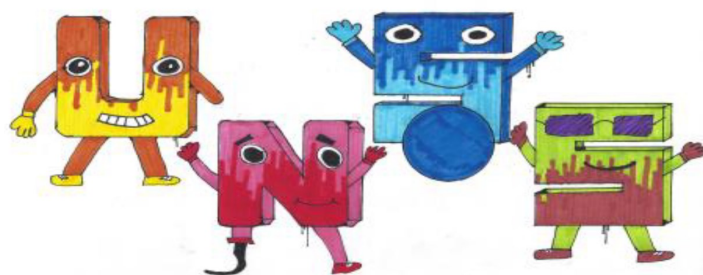


B² LA GAZETTE SPORTIVE

Option EPS- Collège Bernard de Ventadour



Le coin photos



SOMMAIRE:

- pages 1 : Couverture
- Page 2- 3: Le coin photos
- Pages 4-10: Athlétisme
- Pages 11-15: Rugby
- Pages 16-20: Le 9ème art: BD
- Page 21-24: Le coin SLAM





SOMMAIRE (suite):

- Page 25: 3ans en Option EPS à B2V
- Pages 26-27: Le sport féminin
- Pages 28-29: Journée Biathlon
- Pages 30-31: L'EPS et les discriminations
- Page 32-33 : Le saviez-vous ?
- Pages 34-35: Jeux
- Page 36: L'équipe de rédaction



ATHLETISME Dimitri Pavadé

Sa vie de sportif

Dimitri Pavadé est un sportif âgé de 31ans. Privé de son tibia droit depuis 2007 suite à un accident de travail, sur la piste comme dans la vie, Dimitri n'y va pas par quatre chemins : « Je ne regrette pas cet accident, il a changé ma vie en positif » explique le sportif, ambassadeur de la Haute-Garonne. Après deux ans de rééducation, il enchaîne les boulots mais se décide à rejoindre la métropole : « J'ai quitté mon caillou, je ne voulais pas rester à la Réunion ». En 2013, il travaille à

Toulouse et prépare un CAP.

Depuis, il est devenu un athlète handisport avec un seul objectif : les Jeux Paralympiques de Tokyo en 2020. Aujourd'hui, il est venu au collège Bernard de Ventadour.

Nous lui avons demandé : « As-tu une alimentation particulière avant une compétition ? ». Il nous a répondu : « Non, on n'a pas d'alimentation particulière, cela fait trois ans que je mange n'importe quoi. Mais depuis deux mois je suis suivi et mange correc-

tement » nous a dit Dimitri lorsque nous lui avons demandé s'il avait une alimentation particulière pour ses entraînements.

Dimitri a le droit de manger au fast-food mais il nous dit : « il ne faut pas que je le poste sur un réseau social car les coachs regardent » d'un air malicieux et gêné.

Dimitri compte prendre sa retraite « quand il n'aura plus le kif ». Mais il est sûr de participer aux jeux paralympiques de 2024.

Jullien Paul Élie, Martin Thibaut

« il suffit juste de beaucoup s'entraîner! »



« Quels soins reçois-tu au quotidien ? »

« Je vais voir un ostéopathe deux fois par semaine pour mettre en place mon bassin (car la prothèse est plus haute de cinq centimètres) »

Il nous dit aussi qu'il a des douleurs spécifiques liées à son handicap suite à son opération au niveau du moignon.

Certains d'entre nous se sont demandé s'il pouvait prendre des antalgiques (médicaments contre la douleur) pendant une compétition; oui, cela est possible, nous répond-il.

Nous lui demandons alors si ces antalgiques peuvent être considérés comme du dopage à partir d'un certain dosage. Dimitri répond que non, à part la caféine

Agniel Paul Gazan Enzo



Nous demandons tout d'abord à Dimitri si nous pouvons devenir sportifs de haut niveau. Il nous répond : « Bien sûr, il suffit juste de beaucoup s'entraîner! ». Ensuite, nous voulons savoir par qui il est sponsorisé. Ses sponsors sont: la célèbre marque « le Coq Sportif » puis la chaîne de magasins de sport « sport 2000 », les compléments alimentaires « Iron », edf, Fitness. Nous lui demandons ensuite si son handicap lui pose des soucis dans la vie, il affirme que ça ne lui pose aucun souci et qu'il faut juste faire des aménagements. Il insiste surtout sur le fait qu'être sportif handicapé lui permet de mettre en avant le handisport.

Zemouli Faïz, Allègue Erwan



En ce qui concerne son échauffement, Dimitri fait les exercices suivants : Talons-fesses, montée genoux, pas chassés. Il aborde l'ensemble du corps et toutes ses articulations. Nous lui avons demandé en quoi consiste son programme d'entraînement en temps normal et pour une préparation de compétition. Dimitri s'entraîne du lundi au vendredi pendant 2h00 s'il va bien et s'il n'a pas mal à son moignon. A la question : « Est-ce que tu peux être sélectionné pour une compétition avec des personnes valides ? », il répond oui pour les compétitions régionales (les meetings) qui ne sont pas reconnues à l'international, et non pour les compétitions internationales.

Quentin Martinez- Lahaye Colleen

A la question : « à quel âge as-tu commencé l'athlétisme ? », il répond qu'il a commencé l'athlétisme il y a quatre ans, c'est-à-dire à 27 ans.

Puis nous lui demandons s'il a commencé l'athlétisme tout de suite par le saut en longueur, ou par d'autres disciplines ; il nous dit qu'il a d'abord pratiqué beaucoup de disciplines: le 100 mètres, le 200 mètres, le saut en longueur, ensuite le saut en hauteur, le poids et le javelot.

Nous sommes aussi curieux de savoir d'où lui est venue l'envie de pratiquer la discipline du saut en longueur: il nous dit qu'au départ il a fait du saut et du sprint. Il a beaucoup changé d'entraîneur et à chaque fois il s'est amélioré. Et c'est dans le saut en longueur qu'il a fait le plus de performances. Enfin, nous lui demandons quelles qualités il faut posséder pour être un sportif de haut niveau. Il répond sans hésiter qu'il faut du mental, du courage, de l'entraînement ; il faut être un battant et surtout ne jamais abandonner.

Amans Dorian- Rouil Lucio

ATHLETISME

Les Jeux Paralympiques de Tokyo dans le viseur

Pour Dimitri Pavadé, la plus première participation, il espère que pour réussir à être qualifié, il grande compétition du monde, avoir une médaille d'argent et faut faire partie des six premiers ce sont les Jeux Paralympiques, faire huit mètres au saut en lon- au classement mondial. On peut car ils concrétisent les perfor- gueur. Pour lui, les épreuves de donc en conclure que ce n'est pas mances de l'athlète, c'est le sum- sélection pour les Jeux Paralym- simple d'être qualifié.

mum des compétitions. Dimitri piques sont rudes ; pour le 200 n'a encore jamais participé aux mètres, il faut quatre mois de Jeux Paralympiques mais pour sa préparation. Dimitri nous informe

Bigonet Mia Mathilde Cochet



Pendant notre rencontre roulent les entraînements aux avec Dimitri, nous lui posons JP; il nous dit qu'il n'y a pas quelques questions en rapport d'entraînements intensifs les avec les jeux paralympiques (JP). deux dernières semaines avant Etant donné que les JP appro- le début, seulement des séances chent nous demandons à Dimitri pour se maintenir en forme. s'il a commencé les préparations Nous le questionnons en- mentale et physique; il réponds suite afin de savoir s'il a des que oui: l'entraînement phy- obligations de résultats: oui il y sique commence en mars mais a des minimas à réaliser si on la préparation mentale se fait en veut aller aux JP. Et à la ques- permanence. Nous lui deman- tion : « est-ce que la sélection dons en quoi consiste cette pré- est la même que pour les spor- paration, il nous réponds tifs valides? », il nous explique qu'être performant, c'est à la que oui, qu'il faut être bien pla- fois bien travailler les muscles cé pour pouvoir être sélection- et gérer le stress . né.

Ensuite, nous interrogeons Dimitri sur la façon dont se dé-

Calvez Sacha– Maillard Yanis

Dimitri Pavadé fait partie des 30 athlètes que la France em- mène aux Jeux Paralympiques de Tokyo. Cela est une grande fierté pour lui, d'autant plus que sa progression a été très rapide : il faut normalement 10 ans avant d'espérer y participer, alors que pour lui, cela a pris quatre ans, ce qui est rare. Cependant, il a un redoutable adversaire : Markus Rehm, un athlète allemand. Malgré tout, il reste confiant; si les Jeux se déroulaient demain, il serait prêt!

Chabanel Robin Nabati Ilyass





Fiche FFA de l'athlète

DIMITRI PAVADE

Né(e) le : 14/08/1989

Né(e) à : -

Taille / Poids : - / -

Cat. / Nat. : SE / M / FRA

N° Licence : 586891 - COMP (maj le 26/09/2020)

Club : 031030 - Athle 632*

Ligue / Dépt. : OCC / 031

Entraîneur(s) : Ladeveze Marie (2017 ...)

Bilans

BILANS

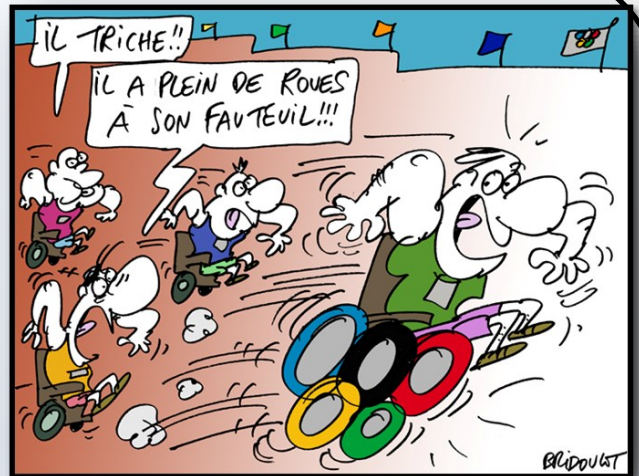
Année	Date	Perf.	Club	Lig /Dpt.	Ville
50m - Salle					
2017	04/02/2017	6"99	Us Colomiers	OCC / 031	Fronton
60m - Salle					
2017	18/02/2017	7"98	Us Colomiers	OCC / 031	Bordeaux
100m					
2020	08/08/2020	11"92 (-1.4)	Athle 632*	OCC / 031	Tournefeuille
2019	05/05/2019	11"81 (F) (-2.4)	Us Colomiers	OCC / 031	Muret
2019	27/04/2019	12"04 (-1.1)	Us Colomiers	OCC / 031	Talence
2018	13/05/2018	11"70 (F) (-2.9)	Us Colomiers	OCC / 031	Toulouse
2018	15/08/2018	11"97 (-0.8)	Us Colomiers	OCC / 031	Paris
2017	31/05/2017	12"03 (-1.6)	Us Colomiers	OCC / 031	Paris
2016	08/05/2016	12"75 (F) (-5.0)	Us Colomiers	PYR / 031	Castres
200m					
2019	03/07/2019	24"48 (-0.9)	Us Colomiers	OCC / 031	Tournefeuille
2018	22/08/2018	24"18 (0.1)	Us Colomiers	OCC / 031	Belfort
2017	30/05/2017	24"89 (-1.3)	Us Colomiers	OCC / 031	Paris
Hauteur					
2017	31/05/2017	1m55	Us Colomiers	OCC / 031	Paris
Hauteur - Salle					
2017	07/01/2017	1m61	Us Colomiers	OCC / 031	Fronton
Longueur					
2020	22/07/2020	7m39 (-1.9)	Athle 632*	OCC / 031	Albi
2019	27/04/2019	6m71 (F) (-5.8)	Us Colomiers	OCC / 031	Talence
2019	05/05/2019	6m44 (-0.5)	Us Colomiers	OCC / 031	Muret
2018	15/08/2018	6m05 (-0.0)	Us Colomiers	OCC / 031	Paris
2018	21/04/2018	5m88	Us Colomiers	OCC / 031	Talence
2017	31/05/2017	6m01 (F) (-4.5)	Us Colomiers	OCC / 031	Paris
2017	31/05/2017	5m91 (-0.1)	Us Colomiers	OCC / 031	Paris
2016	08/05/2016	5m08 (F) (-2.4)	Us Colomiers	PYR / 031	Castres



ATHLETISME

Le handisport comment ça fonctionne?

Nous avons posé les questions; par
tions suivantes à Dimitri. exemple dans le
D'abord, sur son classement en rugby, les pla-
France, en Europe, au niveau cages sont inter-
mondial. Dimitri est premier dits. Nous lui de-
français, deuxième européen et mandons aussi s'il
deuxième mondial. Ensuite: existe des adapta-
« Quelles sont les règles les plus tions des règles.
importantes dans le handis- Dimitri nous ré-
port? » « -Le respect et le dépas- pond que oui, par
sement de soi. ». Après: « Les exemple, les
règles du handisport sont-elles doubles amputés
les mêmes que pour le sport va- doivent avoir des prothèses plus
lide ? ». « - Non, nous dit-il, elles petites. Enfin: « Y a-t-il des disci-
ne sont pas les mêmes; dans le plines que l'on ne peut pas prati-
handisport, il y a des aménage- quer dans le handisport? ». « -



Reynaud Baptiste- El Arabi Majid

L'accident de Dimitri ne l'a pas empêché de croire en ses rêves et de devenir sportif de haut niveau. Pour lui, rien n'était perdu, ni impossible. (Il s'est mis à l'athlétisme malgré son handicap). Dans le handisport, il n'y a pas de catégories d'âge. Les compétitions et entraînements se font selon le handicap : les sourds, les malentendants, les aveugles, les malvoyants, les personnes atteintes de troubles mentaux... Ces derniers pratiquent avec les sportifs valides dans les compétitions officielles jusqu'au niveau régional. Mais ils peuvent, comme Dimitri, concourir avec les valides dans les meetings . Nous lui demandons si beaucoup de personnes comme lui pratiquent un sport. Il est fier de nous répondre que oui. Seulement, la pratique est adaptée à leur handicap: par exemple, pour les non-voyants qui font du saut en longueur, l'entraîneur claque des mains pour les guider vers le sautoir. Nous avons passé une excellente journée à ses côtés. Nous avons beaucoup appris. Ce que nous avons retenu c'est de croire en ses rêves et de ne jamais abandonner.

Mantovani Luce, Cribel Anaïs

Nous nous sommes intéressés au sujet des prothèses. Dimitri nous dit qu'elles sont constituées de carbone, de résine et de kevlar (fibre synthétique). . Selon les prothèses, il existe des qualités et des fournisseurs différents. Nous voulons savoir s'il a une prothèse spécifique en fonction de l'épreuve. En effet, Dimitri précise qu'il procède à des réglages différents pour le saut en longueur et le sprint. Nous lui avons demandé quelles améliorations il ressent avec sa nouvelle prothèse; il nous a répondu qu'il y a un meilleur renvoi, une meilleure réception grâce à une plus grande rigidité. Dimitri nous a ensuite surpris en nous disant qu'il n'est pas difficile de courir avec une prothèse, il faut s'y habituer.

Colombet Jade, Guenot Charline



Une classification en athlétisme

Pour concourir sur un pied d'égalité, les athlètes sont classés en diverses catégories et classes. La classification est effectuée par un personnel médical et technique spécialisé chargé d'évaluer l'impact du handicap sur la pratique d'un sport donné.

Handicap des participants

Type de handicap	Aménagement de la pratique
Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés :	pratique en fauteuil roulant
Amputés et assimilés :	en fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout.
Malvoyants et non-voyants :	accompagnés d'un guide ou non.
Paralysés cérébraux :	en fonction du degré du handicap, pratique debout ou en fauteuil roulant.
Personnes de petite taille :	lancers uniquement.
Sourds :	<i>concernés par les Deaflympics.</i>

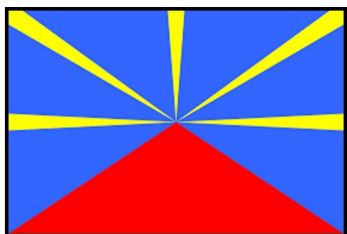
Les catégories de handicap en France



T/F 11-13	Les déficiences visuelles
T/F 20	Les déficiences intellectuelles
T/F 31-34	Les déficiences d'origine cérébrale (courses/lancers en fauteuil)
T/F 35-38	Les déficiences d'origine cérébrale (courses/lancers debout)
T/F 40-41	Les personnes de petite taille
T/F 42-47	Les amputations ou assimilés
T/F 51-54	<i>Les personnes atteintes de la moelle épinière et assimilées (courses fauteuils)</i>
T/F 51-57	Les personnes atteintes de la moelle épinière et assimilées
T/F 60	Les déficiences auditives
T/F 61-64	Les athlètes appareillés de membre(s) inférieur(s)

ATHLETISME

Sa vie personnelle



Les activités préférées de Dimitri en dehors du sport sont : cuisiner pour ses amis, le cinéma et le shopping. Nous demandons à Dimitri s'il aime jouer au jeu vidéo : plus jeune, il a joué à la play station mais quelques années plus tard, il a vendu sa console. Dimitri aime les arts comme le cinéma et le dessin mais il a précisé qu'il n'est pas très créatif. L'athlète ne regarde aucun sport à la télévision.

Hernandez Mathias- Kouider Nassim

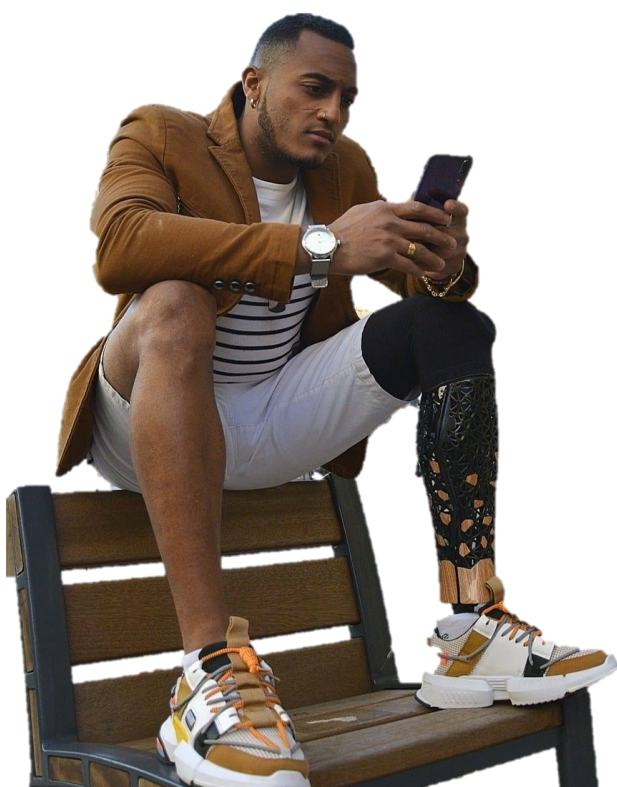
Par rapport à son accident, nous demandons à Dimitri s'il a plus de difficultés dans la vie quotidienne depuis qu'il a une prothèse. Il dit qu'il se blesse souvent car il a un moignon compliqué. Son métier est en relation directe avec son handicap: Dimitri fabrique des prothèses pour les personnes amputées. Il a fabriqué toutes ses prothèses. Il en possède différentes sortes avec lesquelles il pratique le saut en longueur, le 100 mètres, le 200 mètres, ou qu'il utilise dans son quotidien.

Roché Alice- Jean Maèva- Pacheco Lucas, Raoux Aymeric



Sur Instagram Dimitri a une communauté de 1600 personnes qui le suit. La popularité de Dimitri est très positive selon lui, beaucoup de personnes demandent à le rencontrer. Dimitri affirme que malgré son handicap, il vit une très belle vie, une vie extraordinaire. Le regard des gens sur son amputation et ses prothèses ne le préoccupe pas du tout, bien au contraire, il aime le montrer. Son handicap a changé sa vision des choses grâce aux voyages, aux rencontres avec de nouvelles personnes et évidemment à la découverte du sport.

Rose Prost- Bastien Garaudet



RUGBY

Guillaume Mautz, un sportif pleinement épanoui !

Sportif depuis toujours, Guillaume Mautz a rugby et des séances de kinésithérapie. Ce qui a exercé plusieurs disciplines avant de se consacrer surpris les élèves dans les activités réalisées durant au rugby. Ayant eu un titre de champion d'Europe son temps libre, c'est que Guillaume aime jouer à de boxe anglaise, ce jeune homme a toujours eu un mental de battant. Sa vie bascule le jour où une voiture le percute. Ce jour-là, il est à moto. Une voiture lui coupe la priorité. Jamais il ne retrouvera l'usage de ses jambes. Guillaume ne se laisse pas abattre par cette épreuve de la vie. Au contraire, il la prend comme un enseignement. Du sport, il ne s'arrêtera jamais d'en faire. Aimant les sports de contact, il se met alors à la pratique du rugby et intègre l'équipe de France de rugby fauteuil. Ses journées sont rythmées par des séances de musculation, des entraînements de



la playstation ! Ils ont beaucoup apprécié le côté simple de sa personnalité : il a répondu aux questions avec beaucoup de franchise et de transparence. C'est une personne vraiment sympathique qui a fait découvrir aux élèves la discipline qu'est le rugby fauteuil ! Guillaume Mautz prend son handicap avec beaucoup de philosophie : il dit que cette épreuve de la vie lui a donné des enseignements et fait de lui la personne qu'il est aujourd'hui. Une jolie rencontre, une belle leçon de vie !

5ème 1/ 5ème 2



© FFR XIII

RUGBY

Une belle leçon de vie

Les élèves de l'option sport ont eu l'honneur de rencontrer Guillaume Mautz, joueur de l'équipe de France du rugby fauteuil. Cette rencontre a été très enrichissante pour eux, ils témoignent...



Ilan : Cette rencontre m'a beaucoup appris sur les règles du rugby fauteuil que je connaissais très peu.



Paolo : Son expérience m'a montré qu'avec de la volonté, un mental d'acier on arrive à combattre les regards des gens. J'ai appris que malgré les obstacles de la vie, on peut réussir. Il ne faut jamais baisser les bras devant la difficulté



Samuel : La rencontre avec Guillaume m'a permis de réaliser qu'il est important de poursuivre ses passions malgré les difficultés qui peuvent se poser.

Amine : Ce qui m'a marqué chez Guillaume Mautz, c'est son courage, sa persévérance en tant que sportif de haut niveau. C'est une personne très sympathique avec qui j'ai pu échanger et qui m'a donné de très bons conseils pour bien jouer au rugby. Je lui souhaite de continuer dans sa lancée de sportif et de gagner beaucoup de trophées car lui et son équipe le méritent vraiment.





Le classement de fédérale1

Pos	Équipe	J	G	P	N	P+	P-	Diff	PB	Pts
1	SO Avignon XIII FAUTEUIL	8	6	2	0	638	237	401	8	36
2	Aingirak Euskadi	8	6	2	0	368	323	45	8	36
3	Dragons Handi Rugby 13	7	6	1	0	465	217	248	7	33
4	Montauban Handisport	7	4	3	0	317	312	29	5	29
5	Toulouse Olympique XIII	8	0	8	0	271	450	-179	8	24
6	Dahus d'Arbent	8	1	7	0	196	716	-520	5	15

Classement de la saison dernière, la saison n'ayant pu se dérouler cette année

Calendrier 2019-2020

XIII Fauteuil

OCTOBRE
26/27 DAHUT D'ARBENT

NOVEMBRE
10 MONTAUBAN
GYMNASE A. GIMARD
16H
30 ST-JORY
GYMNASE G. PHILIPPE
20H

DÉCEMBRE
7/8 1/8 COUPE
14 DRAGONS CATALANS
GYMNASE G. PHILIPPE
20H

JANVIER
11 AINGIRAK
GYMNASE G. PHILIPPE
20H
26 DAHUS D'ARBENT
GYMNASE A. GIMARD
15H

FÉVRIER
8/9 MONTAUBAN
15/16 1/4 COUPE

MARS
14/15 ST JORY
28/29 DRAGONS CATALANS

AVRIL
11/12 AINGIRAK

MAI
16/17 1/2 FINALE
23/24 FINALE COUPE

JUIN
6/7 FINALE

www.soavignon.com

RUGBY

Mais qu'est-ce que le rugby à VIII? Quelles en sont les règles?

Cette activité est basée sur le principe général du jeu de Rugby, via les règles du XIII dont la logique veut que le joueur plaqué redémarre lui-même le jeu (dans la position du tenu*). De même, les mêlées ne se disputant pas au XIII, elles seront ici logiquement supprimées, faisant ainsi du XIII le Rugby idéalement et totalement adaptable au fauteuil.

MATERIEL ET CONDITIONS DE JEU:

1 – Deux équipes de 5 joueurs, handis et/ou valides, en fauteuil roulant mécanique.

2 – Espace de jeu : principe de 4m de large par joueur, sur Terrain de Hand-Ball (20 x 40) à sol dur,

type parquet (roulement aisé) . Adaptation possible à partir de 3 contre 3. Zone d'en-but = 2m de profondeur.

En général : ligne de ballon mort = ligne de fond du HB et traçage de la ligne de but (à l'adhésif léger ou à la craie) 2m à l'intérieur du terrain de HB (utiliser aussi les autres traçages – Badminton, Basket, Volley... – en les complétant au besoin).

3 – Poteaux (type Mini-Rugby) : largeur = 3m ; hauteur de la transversale = 2m (maxi) ; hauteur des poteaux = 3m (mini) ; sinon, conserver les poteaux de HB sur la ligne de ballon mort (sécurité) en prolongeant les montants d'un tube plastique scotché aux montants (forme en H du Rugby) ; autre solution : kit plastique léger, type Constri-Foot.

4 – Maillots : assez solides, à demi manches, et équipés d'une bande velcro (partie velours = 8 x 5 cm) cousue sur le haut de chaque manche pour la fixation d'un flag, en tissu ou plastique, de 30 x 5 cm (partie scratch = 2 x 3 cm) .
5 – Ballon : taille 4, légèrement dégonflé (prise à la main facilitée et moindre rebond).
6 – Arbitrage : idéal = 2 arbitres, un le long de chaque ligne de touche pour ne pas gêner les fauteuils et pour bien apprécier les prises de flag et les en-avant ; l'arbitre situé à gauche de chaque

équipe lui indique sa position : soit d'attaque

(tenu, point de remise en jeu...), soit de défense (repli à 4m dans tous les cas).

7 – Temps de jeu : principe de deux mi-temps (NB :

match officiel = 2 x 40', équipes de 5 + 5 remplaçants).

8 – Marque : idem Rugby à XIII = essai (4 pts), transformation (2 pts), pénalité (2 pts) et drop-goal (1 pt).

9 – Coup d'envoi de chaque mi-temps par engagement au centre, sur « tee », la balle devant franchir 4m.

10 – Reprise du jeu après marque de points : au centre du terrain, comme pour un tenu, défense à 4m.



SPORT

*se dit d'un joueur plaqué et mis au sol, et qui doit immédiatement lâcher le ballon sous peine d'être sanctionné d'une pénalité, tant qu'il ne s'est pas remis debout.

RUGBY

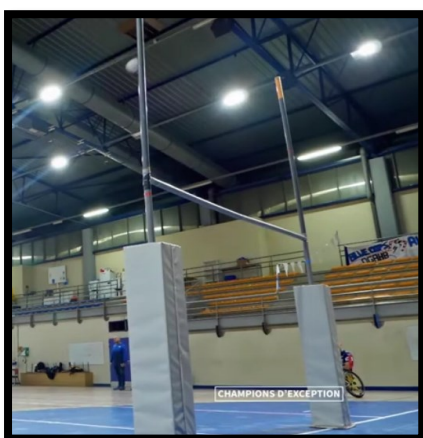
Le matériel spécifique

Des flags sont accrochés sur les joueurs, lorsqu'un joueur se fait arracher un flag il doit s'arrêter.



Le fauteuil possède des sangles et une protection à l'avant pour la sécurité des athlètes.

Le ballon est le même que pour le rugby valide, néanmoins, il est un peu moins gonflé pour faciliter aux joueurs la préhension

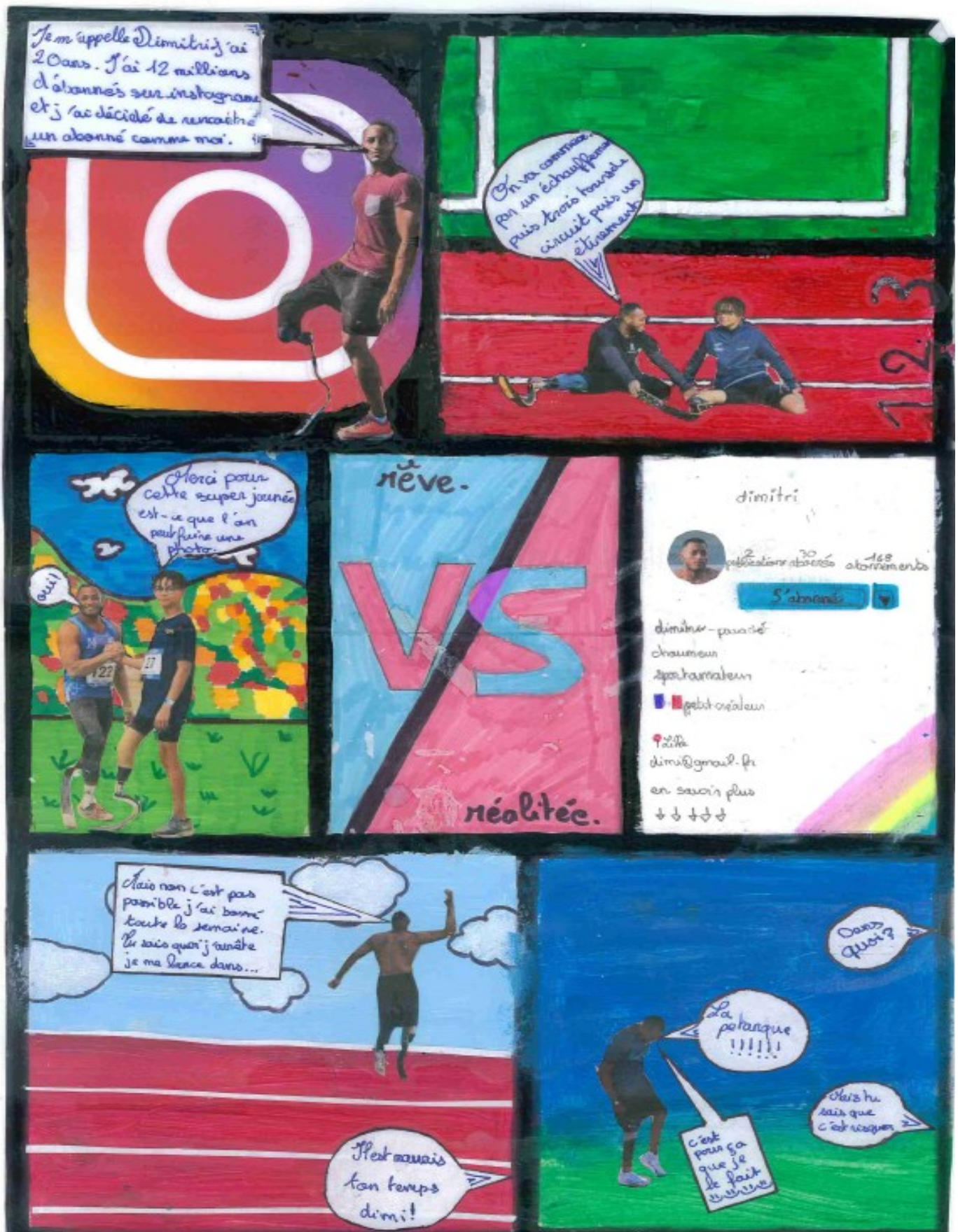


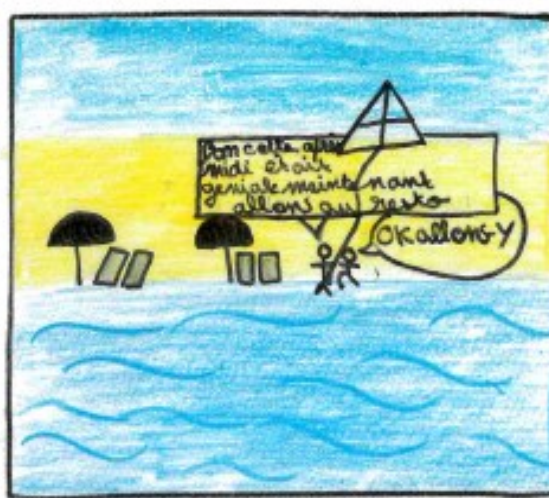
Comme pour le rugby classique, les joueurs disposent de poteaux avec une barre transversale. Ils évoluent sur un terrain intérieur de la même taille que celui de handball.

Support pour poser le ballon pour les transformations

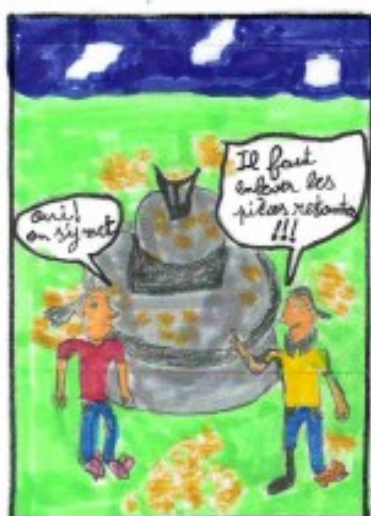
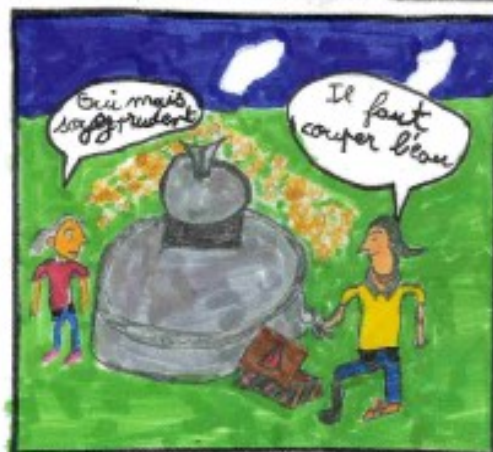


La bande dessinée











AUJOURD'HUI, JE PEUX
DIRE QUE CE QUI M'EST
ARRIVÉ EST UNE
CHANCE : "IMPOSSIBLE"
NE FAIT PLUS PARTIE DE
MON VOCABULAIRE.
S'APPÛYER SUR TON
SORT T'EMPÊCHE
D'EXPLOSER TES RECORDS.



SLAM

Un espace d'expression

Pas facile d'écrire un slam pour un athlète

Qui plus est, médaillé

J'espère ne pas faire de boulettes

J'ai cherché, écouté sur internet mais

Ce qui m'a étonné, bluffé

On ne va pas se mentir,

C'est en premier la longueur que t'a sauté

7m38! Tu peux sourire

« Le destin avait décidé de changer ta vie

t'as dit Ok et tu as changé tes envies »

Tu dis ne rien regretter

Et comme dit Grand Cors Malade,

Tu as trouvé un espoir adapté,

Ta vie n'est pas une balade

Peu importe le Handicap

Avec le courage et l'acceptation

Ton accident n'est devenu qu'une étape

Ton sport, la meilleure des reconversions

Tu dis peu importe le Handicap

Si on veut se surpasser, on y arrive toujours

Et même si, ce n'est pas facile tous les jours

De la découverte du sport, à la passion

Tu es devenu plus fort,

Les obstacles te poussent à trouver des solutions

« Le destin avait décidé de changer ta vie

t'as dit ok et changé tes envies »

Maintenant, les Jeux t'attendent

Et j'espère que beaucoup te suivront

J'espère que les autres « tu vas les mettre à l'amende »

Et devenir encore notre champion



Après un accident
Ce n'est vraiment pas marrant.
Se faire amputer,
C'est devenir handicapé.

Je me croyais sans espoir,
Je voyais ma vie toute en noir,
Mes amis me redonnent confiance,
Ils éclairent mon ignorance.

Je perçois en moi,
Qu'il faut que je garde la foi,
Pour surmonter tous les orages,
Sans laisser place à la rage.

Je redécouvre mon corps,
Après bien des efforts,
J'accepte la différence,
Et bannis l'indifférence.

Le plaisir de remarcher,
Pour une plus grande liberté,
Il faut lutter jour après jour,
Etre faible et fort, tour à tour

Guénot Charline— Cochet Mathilde

SLAM



Le dopage

Le dopage est illégal

Et peut être aussi létal

Si on s'en injecte à foison

On peut être éliminé de la compétition

Si un sportif est positif au dopage

Il se retrouvera dans une cage

Le dopage est une infamie

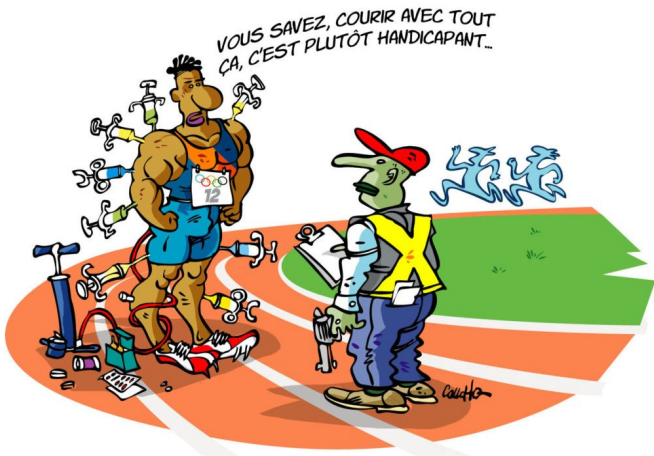
Car il peut gâcher une vie

C'est dangereux de se doper

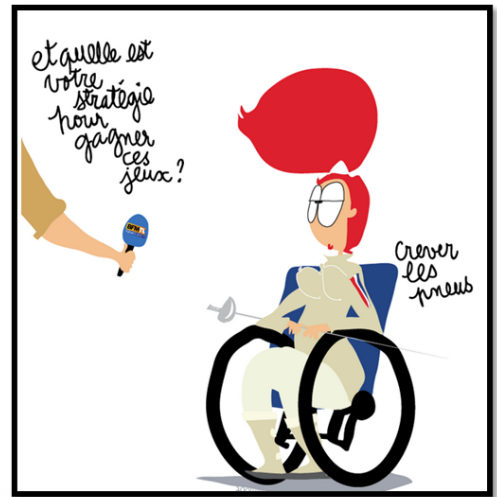
Car ça peut abimer la santé

Le dopage est toxique

Et Il peut provoquer des troubles psychologiques



Lahaye Colleen-Amans Dorian



Tu as eu un accident
 Mais avec beaucoup d'ardeur
 Tu as vaincu la douleur
 On peut dire que t'es un survivant

Qui aurait cru qu'une simple prothèse
 Puisse changer le cours de ta vie
 Et faire l'homme
 Que tu es aujourd'hui.

Toi, tu es fort sur la piste
 Tu es un perfectionniste
 Tu as eu une médaille d'argent
 A ce jeu très excitant.

Le handicap n'est quand même pas facile
 Il peut te mener la vie difficile
 Mais n'oublie pas qu'avec cette lame
 Tu ne vas pas lâcher une larme

Tu as été sélectionné pour Tokyo
 Mais c'est tombé à l'eau
 A cause de ce foutu virus
 Ils ont dit terminus.



PARTENAIRE
 DE L'ÉQUIPE DE FRANCE
 PARALYMPIQUE ET OLYMPIQUE



FRANCE

Bigonnet Mia



Le handisport est un atout
Il nous permet rester debout

Quel que soit le handicap
Rien ne nous empêche de garder le cap

Paralysie ou amputation
Le sport reste une passion

Quel que soit le regard des autres qui vous embête,
Vos performances font de vous l'homme que vous êtes



Tricher
C'est ne pas se respecter

Le sport, ce n'est pas pour tromper
C'est fait pour s'amuser et progresser

Si on perd, ce n'est pas important
car toujours on apprend

Respecter l'adversaire,
C'est n'est pas pour me déplaire

Quand on a des doutes on positive
L'espoir nous motive

3 ans en option EPS à B2V

2 élèves racontent...

Nous avons eu la chance de pratiquer l'option EPS durant 3 années. Ce fut une expérience très enrichissante. Tout d'abord, nous avons pu améliorer sur le plan sportif grâce à 2 heures supplémentaires par semaine. Celles-ci nous ont également permis de découvrir et de pratiquer de nouveaux sports (tel que le water-polo...). Enfin, l'option EPS nous a offert la possibilité de faire de très belles rencontres.

En effet, cela nous a donné l'opportunité de rencontrer des sportifs professionnels et connus internationalement. Nous avons pu leur poser moult questions afin de mieux comprendre leur quotidien, ce qui fut très intéressant. Suite à cela nous

avons pu pratiquer leur sport de prédilection en la journée du sport scolaire pour expliquer aux leur présence et bénéficier de leurs conseils. Nous avons pu aussi rencontrer nos camarades d'option ou des élèves d'autres établissements dans le cadre des sorties UNSS. Tout cela nous a forcément enrichis. En plus de ces très nombreux avan-

tiens (d'Europe). Dernièrement nous avons effectué une sortie ski où nous avons pratiqué le biathlon le matin et le ski de fond l'après-midi. Enfin, le point fort de l'option EPS est son voyage sur une semaine que nous avons vécu en 5ème. Effectivement, nous avons eu la chance de partir une semaine en Lombez de découvrir et de pratiquer de nouveaux sports (tel que le water-polo...). Enfin, l'option EPS nous a offert la possibilité de faire de très belles rencontres.



Nous avons eu la chance dans notre parcours de passer notre diplôme de secourisme: le PSC1. Nous avons aussi animé plusieurs opérations au sein du collège. En effet, nous avons organisé le cross, en installant le parcours, en préparant les récompenses etc... Nous avons aussi animé la journée du sport scolaire pour expliquer aux 6èmes le fonctionnement de l'AS. La journée du marché de Noël a aussi été l'occasion d'apprendre aux 6ème un Flashmob pour les aider à faire dans la cour une belle prestation. Enfin, nous avons pu décorer les espaces EPS en réalisant un tag sur la

tages, cette option nous a donné l'occasion de participer à des sorties. Ces sorties furent diverses et variées. Nous avons pu aller voir des matchs de football et de rugby de très haut niveau (Ligue 1 et coupe

porte qui ouvre sur les installations EPS.

En conclusion, ce fut un plaisir de pratiquer l'option EPS ainsi toutes ces actions durant 3 années et nous la recommandons fortement à toutes et tous les passionnés-es de sport.



Jegou Thomas— Estorc Jean Loup

Le sport c'est aussi pour les filles

3 sportives avérées donnent leur avis



Pourquoi le sport est-il aussi important pour les femmes ?

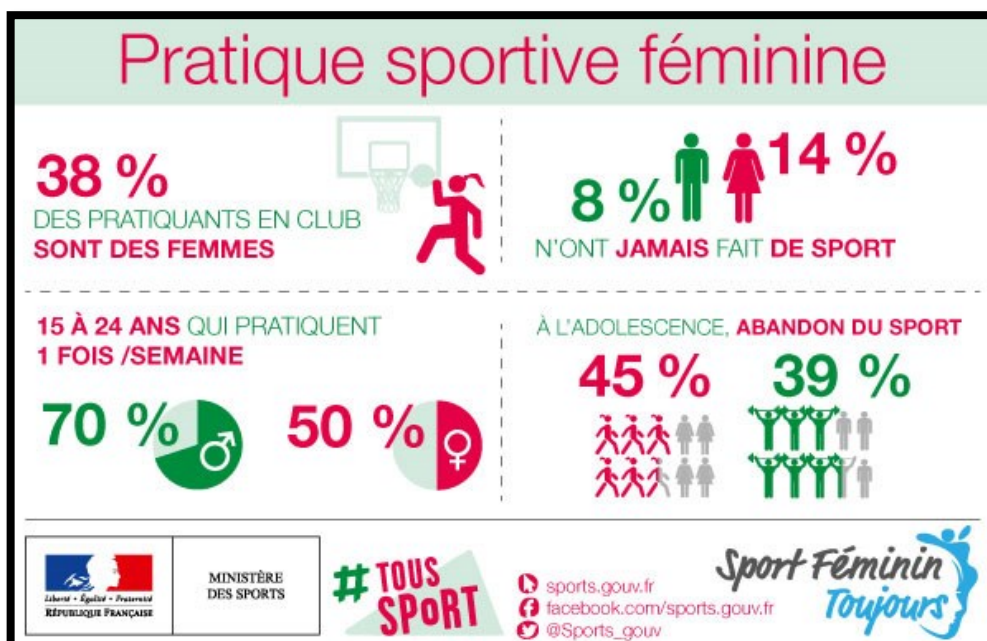
Le sport est une pratique qui a longtemps été réservée uniquement aux hommes mais désormais, les choses changent: le combat pour l'égalité des sexes se poursuit et progresse peu à

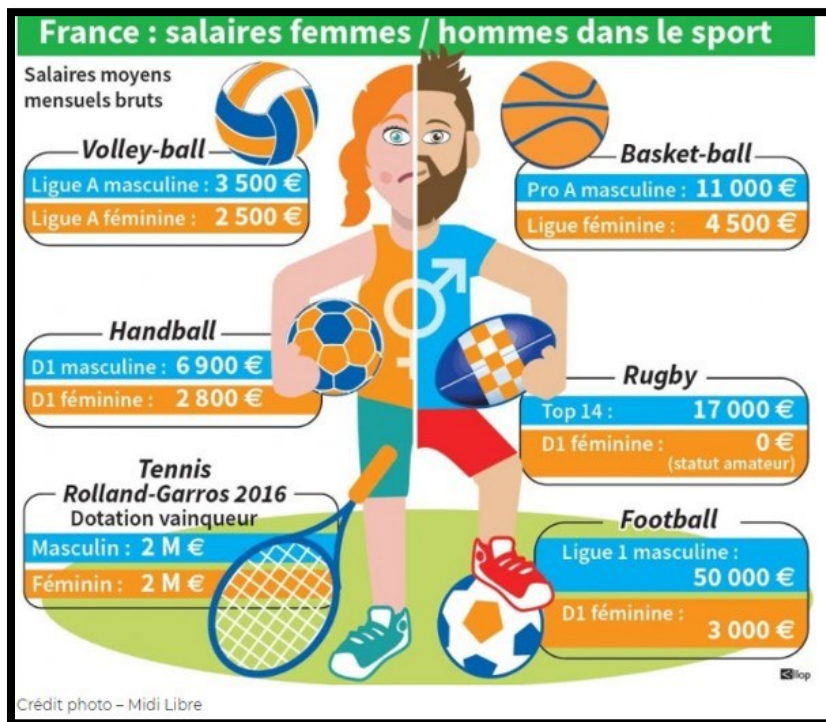
Que pensez-vous de la visibilité du sport féminin ?

Nous pensons que la visibilité des sports pratiqués par les femmes est souvent limitée, alors que les femmes excellent dans de nombreuses disciplines comme le handball ou le football. La raison de cette mauvaise visibilité semble être évidente : certains sports souffrent encore des stéréotypes de sexe. Heureusement, des changements semblent se faire progressivement, avec, par exemple, en 2019, la diffusion des Championnats d'Europe de handball féminin sur W9 et TF1.

La progression est lente mais bel et bien réelle et c'est encourageant. De plus, la médiatisation de femmes sportives nous pousse à pratiquer nous-mêmes du sport.

peu. Dorénavant, le sport s'adresse aussi aux femmes, ce qui prouve qu'elles ont les mêmes droits et les mêmes capacités que les hommes. Le sport a trois atouts : psychologique (il permet d'éliminer le stress ou l'anxiété que l'on peut éprouver au cours de la journée) et physique (il réduit le risque d'être atteint de maladies chroniques, aide à contrôler le poids et permet la formation correcte des os, des muscles et des articulations). Pour finir, il améliore les compétences comme l'esprit d'équipe, la communication et l'établissement d'objectifs.





Qu'est-ce que cela vous apporte ?

Le sport en général nous apporte bien-être et sérénité. En effet, après une séance de sport, on se sent tout simplement apaisé.

Elle entraîne également une ouverture d'esprit.

Le sport agit aussi sur notre personnalité : il nous rend compétitives, persévérantes et tolérantes; il nous apprend à ne jamais baisser les bras et à nous battre pour obtenir ce que l'on veut.

Qu'est-ce que votre présence apporte aussi aux garçons en option EPS par exemple ?

En général, la présence d'une personne de sexe féminin en sport peut être un autre moyen de favoriser l'égalité entre les sexes et d'abolir les préjugés.

Plus particulièrement, en option EPS, la présence de filles apporte tout d'abord de la diversité, que ce soit dans la façon de penser ou dans les performances et une gestion différente de la cohésion d'équipe.

Puis, contrairement aux préjugés, nous sommes au même niveau, voire meilleures dans certaines disciplines que certains garçons. Notre présence apporte donc aux garçons du challenge et de la concurrence.

Pour finir, étant donné que nous sommes plus calmes et plus à l'écoute que les garçons, nous ap-

portons de la sérénité au groupe et un soutien moral si l'un d'eux en a besoin.

Qu'est-ce que les championnats de France vous ont aussi apporté ?

Les championnats de France nous ont tout d'abord montré ce qu'était une vraie compétition.

Ensuite, ils nous ont appris l'esprit d'équipe, le savoir-vivre ensemble et l'entraide, mais également la gestion de nos préparations, de nos performances et de notre stress. C'est une expérience qui nous a rendues plus matures et autonomes. Nous avons été obligées de nous prendre en main parce que même si nous étions ensemble sur le terrain nous

étions seules dans nos épreuves d'athlétisme.

Nous y avons d'ailleurs rencontré des élèves dans la même situation que nous et avons pu échanger avec elles.

Pour finir, les championnats de France nous ont offert des souvenirs merveilleux et inoubliables.



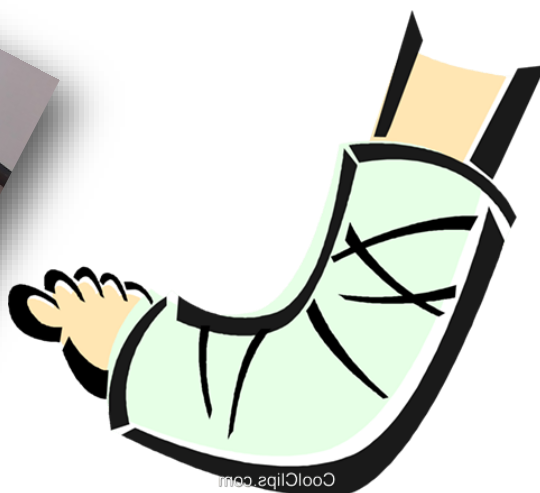
Journée Biathlon

L'option EPS du collège Bernard de Ventadour a organisé une sortie Biatthlon le 17 mars à Méaudre. Nous vous présentons quelques photos de la journée



*Nous avons eu le privilège d'être accueillis par **Robin Duvillard**, 3ème au JO en 2014 en ski de fond*





Nous remercions nos professeurs pour la journée. Merci à :
Mme Drome, Mme Taurelle, M.Pichot, M.Morichaud,
M.Chaussinand, M.Blancher, M.Querité et M.Dubus

L'EPS et les



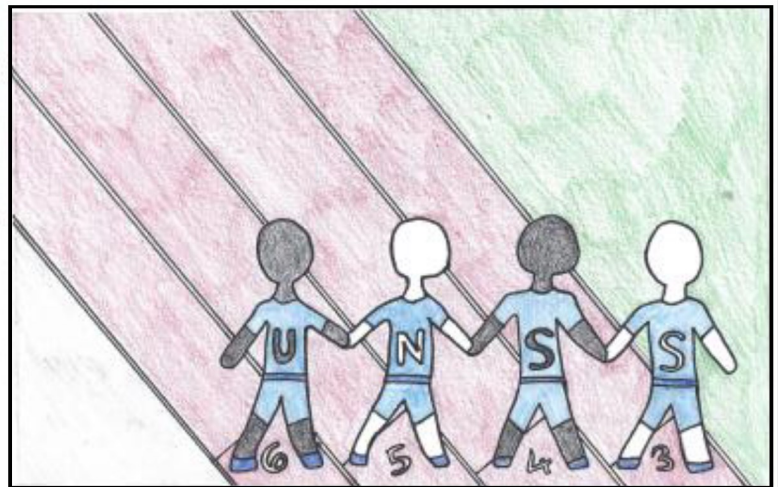
Antouard Gabin



Estorc Jean-Loup



Jorion Eline



Marin Emma

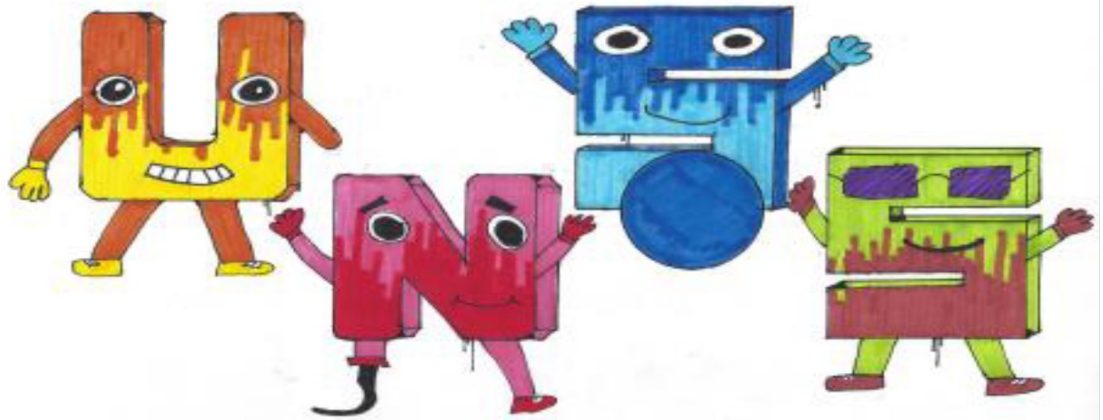


Jégou Thomas



Lovince Loric

discriminations



Merchat Etienne



Charousset Evan



Glaizal-Lebègue Auxence



SPORT

Tachafine Lina



Le saviez-vous?

L'exploit



Obed Lekhehle, amputé de la jambe à la suite d'un accident de la route alors qu'il n'avait que huit ans, a réalisé l'exploit dans la ville suisse de Nottwil. Sur une seule jambe, sans béquille ni prothèse, le Sud-Africain a réalisé un saut d'1m65



Le poids d'un ballon fait entre 410 et 430 gr

212

Le nombre d'élèves du collège qui participent à l'association sportive, ce qui représente 27.93%



Le ballon de goalball est un ballon possédant 3 clochettes à l'intérieur permettant de suivre le ballon au bruit. Il est notamment utilisé dans les sports collectifs pour un public déficient visuel



En UNSS, il existe 3 types de championnat:

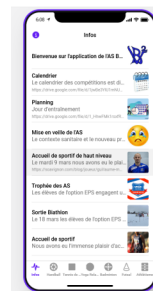
- Le championnat excellence réservé aux élèves issus de section sportive ou athlète de haut niveau
- Le championnat équipe établissement = championnat classique
- Le championnat « sport partagé: qui associe des élèves relevant du handicap avec des élèves classiques



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/>



Comment calculer une vitesse?

$$8,38 = \frac{100}{11,92}$$

Vitesse
(en m/s)

Distance
(en mètres)

Temps
(en secondes)

Pour le 100m de Dimitri

Pour transformer la vitesse en Km/h on multiplie notre résultat par 3,6 → soit 30,2km/h

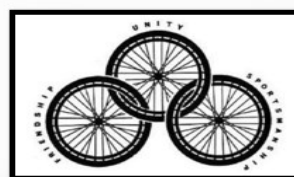
Le handisport au fil du temps



1924:
Les premiers jeux silencieux



1948:
première rencontre sportive à STOKES MANDEVILLE



1960 :
Premier jeux paralympiques à Rome

TEMPS

1927:
création du comité international des sports silencieux

1951:
développement des structures et les compétitions en fauteuils roulants

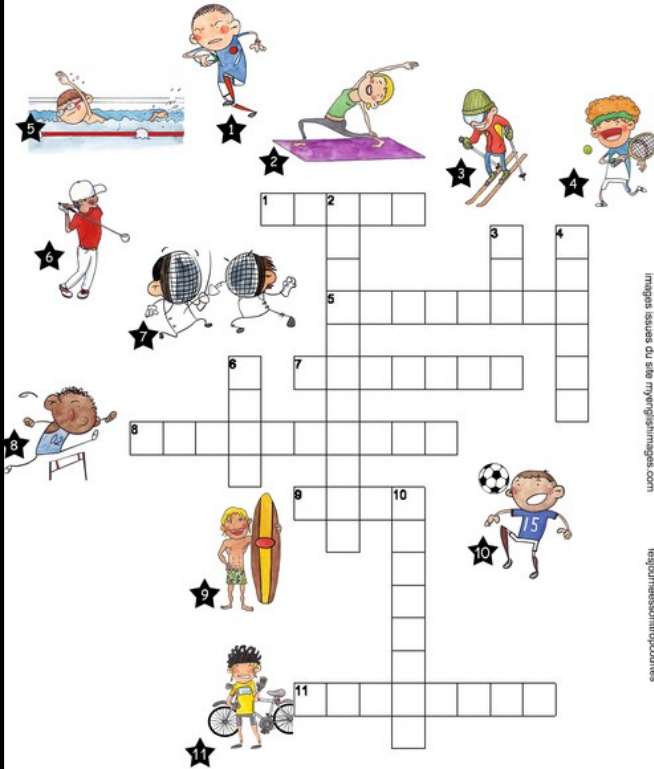
1976 :
Premier jeux paralympiques d'hiver en Suède

Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

JEUX

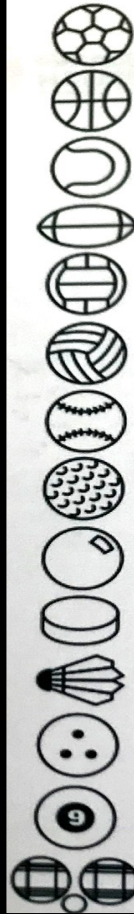
Course hors stade		Livre de voyages		Alfermir		Le fera jusqu'à la corde	Grand pays		Au bout du compte	Régent de France(d)		Piste de surf		Petite elle fait le tour
Se lance au stade		Méto		Commune du Val d'Oise						Effort		Sport de balles		
							Donne le départ au stade							
Course au stade							Court au stade							
Turlupiner							Guides							
							Ch.-lieu du Calvados						Avant le départ au stade	
							Devant le patron							
Groupe pop Norvégien		Archers							Sucrierie					
		Mesurent au stade							Se débarrasse					
			Figée dans la prière							Rivière de France				
			Fleuve côtier							A le bras long				
Un fils de Juda					Épreuve au stade	Mit de côté		Un truc de cow-boy						Pas bien épais
								Article						
Réduisait à rien												Article Arabe	Lettres qui font mal	
Vieux soleil														
	Proscrit au stade		Lentilles				Ville de Suède						Pronom	
			Bécasses				Preuve d'absence						Et pas ailleurs	
				Une des Cyclades				Pays imaginaire						
								Allez latin						
Coule en Ethiopie				Morne chez Hugo								Un vin		
				En Chaldée								Basse terre		
Dynamique										Défilé en Jordanie				Elle élève Horus
Pour un record(a)										Bon rapport				
						Réfléchi			Fleuve			Arturo...		
						Épreuve au stade			Refuges			Une araignée		
Caprice				Un peu spécial			Chanteur français	Capables de voler						
Bonnes de contes								Article à Alger						
				Poètes épiques						Pronom personnel	Grecque			
				Acteur français							Anc. comp. d'aviation			
Voulait retrouver sa maison	Boisson chaude ou glacée		Homme de tabac										Acteur et comique français	
			Pièce de Corneille											
		Sport de combat						Un grand athlète						Champion au volant
		Période						Bonne note						
Obstacle au stade					Un chez-soi					Mérodie chantée				
Sur la piste														
							Baie jaune				Fleuve allemand			

Les sports



images issues de site myer@images.com

images issues de site myer@images.com



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

Rébus



Réponse :

.....

Lancer de marteau

Règles : Surligne les mots suivants dans le cadre : les mots peuvent être horizontaux, verticaux ou en diagonales.

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

- | | |
|------------------|--------------------|
| (?) JAVELOT | (?) AILLIER |
| (?) POIDS | (?) CONTACT |
| (?) LONGUEUR | (?) PHYSIQUE |
| (?) POINTE | (?) TRANSFORMATION |
| (?) HAUTEUR | (?) POTEAUX |
| (?) RELAIS | (?) BALLON |
| (?) SPRINT | (?) PENALITE |
| (?) HAIE | (?) COMPETITION |
| (?) MARTEAU | (?) CHAMPIONNAT |
| (?) TRANSMISSION | (?) CRAMPONS |
| (?) TEMOIN | |
| (?) PLAQUAGE | |
| (?) EQUIPES | |
| (?) STADE | |
| (?) ESSAIE | |
| (?) MELEE | |
| (?) EMBUT | |
| (?) DROP | |
| (?) PILLIER | |
| (?) ARRIERE | |

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, 3ème 5 et 3ème 6.

Mme Drome (4ème 1, 4ème 2, 3ème 6) et Mme Gonneau (5ème 1 et 5ème 2) en Français

M Querité en EPS (4ème 1 et 4ème 2)

M Dubus en EPS (5ème 1, 5ème 2, 3ème 5 et 3ème 6)

Mme Taurelle (SVT), M. Chaussinand (SVT), M. Morichaud (EPS), M. Pichot (Education musicale) et M. Blancher (Mathématiques) pour leur accompagnement des élèves de l'option sur la journée biathlon

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: Anaki Foudal. K, Bluet. J, Bonnevide. L, Delarque. N, Deslart. Y, Divol. T, Durand. E, Guermazi. A, Lande. S, Mambi. S, Martinez. L, Thauvin. S, Thibaudault. D

5ème 2: Azroumbaz. R, Baldet. L, Bissafi Mbolwone. J, Bouchtaoui. B, Bouyer. M, De Amaral. P, Galtier. L, Gradel. M, Guitierrez. C, Hanafi. A, Jacquet. M, Kassaoui. S, Lignon. J, Ricard. L, Tellier. D, Wable-Martin. C, Wambre. T

4ème 1: Agniel. P, Amans. D, Chabanel. R, Cribel. A, El Arabi. A, Garaudet. B, Gazan. E, Jean. M, Jullien. P, Lahaye. C, Mantovani. L, Martin. T, Martinez. Q, Nabati. I, Prost. R, Reynaud. B, Roché. A,

4ème 2: Allegue. E, Bigonnet. M, Calvez. S, Cochet. M, Colombet. J, Guenot. C, Hernandez. M, Jamon-Dours. C, Kouider. N, Maillard. Y, Pacheco. L, Raoux. A, Rouil. I, Teillagory. A, Zemouli. F

3ème 5: Antouard. G, Daumas. F, Deschaseaux. T, Garcia. T, Glaizal-Lebègue. A, Jorion. E, Merchant. E, Roualdes. J, Tachafine. L, Turowski. N

3ème 6: Bonfils. C, Bouchtaoui. S, Charousset. E, Creus. M, Estorc. J. L, Gie. K, Jégou. T, Lovince. L, Marin. E, Thiry. N