BUTS :

- Faire des hypothèses en lecture
- S'informer sur les sports de vitesse
- Pratiquer les stratégies de lecture

MISE EN CONTEXTE :

Déclencheur : demander aux élèves quelle vitesse un skieur de vitesse peut atteindre, selon eux. Recueillir toutes les réponses, les écrire au tableau et provoquer une réflexion en comparant avec la vitesse d'une voiture sur l'autoroute, par exemple, ou celle d'un sport qu'ils pratiquent : ski alpin, vélo, planche à roulettes, etc. Ensuite, visionner une vidéo du skieur de vitesse cité dans la revue : <https://www.youtube.com/watch?v=1YJ6lqBWMfo>

ACTIVITÉS :

1. Émettre des hypothèses

Remettre les dix photos à chaque équipe et leur demander d'émettre une hypothèse en plaçant en ordre les dix sports d'hiver les plus rapides.

2. Coup d'œil

Pour provoquer la réflexion, permettre aux équipes de se lever et d'aller jeter un coup d'œil au travail d'une autre équipe, ceci pendant 30 secondes calculées par l'enseignante. Cette petite activité permet de susciter la comparaison avec leur propre travail et d'alimenter les discussions. Au retour à leur place, laisser du temps pour faire des modifications au besoin.

3. Associer les textes aux images

Distribuer les textes et les faire lire. Profiter de cette activité pour travailler l'annotation des paragraphes. Ensuite, demander aux élèves d'associer les textes aux images. Faire la correction collectivement. Pour finaliser, demander aux élèves quel sport de vitesse ils préfèrent et pourquoi. Leur demander de justifier leur opinion avec leur coéquipier. Cette question permet de travailler le Réagir au texte, dimension très importante en lecture.

RÉINVESTISSEMENT :

Écrire un récit ayant comme déclencheur ou comme situation initiale, un sportif pratiquant un sport de vitesse.

PISTES TECHNO :

Pour en savoir plus sur les sports de vitesse :

<https://olympique.ca/2014/09/23/sport-transport-les-athletes-les-plus-rapides/>

<https://www.lequipe.fr/Tous-sports/Actualites/Jo-2018-les-disciplines-les-plus-rapides-des-jeux-d-hiver/875734>

Pour travailler le Réagir au texte :

<http://laclassedemadamevalerie.blogspot.com/2015/03/reagir-en-lecture.html>