

5^e 1

Semaine 1

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, trotinnette, 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 :

.....


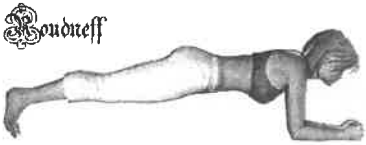





Chaque lundi, je fais des TESTS PHYSIQUES ci-dessous pour évaluer mes progrès :

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"> <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"> <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	Avec corde : 1/ 2/ 3/ Record sans s'arrêter Ou sans corde : 1/ 2/ 3/ Record sans s'arrêter										

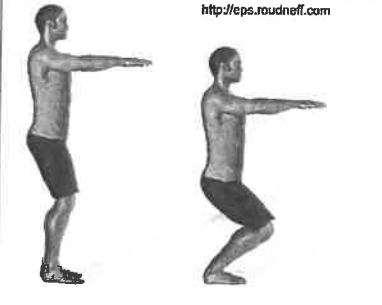

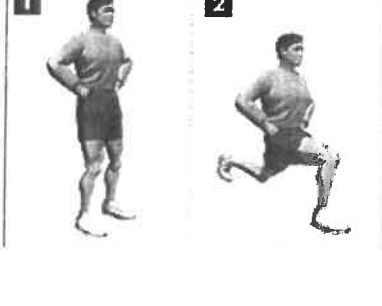
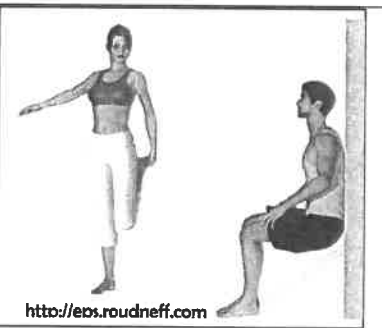
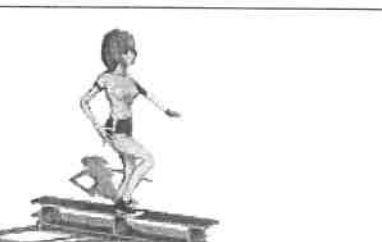
Puis le mardi, mercredi, jeudi et vendredi, je choisis un exercice de mon choix par feuille, exercice que je réalise plusieurs fois et plusieurs séries. Chaque jour, je dois donc réaliser 3 exercices différents (un pour les abdominaux, un pour les quadriceps et un pour des muscles diverses)

Fiche ABDOMINAUX

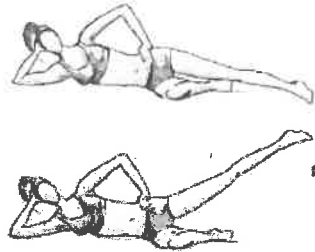
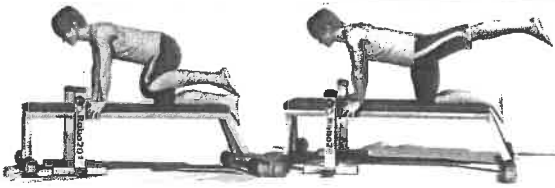




Attention à ne pas avoir le dos creux. Le bassin doit être en rétroversion (s'allonger sur le dos et essayer de passer la main)

1	L'araignée	Abdominaux (les obliques et le grand droit)		<ul style="list-style-type: none"> □ □ □ 3 séries de 20" □ □ □ 3 séries de 30" □ □ □ 4 séries de 40" □ □ □ 4 séries de 1'
2	Gainage	Abdominaux (le grand droit)	 <i>Roudneff</i>	<ul style="list-style-type: none"> □ □ □ 3 séries de 20" □ □ □ 3 séries de 30" □ □ □ 4 séries de 40" □ □ □ 4 séries de 1'
3	Gainage latéral	Abdominaux (les obliques)		<ul style="list-style-type: none"> □ □ □ 3 séries de 20" □ □ □ 3 séries de 30" □ □ □ 4 séries de 40" □ □ □ 4 séries de 1' <p>Faire des deux côtés</p>
4	Gainage dorsal	Abdominaux (les obliques et le grand droit)		<ul style="list-style-type: none"> □ □ □ 3 séries de 20" □ □ □ 3 séries de 30" □ □ □ 4 séries de 40" □ □ □ 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 	<ul style="list-style-type: none"> □ □ □ 10 séries de 20" □ □ □ 15 séries de 20" □ □ □ 15 séries de 30"
6	Les dorsaux	Dorsaux	 <i>ROUDNEFF</i>	<ul style="list-style-type: none"> □ □ □ 3 séries de 20" □ □ □ 3 séries de 30" □ □ □ 4 séries de 40" □ □ □ 4 séries de 1'
7	Gainage	Abdominaux (les obliques)		<ul style="list-style-type: none"> □ □ □ 3 séries de 20" □ □ □ 3 séries de 30" □ □ □ 4 séries de 40" □ □ □ 4 séries de 1' <p>Faire des deux côtés</p>

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 style="text-align: right;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: right;">Alternier jambe droite et jambe gauche</p>

Fiche MUSCULATION DIVERS

1	Les fessiers		<ul style="list-style-type: none"> ☐ ☐ ☐ 3 séries de 10 ☐ ☐ ☐ 3 séries de 15 ☐ ☐ ☐ 4 séries de 15 ☐ ☐ ☐ 4 séries de 20
2	Les fessiers	 <p><i>Pas besoin de l'appareil. Au sol, ça marche aussi !</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ☐ ☐ ☐ 3 séries de 10 ☐ ☐ ☐ 3 séries de 15 ☐ ☐ ☐ 4 séries de 15 ☐ ☐ ☐ 4 séries de 20
3	Biceps		<ul style="list-style-type: none"> ☐ ☐ ☐ 3 séries de 10 ☐ ☐ ☐ 3 séries de 15 ☐ ☐ ☐ 4 séries de 15 ☐ ☐ ☐ 4 séries de 20
4	Biceps et pectoraux		<ul style="list-style-type: none"> ☐ 3 séries de 20" ☐ 3 séries de 30" ☐ 3 séries de 40" ☐ 4 séries de 50"
5	Biceps et pectoraux	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Abais serrés</p> <p>Une position qui fait plus travailler les biceps que les pectoraux.</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Abais écartés</p> <p>Le corps doit être le plus droit possible. Né dos croisé ni fesses en l'air. Exercice difficile particulièrement les premières.</p>  </div> </div> <p>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"> ☐ ☐ ☐ 3 séries de 10 ☐ ☐ ☐ 3 séries de 15 ☐ ☐ ☐ 4 séries de 15 ☐ ☐ ☐ 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	

Date :

NOM-Prénom :

1 - Relie et écris la phrase que tu as obtenue.

- | | | | | |
|------|---|---|----------------------|-------|
| Elle | • | • | vas au musée. | _____ |
| Nous | • | • | allez à la ferme. | _____ |
| Je | • | • | vont à la patinoire. | _____ |
| Vous | • | • | va au cinéma. | _____ |
| Tu | • | • | vais à la piscine. | _____ |
| Ils | • | • | allons trop loin. | _____ |

2 - Complète avec le verbe aller au futur simple.

- Vous au stade.
 J' chez le coiffeur.
 Nous à la fête.
 Paul au collègue.
 Tu dans le jardin.

- Nous te voir.
 Elle toute seule.
 Tu en promenade.
 Elles à l'école.
 J' sur le manège.

3 - Écris derrière le verbe: masculin ou féminin.

- Nous sommes allées.
 Je suis allé.
 Tu es allée.
 Ils sont allés.
 Vous êtes allés.

4 - Relie le sujet au verbe.

- | | | | |
|-----------------|---|---|------------|
| Marie et Sarah | • | • | sont allés |
| Suzie | • | • | est allé |
| Hugo et Vincent | • | • | sont |
| Théo | • | • | allées |
| Marie et Hugo | • | • | est allée |

5 - Complète les phrases en mettant le verbe aller au temps indiqué.

- Chaque semaine, Chloé chez sa tante. (présent)
 Quand la maîtresse le demandera, j' à ma place. (futur)
 Je crois que nous trop vite. (passé composé)
 Je suis heureux d'apprendre que tu très bien. (présent)
 Ils à la gare pour accueillir les correspondants. (futur)

Date :

NOM-Prénom :

1 - Relie ce qui va ensemble.

- | | | | |
|------------|---|---|----------|
| la fête | • | • | lire |
| la course | • | • | fatiguer |
| la lecture | • | • | fêter |
| l'écriture | • | • | écrire |
| la fatigue | • | • | courir |

2 - Relie pour former une phrase.

- | | | | |
|------|---|---|-------------------------|
| Je | • | • | sonnerai trois fois. |
| J' | • | • | auscultera le malade. |
| Tu | • | • | annonceras la nouvelle. |
| Elle | • | • | enlèverai ma veste. |
| | | • | arriveras à l'heure. |

3 - Complète chaque phrase avec un pronom de conjugaison.

Malgré plusieurs remarques, continues à t'agiter.

Depuis ce matin, essaie de téléphoner à mon oncle.

Les marmottes dorment durant tout l'hiver, au printemps se réveilleront.

Pour aider nos parents, portons les sacs jusqu'à la voiture.

Avec un peu d'attention, arriveras à faire ces mots croisés.

4 - A la fin de chaque phrase, indique si l'action se situe dans le passé, le présent ou le futur.

Quand il était petit, il était tout blond. _____

En ce moment, il fait très beau dans notre région. _____

Quand le temps sera meilleur, nous irons à la pêche. _____

Comme il pleut, je reste à la maison pour jouer. _____

Ma sœur était malade, le médecin lui a rendu visite. _____

5 - Complète les phrases avec les verbes entre parenthèses conjugués au passé composé.

• Nous à notre grand-père pour le prévenir de notre visite.
(téléphoner)

• Les élèves une danse pour la fin de l'année. (préparer)

• Vous plus d'une heure à attendre à la gare. (rester)

• Tu ton grand frère trop tôt, maintenant il est de mauvaise humeur. (réveiller)

Pour faire plaisir à maman, j' la lampe. (réparer)



Où Zeus se venge de Cronos

Résumé de l'épisode précédent : Zeus est entré comme serviteur dans le palais de son père, Cronos. Avec l'aide de Rhéa, sa mère, il veut se venger de son père.

1 C'est un soir d'orage que Zeus et Rhéa décidèrent d'agir contre Cronos. Ce soir-là, l'orage était terriblement violent. Cronos ne cessait d'aller et venir dans sa chambre. Il se parlait à lui-même, sans faire attention à Rhéa, assise dans un coin de la pièce. Ses cheveux en bataille, son visage gonflé, ses habits froissés révélaient que les Érinyes continuaient à lui rendre visite chaque nuit et à l'empêcher de dormir. Il était très agité et mangeait sans s'arrêter. Plusieurs serviteurs entraient et sortaient pour servir des plats énormes que Cronos ne cessait de dévorer. Zeus s'était glissé parmi ces serviteurs. Hermès vit Zeus tendre discrètement une carafe de vin à Rhéa. D'un geste rapide, Rhéa jeta une poudre dans le vin. Puis Zeus s'approcha de son père et lui servit à boire. Hermès tremblait comme une feuille. Des éclairs illuminaient la nuit, et le

tonnerre grondait. Cronos porta à ses lèvres la coupe de vin qu'on venait de lui servir. Il grimaça un peu comme si le vin était amer, mais il avala la boisson d'un seul coup. Et soudain Cronos se mit à se tordre en tous sens, pris d'une grande douleur. Il recracha une énorme pierre enveloppée de langes de bébé. Puis il vomit aussi Hestia, la première de ses filles qu'il avait avalée. Il recracha ensuite Hadès, puis Poséidon, suivi de Héra et enfin Déméter. Les cinq frères et sœurs de Zeus venaient d'être libérés du ventre de leur père ! Car, dans le vin servi par Zeus Rhéa avait ajouté une poudre qui faisait vomir.

2 Cronos poussa un rugissement de fureur et se jeta sous l'orage. Ses enfants le poursuivirent sous la pluie battante. Mais il disparut dans la nuit. Les dieux qui venaient d'être sauvés retournèrent au palais pour fêter leur deuxième naissance. Ils n

cessaient d'embrasser Zeus et de lui jurer une fidélité totale. Soudain, une voix s'éleva au milieu du tumulte : « Mes enfants, vous devriez vous préparer à combattre. Car votre père ne va pas céder ainsi. Une guerre va éclater. » C'était Rhéa qui tentait de les mettre en garde. Zeus mit un genou à terre, embrassa respectueusement la main de sa mère et demanda : « Mère, que devons-nous faire ? » La déesse n'hésita pas : « Installez-vous sur l'une des plus hautes montagnes que vous trouverez et préparez vos armes. Cronos va aller chercher ses frères, les Titans, pour vous combattre. Toi, Zeus, tu devrais faire sortir des profondeurs de la Terre les Cyclopes et les Géants aux cent bras. Quand ces monstres seront tes alliés, tu pourras gagner cette guerre. »

¶ Hermès suivit Zeus jusque sur une très haute montagne, dominant la Terre. En approchant, Hermès reconnut le mont Olympe. « Nous sommes désormais les Olympiens, dit Zeus à ses frères et sœurs. » Puis il accueillit les Cyclopes et les Géants aux cent bras. Lorsque Hermès vit arriver tous ces monstres sortis de sous la Terre, il n'était pas rassuré. Mais bientôt Cronos, accompagné par ses puissants frères et sœurs les Titans, attaqua les Olympiens. Et Hermès fut rassuré de savoir ces monstres du côté de Zeus. D'énormes blocs de rochers s'écrasaient autour de l'Olympe. La terre ne cessait de trembler. Le ciel restait noir, envahi par les fumées provenant des terribles combats que se livraient les vieux dieux et les jeunes dieux.

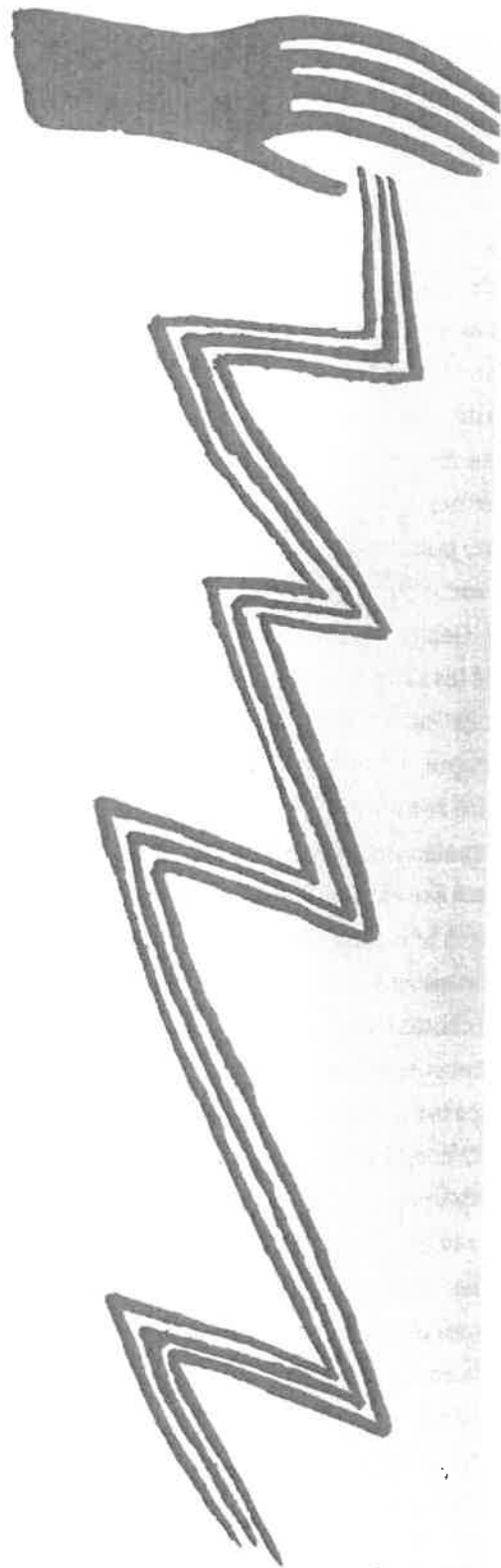
¶ Dans la caverne où les Cyclopes avaient installé leur forge, Zeus et ses deux frères, Hadès et Poséidon, tenaient un conseil de guerre. « Nous devons gagner, disait Poséidon, sinon la Terre retournera au Chaos. »



« Les forces brutales de Cronos vont tout détruire si nous ne l'arrêtons pas très vite », soupirait Hadès. « Il nous faut une arme invincible pour rétablir l'ordre et la paix », murmurait Zeus. Hermès, qui s'était glissé dans un recoin de la caverne, s'approcha pour mieux entendre. En s'avançant près des trois dieux, il passa tout près de la forge rougeoyante. Et ce qu'il vit attira aussitôt son regard. Les Cyclopes frappaient, frappaient de toutes leurs forces le métal brûlant. Des gerbes d'étincelles s'échappaient. Sous les coups du Cyclope Brontès, une gigantesque fourche à trois dents était en train de naître. Le Cyclope était en train de fabriquer une arme. Lorsque la fourche fut terminée, Brontès la tendit à Poséidon. Il grogna : « Voici ton trident, ce sera le symbole de ta puissance. » Le deuxième Cyclope, nommé Argès, finit lui aussi de marteler le métal brûlant. Il avait forgé un énorme casque. Il le tendit à Hadès. Hadès le mit sur la tête... et il disparut ! Ce casque rendait invisible ! Celui qui enfilait ce casque disparaissait aussitôt aux yeux des autres. Mais les trois dieux n'étaient pas au bout de leurs surprises.

5 Le troisième Cyclope, Stéropès, continuait à frapper, frapper, une masse d'un métal doré. Peu à peu, au milieu du feu, le métal brûlant prenait forme. Hermès vit d'abord une, puis deux, puis trois longues pointes effilées surgir. « L'éclair ! murmura-t-il, stupéfait. Il est en train de fabriquer le foudre, l'arme de mon père... » Le Cyclope plia un genou à terre puis tendit le terrible éclair à Zeus en lui disant : « Tiens, voici ce qui te rendra le maître du monde à jamais. »

À SUIVRE



Où Zeus se venge de Cronos

Prénom :

A Trouve un mot de la famille de...

- ① arrêt →
- ① liberté →
- ② rugir →
- ② bras →
- ② fond →
- ④ tourner →
- ⑤ rouge →

B Trouve dans le texte un homonyme s'écrivant différemment de :

- ① vingt →
- ① prix →
- ① paire →
- ② saoul →
- ② voie →
- ② taire →
- ② sans →

C Indique si ces affirmations sont vraies ou fausses.

- Vrai Faux Le poison donné à Cronos était mélangé à son vin.
- Vrai Faux Sitôt sortis de Cronos, ses enfants se sont enfuis sous l'orage.
- Vrai Faux Les Géants aux cent bras se sont battus aux côtés des Titans.
- Vrai Faux Hadès et Poséidon sont les frères de Zeus.
- Vrai Faux Zeus a reçu un casque qui le rend invisible.

D Quel dieu est-ce ?



.....

E Dessine Zeus, Poséidon et Hadès avec les armes que leur ont forgé les Cyclopes.



28^e épisode

Où Hermès sauve son père

Résumé de l'épisode précédent : Zeus et ses deux frères, Hadès et Poséïdon, sont prêts pour la bataille. Les Cyclopes ont forgé un trident à Poséïdon, un casque qui rend invisible à Hadès et le foudre de Zeus.

Jamais depuis qu'il était né, Hermès n'avait entendu un tel vacarme. Jamais non plus il n'avait vu une telle violence. Les Titans et les Olympiens se battaient si féroce-ment que les montagnes s'écroulaient les unes après les autres. D'immenses crevasses s'ouvraient dans le sol. Hermès avait le sentiment d'assister à la fin du monde. Zeus lançait sans cesse son foudre en direction des Titans de Cronos. Avec tous ces éclairs, on aurait dit que le ciel lui-même était devenu fou.



Une pluie de cendres s'abattait sur les combattants. Finalement, les Géants aux cent bras détachèrent d'énormes blocs de rochers avec lesquels ils bombardèrent les Titans. Certains rochers retombaient dans la mer et formaient des îles. D'autres atteignaient les Titans de Cronos. Peu à peu les Titans furent écrasés sous les pierres. Hadès, coiffé de son casque d'invisibilité, vola à Cronos ses dernières armes. Le vieux dieu était vaincu.

② Zeus condamna Atlas, l'aîné

des Titans, à porter pour l'éternité sur ses épaules la Terre et le Ciel. Les autres Titans furent emprisonnés dans le Tartare, les profondeurs de la Terre. Et, comme les Cyclopes et les Géants aux cent bras menaçaient de continuer à se bagarrer, Zeus les envoya eux aussi pour toujours dans le Tartare. Il ne restait plus que les Olympiens, vainqueurs. Ils choisirent Zeus pour roi.

③ Mais le nouveau roi allait devoir triompher d'un dernier et terrible obstacle pour pouvoir régner. Gaïa, furieuse de voir une nouvelle fois ses enfants enfermés dans le Tartare, envoya le plus monstrueux de ses enfants. Soudain, la Terre trembla. Quelqu'un approchait. Quelqu'un de si énorme que chacun de ses pas ébranlait le sol. Hermès fut frappé d'horreur. Le monstre qu'il vit alors apparaître était plus effroyable que tout ce qu'il avait jamais vu auparavant. Ses ailes noires immenses masquaient le soleil. Sa tête touchait les étoiles. Elle était composée de centaines de vipères sifflantes. Ses yeux lançaient des flammes, et de sa bouche sortaient des roches brûlantes. Son corps était constitué d'une multitude d'anneaux de serpent. Ce gigantesque monstre s'appelait Typhon. Hermès eut juste le temps de s'abriter derrière un rocher. Le monstre était passé. Typhon atteignit l'Olympe. Surpris, les dieux s'enfuirent en courant, laissant Zeus seul face au monstre. Zeus essaya de lancer son foudre. Mais Typhon enroula ses monstrueux anneaux de serpent

autour du dieu des dieux et lui vola les tendons de la cheville. Zeus, vaincu, sans ses tendons, était désormais incapable de bouger. Typhon se coucha devant lui et s'endormit.

④ Heureusement, Hermès était là. Il avait tout vu. Il pénétra dans le palais de l'Olympe sur la pointe des pieds. Dans une chambre, il trouva le casque d'Hadès. Hadès l'avait laissé tomber dans sa fuite. Il le mit et devint aussitôt invisible. Ainsi, Hermès put s'approcher sans difficulté de Typhon. Le monstre tenait les tendons de Zeus serrés dans son horrible patte griffue. Hermès desserra doucement les griffes et vola les tendons. Puis il se glissa, toujours invisible, auprès de Zeus. Celui-ci sentit une présence, mais il ne vit pas son fils lui rendre ses tendons. Il s'aperçut aussitôt qu'il pouvait de nouveau utiliser ses jambes et se mettre debout. Il bondit sur ses pieds, se saisit de son foudre et terrassa Typhon. Le monstre mort, le soleil revint. Un brusque coup de vent emporta loin au-dessus des mers le corps de Typhon. C'est ainsi que parfois naissent sur l'océan de terribles tempêtes, surgies de nulle part et dévastant tout sur leur passage. Ces vents furieux et violents sortent du corps de Typhon. Cette fois le dernier monstre était éliminé. Zeus allait pouvoir construire une Terre harmonieuse et installer un ordre dans toutes choses. Hermès sentait son cœur se gonfler de fierté à l'idée que c'était lui qui avait sauvé son père.

À SUIVRE


Où Hermès sauve son père

Prénom :

A Qui est le plus dangereux des enfants de Gaïa ?

B Cherche dans un dictionnaire et recopie la définition de la partie du corps dérobée à Zeus par Typhon.

D Quel est le nom de ce Titan ?



.....

C De nos jours, quels phénomènes seraient encore dus à Typhon ?

E Dessine l'arrivée de Typhon.

Prénom :

Date :



Résoudre des problèmes

Sélectionner les données (05)

1./ La finale de la coupe de France

La finale de la coupe de France de football a lieu au Stade de France qui peut accueillir 85 000 spectateurs. Toutes les places ont été vendues au prix de 16 €.

A 21h00, pour le coup d'envoi, 82 607 personnes étaient dans le stade. Le match oppose les équipes du Paris St Germain à celle de l'Olympique Lyonnais. Chaque équipe est constituée de 11 joueurs et de 5 remplaçants et 4 arbitres dirigent la rencontre.

- Que signifient les nombres suivants :

85 000 :

11 :

16 :

- Combien de places n'ont pas été vendues ? (souligne les données utiles en bleu)

.....
.....

- Quel est le montant de la recette ? (souligne les données utiles en vert)

.....
.....

2./ L'excursion

Le directeur d'un centre de loisirs organise une excursion dans un parc situé à 68 kilomètres. Il doit réserver des autocars de 54 places. Le prix de la sortie a été fixé à 15 euros pour le transport et 6 euros pour la visite du parc. 285 enfants se sont inscrits à la sortie. Le départ est prévu à 7h30 le matin et le retour à 19h00.

- Que signifient les nombres suivants :

68 :

54 :

6 :

285 :

- Combien d'autocars le directeur doit-il réserver ?

.....
.....

- Quel est le prix de la sortie pour 1 enfant ?

.....
.....

- Quel est le budget total de la sortie ?

.....
.....

- A quelle heure le retour a-t-il été prévu ?

.....

Prénom :

Date :

PROBLÈMES

Résoudre des problèmes

Problèmes divers (07)

1./ Un jardinier a commandé 18 rosiers blancs pour 270 euros et 15 rosiers rouges pour 255 euros.

- Combien coûte 1 rosier blanc ?

.....
.....

- Combien coûte 1 rosier rouge ?

.....
.....

- Combien va-t-il payer en tout ?

.....
.....

2./ Un plant de géranium coûte 1,20 € et un plant de rosier coûte 1,00 €. Un horticulteur achète 50 plants de géranium et 60 plants de rosier.

- Combien coûtent les plants de géraniums ?

.....
.....

- Combien coûtent les plants de rosiers ?

.....
.....

- Combien va-t-il payer en tout ?

.....
.....

3./ Un jardinier doit planter des lauriers le long d'une haie. La haie mesure 10 mètres et il doit planter les lauriers tous les 80 centimètres. Chaque laurier est vendu 2 euros et le jardinier passe en moyenne 12 minutes pour planter un laurier.

- Combien de lauriers le jardinier doit-il acheter ?

.....
.....

- Combien va-t-il payer ?

.....
.....

- Combien de temps cela va-t-il lui prendre pour planter tous les lauriers ?











.....
.....

LES ÉLECTIONS PRÉSIDENTIELLES 2012

Élections présidentielles

Résultats du 1^{er} tour

	Nombre	% inscrits	% votants
Inscrits	1 253 322		
Abstentions	?	19,85	
Votants	1 004 567	?	
Blancs ou nuls	12 093	0,96	1,20
Exprimés	?	79,19	98,80

	VOIX	% EXPRIMÉS
 M. François Delimpôt	41 495	4,18
 M. Jean-Marc Lebureau	61 503	6,20
 Mme Sandrine Huppé	319 482	?
 M. Marc De France	110 101	11,09
 M. Boucar Bon-Pouvoir	92 664	9,34
 Mme Jacqueline Paye	6 644	0,67
 Mme Latifa Kawa	2 719	0,27
 M. Abdelkhader Choukrane	9 959	1,00
 M. Paul Dumou	2 272	0,23
 M. Jean Leroi	345 635	?



LES ÉLECTIONS PRÉSIDENTIELLES

Réponds aux questions ci-dessous ou applique les consignes demandées.

1. Quel est le nombre d'électeurs inscrits au 1er tour ?
2. Complète le tableau en calculant le nombre d'abstentions (électeurs qui ne sont pas venus voter).
3. Complète le tableau en calculant le nombre de bulletins de vote exprimés (tous les électeurs qui ont voté correctement) si on ne comptabilise pas les bulletins blancs ou nuls.
4. Complète le tableau en calculant le pourcentage des électeurs qui ont voté.
5. Quel candidat a obtenu le plus de voix au 1^o tour ?
6. À combien de voix se situe-t-il par rapport au deuxième ?
7. Quel candidat a obtenu le pourcentage le plus bas ?
8. Quel est le pourcentage du candidat arrivé en première position ?
9. Quel est le pourcentage du candidat arrivé en deuxième position ?
10. Élabore un tableau en classant les candidats par ordre croissant d'arrivée au 1^o tour de ces élections présidentielles, avec le nombre de voix et le pourcentage obtenu.



L'AÉROPORT

Départs Departures		Terminal B			13:05
HEURE	DESTINATION	VOL	EMBARQUEMENT	PORTE	INFORMATIONS
13:25	LONDRES	IBC 7456	--	--	TERMINE
13:40	MILAN	AZA 3592	13:05	G 4	OUVERT
13:45	NEW YORK	AAL 6253	13:10	H 1	A L'HEURE
13:45	LA HAVANE	KLM 6621	13:10	F 5	A L'HEURE
13:45	MADRID	IBC 6767	13:10	B 1	A L'HEURE
13:55	HONG KONG	CAL 662	13:20	D 2	RETARDE
13:55	LONDRES	EZY 3032	13:20	F 4	RETARDE
14:00	LOS ANGELES	AAL 6402	13:25	B 5	A L'HEURE
14:00	ATHENES	OAL 7709	13:25	C 6	ANNULE
14:00	CASABLANCA	RAM 961	13:25	D 5	A L'HEURE



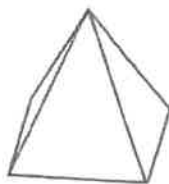
© educalend



L'AÉROPORT

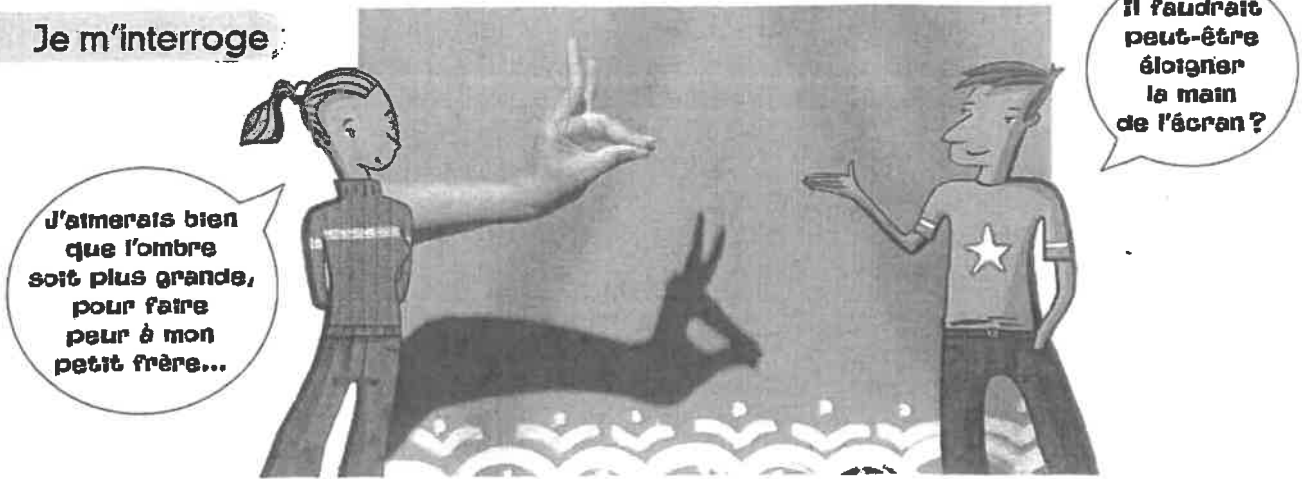
Réponds aux questions ci-dessous ou applique les consignes demandées.

1. Vers quelle destination et à quelle heure décolle le premier avion affiché sur le tableau ?
.....
2. À quelle heure atterrira le Paris-Londres si sa durée de vol est de 1h10 ?
3. Quelle heure sera-t-il à Londres sachant que l'Angleterre affiche une heure de moins que la France ? Ecris l'horaire d'arrivée sur le pass d'embarquement.
4. On annonce que l'heure de départ de l'avion est retardé de 15mn. A quelle heure décollera-t-il ?
5. Combien de temps reste-t-il avant d'embarquer sur le Paris-Madrid ?
6. Combien d'avions ont le même horaire de décollage ?
7. La durée du vol Paris-Casablanca est de 3 heures. Calcule la vitesse moyenne de l'avion si la destination d'arrivée se trouve à une distance de 1912 km.
8. La passagère, Madame Duc a payé 300 euros aller-retour pour elle et ses 3 enfants. Calcule le tarif du billet.
9. Madame Duc a noté ses frais de voyage. Calcule sa dépense totale hors hébergement en prenant en compte le retour dans les mêmes conditions :
 - Taxi/Paris centre ville-aéroport Roissy : 75 euros
 - Billets d'avion : 300 euros
 - Plateau repas individuel à bord : 7,50 euros
 - Taxi/aéroport-Londres centre ville : 85 euros.....
10. Complète les données de cette pyramide et reproduis-la à l'identique :
..... faces carré triangles isocèles



Les ombres

Je m'interroge :



Je manipule

1 Réalise le montage du doc 1 en positionnant la lampe à environ 30 cm de la boule. Place ensuite l'écran à environ 30 cm de la boule.

En plaçant ton œil dans le trou de l'écran, que peux-tu voir?

Déplace l'écran pour que le trou soit dans l'ombre de l'objet. Que peux-tu voir?

2 Place devant la lampe un filtre de couleur rouge (doc 2).

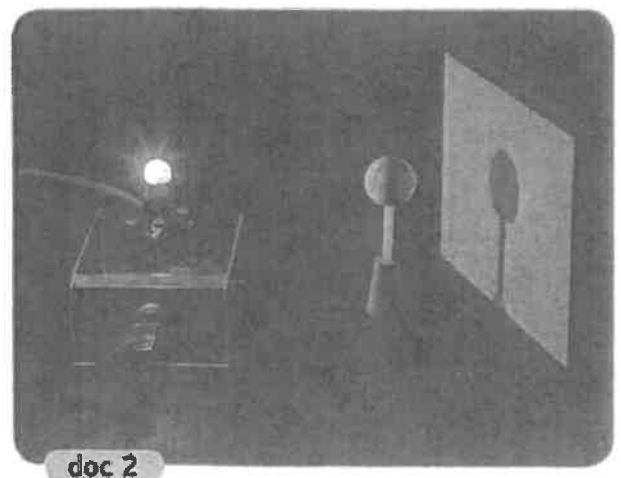
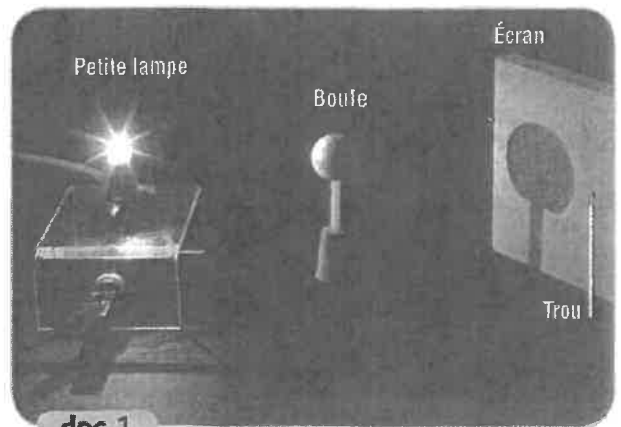
Est-ce que l'ombre sur l'écran a été modifiée?

3 Remplace le filtre rouge par un filtre bleu ou vert.

L'ombre a-t-elle été modifiée?

4 Complète le protocole de l'expérience que tu viens de réaliser, avec les mots obscurité / filtre bleu / rouge / ombre de l'objet / filtre.

- Je fais l'..... dans la salle.
- J'allume la lampe munie d'un coloré
- J'observe l'..... sur l'écran.
- Je remplace le filtre rouge par un
- J'observe l'ombre de l'objet sur l'écran.
- Je note les résultats.

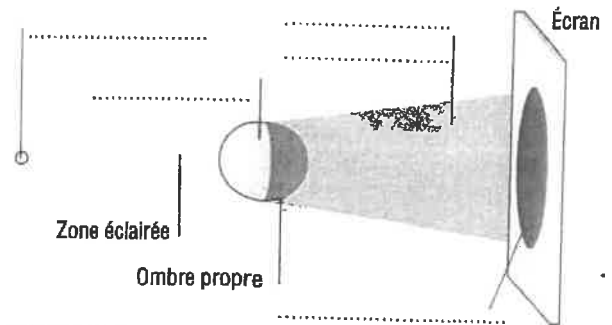


J'observe et je comprends

1 Sur le doc 3, trace avec une règle les deux rayons qui permettent d'expliquer ce que tu vois sur l'écran.

2 Utilise les mots surlignés dans les phrases suivantes pour compléter la légende du doc 3.

La zone qui n'est pas éclairée sur l'objet s'appelle l'ombre propre. Sur l'écran, on peut observer deux zones bien séparées: celle qui est éclairée par la **source** et celle qui ne l'est pas. Cette dernière correspond à l'**ombre portée** de l'**objet**. Entre la boule et l'écran, il y a une zone qui n'est pas éclairée: c'est le **cône d'ombre**. La zone éclairée correspond à la partie du faisceau entre la source et l'objet.



doc 3

Je conclus

Complète le texte en utilisant les mots à retenir.

La position et les dimensions d'une dépendent des positions de la de lumière, de l' et de l'écran. La couleur d'une ombre est noire quelle que soit la couleur de la source de lumière car le ne diffuse pas la lumière.

Les mots à retenir

source
ombre portée
objet
cône d'ombre

Je m'exerce

Sur le doc 4, trace les rayons utiles pour montrer où est l'ombre créée par la source verte sur l'écran. Même question pour la source bleue.

Regardant vers ces sources, que verrait un œil placé au point L? au point N? au point M?

.....
.....

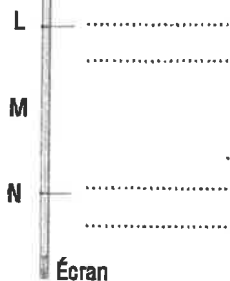
Source verte



Ballon



Source bleue



doc 4

Je sais faire



Situer sur un schéma les ombres propre et portée ainsi que le cône d'ombre.



Prévoir la forme, la couleur et la position des ombres.

