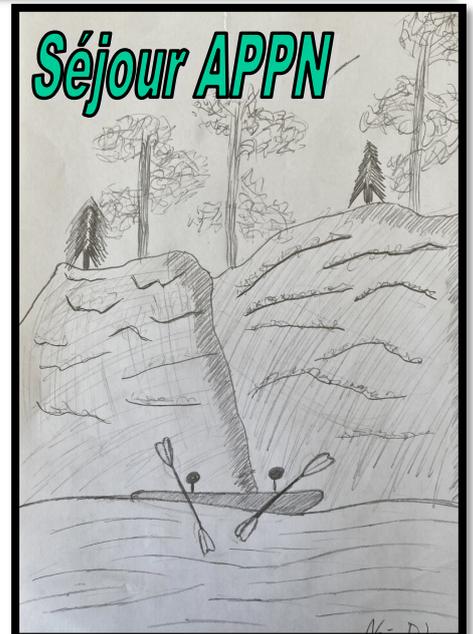




LA GAZETTE SPORTIVE

Option EPS- Collège Bernard de Ventadour



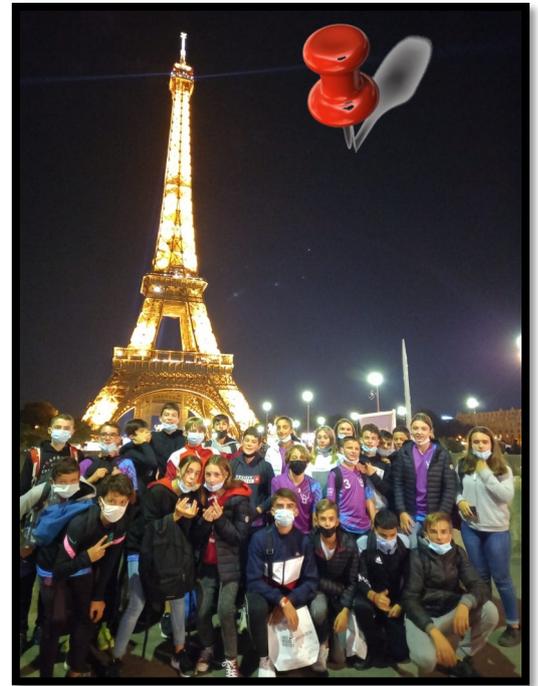
Le coin photos



SOMMAIRE:

- pages 1 : Couverture
- Page 2- 3: Le coin photos
- Pages 4-15: Le séjour APPN
- Pages 16-21: Le BMX
- Pages 22-25: L'escalade
- Pages 26-31: Le 9ème art: BD
- Page 32-33: Les filles en option EPS

AUVEZ LES BLEUES !



SOMMAIRE (suite):

- Page 34-35: Les jeux des jeunes
- Pages 36-38: L'AS du collège
- Page 39: L'option EPS
- Pages 40-41: La visite de la fac de Nîmes
- Pages 42-43: Le saviez-vous ?
- Pages 44-47: Jeux
- Page 48: L'équipe de rédaction



Le séjour APPN

Le canoë



Nous commençons cette journée sous un petit voile de nuages. Nous nous sommes équipés de combinaisons néoprènes, de gilets de sauvetage. Équipés de rames, nous montons dans le bus. En chemin, nous apercevons des chevreuils.

Après 45 min de route, nous arrivons à destination. Après avoir déchargé tout l'équipement (canoés, rames et vivres) nous attendons impatiemment le retour des moniteurs qui déposent les bus à l'arrivée, en faisant du land art.

Nous embarquons avec enthousiasme 2 par 2 dans les gorges du **Tarn**, descendons bruyamment cette rivière d'habitude si calme.

Vers midi le ciel se dégage, nous accostons une plage qui n'est accessible que par la rivière. Rassasiés, nous repartons de plus belle.

Nous enchaînons carambolages et rapides, nous faisons une pause. Mika, notre moniteur, nous parle de l'histoire de ces gorges créées par l'élévation des **Pyrénées** et des **Alpes**, et de la faune sauvage.



Peu après avoir mis fin à ce périple les plus courageux montent à 5mètres sur la falaise et sautent à l'eau pourtant à 7°C.. Nous chargeons les bateaux à la force des bras, nous nous changeons frigorifiés par cette baignade.

Nous rentrons épuisés mais fiers de ce parcours.

Benjamin CLAUSEL Manech L'HOTEL



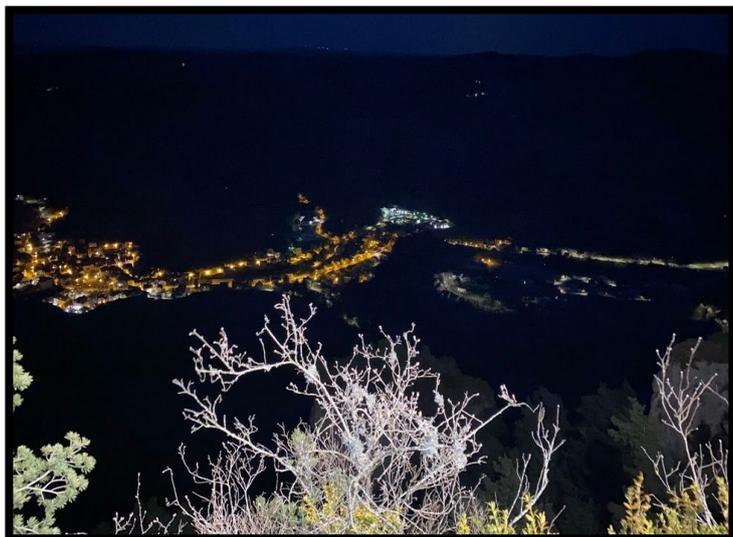
J'ai bien aimé ce moment car on s'est bien entendus avec mon copain, j'ai bien écouté ses consignes quand il m'a dit de pagayer ou de ne pas pagayer.

On a bien réussi car aussi on a bien écouté les moniteurs quand ils nous ont expliqué les consignes.

Malo Jullien, Enzo Robert

La sortie nocturne

2 sorties, 2 parcours



Lundi soir, vers 20 heures, nous sommes partis en bus en direction du plateau de saute-terre pour une virée nocturne, en espérant apercevoir des animaux dans leurs habitats naturels. Une fois arrivés à destination, nous faisons 2 groupes et partons en expédition, nous croisons des chevreuils. En passant dans la forêt escarpée, nous avons à plusieurs reprises été surpris par des trous recouverts d'aiguilles de pin. Sur le chemin du retour, pas un seul animal en vue. Nous montons dans les bus et rentrons au bercail en somnolant .

Benjamin CLAUSEL Manech L'HOTEL



Mercredi soir, on est allés sur le plateau en bus; on a vu et entendu des chevreuils et des oiseaux. Puis nous avons vu des traces de pattes de chevreuil. Nous avons marché jusqu'à une croix de environ 10 mètres de haut, pour avoir un panorama. Nous avons appris que les habitants de la Canourgue venaient prier à la croix. On a appris aussi que la croix protège la vallée. Nous avons marché pendant 2 heures: au départ le jour commençait à tomber et à la fin il faisait nuit. L'animatrice nous a proposé d'éteindre les lampes pour pouvoir habituer nos yeux à la lumière de la nuit .

Gabin Deville, Emrik Simmenauer



Le séjour APPN

Le vivre ensemble



La vie au centre est comme une ruche, tout le monde est en action, on ne peut passer avant les autres, il faut avoir un esprit de groupe. On ne peut pas faire comme on le veut.

Les + :

Entouré de ses amis.
Entraide mutuelle.

Les - :

Pas toujours d'accord avec les autres.
Pas tout le temps respectueux.

Benjamin CLAUSEL Manech L'HOTEL

On est ensemble partout, il n'y a pas un endroit où on est seul (EX: à la douche ou les toilettes, dans les activités et à la cantine). Il faut essayer de laisser propre la douche pour le camarade qui passe derrière ou pour les personnes qui nettoient. À la cantine, nous avons un plat par table dans lequel tout le monde se sert .

Lenny Bouillard, Mohammed Hlali



En sortant de la douche, je nettoie tout; dans la chambre, je vérifie de ne pas laisser des chaussettes, des habits par terre. Je fais attention à ne pas dégrader le matériel prêté par le camp (raquettes de ping pong...).

Malo Jullien, Enzo Robert



« Nous sommes dans un monde où les expériences à vivre ensemble deviennent de plus en plus rares » Anne Teresa de Kersmaeker, Le figaro, le 26 juin 2015

Le tir à l'arc



On a bien aimé l'activité car il y avait une bonne ambiance entre les élèves et le professeur (M. Dubus). C'est la première activité qu'on a faite, c'était le lundi après-midi de 14h à 16h.

Nous étions en binôme, nous avons tiré chacun 10 volées de 3 flèches à une dizaine de mètres avec de vrais arcs et de vraies flèches. On a appris à utiliser correctement l'arc. Les cibles rapportent au maximum 10 points. Le meilleur binôme a obtenu 2 points en plus sur le score.

Nous avons appris le nom du « sac » (carquois) où se mettent les flèches.



Arthur Bonfils, Badis Bouchtaoui

Les veillées



Après le repas, vers 20h, nous allons jouer en extérieur: foot et handball avec des cages gonflables, beach tennis, basket, volley, vortex, frisbee. On peut aussi jouer au ping-pong et au baby-foot. Ensuite, quand il fait nuit, vers 21h nous nous installons dans une salle pour regarder des matchs de foot ou dans une salle à côté pour jouer aux jeux de société. A la mi-temps du match, nous allons nous brosser les dents et nous coucher.



Lenny Bouillard, Mohammed Hlali

Le séjour APPN

La course d'orientation



La course d'orientation s'est passée à La Canourgue (l'échelle de la carte est de 1/5000è et l'équidistance est de 5m). Les balises de petits poteaux sur lequel des pinces font des trous pour former des dessins.

La balise 47 est sur une montagne, cachée à côté des champs; beaucoup de personnes sont montées trop haut .

Les balises 48 et 46 sont dans la descente de la montagne .

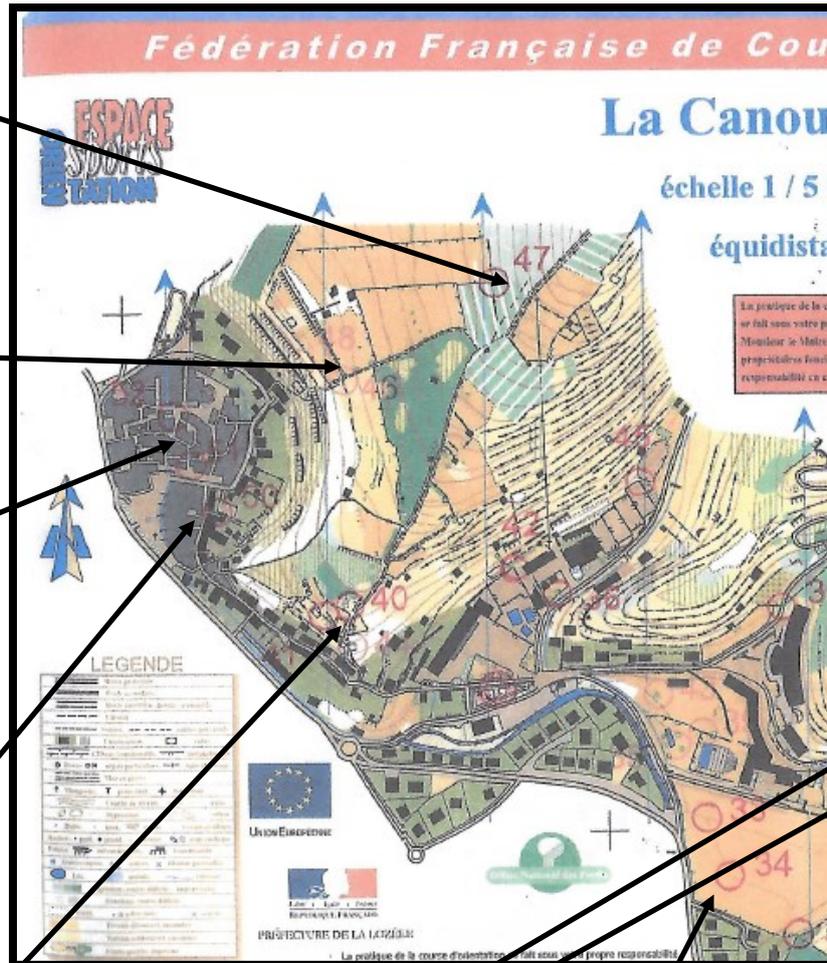
Les balises 52 et 51 sont dans le centre ville à coté d'un petit canal.

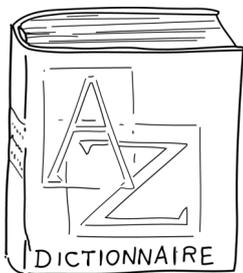
La 50 est dans un petit chemin avec un petit portail en fer.

Les balises 40,41 et 44 sont dans la montée qui mène au sommet de la montagne (la 44 était cassée).

Les balises 31 et 49 n'existent plus.

Dans la zone des balises 33 et 34 il y a des marécages dans lesquels certains élèves ont malencontreusement mis les pieds.





Une course d'orientation consiste à chercher des balises grâce à une carte ou une boussole le plus vite possible.

On lit une carte avec une rose des vents : Nord-Sud-Est-Ouest.

Pour s'orienter, il faut prendre un point de la carte et se positionner par rapport à ce point avec la rose des vents.

La course d'orientation au collège:

Ce sont des balises avec des animaux, des couleurs, des numéros et des lettres.

Il y a plus de 300 balises.

Elles sont situées en hauteur (sur des murs, sous les tables de ping-pong, sur des poteaux, sur des arbres).



On part de l'aquarium (une grande salle vitrée) pour réaliser notre parcours. A l'issue de celui-ci, nous pouvons ou non corriger nos solutions. Cela dépend de notre niveau de compétence (arc en ciel – bronze – argent et or).

Quel que soit notre degré de compétences, nous pouvons utiliser 3 niveaux de difficultés pour les cartes : FACILE-MOYEN-COMPLEXE.

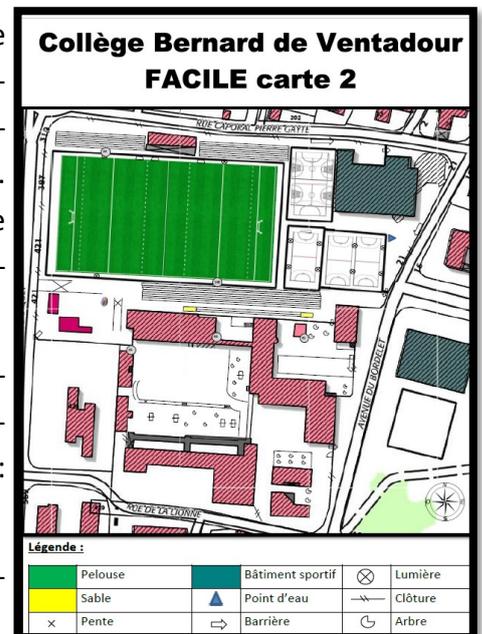
FACILE: le nombre de la balise correspond au numéro de la carte.

MOYEN: le nombre de la balise ne correspond pas au numéro de la carte.

COMPLEXE: il est obligatoire d'utiliser la rose des vents.

Plus la carte est difficile et moins on met de temps, plus on gagne de points.

Andréas Guénot, Mathieu Clausel, Kaïs Louis

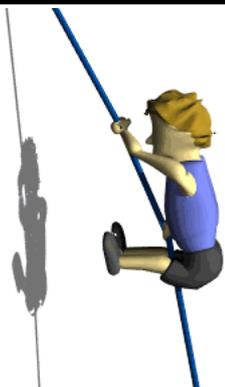


Le séjour APPN

Mes impressions



Mon séjour s'est bien passé. Pendant le séjour nous n'avons pas arrêté de jouer au baby-foot pendant le temps libre. Nous avons fait 8 activités: le journal, la course d'orientation, la via corda, la sortie nocturne, le tir à l'arc, le canoë, le VTT et l'escalade. J'ai adoré la via corda parce que j'aime les sensations de grimpe. On avait aussi une magnifique vue sur le plateau calcaire. Je n'ai pas aimé le VTT car c'était énervant et fatigant avec les côtes.

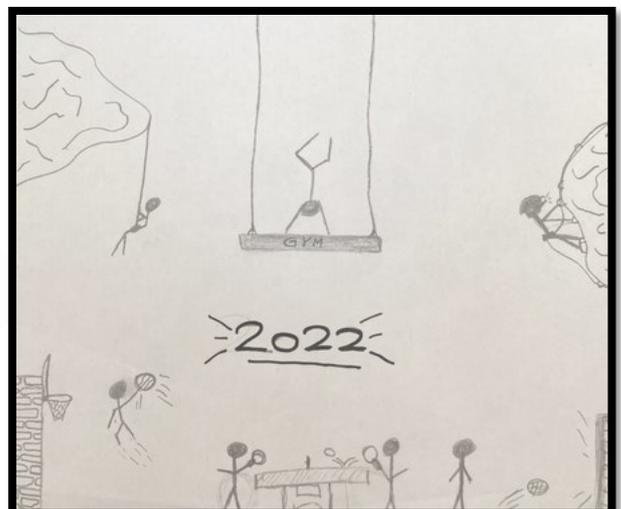
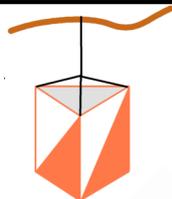


Gabriel Talvard

Pendant ce séjour, j'ai passé plein de bons moments mais aussi quelques moments de tristesse. Ce séjour m'a appris à vivre avec des contraintes et des obligations de vie en communauté, ce qui n'était pas facile au début. J'ai découvert plein de nouvelles personnes et le mauvais caractère de mes amis. Parfois j'ai vécu plein de moments gênants quand les professeurs ont pu entendre mes discussions avec mes amis, mais heureusement les moments drôles étaient souvent présents. Ce que j'ai le plus aimé, c'était la via corda même si au début j'avais très peur. Et ce que j'ai le moins aimé, c'est la course d'orientation car avec mon binôme nous nous sommes perdus.



Margaux
Bouyer



Noé Delarque

Pendant ce séjour, les masques sont tombés, on a découvert de nouvelles personnalités et l'on a dû s'adapter. Grace aux activités à sensations fortes, nous avons appris à surmonter nos peurs enfouies en nous, à nous dépasser pour revenir en étant fiers de nous. Les moments comme le repas, la boom et le temps libre nous ont appris à nous mélanger garçons et filles et à élargir les groupes formés au départ. Mais il y a quand même eu des disputes amoureuses, amicales, des déceptions. On a dû communiquer pour les régler. Les moments drôles étaient aussi présents, ce qui nous a fait vivre des émotions très diverses.

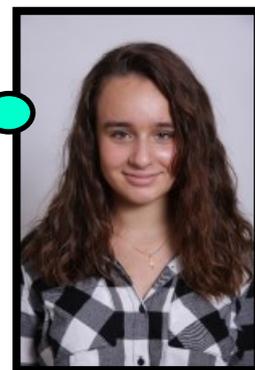


Shanelle Mambi



Durant ces 5 jours, nous avons ressenti diverses émotions. Des moments de joie entre nous durant les repas et les temps libres. Mais aussi de la peur au cours de certaines activités, que nous avons surmontée, ce qui a entraîné de la fierté et amélioré notre confiance en nous. Certains flirts ont provoqué des déceptions amoureuses. Différentes gaffes nous ont fait rire et pleurer, ce dont on se souviendra longtemps. Des avis sur certaines personnes ont changé. Nous nous sommes confiés, rapprochés et soudés tous les uns aux autres. Le moment qui m'a le plus plu est la via corda, car malgré mon appréhension, je me suis surpassée et j'ai adoré l'adrénaline. Par contre, j'ai moins aimé le VTT car ce n'était pas agréable pour tout le monde. Seulement de la montée et trop de soleil.

J'ai bien aimé le trajet dans le bus car on s'amusait bien; il y avait une bonne ambiance. J'ai moins bien aimé le canoë parce que je ne m'entendais pas bien avec mon camarade.



Julia Lignon



Lenny Bouillard, Mohammed Hlali



Le séjour APPN

La soirée boom



La boom est le moment convivial et amusant que beaucoup de monde attend depuis le début du séjour, le moment où on fait l'effort de bien s'habiller. C'est aussi le moment de rapprocher les petits tourtereaux, où tout le monde fait la fête, avec la musique à fond. La préparation est aussi un moment crucial pour le déroulement de la fête (ballons, boissons, nourriture). Petit défilé des filles sous le regard émerveillé des garçons.



Certains et certaines n'étaient pas motivés dès le départ, mais la musique nous a entraînés dans cette ambiance de boom. Les professeurs nous ont rejoints à leur tour et certains sont restés. L'ambiance de groupe était réussie, personne n'était mis à l'écart, nous étions tous ensemble. Quelques élèves qui ne voulaient pas assister à la boom avaient la possibilité de jouer à des jeux de société. Notre DJ Dan Tellier de 4² a bien joué son rôle durant la soirée en nous mettant des musiques de folie. Cette soirée a débuté dans les environs de 21h et s'est terminée vers 23h.

Cette boom sera inoubliable, on avait très chaud, l'odeur était aussi inoubliable lol. Merci à tout le personnel du centre et à nos professeurs pour cette incroyable soirée.

Lola Gazan, Clara Montané, Maely Serva, Marilou Comte



VTT



Nous sommes allés faire du VTT le premier jour. Nous sommes allés sur le plateau en minibus avec une remorque qui transportait tous les vélos. Sur le trajet, nous avons vu des chevreuils et il nous a fallu environ 1/4 d'heure pour aller sur le site. Le plateau était celui du Causse Méjean. Nous en avons fait environ 1 heure et demie avec quelques pauses. Le tracé était caillouteux, nous avons roulé dans une forêt et dans des champs. C'était bien mais on a bien « galéré ». Faire du VTT faisait mal aux cuisses. Il y avait beaucoup de grosses montées et de petites descentes. On faisait plein de boucles. Il y avait un peu de vent, des cailloux dans les descentes et des bosses et on a tous transpiré.



Enzo Robert, Malo Jullien



On est allés dans la forêt en vtt, on a monté une première côte assez simple puis d'autres plus difficiles. On a fait une course sur un petit parcours. Pour la dernière montée, la plus dure, on s'est chronométrés et notre équipe a obtenu le meilleur chrono avec un temps de 4 min 05 sec . Comme cette activité nous a beaucoup plu alors cela n'a pas été très difficile .

Noa Hennebelle et Noah Marc



Voyage APPN

Land Art

Lors de la sortie canoë/Kayak du 13 avril 2022 dans les gorges du Tarn, en attendant que les derniers préparatifs de la sortie se terminent, nous avons réalisé des œuvres éphémères de Land Art au bord de la rivière à partir d'éléments naturels: galets, bois, fleurs; tout cela associé à notre imagination.

Notre structure est composée de 5 tours, la plupart reliées par de longs galets ou des branches qui imitent des ponts. Nous avons déposé plusieurs fleurs violettes et blanches ça et là dans notre « œuvre ». Autour de la construction, nous avons déposé des granites. Nous avons construit cette œuvre avec des galets de calcaire, de granite, ou des roches métaphoriques.



Un autre élève a réalisé une miniature de la célèbre construction Stonehenge en calcaire et en roche magmatique. Cette œuvre est composée de sept pierres elliptiques plantées dans le sol et de trois tables.

Hugo Santi-Wiss a réalisé une petite maison faite en calcaire, en granite en bois et en feuilles de laurier-cerise. Les pierres sont utilisées pour les murs et la porte, le bois comme une charpente et le laurier-cerise pour imiter les tuiles d'une maison.

Margaux, Shanelle, Marilou, Maëlys, Lola et Clara ont fait une Pyramide.

Rémi Calaya, Siméon Lande



Via Corda

Mardi matin nous avons eu comme activité la via corda qui est un parcours sur les falaises où nous accrochons les mousquetons à une corde. Au centre, les animateurs nous ont équipés de baudriers, d'un casque et de mousquetons puis nous sommes montés dans les bus pour nous rendre aux falaises. Nous nous sommes chacun à notre tour accrochés à la corde et nous sommes partis. Nous avons commencé par une ligne droite puis nous avons continué par une montée dans une cheminée aussi raide qu'une échelle. Une fois que nous sommes arrivés en



haut, Arnaud nous a expliqué que l'on devait redescendre en rappel. Nous avons effectué cette descente chacun notre tour puis nous sommes retournés au bus pour revenir au centre. La via corda est une activité à ne pas « louper » même si on a peur du vide car cela en vaut la peine.

Luca Martinez, Esteban Durand



Nous avons pris le bus pour trois heures de route. A peine arrivés, nous partons en via corda. 30 minutes plus tard nous arrivons sur le site. Après quelques explications de la part des moniteurs, nous



voilà accrochés grâce à un mousqueton à une corde de 3 cm de diamètre. Nous commençons à monter, le plus dur n'étant pas de monter, mais de changer de mousqueton car il y a des nœuds sur le long des cordes accrochées aux parois. C'était un peu difficile à comprendre au début, « olala » ça prenait un temps fou; mais avec le temps, on prenait l'habitude. Si nous ne parlons pas des points techniques un peu difficiles, c'est une très belle sortie en toute sécurité que je recommande à faire en famille ou entre ami(e)s toujours avec un professionnel, riche en beaux

paysages et en sensations fortes pour le rappel (la descente en rappel consiste à se propulser pour descendre). Les accrochages aux cordes et la fin en rappel ont été assez difficiles pour certains et plutôt faciles pour d'autres. Un après-midi plutôt agréable se terminant ensuite par la découverte des dortoirs.

Ylann Delsart, Charly Gelly



BMX



Cette année nous avons accueilli Karine Chambonneau, championne de France de BMX race. Nous avons pu lui poser quelques questions. Et nous avons pu aussi, le temps d'une demi-journée, tester la BMX race avec elle.

« Le vélo, au cœur de la BMX race »

Elle utilise un seul vélo, pour l'entraînement et pour la compétition; il est changé chaque année. Le vélo n'a pas de selle spéciale mais de toute façon les coureurs ne sont pas dessus très souvent.

La pratique en elle-même

Les pratiquants du BMX sont classés selon les catégories habituelles de l'âge et du sexe. Pour faire du haut niveau, il est préférable de commencer vers l'âge de 10ans. Pour ce qui est du terrain, même si la course est en plein air, il est aménagé par l'homme pour des raisons de sécurité et de pratique.

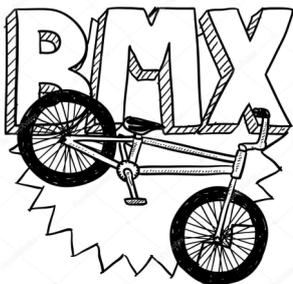


Le BMX n'est pas difficile physiquement, il faut juste du mental et de l'entraînement. S'il y a difficulté, elle vient du fait de ne pas être expérimenté. Le BMX ne demande un physique particulier, c'est ce que l'on va faire de son physique qui compte. On adapte sa pratique en fonction de sa morphologie.

Pratiquer le BMX c'est bien plus fun que le vélo et c'est un très bon outil d'apprentissage: les pilotes motos (par exemple sur le Paris–Dakar) viennent souvent du BMX. En soi, le BMX n'est pas plus dangereux que d'autres activités comme l'équitation par exemple. Le danger dépend aussi de la prise de risque et de l'évaluation de ses capacités.

Mais qu'en est-il des équipements?

Au BMX, on doit porter une tenue réglementaire. Cette tenue est composée de gants, d'un pantalon non abrasif, d'un casque, d'un maillot, de chaussures plates et des chaussettes au-dessus des chevilles. Karine nous précise qu'elle porte des protections mais uniquement l'été car elle est en short.



« Le plus important, les courses! »

Pour qu'une course soit lancée, il faut au minimum 4 participants mais généralement la grille est composée de 8 coureurs. Il faut de l'endurance ainsi que de l'explosivité car 50% de la course se joue sur le départ. Il n'est pas possible d'aller vite en BMX, il faut profiter des descentes, bien utiliser les bosses et ne pas perdre d'énergie.

Remi Calaya, Samuel Thauvin

Qui est Karine Chamboneau?



Karine Chamboneau a commencé le BMX dans un petit club de l'Allier à la fin des années 1980, quand elle avait 8-9 ans. Les résultats sont venus assez rapidement avec des titres en junior. Elle a intégré l'équipe de France pendant sept ans: il y a eu ce titre de championne d'Europe en 2001, puis celui de vice-championne du monde deux fois... Elle a fait deux saisons en professionnelle aux États-Unis. Elle fait partie de la première génération de pilotes français de BMX pros, même si tout est relatif dans ce terme, surtout pour les féminines qui ne vivent rarement de cette professionnalisation. Sa carrière s'arrête à cause d'ennuis physiques lors des qualifications pour les premiers Jeux olympiques du BMX à Pékin.

Noa Hennebelle et Noah Marc

Douleurs et blessures

Karine s'est blessée au cours d'entraînements ou de compétitions: entorse à la cheville, hématome dans le pli de l'aîne, déchirure musculaire ou de certains ligaments (dont les ligaments croisés du genou gauche), fracture du poignet.



Néanmoins, les blessures ne sont pas que physiques, elles sont aussi mentales. Tout s'arrête alors que l'on gagne tout. Il faut revenir alors que les autres ne se sont pas arrêtés.

Quand elle se blesse, un diagnostic est établi et même s'il est frustrant, un temps de repos est nécessaire si l'on veut durer dans la discipline.

Le BMX peut également être douloureux pour les parties génitales. La position assise provoque malgré le cuissard des douleurs aux fesses et au pubis. Cela peut aussi occasionner des brûlures lorsque l'on va aux toilettes.

Il faut faire attention au travail de musculation: trop d'abdos peuvent entraîner des fuites urinaires. Et aujourd'hui, elle a mal au dos pour avoir porté dans charges très lourdes (130kg). Mais à ce moment là, elle n'y pensait pas forcément et elle s'entraînait toute seule.

Siméon Lande



BMX

Et combien ça coûte?



Nous avons posé plusieurs questions à Karine concernant le coût du vélo. La première concernait le prix du vélo d'un professionnel de BMX. Un vélo professionnel en carbone coûte au minimum 5000 euros. Mais elle ajoute que le plus important c'est l'investissement personnel. Un BMX reste un BMX, le plus important c'est nous. Certains vélos coûtent plus chers que d'autres car ils sont plus ou moins lourds et ils n'ont pas tous les mêmes designs. La partie la plus légère est le cadre. Les marques historiques de vélo sont : Supercross, GT, Redline et Sunn



Les caractéristiques du BMX :

Le bmx est plus léger que d'autre types de vélo: un bon bmx est un bmx léger, la moyenne se situant autour de 1,2 Kg. Il est aussi plus petit que d'autres types de vélo, comme un VTT par exemple. Le bmx n'a pas de vitesse et n'a qu'un seul frein. Le bmx a plusieurs sortes de roues que l'on mesure en pouces; la plus répandue est la roue de 20 pouces.

Tiago Costa, Maël Pelissier

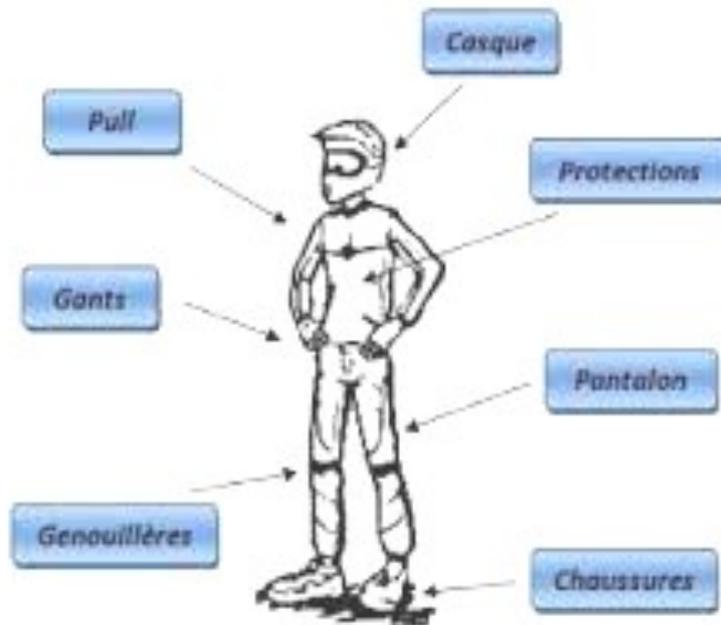


BMX		VTT
1,2kg	Poids	Entre 1,6 et 1,8kg
Roue de 20 pouces	Taille	Dépend de la taille du cycliste

Le matériel



Pour le sportif :



Pour le vélo :



LE BMX

Les brèves du BMX



Le BMX a été créé en 1968.

La Britannique Bethany Shriever et le Néerlandais Niek Kimmann, tous deux champions olympiques en BMX à Tokyo, ont confirmé en remportant le Championnat du monde. Le Français Sylvain André termine vice-champion.

À 24 ans, la pilote de BMX race, Charlotte Devolder, a réalisé une belle saison. En plus d'avoir remporté la Coupe de France féminine, elle a également signé deux top 10 en Coupe du monde, pour la première fois de sa carrière. Elle est l'un des grands espoirs nordistes des Jeux olympiques de Paris 2024.

Martin Thibaut

Karine et la nourriture:



Avez-vous une alimentation stricte ?

Beaucoup moins maintenant mais plus stricte par le passé.

Y a-t-il des aliments que vous ne pouvez pas manger ?

Cela dépend surtout de ma façon de les digérer.

Est-il important pour vous d'avoir une alimentation saine ?

Avez-vous une nutritionniste ?

Non je n'en ai jamais eu.

Le régime alimentaire est-il important pour le sport ?

Oui c'est très important, il faut faire très attention, certains font appel à des diététiciens.

Marley Kuntz



Oui on en a besoin pour le sport et c'est mieux pour la vie quotidienne, ça permet de faire plus de choses.

Comment fonctionne l'entraînement en BMX?

Quel type d'entraînement suivez-vous?

Il se construit par rapport à ma performance et mes difficultés.

Faites-vous de la musculation ?

Oui, j'ai commencé à 19 ans. Je me prépare avec des entraîneurs de musculation.

Avez-vous un entraîneur ? Si oui, est-ce un homme ou une femme ?

Oui, par le passé mais plus maintenant. Ce n'était que des hommes.

Prenez-vous des vitamines ?

Oui, je prends des vitamines qui se trouvent dans les fruits et je prends aussi des boissons énergisantes.

Combien de temps dure un entraînement quotidien?

Je m'entraîne minimum 2h par jour.

Que travaillez-vous sur votre corps pour être plus performante ?

Je travaille sur les quadriceps, le dos et les muscles abdominaux.

Quels muscles faut-il travailler pour aller plus vite ?

Il faut travailler essentiellement les muscles des cuisses.

Faut-il être musclé pour être performant en BMX ?

Oui, il faut être musclé d'un peu partout mais les cuisses les abdominaux et les bras principalement.

En quoi consiste votre entraînement quotidien ?

Un entraînement quotidien consiste à faire de la musculation et du BMX plusieurs fois par semaine. Il y a des séances de renforcement, de technique, de physique (cardio).

Paul Guillet



Escalade

L'escalade...qu'est-ce que c'est ?

Faut-il des dispositions physiques et un régime particuliers pour pratiquer l'escalade ?

L'escalade est un sport très naturel, et si on regarde un petit enfant on se rend compte que naturellement il va grimper sur des chaises, des arbres, des rochers. On peut être petit ou grand, mais c'est sûr qu'en étant plus léger on est meilleur.

L'escalade conduit souvent à des troubles alimentaires donc il faut être bien informé et réussir à quand même bien écouter son corps et à se nourrir à sa faim.



Quel est l'équipement nécessaire ?

Pour de l'escalade de voie il faut des cordes, des baudriers, des chaussons, des systèmes d'assurage et des dégaines. Pour du bloc il faut des crash pad, des chaussons, un sac à pof.



Pour s'entraîner, le simple poids du corps peut suffire, et après il y a des équipements généraux comme des poids et des équipements plus spécifiques comme des poutres de suspension et des poutres de traction.

Portrait de Caroline CIAVALDINI



- Ses débuts :

Caroline a rencontré l'escalade à l'âge de 12 ans (elle en a 37 aujourd'hui) , grâce à l'UNSS de son collègue. Elle était forte et avec sa bande d'amis elle a pu découvrir des endroits épatants. L'escalade a vite été une passion et Caroline est devenue grimpeuse professionnelle.

- Ses entraînements :

La pratique de l'escalade se fait sur des parois intérieures ou extérieures. Caroline préfère grimper dehors, parce que ce sont de vraies voies faites par Dame nature et qu'elle peut ainsi profiter de paysages magnifiques. Elle s'entraîne également à la maison où elle possède son pan d'escalade et tous ses appareils de musculation.

Les entraînements sont réguliers, environ cinq fois par semaine en dehors des compétitions. Le temps consacré à l'entraînement est assez variable selon les semaines, une semaine intense peut être 15 à 20 heures d'entraînement.

Les exercices d'entraînement sont assez variés : musculation avec des poids ou des élastiques, de l'escalade, des étirements, des suspensions pour les doigts...

La grimpeuse travaille également son endurance, en vélo ou footing, mais pas assez à son goût.

- Ses compétitions :

Se préparer pour les compétitions signifie d'abord s'entraîner physiquement, s'entraîner un peu tous les jours mais surtout se préparer mentalement, visualiser et se familiariser avec l'évènement pour gérer le stress.

Le plus bel exploit de Caroline a été de gagner la coupe du monde de Chamonix.

Sa plus grosse déception s'est produite lors du championnat d'Europe en Russie : classée première de la demi-finale elle s'est complètement « désintégrée » et a fini huitième, dernière de la finale.

- Les aléas :

Caroline a eu quelques blessures, surtout aux doigts mais la grimpeuse ne considère pas l'escalade comme plus dangereux qu'un autre sport et affirme que ça dépend comment c'est pratiqué. Il y a bien évidemment des versions dangereuses comme le solo mais avec une corde et des bonnes habitudes de sécurité ce n'est pas plus dangereux que le tennis.

La pandémie du covid n'a pas eu trop de répercussions sur sa pratique hormis sur les voyages et la façon de penser l'aventure. Désormais, la grimpeuse fait plus d'aventures à côté de chez elle.

Les périodes de grossesse n'ont pas permis à Caroline de pratiquer pleinement l'escalade comme elle le voulait.

Les femmes en escalade.

Selon Caroline CIAVALDINI, les femmes sont bien acceptées dans le domaine de l'escalade et ne subissent pas le machisme comme dans d'autres sports, en montagne notamment. L'escalade est un sport dans lequel les femmes sont nombreuses même si la parité n'existe pas.

En compétition, les voies d'escalade sont différentes pour les hommes et les femmes, ils ne concourent donc pas ensemble mais les femmes sont loin d'être ridicules et absolument pas inférieures aux hommes.



Lorsqu'on interroge la sportive sur l'éventuelle perte d'énergie après ses accouchements, elle répond qu'en tant que parents (et non pas uniquement en tant que maman lorsque les tâches sont partagés équitablement dans le couple), on en perd forcément puisqu'on dort moins.



La morphologie féminine peut être un atout, les femmes étant généralement plus souples et légères que les hommes. Néanmoins, une très forte poitrine peut constituer un désavantage, ce qui n'est pas le cas de Caroline.

La grimpeuse, mère de deux enfants, compare la grossesse à une épreuve ou encore « une blessure » qui rend la carrière des femmes devenant mères, moins facile que celle des hommes. Même si elle a continué à pratiquer l'escalade jusqu'à ses huit mois de grossesse, Caroline accorde avoir pratiqué « la grimpe facile » ce qui n'est, selon elle, pas un véritable entraînement.



En revanche, avoir des enfants n'empêche pas la pratique de l'escalade qui fait partie intégrante de la vie de Caroline et de son mari, lui-même grimpeur professionnel. Ils ont l'habitude d'emmener leurs enfants en falaise ou en salle d'entraînement.

5ème 1



Les femmes dans le sport et la société.

Caroline Ciavaldini

Comment conciliez-vous votre vie de famille et le sport ?

C'est compliqué mais j'y arrive car le sport n'est pas ma passion après le travail, c'est mon travail !

Pensez-vous que les femmes sont discriminées dans le sport ?

Historiquement, le sport et les femmes ça fait deux !

Culturellement, dans la Belle au bois dormant par exemple, une femme ne transpire pas, elle sent bon et n'a pas de gros muscles parce que c'est pas esthétique soi-disant.... J'ai créé un événement qui s'appelle GRIMPEUSES parce qu'il faut que ça change justement !

(Pour plus d'informations, consultez le site www.grimpeuses.com) .

Comment réagissez-vous aux critiques envers les

femmes ?

Je suis féministe ! Ça dépend des critiques... Certaines peuvent être justifiées. J'écoute d'abord, il faut écouter !

Avez-vous rencontré des difficultés en tant que femme dans le sport ?

Non ! mais par contre je suis bricoleuse et dans le monde du BTP il y a un énorme machisme.

Avez-vous déjà été victime de sexisme ?

Dans ma vie, oui forcément !

Les femmes peuvent-elles faire d'un sport leur métier comme les hommes ?

Oui, évidemment ! même s'il y a plus de sportifs que de sportives.

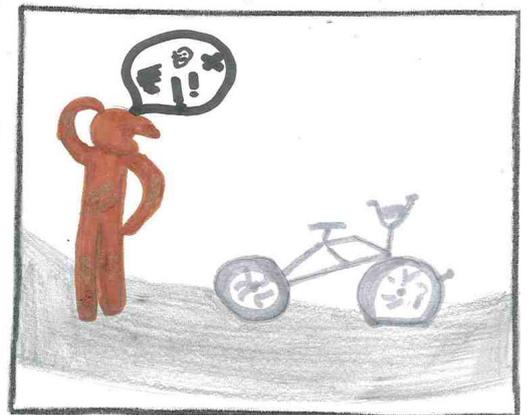
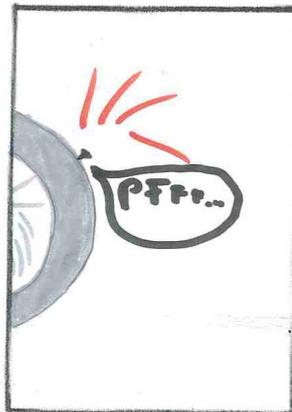
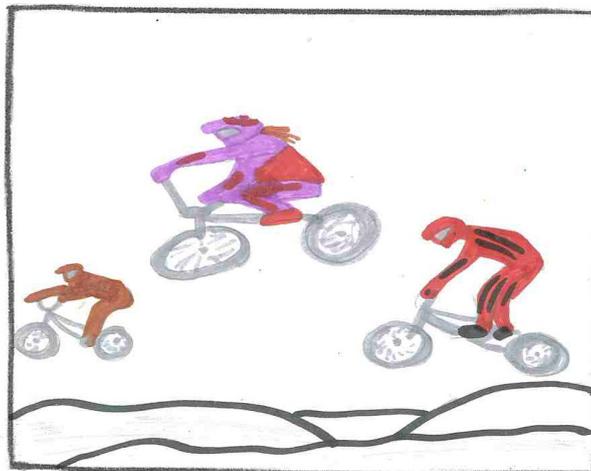
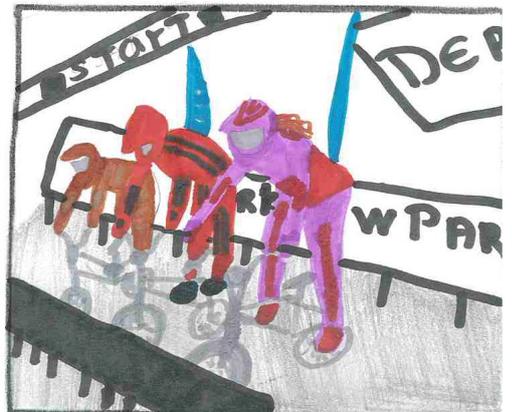
5ème 1

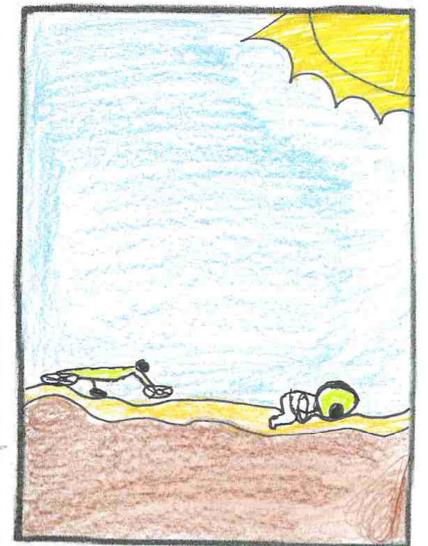
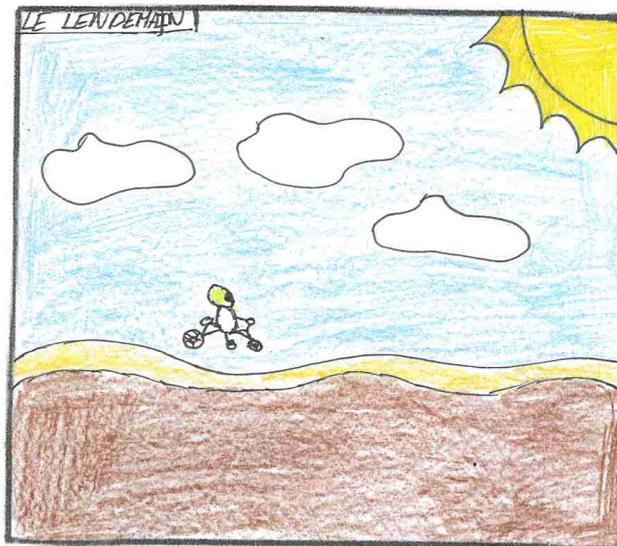
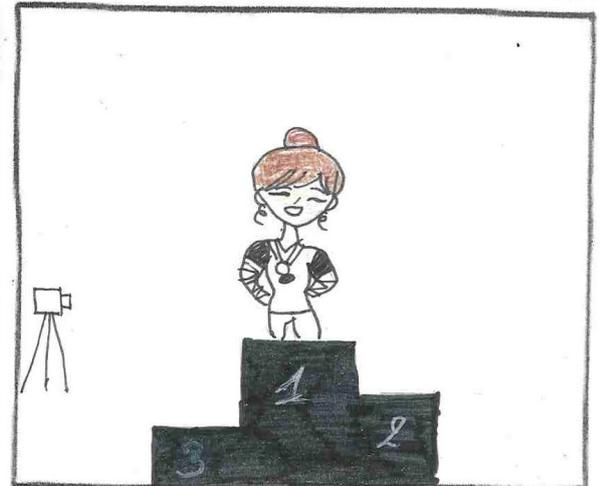
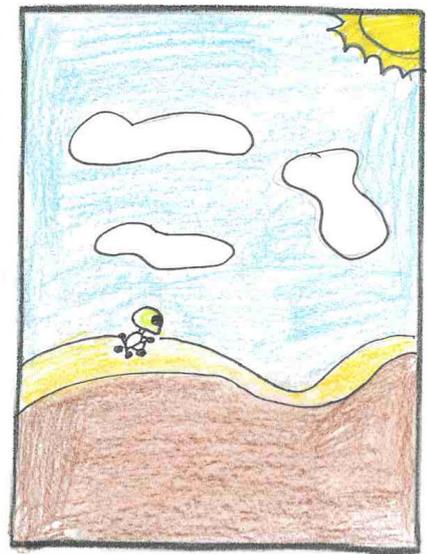
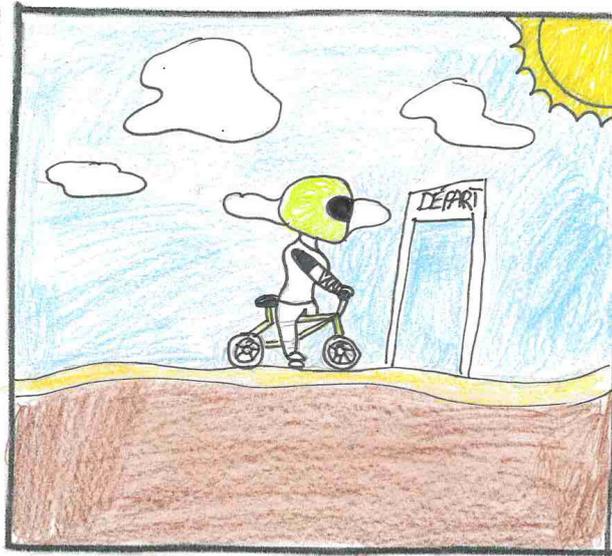


J'espère que je vous ai donné envie d'essayer la grimpe et de continuer à considérer que le sport est tout autant pour les hommes que pour les femmes.



La bande dessinée

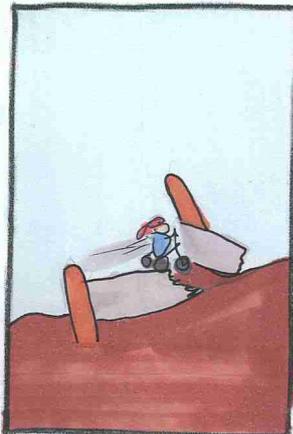
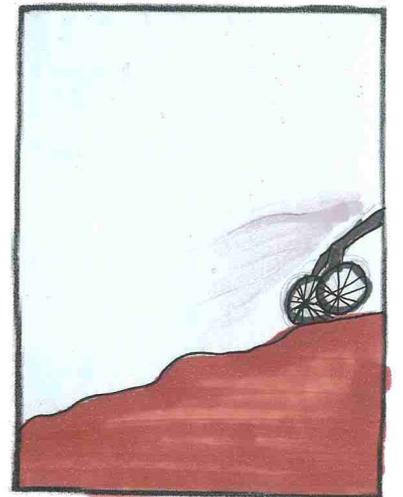
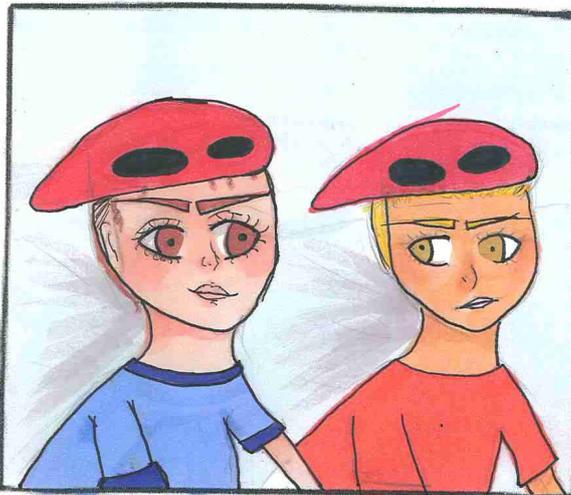
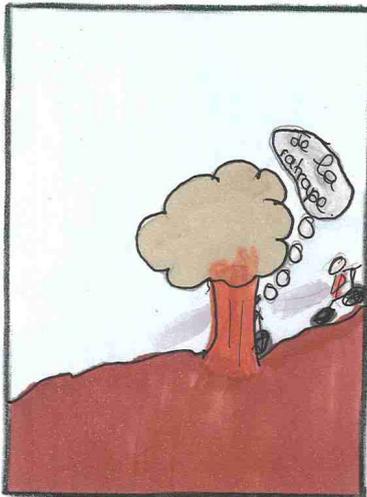
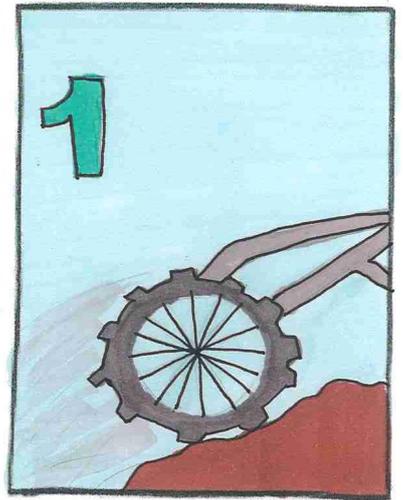
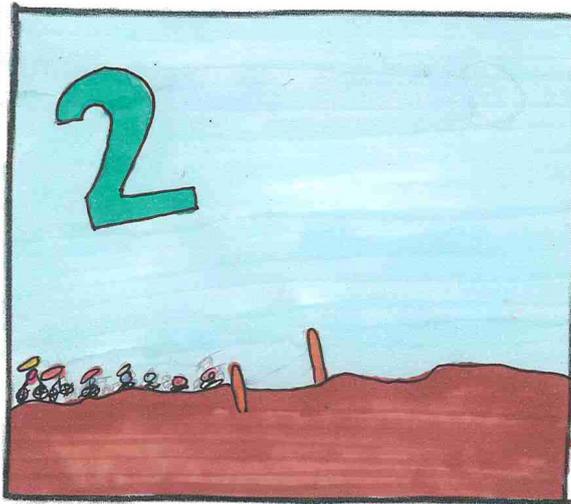


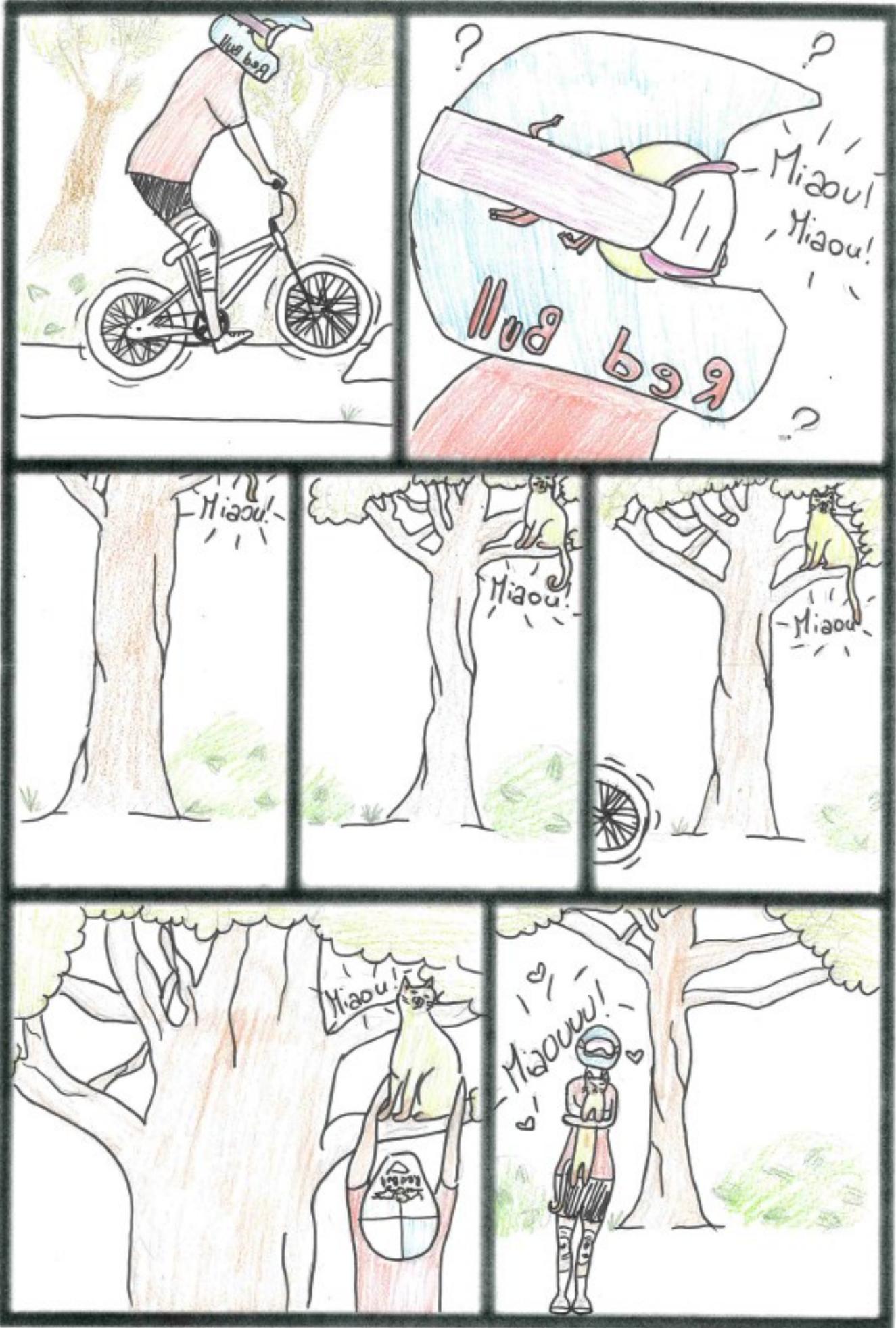


Note de la part de Karine Chamboonneau:
Si vous aimez ce que vous faites continuez et n'abandonner pas!

Fin

EL MORABIT NASSIMA





Hier, j'ai fait un rêve fantastique!

Je participais à des courses Bmx tout autour du monde...



Tout a commencé en Océanie, à Sidney et je suis passée devant l'immense opéra!



Puis, je suis partie en Asie, à Tokyo où j'ai roulé au pied de la grande tour de Skytree!



Ensuite, j'ai voyagé en Afrique, au Caire où j'ai couru devant le Sphinx. Epouventable!



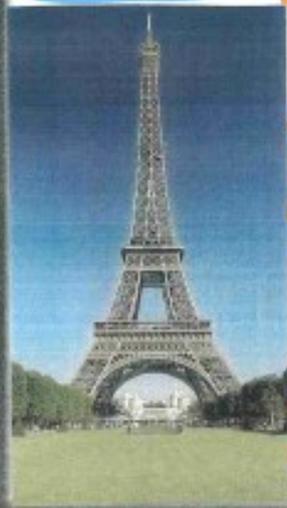
Wouh Euh!



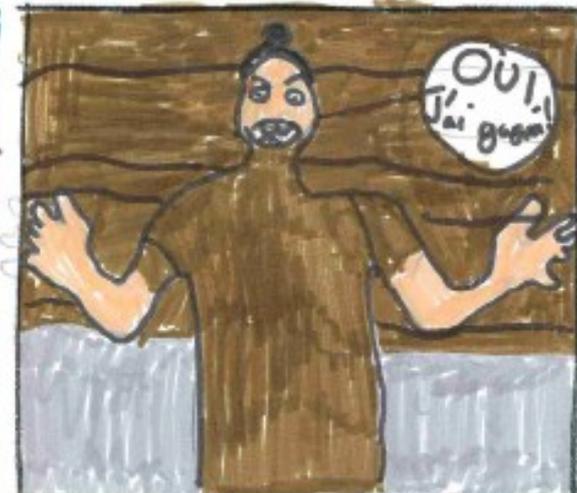
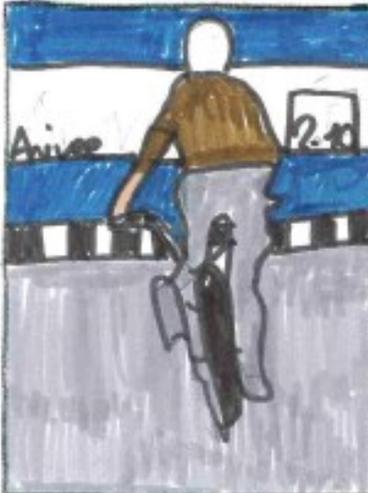
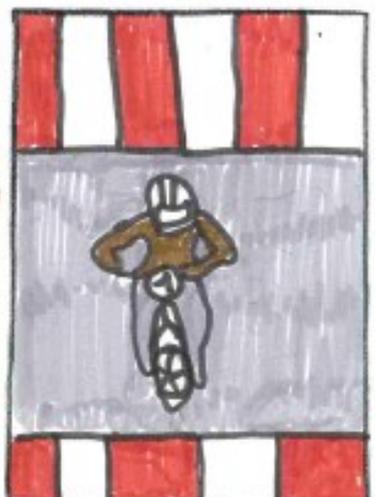
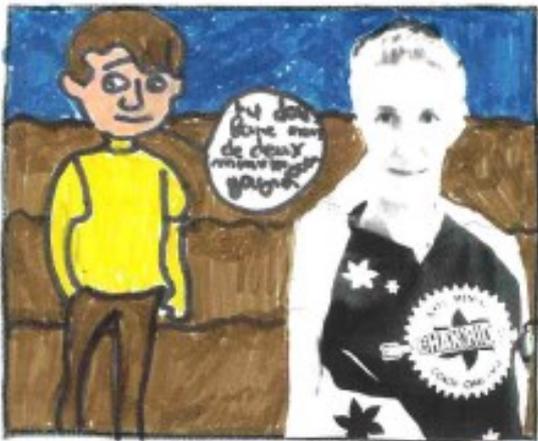
Après, je suis allée en Amérique, à New York où je suis passée devant la majestueuse Statue de la Liberté! OUAH!



Enfin, de retour en Europe, j'ai remporté la course à Paris, au pied de la Tour Eiffel!



et à la fin, Karine réalisait son rêve...

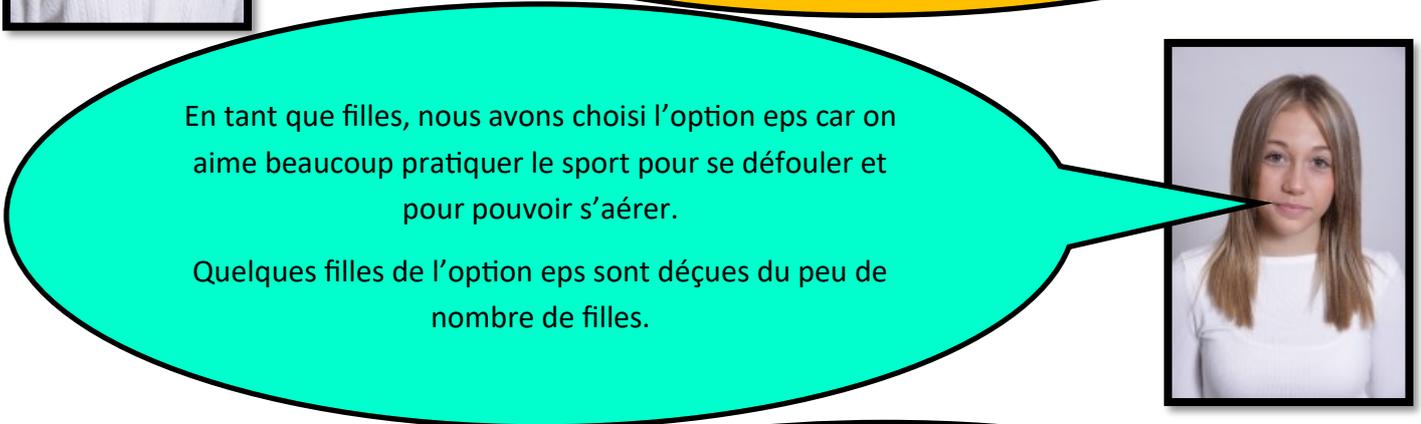


Les filles en option EPS

5 sportives donnent leur avis



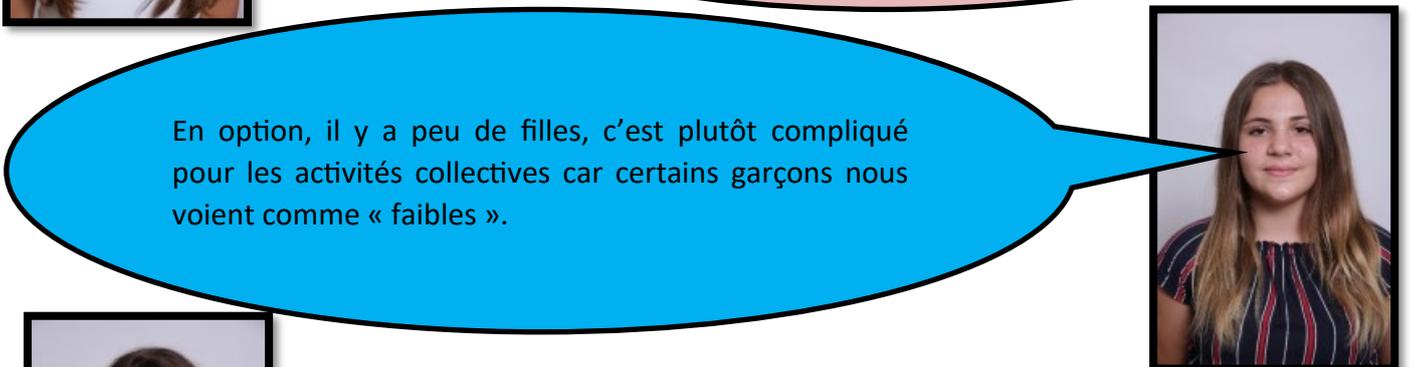
En option eps le cadre n'autorise pas la discrimination envers les filles.
On trouve qu'il n'y a pas de discrimination, nous nous sentons bien.



En tant que filles, nous avons choisi l'option eps car on aime beaucoup pratiquer le sport pour se défouler et pour pouvoir s'aérer.
Quelques filles de l'option eps sont déçues du peu de nombre de filles.



En fait, on ne devrait même pas se poser la question, d'être une fille ou un garçon pour l'option EPS. Les filles et les garçons s'entendent tous bien, les professeurs ne font pas de différences (sauf en fonction des amoureux 😊).



En option, il y a peu de filles, c'est plutôt compliqué pour les activités collectives car certains garçons nous voient comme « faibles ».



Euh mais c'est pourtant logique! Les filles aiment autant le sport que les garçons. Mais pourquoi sont-elles en infériorité?

Les filles dans le sport

Les filles sont victimes d'un manque de visibilité. Malgré les quelques efforts des médias pour les mettre parfois en avant, les retransmissions qui remportent le plus de succès sont surtout celles du sport masculin « viril ». Par ailleurs, nous pensons que les femmes sont victimes de discriminations: le salaire des sportives est bien inférieur à celui des hommes pour des carrières identiques.. Les critiques sont aussi beaucoup plus faciles. Par exemple, lors de la défaite de l'équipe de France féminine de football, on a pu trouver des commentaires d'internautes disant « Les métisses on ne peut jamais leur faire confiance ». Nous pensons que les femmes font les mêmes sacrifices en terme d'entraînement, de nourriture etc.. En conséquence, elles devraient pouvoir accéder autant au haut niveau et avoir le même respect que leurs homologues masculins.

Shanelle Mambi, Julia Lignon

Et les garçons, qu'en pensent-ils?



Je pense que les filles sont les bienvenues en option EPS puisqu'il n'y en a pas assez. Par ailleurs, les garçons ont besoin des filles. En effet, les filles s'entraident entre elles et cela pourrait nous être utile. En option, les filles sont parfois meilleures que les garçons.

Gabriel Talvard

Les filles en option EPS sont sportives, elles s'entraident entre elles et rigolent beaucoup. Il y des sports où elles sont plus ou moins fortes. Elles sont là aussi pour défendre le sport féminin car il y a trop peu de sport féminin. Cela apprend aussi aux garçons de jouer plus collectif car souvent les garçons ne font pas la passe aux filles en sport collectif. Et puis, ça permet aussi de les mettre en valeur dans un sport car pour les filles c'est souvent difficile de jouer à des jeux de garçons. Elles font souvent l'effort sans rien dire. Le fait qu'il y ait des filles aussi habitue les garçons à être moins violents.

Valentin Armet



UNSS

Trophée des AS



Pour participer au trophée des AS, nous avons réalisé des défis basés sur la totalité des sports. Chaque performance dans un sport nous rapportait une certaine somme de points qui était comptabilisée pour le collège. Le trophée des AS s'est déroulé dans tous les collèges de France. Parmi ceux qui participaient, seuls les 3 premiers collèges ont été sélectionnés pour se rendre à Paris et l'UNSS a pris en charge l'hébergement à l'hôtel.

Nous avons pris le train à Avignon en septembre 2021 vers 10h pour arriver à Paris vers 13h.

Nous sommes allés à l'hôtel pour poser nos bagages puis nous avons visité le Sacré-Cœur (Montmartre). Après, on a pris le métro pour rentrer à l'hôtel.





Le lendemain, nous sommes allés visiter l'INSEP. C'est comme un petit village où des sportifs de haut niveau vivent et s'entraînent tous les jours. Un triple sauteur, Harold Correa, nous a fait la visite de ce centre. Puis nous sommes partis en métro en début d'après-midi pour aller visiter les Champs-Élysées. Le soir nous avons été invités à manger au restaurant avec un buffet à volonté et pour finir en beauté, nous avons fait une visite nocturne en bateau-mouche sur la Seine, tout cela grâce à l'AS et l'UNSS.

Pour nous féliciter de notre première place aux jeux de l'UNSS, les professeurs nous ont réservé une nuit d'hôtel et toute une journée à Disneyland. Pour nous y rendre, nous avons pris le RER. L'attraction la plus impressionnante pour moi (Gabin) était le Space Mountain. Le soir, M Dubus et M Quérité nous ont offert Mc Do, puis nous sommes rentrés.



Samedi, nous nous sommes baladés dans Paris, on a pu admirer Notre-Dame de Paris, nous sommes passés notamment devant les galeries Lafayette et le musée d'Orsay. On est rentrés dans le Nike store. Enfin, nous avons visité l'extérieur et la partie égyptienne du musée du Louvre. A la fin de la visite nous nous sommes arrêtés devant la Joconde. Nous avons pris le train de Paris à 17h pour rentrer à Avignon à 20h.

Durand Esteban, Martinez Luca, Gabin Deville

TROPHÉE DES AS

RÉSULTATS

CLASSEMENT COLLÈGES

- 1 Collège **Bernard de Ventadour Bagnols-sur-Cèze 30 / Montpellier**
- 2 Collège **Le Puits de la Roche Richelieu 37 / Orléans-Tours**
- 3 Collège **Jean de Saint-Aubert Libercourt 62 / Lille**
- 4 Collège de l'**Atlantique Aytré 17 / Poitiers** Nationale du Sport Scolaire

CLASSEMENT LYCÉES

- 1 Lycée **Jacques de Vaucanson Tours 37 / Orléans-Tours**

CLASSEMENT LP

- 1 Lycée polyvalent **Charles de Gaulle Pulversheim 68 / Strasbourg**

CLASSEMENT SPORT PARTAGÉ

- 1 **CMPRO AHS FC Vaucluse 25 / Besançon**



L'A.S du collège



BASKET BALL		BADMINTON		HAND-BALL		TENNIS DE TABLE		FUTSAL		ATHLETISME	
JEUDI (12h45-14h00)	VENDREDI (12H45-14H00)	LUNDI (12H45-14H00)	MARDI (12h45-14h00)	JEUDI (12h45-14h00)	VENDREDI (12H45-14H00)	LUNDI (12H45-14H00)	MARDI (12H45-14H00)	MARDI (12H45-14H00)	JEUDI (12H45-14H00)	LUNDI (12h45-14h00)	VENDREDI (12H45-14H00)
Mme GLAIZAL		Mme DUCROCQ FERRE		M.DUBUS		Mme VIDAL		M QUERITE J		M QUERITE Q	
Terrains extérieurs		Gymnase Saint Exupery		Gymnase Saint Exupery		Gymnase Saint Exupery		Terrains extérieurs		Piste extérieure	

CROSS

Equipe 1 Benjamin 23ème de l'académie à Béziers le 08/12

Equipe 2 Benjamin 24ème

Equipe Minime 27ème

Individuellement, Amir El Hamdaoui 9ème BG, Can-



Validation de titre de jeunes coach

Gabin D valide le titre de jeune coach en athlétisme

Dan T valide le titre de jeune coach en Handball



ATHLETISME Estival

L'équipe BGF est championne départementale et 3ème au niveau académique.

Les BG sont champions académique de 4 fois 60m (Arthur, Tillo, Andréas, Gabin)

Les BGF sont champions académiques de 4 fois 1000m (Louise, Candice, Noah et Amir)



Badminton

Finale du Gard, Samuel T 7ème et Manech L 25ème sur 141 participants.

Alice R 11ème sur 47.



Validation de titre d'arbitre Jeunes officiels

Robin C et Dan valident le niveau d'arbitre départementale puis académique de Hand

Benjamin C et Malo valident le niveau départemental d'arbitre en athlétisme

Rafaël valide le niveau arbitre départemental en Futsal





Et les résultats?

Handball



L'équipe Minimes Garçons est championne départementale, 2ème au niveau académique et 4ème des inter-académiques (Titouan, Mathéo, Quentin, David, Sacha, Dan, Flavian, Robin, Thibaut, Bastien,

L'équipe Benjamins garçons est championne départementale (Amir, Arthur, Gabin, Malo, Alexis, Liam, Anselme, Maxence, Elio, Rafael)

L'équipe Benjamines filles est championne départementale (Aimy, Sophie, Mathilde, Maréva, Lola, Clara, Marilou, Maely)



Futsal



L'équipe MG est championne départementale et 3ème aux académiques (Luca, Baptiste, Sofiane, Rayan, Diego, Maxence et Eizan)

L'équipe BG est championne départementale (Amir, Gabin, Arthur, Tillo, Ilan, Enzo, Rafael, Kais)



L'AS du collège possède sa propre application pour téléphone depuis 1an.

Vous pouvez la trouver grâce à ce QR Code ou avec l'adresse :

<https://asb2v.glideapp.io/>



Les rendez-vous à venir :



JEUX de l'UNSS (Athlétisme et Handball): Une équipe du collège va représenter le département au championnat de France du 21 au 24 juin à Montargis. (Aimy, Candice, Clara, Amir, Gabin, Arthur et Malo)



L'AS du collège



L'as consiste à faire du sport entre 12h45 et 13h45

les activités proposées sont :

lundi	mardi	jeudi	vendredi
badminton	futsal	handball	handball
athlétisme	badminton	futsal	basket-ball
		basket-ball	athlétisme

Si une personne est performante dans un sport alors elle peut être choisie pour participer à des compétitions. Il faut payer 35 euros l'année pour toute les activités .

Les compétitions ne se déroulent pas toutes au même endroit car il y a les phases départementales, académique, inter-académiques, France. Par exemple pour le handball nous sommes allés à Gallargue , à Mende.



Titouan Wambre, Lucas Galtier, Quentin Dumouchy

L'option EPS

Quezaco?



L'option EPS ce sont 2 heures de sport en plus dans la semaine, de la 5ème à la 3ème et si on veut, on peut arrêter.



Au début de l'année, les professeurs de l'option EPS nous demandent de sélectionner, sur une trentaine de propositions, nos six activités préférées. Le choix final des activités se fait en fonction des résultats de cette sélection et de la disponibilité des infrastructures.

	SEP 2020	OCT 2020	NOV 2020	DIC 2020	JAN 2021
1	LATIN REBOUL G.	PHYSIQUE CHIMIE GAUBERT F.	MATHÉMATIQUES SEMIN A.	FRANÇAIS REBOUL G.	
2	MATHÉMATIQUES SEMIN A.	SCIENTIFS DE LA VIE ET DE LA TERRE A.	ITALIEN L17 LEBLANC J.	FRANÇAIS REBOUL G.	
3	HISTOIRE GÉOGRAPHIE JULY A.	ARTS PLASTIQUES MORENO F.	HISTOIRE GÉOGRAPHIE JULY A.	ANGLAIS L17 MELLON F.	MUSIQUE VITTELL M.
4	EDUCATION PHYSIQUE ET ... FAVRE E.	ITALIEN L17 LEBLANC J.	FRANÇAIS REBOUL G.	TECHNOLOGIE MULLER A.	ANGLAIS L17 MELLON F.
5	FRANÇAIS REBOUL G.	MATHÉMATIQUES SEMIN A.		LATIN REBOUL G.	HISTOIRE GÉOGRAPHIE JULY A.
6	ANGLAIS L17 MELLON F.	EPS (Prat. des contenus de B.O.N.V.)		ACC. Sport pour handicapés (ACC. SPH. 2)	EDUCATION PHYSIQUE ET ... FAVRE E.
7	EPS (Prat. des contenus de B.O.N.V.)			EPS (Prat. des contenus de B.O.N.V.)	
8	SCIENTIFS DE LA VIE ET DE LA TERRE A.			EPS (Prat. des contenus de B.O.N.V.)	

Les élèves de l'option EPS doivent obligatoirement être inscrits à l'AS. Il faut participer au moins à une compétition dans l'année les mercredis après-midi.

Dans l'année, il est prévu un voyage et des sorties comme la visite de la fac des sports de Nîmes.

Des sportifs-ves de haut niveau viennent également au collège pour nous présenter leur discipline et nous la faire pratiquer. Pour la venue d'un-e sportif-ve, les élèves préparent des questions en cours de Français, créent des BD sur sa discipline, ainsi qu'un diaporama le concernant dans toutes les matières. L'ensemble de ces productions lui est présenté le jour de son intervention.



En fin d'année, quelques élèves de l'option endossent le rôle d'ambassadeurs pour présenter le projet aux 6èmes.

Pour financer le voyage, les maillots de l'option et organiser des sorties, les professeurs nous donnent des tickets de tombola que nous devons vendre. Ils organisent également une vente de chocolats à Noël.



Il y a une très bonne ambiance entre les élèves et les professeurs;

Avec nos professeurs, nous rédigeons un journal sur toutes les activités proposées durant l'année.

Arthur Bonfils, Badis Bouchtaoui

A la découverte de la fac de Nîmes

Orientation, handicap, écologie



Dans le cadre d'une action organisée par le STAPS de Nîmes et en lien avec le label « Génération 2024 » de notre collège, nos 90 élèves de l'option EPS ont pu se rendre à la faculté de Nîmes le 21 avril dernier. Lors de cette journée, ils ont pu tester des ateliers de balle au prisonnier avec des lunettes 3D, mais également pratique de cécifoot, du handi-basket. Ils ont également pu assister à une conférence avec la présence de Michaël Guigou présent au dernier JO de Tokyo et médaille d'or. Mais également, Lionel Lefevre présent au dernier JO de Pékin en Bobsleigh.



VILLAGE OLYMPIQUE UNÎMES

unîmes université | SOP | CASP

Les Jeux olympiques et Paralympiques sont la plus grande rencontre sportive entre des pays du monde entier : 72 types de JO - les JO d'hiver et les JO d'été.

Ils sont représentés par un drapeau avec 5 anneaux de couleurs différentes représentant les 5 continents du monde.

Les prochains jeux se dérouleront à Paris. L'objectif du comité d'organisation de Paris 2024 est de créer les premiers Jeux Olympiques aboutissant à un bilan carbone négatif.

Les 3 piliers de développement durable

- Économique
- Social
- Écologique

Les jeux de PARIS 2024

26 juillet au 11 août 2024 : Jeux Olympiques
28 août au 8 septembre 2024 : Jeux Paralympiques

JO Paris 2024 chiffres-clefs

- 9,7 millions de spectateurs
- 31 500 volontaires
- 206 nations
- 28 sports + 4 additions
- 40 sites de compétitions
- 10 500 athlètes
- 10 jours de compétition
- 320 épreuves

Quelques engagements de Paris 2024 pour des JO durables ?

- Écoquartier faisant office de Village Olympique et Paralympique et utilisable par les habitants après les jeux.
- Utilisation d'énergies 100 % renouvelables et signature par PARIS 2024 d'engagements de préservation de l'environnement.
- Véhicules électriques pour le transport des athlètes et réseau de mobilités douces pour les spectateurs.



VILLAGE OLYMPIQUE UNÎMES

unîmes université | SOP | CASP

Le tri des déchets

VERRE | PAPIER JOURNAL | PLASTIQUE CARTON | AUTRES DÉCHETS RECYCLABLES

Le tri des déchets est la première étape du processus de recyclage.

Cette opération consiste à séparer les déchets en fonction de leur nature (papier, verre, carton...).

On va utiliser ces déchets pour faire autre chose. Le papier, le carton, le plastique, le métal et le verre sont recyclables.

Tous les déchets ne sont pas recyclables, on parle de déchets poubelle qui seront déposés dans des déchèteries, brûlés et enterrés.

Une autre manière de réduire son impact : privilégier la réutilisation et éviter le gaspillage !

Faites appel à eux !

- Fripierie Asso STAPS Unîmes - 5 Rue du Docteur Georges Salan, 30021 Nîmes
- Le Secours Populaire - 11 Rue Richelieu, 30000 Nîmes
- La Ressourcerie Réa Nîmes - 18 Rue des Platanettes, 30000 Nîmes

LES 10 GESTES DU SPORTIF ÉCO-RESPONSABLE



Marie Bochet
Ski

1 Je n'achète que le nécessaire

Je privilégie un équipement de qualité et je l'entretiens pour prolonger sa durée de vie.



Sébastien Chabal
Rugby

3 Je préfère les modes de déplacements doux

Je me déplace à pied ou à vélo, je pratique le covoiturage ou j'utilise les transports en commun.

2 Je mutualise mes équipements

J'emprunte ou je prête mon matériel. La location est aussi une bonne idée.



Gaël Monfils
Tennis



4 J'économise l'eau et l'énergie

Je fais attention à ma consommation d'eau lors des douches ou pour nettoyer le matériel, j'éteins les lumières.



Tony Estanguet
Canoe



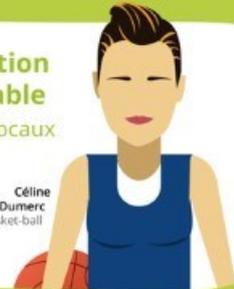
Audrey Merle
Triathlon

5 Je donne une seconde vie à mon matériel

Je l'offre, je le revends ou je le recycle.

6 J'ai une alimentation saine et responsable

J'achète des produits locaux et de saison et j'évite le gaspillage.



Céline Dumerc
Basket-ball



Méline Robert Michon
Athlétisme

7 Je réduis mes déchets et je les trie

J'évite d'acheter des produits jetables ou emballés individuellement et je trie mes déchets pour leur recyclage.

8 Je respecte mon environnement

En randonnée, j'utilise les sentiers et les chemins et je rapporte mes déchets.



Martin Fourcade
Biathlon



Mathieu Crepel
Snowboard

9 Je respecte les règles et les usages

J'utilise correctement les locaux et le matériel, je les rends propres.

10 J'agis pour le "mieux vivre ensemble"

Je sensibilise mes équipiers aux pratiques éco-responsables.



Lucie Décosse
Judo



Affiche réalisée avec le soutien de :





Le saviez-vous?

L'insolite

Le hockey sous glace est un sport peu pratiqué et très dangereux, qui consiste à jouer dans les lacs gelés. Les joueurs évoluent en apnée sous la glace. Ils sont équipés d'une combinaison de plongée, de palmes, d'un masque, d'un tuba et d'une crosse. Le palet flotte et est donc en permanence collé à la glace surfacique. Les joueurs qui évoluent en nageant sur le dos, essaient de pousser le palet dans les buts, également sous la glace. Les équipes sont composées de 2 joueurs, qui se relaient pour pousser le palet. Chaque joueur fait des apnées d'en moyenne 30 secondes, avant de retrouver le trou dans la glace qui lui permet de retrouver l'air de la surface.

Exploit de la semaine.

Aimy BOUZON, une adolescente de cinquième, a fait un score pharaonique de 214 points au tir-à-l'arc alors que la moyenne est de 100 points ! Le tir-à-l'arc se fait en 10 volées de 3 flèches, ce qui fait une moyenne de 21.4 points par volées pour Aimy. En comparaison, Mr. Chaussinand (SVT), un adulte a fait 218 points.



Le palet, aussi appelé rondelle (au Québec), ou puck, mesure **2,54 cm d'épaisseur (1 pouce américain)**, et de **7,62 cm de diamètre (3 pouces)**, dont le poids doit être compris entre **156 et 170 g**.



En UNSS, il existe 3 types de championnat:

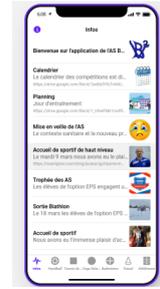
- Le championnat excellence réservé aux élèves issus de section sportive ou athlète de haut niveau
- Le championnat équipe établissement = championnat classique
- Le championnat « sport partagé: qui associe des élèves relevant du handicap avec des élèves classiques



L'AS du collège possède sa propre application pour téléphone depuis 1an.

Vous pouvez la trouver grâce à ce QR Code ou avec l'adresse :

<https://asb2v.glideapp.io/>



***Combien y a-t-il de sites d'escalades en Lozère ?**

A:9

B: 20

C:16

***Combien y a-t-il de sites d'escalades en France ?**

A:56

B:1250

C:312

***Le saviez vous ?** Près de chez nous se trouve un des sites les plus connus en Europe (La Capelle Masmolène)

***Combien y a-t-il de sites d'escalades dans l'Europe ?**

A:+7000

B:+10 000

C:+ 8 500

***le saviez vous ?** Daniel Dhers est le plus fort au monde de BMX .

***Le saviez vous ?** Le sigle BMX est tiré de l'anglais Bicycle motocross, devenu bicross en français.

***Le saviez vous ?** Le plus beau site d'escalade au monde est Kalymnos (en Grèce) .



Mots mêlés BMX



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

- (?) ROUE
- (?) PEDALE
- (?) PEDALIER
- (?) JANTE
- (?) PNEU
- (?) FREIN
- (?) SELLE
- (?) POTENCE
- (?) FOURCHE
- (?) CHAINE
- (?) RAYON
- (?) POIGNET
- (?) CADRE
- (?) GUIDON

Bonnevide Lenny Paolo DE Amaral



Sudoku du Sport



Découpe et colle les ballons de façon à ce qu'ils n'apparaissent qu'une seule fois dans chaque ligne et colonne.





Les sports

11 sports are illustrated around a crossword puzzle grid:

- 5: Swimming (illustration of a person swimming)
- 1: Skiing (illustration of a person on skis)
- 2: Yoga (illustration of a person in a yoga pose)
- 3: Skiing (illustration of a person on skis)
- 4: Tennis (illustration of a person with a tennis racket)
- 6: Golf (illustration of a person with a golf club)
- 7: Badminton (illustration of two people playing badminton)
- 8: Gymnastics (illustration of a person on a pommel horse)
- 9: Surfing (illustration of a person with a surfboard)
- 10: Soccer (illustration of a person with a soccer ball)
- 11: Cycling (illustration of a person on a bicycle)

The crossword puzzle grid is as follows:

```

    1 2
    1 2
    3 4
    5
    6 7
    8
    9 10
    11
  
```

images issues du site myenglishimages.com

lesjoursessontpropoures

Mots croisés des sports

14 sports are illustrated around a crossword puzzle grid:

- 1: Soccer (illustration of a person with a soccer ball)
- 2: Basketball (illustration of a person with a basketball)
- 3: Tennis (illustration of a person with a tennis racket)
- 4: Badminton (illustration of a person with a badminton racket)
- 5: Soccer (illustration of a person with a soccer ball)
- 6: Archery (illustration of a person with a bow)
- 7: Badminton (illustration of a person with a badminton racket)
- 8: Soccer (illustration of a person with a soccer ball)
- 9: Badminton (illustration of a person with a badminton racket)
- 10: Soccer (illustration of a person with a soccer ball)
- 11: Soccer (illustration of a person with a soccer ball)
- 12: Soccer (illustration of a person with a soccer ball)
- 13: Soccer (illustration of a person with a soccer ball)
- 14: Soccer (illustration of a person with a soccer ball)

The crossword puzzle grid is as follows:

```

    1 2 3 4 5
    6 7 8 9 10 11 12 13 14
  
```



MOTS CACHÉS DU FOOT

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

6 mots liés au football se cachent dans cette grille, peux-tu les retrouver tous ? Barre les mots que tu trouves.

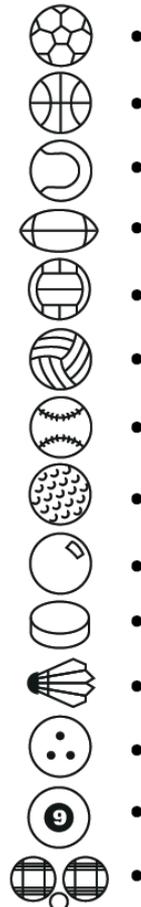


LIGNE
JEU
PÉRIODE

CENTRER
FRAPPER
PIED



Quel est le sport le plus silencieux ?
Le saut en parachutisme !



- Rugby
- Golf
- Hockey
- Football
- Basket-ball
- Tennis
- Badminton
- Handball
- Volley-ball
- Base-ball
- Pétañque
- Tennis de table
- Bowling
- Billard

Jeux Olympiques d'hiver

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

biathlon

bobsleigh

bosses

combiné alpin

combiné nordique

curling

descente

hockey sur glace

luge

patinage artistique

patinage de vitesse

saut à ski

sauts

ski alpin

ski artistique

ski de fond

ski nordique

slalom géant

slalom spécial

supergéant

L'équipe de rédaction



Journal réalisé dans le cadre d'un travail pluridisciplinaire avec les classes de 5ème 1 , 5ème 2, 4ème 1, 4ème 2, 4ème 5 et 3ème 5.

Mathilde Jaquier (surveillante)

Mme Drome Français 4ème 1, 4ème 2, 3ème 5)

M Dubus en EPS (5ème 1, 5ème 2, 4ème 1 et 4ème 2)

M Querité en EPS (4ème 5 et 3ème 5)

Mme Taurelle (SVT),(4ème 1)

M. Chaussinand (SVT), (5ème 1, 5ème 2 et 3ème 5)

Mme Glaizal en EPS

M. Blancher (Mathématiques),(4ème 1)

Mme Detrez Français 5ème 1 et 4ème 5

Diffusion sous format papier au sein de l'établissement, et sous format numérique à destination de tous les élèves et parents de l'établissement .

5ème 1: Bonfils Arthur, Clausel Benjamin, Comte Marilou, Deschaseaux Mareva, Deville Gabin, Di Piero Lucas, El Hamdaoui Amir, El Morabit Nassima, Fau Evann, Gazan Lola, Hennebelle Noa, Jullien Malo, Kienou Romi, L'Hotel Manech, Marc Noah, Montane Clara, Reynaud Mathilde, Serva Maëly, Simmenau Emrik, Verwaerde Mathis.

5ème 2: Anaki Foudal Abdelkader, Botella William, Bouillard Leny, Bouzon Aimy, Calvez Swann, Clar Rafael, Clausel Mathieu, Costa Tiago, El Morabit Inès, Guenot Andréas, Louis Kaïs, Nacéri Dina, Pellissier Maël, Robert Enzo, Vidal Justine.

4ème 1: Azroumbaze Rayan, Becquignon Zoè, Brunel Gabriel, Calaya Rémi, Dumouchy Quentin, Guillet Paul, Hanafi Adem, Kassaoui Sofiane, Kuntz Marley, Lande Simeon, Talvard Revidat Gabriel, Thauvin Samuel, Thibaudault Daphné.

4ème 2: Bluet Ilan, Bouyer Margaux Delsart Yann, Divol Thibaut, Drillaud Mathieu, Durand Esteban, GUermazi Amine-Mohamed, Le Marchand-Garcia Gabin, Lignon Julia, Mambi Shanelle, Martinez Luca, Santi-Wiss Hugo, Tellier Dan, Wambre Titouan.

4ème 5: Abarkan Myriam, Basso James, Bissafi Mbolwone Jeremie, Bonnevide Lenny, Bouchtaoui Badis, Amaral Paolo, Delarque Noé, Galtier Lucas, Gelly Charly, Hlali Mohamed, Jacquet Mathéo, Jourdan Eugénie, Mathorez Yann, Perris Ninon, Salmeron Marylou, Wable-Martinent Clara, Proudki Mykyta

3ème 5: Armet Valentin, Beaugillet Kylian, Chabanel Robin, Colombet Jordan, Garaudet Bastien, Jullien Paul-Elie, Lahaye Colleen, Martin Thibaut, Martinez Quentin.