

3. 1

Semaine 1



RÉGION ACADÉMIQUE
PAYS DE LA LOIRE

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE



Saint-Nazaire, le vendredi 13 mars 2020.

à

Mesdames et Messieurs les parents d'élèves
du Collège Pierre NORANGE.

OBJET : Fermeture de l'établissement en raison de l'épidémie de COVID 19 - Coronavirus

Collège
Pierre NORANGE

Madame, Monsieur,

Comme vous le savez sans doute, Monsieur le Président de la République a pris la décision de fermer les établissements scolaires à partir de lundi prochain 16 mars 2020 et jusqu'à nouvel ordre.

Erik JUTEAU
Chef d'établissement

Pour autant, **il ne s'agit pas d'une période de congés scolaires et les élèves doivent continuer à travailler très régulièrement** à la maison pour ne pas perdre leurs acquis et leurs habitudes. C'est essentiel.

66 route de Trébale
44 600 Saint Nazaire

Continuité pédagogique :

Tél. 02.51.76.60.30.

Pour cela, nous avons organisé la continuité pédagogique de la façon suivante :

1. Le travail scolaire sera donné par les professeurs par deux canaux :
 - ✓ Sous forme numérique par le site e-lyco et le cahier de texte en ligne Pronote
 - ✓ Sous format papier / pour celles et ceux qui ne disposent pas d'accès internet, il sera possible de retirer des pochettes de travail, chaque semaine au collège. Un accueil guichet sera organisé selon le planning suivant :
 - Lundi = classe de 3^{ème}.
 - Mardi = classes de 4^{ème}.
 - Jeudi = classes de 5^{ème}.
 - Vendredi = classe de 6^{ème}.

Les horaires de cet accueil seront les suivants :

- 10 h.15 à 12h.15 et 15 h. 30 à 17 h. 30
2. De plus pour demander des conseils et des explications sur le travail il sera possible d'échanger avec les professeurs soit par voie numérique soit par messages téléphoniques (les modalités d'organisation seront mises en ligne sur le site du collège).
 3. Echange avec les enseignants par mail ;
 4. Des permanences téléphoniques seront assurées aux mêmes jours et horaires indiqués plus haut en appelant les numéros suivants : 02 51 76 60 32 et 02 51 76 60 33.
 5. Si vous n'avez pas encore activé vos codes d'accès n'hésitez pas à nous les demander.

Préconisations sur les rythmes de travail :

Du fait du caractère exceptionnel de cette période, nous préconisons que vous organisiez les journées de vos enfants en intégrant les conseils suivants afin qu'ils ne perdent pas leurs acquis et leurs habitudes de travail et qu'ils maintiennent un rythme d'activité physique propre à favoriser leur santé :

- A. Travailler chaque jour régulièrement :
 - pour les niveaux 6^{ème}, 5^{ème}, et 4^{ème}., travailler 2 heures par jour minimum (travail calme et concentré), pendant cinq jours ;
 - pour le niveau 3^{ème}., du fait de la proximité de l'examen, travailler 4 heures par jour minimum (travail calme et concentré), pendant cinq jours ;

Adresse électronique
ce.0441613p@ac-nantes .fr

SUIVI DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

COLLEGE PIERRE NORANGE

L'objectif de ce dossier est de maintenir une activité physique pendant le temps de fermeture du collège. En effet, pour être en bonne santé, nous devons pratiquer une activité physique régulière (*footing, sport en club, trotinette, roller etc.*)

Pour rappel, pour pouvoir travailler pendant ce temps en dehors du collège et pour ne pas perdre le rythme, il convient :

- De garder un rythme de sommeil régulier - *se coucher tôt et se lever tôt-*
- Ne pas passer un temps trop important devant les écrans (*télévision, ordinateur, console, téléphone, tablette*).
- Conserver une bonne hygiène alimentaire - *ne pas manger devant les écrans par exemple-*

QUELQUES CONSEILS AVANT DE COMMENCER

1/ Être bien échauffé pour éviter de se blesser

- cordes à sauter d'au moins 2 minutes -ou faire semblant-,
- écartés serrés x10,
- talon fesse sur place x10,
- montée de genoux sur place x10
- étirements -voir feuille Echauffement-

2/ S'étirer en fin de séance pour éviter les courbatures (et pendant si envie ou besoin)

3/ Ne pas travailler vite, mais préférer la qualité du mouvement

4/ Souffler normalement lors des exercices, ne pas bloquer sa respiration

5/ 2 minutes de récupération entre chaque série qui font travailler les mêmes muscles

6/ Commencer par le niveau les plus faciles et par le nombre de répétitions le plus petit

**N'oubliez pas de cocher
chaque série faite**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Dossier individuelle de :

.....

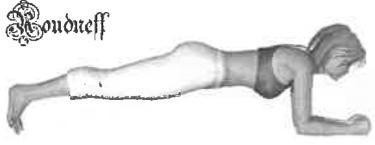
Chaque lundi, je fais des TESTS PHYSIQUES ci-dessous pour évaluer mes progrès :

Test	Photos	Muscles sollicités	Résultats										
Gainage	 <p>Attention à ne pas creuser le dos et à ne pas monter les fesses !</p>	Les abdominaux	1/ 2/ 3/ <table border="1" data-bbox="1177 763 1493 965"> <tr> <td>très faible</td> <td>- de 20"</td> </tr> <tr> <td>faible</td> <td>20 à 30"</td> </tr> <tr> <td>moyen</td> <td>31" à 1'09"</td> </tr> <tr> <td>bon</td> <td>1'10 à 1'30"</td> </tr> <tr> <td>excellent</td> <td>+ de 1'30"</td> </tr> </table>	très faible	- de 20"	faible	20 à 30"	moyen	31" à 1'09"	bon	1'10 à 1'30"	excellent	+ de 1'30"
très faible	- de 20"												
faible	20 à 30"												
moyen	31" à 1'09"												
bon	1'10 à 1'30"												
excellent	+ de 1'30"												
La chaise	 <p>Bien collé le dos au mur</p>	Les quadriceps	1/ 2/ 3/ <table border="1" data-bbox="1177 1088 1493 1290"> <tr> <td>très faible</td> <td>- de 20"</td> </tr> <tr> <td>faible</td> <td>20 à 30"</td> </tr> <tr> <td>moyen</td> <td>31" à 1'09"</td> </tr> <tr> <td>bon</td> <td>1'10 à 1'30"</td> </tr> <tr> <td>excellent</td> <td>+ de 1'30"</td> </tr> </table>	très faible	- de 20"	faible	20 à 30"	moyen	31" à 1'09"	bon	1'10 à 1'30"	excellent	+ de 1'30"
très faible	- de 20"												
faible	20 à 30"												
moyen	31" à 1'09"												
bon	1'10 à 1'30"												
excellent	+ de 1'30"												
Les pompes	 <p>ou</p> <p>Le dos reste droit, le nombril touche le sol</p>	Les pectoraux	A genoux : 1/ 2/ 3/ OU Sur les pointes de pieds 1/ 2/ 3/										
Corde à sauter	 <p>ou sans corde !</p>	Les jumeaux	<u>Avec corde :</u> 1/ 2/ 3/ Record sans s'arrêter <u>Ou sans corde :</u> 1/ 2/ 3/ Record sans s'arrêter										

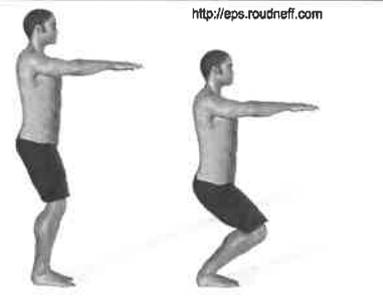
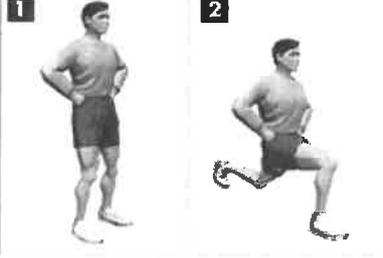
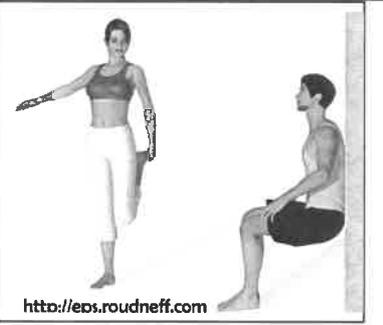
Puis le mardi, mercredi, jeudi et vendredi, je choisis un exercice de mon choix par feuille, exercice que je réalise plusieurs fois et plusieurs séries. Chaque jour, je dois donc réaliser 3 exercices différents (un pour les abdominaux, un pour les quadriceps et un pour des muscles diverses)

Fiche ABDOMINAUX

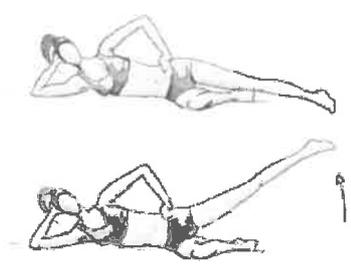
Attention à ne pas avoir le dos creux. Le bassin doit être en rétroversion (s'allonger sur le dos et essayer de passer la main)

1	L'araignée	Abdominaux (les obliques et le grand droit)		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 40" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 1'
2	Gainage	Abdominaux (le grand droit)	 <small>Roudneff</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 40" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 1'
3	Gainage latéral	Abdominaux (les obliques)		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 40" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 1' Faire des deux côtés
4	Gainage dorsal	Abdominaux (les obliques et le grand droit)		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 40" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 1'
5	Rentrer le ventre	Abdominaux (les transverses) <i>cet exercice permet de perdre du ventre</i>	Rentrer le ventre en soufflant 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 10 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 15 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 15 séries de 30"
6	Les dorsaux	Dorsaux	 <small>ROUDNEFF</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 40" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 1'
7	Gainage	Abdominaux (les obliques)		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 40" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 1' Faire des deux côtés

Fiche MUSCULATION DES QUADRICEPS

1	FLEXION	Quadriceps		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20
2	FLEXION / EXTENSION	Quadriceps	 <p style="text-align: center;">Puis sauter le plus haut !!!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20
3	FENTE AVANT	Quadriceps		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20 <p>Jambe droite puis jambe gauche</p>
4	LA CHAISE	Quadriceps		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> 3 séries de 40" <input type="checkbox"/> 4 séries de 50"
5	MONTEE DE CHAISE	Quadriceps	 <p>Faire avec une chaise haute</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 30 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 30 <p>Alterner jambe droite et jambe gauche</p>

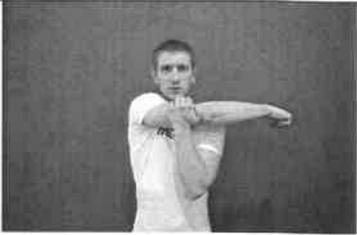
Fiche MUSCULATION DIVERS

1	Les fessiers		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20
2	Les fessiers	 <p style="text-align: center;"><i>Pas besoin de l'appareil. Au sol, ça marche aussi !</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20
3	Biceps		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20
4	Biceps et pectoraux		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> 3 séries de 40" <input type="checkbox"/> 4 séries de 50"
5	Biceps et pectoraux	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>Mains serrées</p> <p>Une position qui fait plus travailler les triceps que les pectoraux.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Mains écartées</p> <p>Le corps doit être le plus droit possible. Ni dos creusé ni fesses en l'air. L'exercice sollicite particulièrement les pectoraux.</p> </div> </div>  <p style="text-align: center;">Cet exercice est difficile et ne peut pas être réalisé par tout le monde, ce n'est pas grave !</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20

ETIREMENTS PASSIFS

Objectifs : se sentir bien, gagner en souplesse, éviter les courbatures

A faire tous les jours en fin de journée = environ 15 minutes, plutôt en fin de journée

	3 x 30 secondes chaque exercice
Ischio-jambiers	
Quadriceps	
Adducteurs	
Fessiers / Abducteurs	
Deltoïde	
Triceps du bras	

(8)

TABLEAUX DE CONJUGAISON

		1 ^{er} groupe		2 ^{eme} groupe	
		INFINITIF			
		Etre	Avoir	Terminaison - er ex: Jeter	Terminaison - ir ex : Finir
INDICATIF	PRESENT	Je suis Tu es Il est Nous sommes Vous êtes Elles sont	J'ai Tu as Il a Nous avons Vous avez Elles ont	Je jette Tu jettes Il jette Nous jetons Vous jetez Elles jettent	Je finis Tu finis Il finit Nous finissons Vous finissez Elles finissent
	FUTUR SIMPLE	Je serai Tu seras Il sera Nous serons Vous serez Elles seront	J'aurai Tu auras Il aura Nous aurons Vous aurez Elles auront	Je jetterai Tu jetteras Il jettera Nous jetterons Vous jetterez Elles jetteront	Je finirai Tu finiras Il finira Nous finirons Vous finirez Elles finiront
	IMPARFAIT	J'étais Tu étais Il était Nous étions Vous étiez Elles étaient	J'avais Tu avais Il avait Nous avions Vous aviez Elles avaient	Je jetais Tu jetais Il jetait Nous jetions Vous jetiez Elles jetaient	Je finissais Tu finissais Il finissait Nous finissions Vous finissiez Elles finissaient
	PASSE COMPOSE	J'ai été Tu as été Il a été Nous avons été Vous avez été Elles ont été	J'ai eu Tu as eu Il a eu Nous avons eu Vous avez eu Elles ont eu	J'ai jeté Tu as jeté Il a jeté Nous avons jeté Vous avez jeté Elles ont jeté	J'ai fini Tu as fini Il a fini Nous avons fini Vous avez fini Elles ont fini
	PLUS-QUE-PARFAIT	J'avais été Tu avais été Il avait été Nous avions été Vous aviez été Elles avaient été	J'avais eu Tu avais eu Il avait eu Nous avions eu Vous aviez eu Elles avaient eu	J'avais jeté Tu avais jeté Il avait jeté Nous avions jeté Vous aviez jeté Elles avaient jeté	J'avais fini Tu avais fini Il avait fini Nous avions fini Vous aviez fini Elles avaient fini
	PASSE SIMPLE	Je fus Tu fus Il fut Nous fûmes Vous fûtes Ils furent	J'eus Tu eus Il eut Nous eûmes Vous eûtes Elles eurent	Je jetai Tu jetas Il jeta Nous jetâmes Vous jetâtes Elles jetèrent	Je finis Tu finis Il finit Nous finîmes Vous finîtes Elles finirent
	IMPERATIF PRESENT	Sois Soyons Soyez	Aie Ayons Ayez	Jette Jetons Jetez	Finis Finissons Finissez

9

3 ^{ème} groupe					
INFINITIF					
	Dire	Pouvoir	Aller	Vouloir	Venir
PRESENT	Je dis Tu dis Il dit Nous disons Vous dites Elles disent	Je peux Tu peux Il peut Nous pouvons Vous pouvez Elles peuvent	Je vais Tu vas Il va Nous allons Vous allez Elles vont	Je veux Tu veux Il veut Nous voulons Vous voulez Elles veulent	Je viens Tu viens Il vient Nous venons Vous venez Elles viennent
FUTUR SIMPLE	Je dirai Tu diras Il dira Nous dirons Vous direz Elles diront	Je pourrai Tu pourras Il pourra Nous pourrons Vous pourrez Elles pourront	J'irai Tu iras Il ira Nous irons Vous irez Elles iront	Je voudrai Tu voudras Il voudra Nous voudrions Vous voudrez Elles voudront	Je viendrai Tu viendras Il viendra Nous viendrons Vous viendrez Elles viendront
IMPARFAIT	Je disais Tu disais Il disait Nous disions Vous disiez Elles disaient	Je pouvais Tu pouvais Il pouvait Nous pouvions Vous pouviez Elles pouvaient	J'allais Tu allais Il allait Nous allions Vous alliez Elles allaient	Je voulais Tu voulais Il voulait Nous voulions Vous vouliez Elles voulaient	Je venais Tu venais Il venait Nous venions Vous veniez Elles venaient
PASSE COMPOSE	J'ai dit Tu as dit Il a dit Nous avons dit Vous avez dit Ils ont dit	J'ai pu Tu as pu Il a pu Nous avons pu Vous avez pu Ils ont pu	Je suis allé Tu es allé Il est allé Nous sommes allés Vous êtes allés Elles sont allées	J'ai voulu Tu as voulu Il a voulu Nous avons voulu Vous avez voulu Elles ont voulu	Je suis venu Tu es venu Il est venu Nous sommes venus Vous êtes venus Elles sont venues
PLUS-QUE-PARFAIT	J'avais dit Tu avais dit Il avait dit Nous avions dit Vous aviez dit Elles avaient dit	J'avais pu Tu avais pu Il avait pu Nous avions pu Vous aviez pu Elles avaient pu	J'étais allé Tu étais allé Il était allé Nous étions allés Vous étiez allés Elles étaient allées	J'avais voulu Tu avais voulu Il avait voulu Nous avions voulu Vous aviez voulu Elles avaient voulu	J'étais venu Tu étais venu Il était venu Nous étions venus Vous étiez venus Elles étaient venues
PASSE SIMPLE	Je dis Tu dis Il dit Nous dîmes Vous dites Elles dirent	Je pus Tu pus Il put Nous pûmes Vous pûtes Elles purent	J'allai Tu allas Il alla Nous allâmes Vous allâtes Elles allèrent	Je voulus Tu voulus Il voulut Nous voulûmes Vous voulûtes Elles voulurent	Je vins Tu vins Il vint Nous vînmes Vous vîntes Elles vinrent
IMPERATIF PRESENT	Dit Disons Dites	Pas d'impératif	Va Allons Allez	Veuille Voulons Veuillez	Viens Venons Venez

INDICATIF

INDICATIF

	Terminaison - ttre ex : Mettre	Terminaison - dre ex : Prendre	Faire	Partir	Voir
PRESENT	Je mets Tu mets Il met Nous mettons Vous mettez Elles mettent	Je prends Tu prends Il prend Nous prenons Vous prenez Elles prennent	Je fais Tu fais Il fait Nous faisons Vous faites Elles font	Je pars Tu pars Il part Nous partons Vous partez Elles partent	Je vois Tu vois Il voit Nous voyons Vous voyez Elles voient
FUTUR SIMPLE	Je mettrai Tu mettras Il mettra Nous mettrons Vous mettrez Elles mettront	Je prendrai Tu prendras Il prendra Nous prendrons Vous prendrez Elles prendront	Je ferai Tu feras Il fera Nous ferons Vous ferez Elles feront	Je partirai Tu partiras Il partira Nous partirons Vous partirez Elles partiront	Je verrai Tu verras Il verra Nous verrons Vous verrez Elles verront
IMPARFAIT	Je mettais Tu mettais Il mettait Nous mettions Vous mettiez Elles mettaient	Je prenais Tu prenais Il prenait Nous prenions Vous preniez Elles prenaient	Je faisais Tu faisais Il faisait Nous faisions Vous faisiez Elles faisaient	Je partais Tu partais Il partait Nous partions Vous partiez Elles partaient	Je voyais Tu voyais Il voyait Nous voyions Vous voyiez Ils voyaient
PASSE COMPOSE	J'ai mis Tu as mis Il a mis Nous avons mis Vous avez mis Elles ont mis	J'ai pris Tu as pris Il a pris Nous avons pris Vous avez pris Elles ont pris	J'ai fait Tu as fait Il a fait Nous avons fait Vous avez fait Elles ont fait	Je suis parti Tu es parti Il est parti Nous sommes partis Vous êtes partis Elles sont parties	J'ai vu Tu as vu Il a vu Nous avons vu Vous avez vu Elles ont vu
PLUS-QUE-PARFAIT	J'avais mis Tu avais mis Il avait mis Nous avions mis Vous aviez mis Elles avaient mis	J'avais pris Tu avais pris Il avait pris Nous avions pris Vous aviez pris Elles avaient pris	J'avais fait Tu avais fait Il avait fait Nous avions fait Vous aviez fait Elles avaient fait	J'étais parti Tu étais parti Il était parti Nous étions partis Vous étiez partis Elles étaient parties	J'avais su Tu avais su Il avait su Nous avions su Vous aviez su Elles avaient su
PASSE SIMPLE	Je mis Tu mis Il mit Nous mîmes Vous mîtes Elles mirent	Je pris Tu pris Il prit Nous prîmes Vous prîtes Elles prirent	Je fis Tu fis Il fit Nous fîmes Vous fîtes Elles firent	Je partis Tu partis Il partit Nous partîmes Vous partîtes Elles partirent	Je vis Tu vis Il vit Nous vîmes Vous vîtes Elles virent
IMPERATIF PRESENT	Mets Mettons Mettez	Prends Prenons Prenez	Fais Faisons Faites	Pars Partons Partez	Vois Voyons Voyez

PC
300

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé:

1. Mardi, nous (venir) à l'école à pied.
2. Alain et moi, nous (faire) très attention.
3. Vous (ne jamais venir) à l'école en voiture.
4. Ta sœur et toi, vous (faire) une promenade.
5. Papa et moi, nous (revenir) vers midi.

PC
304

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé:

1. Yves et moi, nous (faire) du tennis.
2. Ta sœur et toi, vous (venir) chez nous.
3. Vous (faire) votre lit vous-mêmes.
4. Nous (devenir) tout rouges en courant.
5. Hier après-midi, nous (faire) des gâteaux.

PC
301

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé:

1. Nous (revenir) dans le même bus.
2. Ma sœur et moi, nous (faire) une tarte.
3. Nous (ne jamais venir) te voir le soir.
4. Gérard et moi, nous (faire) de la musique.
5. Michel et moi, nous (venir) lire une histoire.

PC
305

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé:

1. Un jour papa et moi, nous (faire) du bateau.
2. (Venir)-vous chercher le livre ?
3. Tes amis et toi, vous (ne faire que) rire.
4. Vous (venir) me voir chez moi hier soir ?
5. (Faire)-vous déjà du ski nautique ?

PC
302

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé:

1. Vous (prendre) les ballons pour jouer.
2. Nous (voir) la voiture de papa dans la rue.
3. Nous (prendre) la feuille qui était là.
4. En arrivant, nous (voir) la télévision.
5. Nous (prendre) souvent le car pour rentrer.

PC
306

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé:

1. (Voir)-vous le nuage noir qui arrivait ?
2. (Prendre)-vous votre voiture aujourd'hui ?
3. Vous (voir) bien qu'il pleuvait dehors !
4. Vous (ne pas prendre) le temps de regarder.
5. Nous (ne pas voir) ce que vous vouliez faire.

PC
303

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé:

1. Aujourd'hui, vous (prendre) votre temps.
2. Le mois dernier, nous (voir) le présent.
3. Nous (prendre) soin des fleurs de la cour.
4. (Voir)-vous la personne qui vous cherchait ?
5. Nous (ne jamais prendre) de poissons !

PC
307

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé:

1. Cette semaine, vous (voir) des changements.
2. Vous (prendre) un peu de lait chaud ?
3. Vous (voir) très bien ce qui était au tableau !
4. (Prendre)-vous des photos du spectacle ?
5. Ensemble, nous (voir) tous les problèmes.

PC
310

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé :

1. Pourquoi (venir)-tu sans tes affaires ?
2. Tu (faire) beaucoup de sport jeudi matin.
3. Je (venir) vous demander un renseignement.
4. Je (faire) une promenade avec mes amis.
5. Tu ne (venir) pas souvent avec le bus.

PC
314

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé :

1. Je (faire) très attention en recopiant.
2. Tu (venir) souvent me demander l'heure.
3. Tu (faire) des guirlandes avec ce papier.
4. Je (venir) déjà m'amuser dans ce parc.
5. Chez moi, je (faire) une tarte aux pommes.

PC
311

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé :

1. Pourquoi (venir)-tu toujours sans ton ballon ?
2. Je (ne faire que) tousser toute la journée.
3. Je (ne jamais venir) travailler chez toi.
4. Tu (faire) de la grammaire à l'école.
5. C'est toi qui (venir) ranger le fichier ?

PC
315

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé :

1. Vendredi, tu (faire) un match de foot.
2. (Venir)-tu pour choisir un autre livre ?
3. A la maison, je (faire) mon travail toute seule.
4. Je (venir) te montrer les dessins que j'avais.
5. (Faire)-tu déjà de l'informatique ?

PC
312

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé :

1. Tu (prendre) la première rue à droite.
2. Je (voir) le chien qui courait dans le jardin.
3. Est-ce que je (prendre) la feuille qu'il fallait ?
4. En arrivant, tu (voir) tes amis dans la cour.
5. Moi, ce matin, je (prendre) un parapluie.

PC
316

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé :

1. (Voir)-tu passer cette voiture dans la rue ?
2. (Prendre)-tu une douche tous les jours ?
3. Le mois passé, je (voir) un très bon film.
4. Tu (ne jamais prendre) le temps de réviser.
5. Tu (ne pas voir) quelle route il fallait prendre.

PC
313

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé :

1. Aujourd'hui, tu (prendre) un peu de lait ?
2. Mardi dernier, tu (voir) beaucoup de monde.
3. Tu (prendre) le temps de t'occuper des fleurs.
4. (Voir)-tu l'oiseau qui était caché dans l'arbre ?
5. Je ne (prendre) jamais de photos.

PC
317

Mets le verbe entre parenthèses au passé composé :

1. Cette semaine, je (voir) que tu allais mieux.
2. Je (prendre) les fiches qui étaient devant moi.
3. Je (voir) le docteur hier après-midi.
4. (Prendre)-tu des fruits comme dessert ?
5. Je (voir) bien que la pluie tombait !

CERTIFICATION DE FORMATION GENERALE	SUJET	SESSION .2014
EPREUVE DE FRANÇAIS		Page : 1/4

Certificat de Formation Générale

Epreuve de Français

(Ce sujet comporte 4 pages)

Lisez le texte avec attention, puis répondez aux questions

CERTIFICATION DE FORMATION GENERALE	SUJET	SESSION : 2019 - 2020
EPREUVE DE FRANÇAIS		Page : 2/4

TEXTE

- 1 ~~Si~~ tu sais retenir ta respiration, tu sais plonger.
- 2 - Vas-y prudemment, lui demanda Alicia. Dis-moi, Max, tu es sûr que c'est une bonne
3 idée ?
- 4 - Tout ira bien, assura Roland, et il se tourna vers Max pour lui taper sur l'épaule. A vous
5 l'honneur, capitaine Nemo.
- 6 Max plongea pour la première fois de sa vie sous la surface de la mer et découvrit,
7 ébloui, un univers de lumière et d'ombre qui dépassait tout ce qu'il avait pu imaginer.
8 (...) Roland, à quelques mètres de lui, le surveillait attentivement.
- 9 - Tout va bien ?
- 10 Max, enthousiasmé, fit signe que oui.
- 11 - Tu vois ? C'est facile. Nage à côté de moi, recommanda Roland en reploignant.
- 12 Max jeta un dernier regard sur le rivage et vit Alicia le saluer en souriant. Il lui rendit son
13 salut et s'empressa de nager près de son camarade, en se dirigeant vers le large.
14 Roland le guida jusqu'à un point d'où le rivage semblait déjà lointain, même si Max
15 savait qu'il n'était qu'à une trentaine de mètres. Au ras de l'eau, les distances
16 s'allongeaient. Roland lui toucha le bras et désigna le fond. Max fit provision d'air et
17 enfonça la tête dans l'eau, en ajustant les élastiques de ses lunettes. Ses yeux mirent
18 quelques secondes à s'habituer à la faible lumière sous-marine. Alors seulement, il put
19 admirer le spectacle de la coque engloutie, couchée sur le côté et nimbée d'une clarté
20 magique et spectrale. Le navire devait mesurer environ cinquante mètres, peut-être
21 plus. Une profonde brèche béait de la proue à la cale arrière.
- 22 La voie d'eau ouverte dans la coque ressemblait à une blessure noire et sans fond
23 infligée par des griffes de pierres aiguisées. Sur la proue, sous une couche cuivrée de
24 rouille et d'algues, on pouvait lire le nom du bateau : *Orpheus*.

Extrait de Le Prince de la brume de Carlos Ruiz Zafón

CERTIFICATION DE FORMATION GENERALE	SUJET	SESSION
EPREUVE DE FRANÇAIS		Page : 3/4

QUESTIONS

1- Entourez la bonne réponse : *1 point*

A votre avis, il s'agit de l'extrait :

- d'un documentaire sur la plongée sous-marine
- d'un article de presse sur la plongée en mer
- d'une pièce de théâtre
- d'un roman

2- Combien y a-t-il de personnages ? *1 point*

3- Quel est le personnage qui n'a pas l'habitude de plonger ? Justifiez votre réponse. *1,5 point*

4- Les plongeurs découvrent un bateau. Relevez trois mots qui désignent des parties du bateau. *1,5 point*

5- Quel est le nom de ce bateau ? *1 point*

6- Selon vous, qu'est-il arrivé à ce bateau ? Relevez la phrase qui vous a permis de trouver. *2 points*

CERTIFICATION DE FORMATION GENERALE	SUJET	SESSION
EPREUVE DE FRANÇAIS		Page : 4/4

7- Copiez sans erreur et en respectant la présentation, l'extrait de «La vole d'eau » jusqu'à la fin du texte «... Orpheus. » (lignes 22 à 24)

2 points

8- Transformez les phrases ci-dessous en conjuguant les verbes entre parenthèses à l'imparfait :

Roland lui (toucher) le bras et (désigner) le fond. Max (faire) provision d'air et (enfonce) la tête dans l'eau, en ajustant les élastiques de ses lunettes.

2 points

REDACTION

8 points

Vous rédigerez un texte d'une dizaine de lignes au présent et à la première personne du singulier.

Imaginez que vous faites une découverte lors d'une plongée sous-marine. Décrivez la scène soit en faisant preuve d'imagination soit en étant réaliste pour décrire le milieu sous-marin qui s'offre à vos yeux.



Calculer un pourcentage

Exercice 1 :

Exemples : $20\% = \frac{20}{100} = 0,20$ $14\% = \frac{14}{100} = 0,14$

Compléter

$30\% = \frac{\dots}{\dots} = \dots$

$40\% = \frac{\dots}{\dots} = \dots$

$\dots\% = \frac{25}{\dots} = \dots$

$\dots\% = \frac{70}{\dots} = \dots$

$\dots\% = \frac{\dots}{\dots} = 0,80$

$\dots\% = \frac{\dots}{\dots} = 0,05$

$45\% = \frac{\dots}{\dots} = \dots$

$12,5\% = \frac{\dots}{\dots} = \dots$

$\dots\% = \frac{51}{\dots} = \dots$

$\dots\% = \frac{61}{\dots} = \dots$

$\dots\% = \frac{\dots}{\dots} = 0,32$

$\dots\% = \frac{\dots}{\dots} = 0,02$

Exercice 2 :

Dans la classe de 6ème, il y a 20 élèves.

Il y a 11 filles et 9 garçons.

On veut savoir quel est le pourcentage de fille et le pourcentage de garçons.

Pour calculer le pourcentage de filles dans la classe, on pose :

$$\frac{\text{nombre de filles}}{\text{nombre total d'élèves}} = \frac{\dots}{\dots} = \dots$$

Il y a donc % de filles dans cette classe.

Quel est le pourcentage de garçons?

Exercice 3 :

Voici les statistiques de l'Olympique Lyonnais en Ligue 1 pour la saison 2008-2009:

Nombre de victoires	Nombre de nuls	Nombre de défaites	Nombre total de matchs
24	7	7	38

Donner est le pourcentage de victoires, de matchs nuls et de défaites.

Exercice 4 :

Un jean coûtait 40€. La vendeuse décide est de le vendre en soldes à 30€.

a) Quel est le montant de la réduction?

b) Quel est le pourcentage de la réduction que la vendeuse doit afficher ?

2

Appliquer un pourcentage - Augmentation/diminution

Exercice 1 :

Dans un club sportif de 250 personnes, il y a 60 % d'hommes et 40% de femmes.

a) Quel est le nombre d'hommes dans ce club?

b) 10% des hommes font de la natation.

Combien d'hommes font de la natation dans ce club?

Exercice 2 :

L'année dernière dans le collège, il y avait 120 cinquièmes.

Par rapport à l'an dernier, le nombre d'élèves en cinquièmes a augmenté de 5%.

Combien y a-t-il d'élèves en cinquièmes cette année?

Exercice 3 :

Un lecteur de DVD était affiché au prix de 80€.

a) Pendant les soldes, le prix a diminué de 20%.

Quel est le prix soldé ?

La réduction est :

Le prix soldé est:

b) Après les soldes, le prix augmente de 20%.

Quel est le nouveau prix?



REVISIONS POURCENTAGES

Exercice 1: Complète:

Augmenter un nombre de 5% revient à le multiplier par

Diminuer un nombre de 5% revient à le multiplier par

Calculer 5% d'un nombre revient à le multiplier par

Exercice 2:

Un magasin effectue pendant la période de solde une réduction de 15 % sur l'ensemble de son magasin. Aidez-le responsable en lui disant par combien il faut multiplier les anciens prix pour effectuer le changement d'étiquettes.

1. Un téléviseur coûte, avant réduction, 599 €. Quel est son prix après réduction ?
2. Après réduction, un lecteur/graveur de DVD coûte 248,2 €. Quel était son prix avant réduction ?

Exercice 3:

On interroge 2 000 personnes sur la préférence de leurs fruits : 900 préfèrent les mangues, 480 préfèrent les ananas et les autres les litchis. Traduire en pourcentages les résultats de l'enquête.

Exercice 4:

1. Un automobiliste récalcitrant paye enfin son amende de 90 € mais avec du retard donc avec une majoration de 15%. Calculer la somme que va payer cet automobiliste.
2. Les bénéfices d'une entreprise pour l'année 2007 ont été de 53374 €. L'année suivante (2008) ces bénéfices ont diminués de 7%. Calculer la valeur des bénéfices pour l'année 2008.

Exercice 5:

Dans un village, en 5 ans le nombre d'habitants est passé de 4562 à 5834. Calculer le pourcentage d'augmentation de la population.

Exercice 6:

Un vendeur de véhicule augmente le prix d'une voiture de 10%, au départ le prix était de 8900 €. Ne voyant aucun client intéressé, le vendeur baisse le prix de 10%. Calculer le dernier prix de cette voiture et commenter le résultat.

Exercice 7:

L'affirmation suivante est-elle vraie? "Si on baisse un article de 20% puis encore de 30%, au final, l'article a baissé de 50%"

Exercice 8:

Pendant un triathlon, au cours du deuxième tour à pied, Rémi a failli abandonner et il a fini son triathlon très affaibli, déshydraté par la chaleur. Alors qu'il pesait 75kg avant la course, il ne pesait plus que 71kg à l'arrivée.

En cherchant des explications à sa défaillance, il a trouvé le tableau ci-contre.

Rémi était-il proche du malaise à la fin de son triathlon?

Perte de poids en %	Effet sur la performance
Jusqu'à 2%	Perte d'endurance
2% à 4%	Perte de puissance
Plus de 4%	Risque de malaise

Académie de la Guyane

Session 2017

Examen : Certificat de Formation Générale

Epreuve de MATHÉMATIQUES

NOM : Prénom :

(en majuscule)

Né(e) le :/...../.....



CERTIFICAT DE FORMATION GÉNÉRALE

Session 2017

Epreuve de mathématiques

Durée : 1 heure

Coefficient : 3

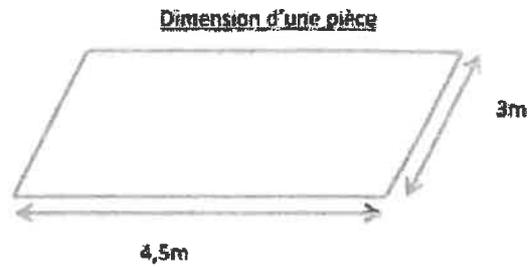
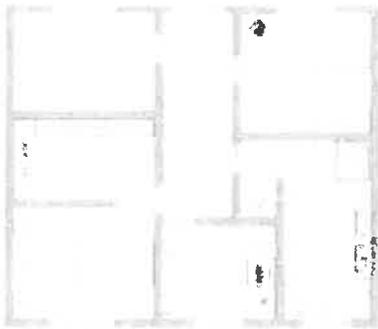
**Avertissement : Le candidat devra composer directement sur le sujet
La calculatrice n'est pas autorisée**

Matériel nécessaire : règle, équerre, crayon à papier, gomme, stylos

**Ce sujet contient 06 pages (y compris la page de garde et l'annexe) numérotées de 1/6 à 6/6.
Assurez-vous que cet exemplaire est complet. S'il est incomplet, demandez un autre exemplaire au surveillant.**

NE RIEN ECRIRE DANS CE CADRE

CARRELAGE SUR UN CHANTIER



PARTIE I

14 points

Jean est un carreleur-mosaïste qui doit poser des carreaux dans un bâtiment de 12 étages. Chaque étage comporte 7 pièces. **On suppose que chacune de ces pièces a la même surface.**

1) Calculer la surface d'une pièce. (3 pts)

Réponse	Opération
---------	-----------

2) Calculer le périmètre d'une pièce. (3 pts)

Réponse	Opération
---------	-----------

3) Calculer la surface du 1^{er} étage. (3 pts)

Réponse	Opération
---------	-----------

NE RIEN ECRIRE DANS CE CADRE

4) Compléter le tableau ci-dessous. (5 pts)

SURFACE		567 m ²		945 m ²	
NOMBRE D'ÉTAGES	1		7		12

PARTIE II

9 points

Jean doit acheter des boîtes de carreaux. Avec une boîte, il peut couvrir une surface de 3 m².

5) Combien de boîtes faudra-t-il pour couvrir **1 pièce** ? (3 pts)

Réponse	Opération

6) Combien de boîtes faudra-t-il pour couvrir **7 pièces** ? (2 pts)

Réponse	Opération

7) En vous aidant de l'annexe :

- Déterminer l'échelle du graphique (1 pt)
- Déterminer le nombre de boîtes pour une surface de 810 m² (2 pts)

Réponse

- Déterminer la surface couverte par 200 boîtes. (1 pt)

Réponse

NE RIEN ECRIRE DANS CE CADRE



PARTIE III

5 points

Jean se rend à « BG Bricolage ».

Il part du chantier à 8 h 30 et arrive au magasin à 9 h 15 min. Il charge son camion et repart du magasin à 11 h 26 min. Quand il est de retour sur le chantier, 3 h 15 min se sont écoulées.

8) À quelle heure est-il de retour sur le chantier ? (2 pts)

Réponse	Opération
---------	-----------

9) Déterminer le temps pour se rendre au magasin. (3 pts)

Réponse	Opération
---------	-----------

PARTIE IV

12 points

Jean a besoin de 378 boîtes de carreaux.

Une boîte pèse 1250 g. Sa camionnette peut transporter 200 kg.

10) Combien pèsent les 378 boîtes transportées ? (**résultat en grammes**) (3 pts)

Réponse	Opération
---------	-----------

NE RIEN ECRIRE DANS CE CADRE



11) Combien de voyages Jean devra-t-il effectuer pour transporter les 378 boîtes ? (3 pts)

Réponse	Opération

12) Convertis le résultat de la question 10 : (3 pts)

- en kilogramme
- en décagramme
- en tonne

13) Ecris en lettres les résultats de la question 12. (3 pts)

En chiffres	En lettres
kg	
dag	
t	

NE RIEN ECRIRE DANS CE CADRE

ANNEXE

