



RÉGION ACADÉMIQUE
PAYS DE LA LOIRE

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



CLASSE : 4.2

Collège Pierre NORANGE

66 route de Trébale
44160 Saint-Nazaire

Collège : 02.51.76.60.30

Secrétariat : 02.51.76.60.33

CONTINUITE PEDAGOGIQUE

SUPPORTS : format papier

Semaine n°8 – 18 mai au 22 mai

Page 1

Attention: les exercices sont à me rendre par mail avant le lundi 25 mai

Relisez attentivement en essayant de BIEN COMPRENDRE ce que vous lisez, les exemples sur l'utilisation des PRONOMS RELATIFS. Aidez-vous également des fiches distribuées en cours et des images du document ci-dessous pour vous aider à la compréhension.

WHO

It is used to refer to people

Example: The man who works at the Post Office is very kind.

WHICH

It is used to refer to animals and objects

Example: Tina has a bunch of flowers which his friend bought.

WHOSE

It is used to refer to possession

Example: Whose is that dictionary?
Have you seen the girl whose father died

THAT

It is used to refer to people, animals,

It can replace WHO or WHICH

Example: The blue jacket that she is putting on belongs to her friend.

WHERE

It used to refer to places

The hotel where we slept was excellent

WHEN

It is used to refer to time

That was the day when my sister was born

Les pronoms relatifs utilisés sont FAUX. Remplacez-les par le pronom relatif correct. Pour cela, référez-vous au tableau de la page 1 et repérez bien l'antécédent (le mot auquel il se réfère)

- 1.- David Beckham is a name **where** is known all over the world.
- 2.-That gentleman is reading a newspaper **who** is written in German.
- 3.-Roxanne is the little girl **whose** lives in the house next to mine.
- 4.-Richard Williams is the man **who** daughters are famous tennis players.
- 5.-Is that the place **when** the accident happened last week?
- 6.-Athletes **whose** take drugs will be disqualified immediately.
- 7.-Skydiving is a sport **who** is extremely dangerous.
- 8.-It's forbidden to feed the animals **who** are in the zoo.
- 9.-The queen doesn't like dogs **who** come from other countries.
- 10.-The referee is the man **which** decides if a player is given a red card.
- 11.-Philip is an excellent cook **whose** prepares delicious dishes at the hotel.
- 12.-My sister **which** loves cycling, is a very active person.
- 13.-Hockey is a game **who** you play with a stick.
- 14.-The girl **which** cried so loudly, was taken to the doctor yesterday.
- 15.- Leonardo is the actor **which** acted in Titanic with Kate Winslet.
- 16.- The robber **which** the police arrested was very short.
- 17.-The new stadium **who** is being built is very modern.
- 18.-Martin was taken to the hospital **who** was near his house.
- 19.-The shoes **who** my sister wears are very expensive.
- 20.-Judo is an Olympic game **which** isn't taught in my school.
- 21.-Did you read the headlines **who** were on The Times yesterday?
- 22.-Jennifer lives in Lisbon **who** I would like to visit soon.
- 23.-Jennifer **whose** is working in Amsterdam is my best friend.

COMPLETE THE SENTENCES. USE WHEN/WHERE/WHICH/WHO/WHOSE

- 1.-A coach is a person helps you train.
- 2.-That's the politician daughter got married in Miami.
- 3.-A court is a place people play tennis.
- 4.-That is the race millions of people watch.
- 5.-1992 is the year the Olympics were held in Barcelona.
- 6.- I have a friend father is working in the local hospital
- 7.-You will never forget the day you were born.

Consignes générales pour la semaine du lundi 18 mai au vendredi 22 mai Classes de 4e

Chers élèves,

Vous trouverez ci-dessous la liste des devoirs et autres tâches à faire en espagnol durant la semaine du lundi 18 mai au vendredi 22 mai. Certains travaux sont à me renvoyer directement sur mon adresse mail : emilie.paugam@ac-nantes.fr

Pour ces travaux à me renvoyer, je vous demande de préférence de le faire sous forme d'un fiche de type Open Office ou PDF. Si ce n'est pas possible, vous pouvez également me joindre une photo de vos travaux.

Cours/ Travail / Tâche à effectuer	Pièce jointe à consulter	Temps de travail	À renvoyer	Date (à faire le, ou à rendre pour le)
- Travailler le document 4 : La corrida, un debate de sociedad: répondre aux questions en formulant des phrases complètes. <ul style="list-style-type: none">• Chanson 1 : répondre en espagnol• Chanson 2 : répondre en français	DOCUMENTO 4 : La corrida, un debate de sociedad	40 min	NON	20/05/20

Bonne semaine de travail !

Madame Paugam

Español 4e Semaine du 18 mai au 22 mai

DOCUMENTO 4 : La corrida, un debate de sociedad

1. Estudio de la canción « Vergüenza » del grupo español SKA-P : lee la letra de la canción y contesta : (Etude de la chanson de SKA-P « Vergüenza » du groupe espagnol SKA-P : lis les paroles et répons aux questions :



VERGÜENZA , SKAP-P

Entre el Atlántico y el mar Mediterráneo
hay una tierra de mar y mucho sol
Que desde antaño se viene practicando
una asquerosa y sucia tradición
Un individuo vestido de payaso tortura y
martiriza hasta la muerte a un animal
Y el graderío estalla de locura
cuando el acero anuncia su final.

Banderilleros sedientos de violencia
van torturando sin ninguna compasión
Los picadores prosiguen la matanza
acentuando punzadas de dolor

Malherido, enviste con bravura contra el frío del
acero
que destroza su interior
Agonizando en un charco de sangre,
el puntillero remata la función.

Festejo, criminal, vergüenza !!!

Torero, eres la vergüenza de una nación
Torero, eres la violencia en televisión
Torero, eres asesino por vocación
Torero, me produce asco tu profesión(...)

a) ¿El grupo SKA-P está a favor o en contra de la corrida ? Nota el vocabulario que lo prueba .
(Selon toi , le groupe SKA-P est pour ou contre la corrida ?, justifie à l'aide du vocabulaire du texte)

.....
.....
.....

b) ¿Esta tradición, cómo la califican ? (Comment qualifie-t-on cette tradition dans la chanson?) Tu
peux écouter la chanson en cliquant sur ce lien, fais le si tu as internet !

<https://www.youtube.com/watch?v=9AtoLMfnvMQ>

.....
.....

c) ¿Con qué comparan el torero ? (A qui ou à quoi est comparé le torero dans la chanson)

.....
.....

d) ¿Por qué se titula « Vergüenza » esta canción ? (Pourquoi cette chanson s'appelle « Vergüenza »?)

.....
.....

2. Estudio de la canción « La corrida » de Francis Cabrel : lee la letra de la canción y contesta : (Etude de la chanson « La corrida » de Cabrel : lis les paroles et réponds aux questions :

Le lien de la chanson si tu veux voir le clip et écouter la chanson: <https://www.youtube.com/watch?v=m1ET6SEtwbc>



<p>LA CORRIDA, Francis Cabrel</p> <p>Depuis le temps que je patiente Dans cette chambre noire J'entends qu'on s'amuse et qu'on chante Au bout du couloir ; Quelqu'un a touché le verrou Et j'ai plongé vers le grand jour J'ai vu les fanfares, les barrières Et les gens autour</p> <p>Dans les premiers moments j'ai cru Qu'il fallait seulement se défendre Mais cette place est sans issue Je commence à comprendre Ils ont refermé derrière moi Ils ont eu peur que je recule Je vais bien finir par l'avoir Cette danseuse ridicule...</p> <p>Est-ce que ce monde est sérieux ? Est-ce que ce monde est sérieux ?</p>	<p>Andalousie je me souviens Les prairies bordées de cactus Je ne vais pas trembler devant Ce pantin, ce minus ! Je vais l'attraper, lui et son chapeau Les faire tourner comme un soleil</p> <p>(...)</p> <p>Ils sortent d'où ces acrobates Avec leurs costumes de papier ? J'ai jamais appris à me battre Contre des poupées Sentir le sable sous ma tête C'est fou comme ça peut faire du bien J'ai prié pour que tout s'arrête Andalousie je me souviens</p> <p>Je les entends rire comme je râle Je les vois danser comme je succombe Je pensais pas qu'on puisse autant S'amuser autour d'une tombe</p>
---	--

1. Qui est ce narrateur qui parle à la 1ère personne du singulier ?

.....

2. Relève toutes les comparaisons que la chanson fait des toréadors ?

.....

3. « Est-ce que ce monde est sérieux » : explique le refrain.

.....

CORRIGE de la séance 5

1. Formule en une phrase la nouvelle annoncée par Madame de Sévigné.

Madame de Sévigné annonce à son destinataire le suicide d'une célébrité de l'époque, lors d'une fête donnée pour le Roi : le célèbre Vatel s'est poignardé.

2. De quelle manière l'épistolière attise-t-elle la curiosité de sa destinataire sur la nouvelle qu'elle annonce ici ?

Elle annonce d'abord ce qu'elle avait l'intention de raconter pendant quatre lignes, en faisant comprendre qu'il va être en réalité question d'un autre sujet : « J'avais dessein de vous conter... ». Puis elle fait comprendre que la nouvelle qui vient de tomber est incroyable : « Mais voici ce que j'apprends en entrant ici, dont je ne puis me remettre ». Elle en vient enfin à dire qu'il s'agit de Vatel, mais en rappelant qui il est, au lieu d'en venir directement au but. Par tous ces procédés de retardement, elle crée du suspense et attise donc la curiosité de son lecteur.

3. Comment réagit Madame de Sévigné à propos de cette nouvelle ? Justifie ta réponse en citant le texte.

Madame de Sévigné elle-même vient juste d'apprendre la nouvelle et est stupéfaite : « je ne puis me remettre » (ligne 5), « Je ne sais comme j'ai le courage de vous parler d'autre chose » (fin de la lettre).

4. Comment Madame de Sévigné appelle-t-elle son texte au début de la lettre ? Selon toi, pourquoi utilise-t-elle ce terme plutôt que l'habituelle mot « lettre » ?

Au début de cette seconde lettre, Madame de Sévigné appelle son texte « une relation » car elle y relate (= elle raconte) par le menu un événement (le suicide de Vatel), dont elle ne connaissait pas encore les détails dans sa première lettre.

5. Madame de Sévigné n'était pas présente à Chantilly ce soir-là, pourtant elle raconte de manière vivante et réaliste le souper du roi et la mort de Vatel. Saurais-tu reconnaître quels procédés d'écriture elle utilise pour obtenir cet effet ?

Pour rendre son texte vivant et réaliste, Mme de Sévigné utilise divers procédés :

- elle décrit la réception et la décoration comme si elle y avait été : « dans un lieu tapissé de jonquilles »
- elle rapporte les paroles de Vatel entre guillemets comme si elle les avait entendues : « Je suis perdu d'honneur ; voici un affront que je ne supporterai pas »
- elle passe soudain des temps du passé au présent de narration quand elle en arrive au moment critique du désespoir de Vatel : « La nuit vient [...] A quatre heures du matin, Vatel s'en va partout, il trouve tout endormi ». Le lecteur a ainsi l'impression que tout se passe en ce moment, sous ses yeux.
- elle privilégie les phrases courtes, verbales : « On va à sa chambre ; on heurte ; on enfonce la porte ; on le trouve noyé dans son sang ; on court à M. le Prince... »

Travail d'écriture : Le corrigé sera envoyé à réception de votre travail individuel.

CORRIGE de la séance 4

1. L'émetteur de cette lettre est Pauline VATEL. Le destinataire est une directrice d'école maternelle.
2. Pauline doit faire un stage dans le cadre de son CAP et demande à le faire dans l'école maternelle que dirige cette directrice.
3. Titres possibles pour les différentes parties de cette lettre :

1er paragraphe : exposition du but de la lettre

2e paragraphe : description du stage (date, durée, objectifs, salaire)

3e paragraphe : présentation de l'expérience et des motivations de la candidate

4e paragraphe : mention des documents qu'elle a joints à sa lettre de motivation

5e paragraphe : prise de congés (formule d'adieu et de politesse)

Travail d'écriture : J'emprunte pour ce corrigé le travail proposé par Maxence, qui est de bonne qualité et dont vous pouvez vous inspirer (évidemment, je cache ses coordonnées personnelles, mais vous aurez compris qu'il faut mettre en entier vos adresse et numéro de téléphone)

Maxence GUYON

[+Adresse complète]

Tel: 06

Clinique vétérinaire

[+Adresse complète]

PONTCHÂTEAU, le 14 mai 2020

Madame, Monsieur,

Actuellement en classe de 4ème au collège Pierre NORANGE à SAINT-NAZAIRE, je recherche un stage dans votre clinique vétérinaire.

Il s'agit d'un stage d'observation de 3ème prévue du 14 au 18 décembre 2020.

Depuis toujours je suis passionné par les animaux. C'est la raison pour laquelle je souhaiterais poursuivre mes études dans ce domaine. J'aimerais effectuer mon stage au sein de votre cabinet afin d'y découvrir le métier.

Restant à votre entière disposition pour plus de renseignements je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

Maxence GUYON [signature manuelle]

Période VI : Bébés volés

Séance 1 : « Qu'est-ce qu'ils vont dire les gens ? » ou le scandale des « filles-mères ».

A/ Ecoutez un témoignage

Regardez ce court reportage de France Info et répondez aux questions :

https://www.francetvinfo.fr/france/adoption-soups-cons-de-traffic-d-enfants_1207689.html

1. Dans quel pays se situe l'histoire de Jeanine ?
2. Résumez ce que vous avez compris de ce qui est arrivé à cette femme.
3. a) Quel rôle son père a-t-il joué ?
b) Quel rôle l'assistante sociale a-t-elle joué ?

Définitions à chercher :

« fille-mère »

« bâtard »

B/ Prendre connaissance du phénomène

Lisez cet extrait du travail de recherche d'Antoine Rivière, *Mères sans mari*. Filles-mères et abandons d'enfants (Paris, 1870-1920)

Du début de la Troisième République jusqu'au lendemain de la Grande Guerre, chaque année entre 2 000 et 5 000 femmes sont contraintes par la misère et l'opprobre d'abandonner leur enfant entre les mains de l'Assistance publique de Paris. Comme elle, beaucoup de ces femmes sont des mères célibataires, que l'époque appelle les filles-mères. « Séduite[s] puis délaissée[s] », elles incarnent le scandale de la sexualité et de l'enfantement hors-mariage. Enfermées dans un sous-prolétariat féminin particulièrement précaire et vulnérable, inquiètes de cacher leur faute à leurs parents ou sommées par ceux-ci d'éviter le déshonneur que leur inconduite menace d'infliger à la famille, sans recours contre leur séducteur puisque le Code civil de 1804 interdit pour plus d'un siècle la recherche en paternité devant les tribunaux, elles témoignent par l'abandon qu'elles accomplissent de l'impossibilité, à la fois matérielle et morale, qui leur est faite d'être mères sans être épouses.

À d'autres époques, en d'autres lieux, le constat est le même : la pauvreté, l'isolement, la faible instruction font les filles séduites, les mères illégitimes et les femmes contraintes à l'abandon. Pourtant certaines de ces femmes refusent de plier sous les coups redoublés de la honte sociale et de la pauvreté et sans tutelle masculine, essaient d'être mère célibataire. À celles-ci, l'Assistance publique de Paris propose dès les années 1880 des « secours préventifs d'abandon », bientôt rebaptisés « secours de filles-mères » par l'habitude administrative et l'usage populaire. Mais ces subsides ont pour contrepartie une étroite surveillance, et semblent leur être versés avec des arrière-pensées de redressement moral. Car ce que révèlent les archives de l'Assistance publique, c'est bien la persistance du soupçon à l'égard des filles-mères, qui sont suspectées de sacrifier leurs devoirs maternels à une vie de plaisirs et de débauche ou de se livrer à la prostitution.

De nombreuses filles-mères se résolvent à l'abandon parce que c'est l'unique moyen qu'elles ont de cacher l'existence de leur enfant. La peur d'être découverte est cependant si forte que parfois même celle qui pourrait envisager d'autres voies du secret, puisqu'elle aurait les moyens de « mettre son bébé en nourrice, s'y refuse car elle craint les indiscretions ». Cette impérieuse nécessité de la dissimulation tient à ce que ces jeunes femmes redoutent la réaction parentale, comme celle-ci qui veut « cacher sa faute [...] à son père, homme dur et violent qui se livrerait à des voies de fait sur elle s'il l'apprenait ». Elle tient aussi à ce qu'elles ont parfaitement intégré l'idée que leur maternité menaçait la réputation familiale, comme cette autre, sur le point d'abandonner sa fille, qui écrit à la nourrice qui lui a suggéré de demander de l'aide à sa famille : « Comprenez-moi Madame, mes parents sont d'honnêtes gens, connus dans mon pays, jamais je pourrais leur avouer que j'ai un enfant ».

Lorsque les familles sont mises au courant de la situation, par l'aveu, la dénonciation ou la rumeur, c'est avec le même souci de leur réputation qu'elles exigent de la fille-mère qu'elle répare sa faute en abandonnant son enfant. Car, comme l'écrit Bernanos, « une fille qui faute, dans la famille, c'est comme un failli » : elle risque, par son inconduite, de ruiner du même coup la réputation familiale et les espoirs de ses parents de lui voir faire un bon mariage, puisque dans les milieux les plus modestes les jeunes femmes n'ont souvent que leur virginité à faire valoir comme dot. Éviter que leur fille ne soit disqualifiée sur le marché matrimonial c'est ce qui préoccupe par exemple ce couple d'agriculteurs du Loiret. L'employé de l'hospice parisien qui reçoit cette jeune femme en janvier 1923 note en effet dans le dossier d'abandon : « Fille de cultivateurs, délaissée de son fiancé quelques semaines avant le mariage. Les parents ne veulent pas élever l'enfant qui serait la risée du pays et mettrait obstacle à toute autre union pour l'intéressée. »

Quand le scandale a déjà éclaté, il arrive que les parents mettent en scène avec une certaine ostentation la répudiation de la coupable, afin de dire haut et fort qu'ils désapprouvent sa conduite. En revanche, lorsque l'affaire n'est pas encore ébruitée, ils se font parfois les complices de la dissimulation. « Désireuse de cacher dans le pays l'aventure de sa fille, en raison de ce que pendant quatre générations les hommes [de la famille] y ont exercé des fonctions publiques, [...] très affectée de ce déshonneur », cette ménagère de province maintient ainsi sa fille recluse au foyer familiale au cours des derniers mois de la grossesse, puis se charge elle-même de l'accouchement clandestin et en mars 1918, se rend à Paris pour accomplir l'abandon.

Malgré la dépendance matérielle et psychologique dans laquelle se trouvent souvent ces jeunes femmes vis-à-vis de leur famille, quelques-unes résistent à l'injonction parentale de se séparer de leur enfant. D'autres parviennent à garder le secret de leur maternité en ayant recours aux services d'une nourrice. Récalcitrantes ou mères clandestines et à distance, toutes celles-là ne se résolvent à l'abandon que lorsqu'elles sont brisées par la misère ou lorsque ne parvenant plus à payer le salaire nourricier, elles voient l'échafaudage du secret qu'elles tenaient à bout de bras menacer de s'effondrer. Ce refus d'abdiquer leur maternité est d'autant plus difficile à assumer que la réprobation à leur endroit déborde largement le cadre familial. Quand elles décident de conserver leur enfant auprès d'elles et tentent de trouver un toit, certaines se heurtent par exemple à des propriétaires de garni soucieux eux aussi de leur réputation, qui n'acceptent pas les femmes seules, qu'elles soient avec ou sans enfants, de peur qu'on prenne leur établissement pour une maison de prostitution. Quant à celles qui sont placées comme domestiques, c'est à leurs maîtres qu'elles doivent dissimuler leur situation, sous peine d'être renvoyées. En décembre 1922, l'une d'elles demande au directeur de l'Assistance publique de l'aide pour payer la garde de son enfant, mais le supplie de faire preuve de discrétion : « Mes patrons ne savent pas que j'ai un enfant et je ne

voudrais pas qu'ils le sachent car ils n'ont rien à me reprocher [...], je risque de perdre ma place et si je la perds, je serai encore une fois de plus sur le pavé ». Les courriers de la nourrice, qui écrit pour donner des nouvelles de l'enfant ou réclamer le paiement de ses gages, risquent eux aussi d'éveiller la suspicion des employeurs. C'est ce que craint cette jeune servante qui écrit à la nourrice de sa fille : « Ne me mettez plus Madame [sur l'enveloppe]. On me demande si je suis mariée car on ne peut pas dire qu'on a un enfant. »

Définitions à chercher et à noter dans le répertoire :
« opprobre »
« répudiation »
« réprobation »

A/ Compréhension du texte

1. De quel type de texte s'agit-il ? Justifie ta réponse.
2. Pourquoi ces femmes doivent-elle se séparer de leur enfant, ou bien cacher à tout prix qu'elles en ont un ? Enumère au moins trois raisons que tu as comprises, en citant le texte pour justifier ta réponse.
3. Donne ton avis personnel sur ce phénomène. Donne au moins deux arguments pour rendre ton opinion convaincante.

B/ Travail sur la langue

4. a) Explique à quoi font référence les expressions : « Grande Guerre » (ligne 1) et « leur séducteur » (ligne 8).
b) Comment appelle-t-on cette figure de style ?
5. Entraînement au DNB : exercices de réécriture.

a) Réécris la phrase ci-dessous en remplaçant « De nombreuses filles-mères » par « Une fille-mère » et en effectuant toutes les transformations nécessaires.

De nombreuses filles-mères se résolvent à l'abandon parce que c'est l'unique moyen qu'elles ont de cacher l'existence de leur enfant.

b) Réécris la phrase ci-dessous au passé simple de l'indicatif.

Quand le scandale a déjà éclaté, il arrive que les parents mettent en scène avec une certaine ostentation la répudiation de la coupable, afin de dire haut et fort qu'ils désapprouvent sa conduite.

c) Réécris la phrase ci-dessous à l'imparfait de l'indicatif.

En revanche, lorsque l'affaire n'est pas encore ébruitée, ils se font parfois les complices de la dissimulation.

d) Réécris la phrase ci-dessous en remplaçant « je » par « Vous » et en effectuant toutes les transformations nécessaires.

« Mes patrons ne savent pas que j'ai un enfant et je ne voudrais pas qu'ils le sachent car ils n'ont rien à me reprocher [...], je risque de perdre ma place et si je la perds, je serai encore une fois de plus sur le pavé »

Organisation du travail des 4e2
pour la semaine du lundi 18/05 au mercredi 20/05

Bonjour à tous,

Vous trouverez ci-dessous la liste du travail à faire en Français durant la semaine du 18 au 20 mai. (les jeudi et vendredi sont fériés). Nous attaquons une nouvelle séquence mêlant récits informatifs, documentaires et récit de fiction, intitulée « Bébés volés ».

Cette séquence doit vous permettre de revoir des bases en grammaire et continuer à travailler sur le genre de la lettre, mais aussi vous préparer à des exercices de l'épreuve de Français au DNB l'an prochain.

Important : pour ce chapitre, vous devrez lire le roman épistolaire de Véronique MASSENOT, *Lettres à une disparue*. Ce roman est à votre disposition au collège.

Comme d'habitude, vous avez jusqu'au lundi suivant pour m'envoyer le dernier travail.

Cours/ Travail / Tâche à effectuer	Pièces jointes à consulter	Temps de travail estimé	À renvoyer	Date (à faire le, ou à rendre pour le)
PERIODE : « L'EPISTOLAIRE » Séance 4 : Corrigé Faire l'auto-correction.	(page 2)	15 minutes		Lundi 18/05
Séance 5 : Corrigé Faire l'auto-correction.	(page 3)	15 minutes		Lundi 18/05
PERIODE : « BEBES VOLES » Séance 1 : « Qu'est-ce qu'ils vont dire les gens ? » ou le scandale des « filles-mères ». Faire la partie A de la séance.	Séance 1 (pages 4)	30 minutes	Non	Mardi 19/05
Séance 1 : « Qu'est-ce qu'ils vont dire les gens ? » ou le scandale des « filles-mères ». Faire la partie B de la séance.	Séance 1 (pages 4 à 6)	1h	Oui	Lundi 25/05
Lire le roman <i>Lettres à une disparue</i>	Roman disponible au collège.	2 à 4h, <i>suivant votre vitesse de lecture</i>		Vendredi 05/06

N'hésitez pas à me joindre en cas de question.

Mme ILLIAQUER.

Consignes générales pour la semaine du lundi 18/05 au mercredi 20/05

Niveau 4ème

(pièce jointe n° 1)

Chers élèves,

Vous trouverez ci-dessous la liste des devoirs et autres tâches à faire en Histoire-Géographie durant la semaine du 18 mai au 20 mai.

Certains travaux sont à me renvoyer, soit via Pronote, soit directement sur mon adresse mail : guillaume.martineau@ac-nantes.fr

Pour ces travaux à me renvoyer, **je vous demande de préférence de le faire sous forme d'un fiche de type Open Office, Word ou PDF.** Si ce n'est pas possible, vous pouvez également me joindre une photo de vos travaux (veillez à ce que le fichier ne soit pas trop lourd).

Cours/ Travail / Tâche à effectuer	Pièce jointe à consulter	Temps de travail	À renvoyer	Date (à faire le, ou à rendre pour le)
<p>Prendre connaissance de la correction des travaux et questions de la semaine dernière, et s'auto-corriger à l'aide de la correction (pièce jointe n°2) :</p> <p><u>IV. Les bouleversement politiques à l'Âge industriel</u> → <i>Quels sont les changements politiques qui interviennent en Europe au cours du XIX^{ème} siècle ?</i></p> <p><u>A. Les révolutions de 1848</u> Cours à compléter à l'aide des pages 88 et 89 du manuel (nouveau).</p> <p><u>B. La défense du monde ouvrier et l'apparition de nouvelles idéologies</u> Questions sur l'affiche syndicale (1906).</p> <p>Question 6 de la page 139 du manuel (ancien) : expliquer en quelques lignes ce qui oppose l'idéologie socialiste à l'idéologie libérale.</p>	n° 2	50 minutes	Non	Lundi 18/05

Ressource complémentaire :

"La vie des Français au XIXème siècle" (durée : 1 heure 33 minutes) :

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

La correction des exercices et autres travaux demandés sera mise en ligne sur Pronote ou directement envoyée sur vos adresses mail au début de la semaine prochaine.

Bonne semaine de travail !

M. MARTINEAU

IV. Les bouleversement politiques à l'Âge industriel

→ *Quels sont les changements politiques qui interviennent en Europe au cours du XIX^{ème} siècle ?*

A. Les révolutions de 1848

En 1848, une vague de révolutions, partie de Paris, secoue les grandes villes d'Europe. Ces révolutions sont libérales : les peuples européens demandent davantage de libertés et la fin du pouvoir absolu de leurs souverains, comme à Vienne en Autriche.

Ces révolutions sont aussi parfois nationales : les Hongrois (à Budapest) et les Tchèques (à Prague) réclament leur indépendance vis-à-vis de l'Empire d'Autriche, tandis que les Allemands et les Italiens réclament l'unité nationale (l'union des différents États allemands ou italiens en un seul État-nation).

En France, la révolution de 1848 aboutit à la fin de la monarchie constitutionnelle (abdication de Louis-Philippe I^{er}) et à l'instauration d'une II^{ème} République, mais dans les autres pays européens, ces révolutions, durement réprimées par les souverains, échouent.

B. La défense du monde ouvrier et l'apparition de nouvelles idéologies.



Une affiche syndicale (1906) :

1° Comment sont représentés le patron et l'ouvrier sur l'image de gauche ? Et sur l'image de droite ? Quel message veulent faire passer ces deux images ?

Sur l'image de gauche, le patron est représenté comme grand par rapport à l'ouvrier minuscule qui s'incline devant lui : le patron domine et écrase l'ouvrier par sa puissance et sa richesse. Le costume et le chapeau haut-de-forme qu'il porte sont des symboles de sa richesse et de sa classe sociale (la bourgeoisie). Il est gros, pour souligner le fait qu'il est même trop riche.

Sur l'image de droite, c'est au contraire le patron qui est minuscule par rapport à l'ouvrier et qui s'incline devant lui en retirant son chapeau haut-de-forme. L'ouvrier, immense, se tient droit devant lui, avec ses outils.

Ces deux images font passer le message qu'un ouvrier non syndiqué est faible face à son patron, alors qu'un ouvrier syndiqué est fort face à son patron.

2° Quelle est la revendication du syndicat sur cette affiche ?

Sur cette affiche, la revendication du syndicat est la réduction du temps de travail (journée de huit heures de travail) sans diminution de salaire.

Question 6 page 139 :

Pour les partisans de l'idéologie libérale, les inégalités sociales sont naturelles (il est normal qu'il y ait des riches et des pauvres). C'est pourquoi ils sont pour le respect total de la propriété privée et ne sont pas favorables à ce que l'État intervienne pour réglementer l'organisation de l'économie et du travail.

Les partisans du socialisme cherchent au contraire à lutter contre les inégalités sociales : ils sont donc favorables à ce que l'État intervienne pour réglementer l'économie et le travail, en votant par exemple des lois sociales (ex : droit de grève, diminution du temps de travail, interdiction du travail des enfants). Les communistes sont même pour la suppression de toutes les inégalités sociales, et pour une société sans classe : ils sont donc contre la propriété privée et pensent que les moyens de production (les capitaux, les usines) ne devraient pas être détenus par les bourgeois, mais mis en commun.

SEMAINE 8 du 18 mai au 22 mai 2020

massonelo1@gmail.com

CORRECTION

Si vous avez besoin d'aide ou d'explications, vous pouvez m'envoyer votre travail ou vos questions par instagram ou par mail. N'hésitez pas ! Je peux vous rappeler et vous aider par téléphone.

Je suis joignable du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

LUNDI 18 MAI

Exercice 1 : Résous les équations suivantes :

a) $8x + 200 = 550$

Etape 1 : $8x + 200 = 550$

Etape 2 : Je retire :200 de chaque côté.

Donc ça donne : $8x = 350$

Etape 3 : Donc 8 objets pèsent 350 g donc un objet pèse : 43,75g ($350 : 8 = 43,75$)

b) $10x + 20 = 30$

Etape 1 : $10x + 20 = 30$

Etape 2 : Je retire :20 de chaque côté.

Donc ça donne : $10x = 10$

Etape 3 : Donc 10 objets pèsent 10g donc un objet pèse : 1g ($10 : 10 = 1$)EN PLUS RAPIDE :

c) $4x + 25 = 38$.

Je retire :25 de chaque côté.

Donc ça donne : $4x = 13$ ($38 - 25 = 13$)

Donc un seul «x» vaut 3,25 ($13 : 4 = 3,25$)

d) $2x + 87 = 338$

Je retire 87 de chaque côté.

Donc ça donne : $2x = 251$ ($338 - 87 = 251$)

Donc un seul «x» vaut 125,5 ($251 : 2 = 125,5$)

e) $3x + 45 = 12$

Je retire : 45. de chaque côté.

Donc ça donne : $3x = -33$ ($12 - 45 = -33$)

Donc un seul «x» vaut -11 ($-33 : 3 = -11$)Exercice 2 :

b) Résoudre : $3x - 4 = 11$

Etape 1 : $3x - 4 = 11$

Etape 2 : J'ajoute +4. de chaque côté du égal.

Donc ça donne : $3x = 15$ ($11 + 4 = 15$)

Etape 3 : Donc 3 objets pèsent 15g donc un objet pèse : 5g ($15 : 3 = 5$)

c) $9x - 12 = 60$

J'AJOUTE 12 de chaque côté.

Donc ça donne : $9x = 72$ ($60 + 12 = 72$)

Donc un seul «x» vaut 8 ($72 : 9 = 8$)

d) $6x + 25 = 36$

JE RETIRE 25 de chaque côté.

Donc ça donne : $6x = 11$

Donc un seul «x» vaut 1,8 environ. ($11 : 6 = 1,833333$)

e) $2x + 7 = 35$

JE RETIRE 7 de chaque côté.

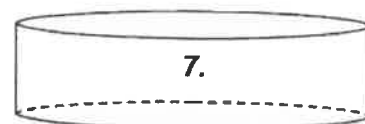
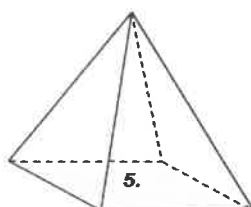
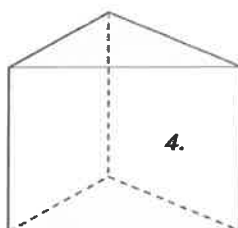
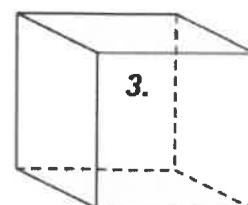
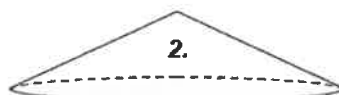
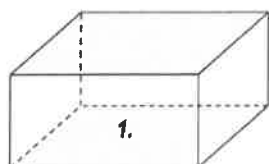
Donc ça donne : $2x = 28$ ($35 - 7 = 28$)

Donc un seul «x» vaut 14 ($28 : 2 = 14$)

MARDI 19 MAI

Exercice 3 : Il y a 68 cubes ! Comptez bien !**Exercice 4** : Complétez le tableau, soit avec des nombres, soit avec les mots suivants :

cône cylindre, prisme droit, pyramide, pavé droit, cube.



Numéro du solide	1	2	3	4	5	7
Nom du solide	Pavé droit	cône	cube	Prisme droit	pyramide	cylindre
Nombre de faces	6	2	6	5	5	3
Nombre de sommets	8	1	8	6	5	0
Nombre d'arêtes	12	0	12	9	8	0

Exercice 5 : Nouvelle notion : les puissances !**A toi de compléter ! En donnant directement le résultat !**

$10^5 = 100\ 000$

$10^9 = 1\ 000\ 000\ 000$ (1 milliard)

$10^6 = 1\ 000\ 000$ (1 million)

$10^{11} = 100\ 000\ 000\ 000$

$10^7 = 10\ 000\ 000$

$10^{13} = 10\ 000\ 000\ 000\ 000$

MATHS - MME MASSON -	4e2 - 4e3 - 4e4	Page 1/3
SEMAINE 8 du 18 mai au 22 mai 2020		massonelo1@gmail.com
LES CORRECTIONS SONT DANS LE FICHER «SEMAINE 8 MATHS CORRECTION 4e2 4e3 4e4 » QUE TU DOIS RECEVOIR AVEC CE TRAVAIL.		

Bonjour à tous !

C'est une petite semaine, car c'est le jeudi de l'ascension (férié)
Donc vous avez du travail pour lundi et mardi seulement.

Si vous avez besoin d'aide ou d'explications, vous pouvez m'envoyer votre travail ou vos questions par instagram ou par mail. N'hésitez pas ! Je peux vous rappeler et vous aider par téléphone.
Je suis joignable du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

E.MASSON

Voilà le programme, bon courage !

Lundi 18 mai - 30 minutes	Les équations : exercices 1 et 2
Mardi 19 mai - 25 minutes	Géométrie et puissances : exercices 3,4,5
Jeudi 21 mai	FERIE
Vendredi 22 mai	Pas de travail profitez-en pour vous mettre à jour.

LUNDI 18 MAI - 30 minutes -

Exercice 1 : Résous les équations suivantes : Vous pouvez vous aider du cours de la semaine dernière !

a) $8x + 200 = 550$

Etape 1 : $8x + 200 = 550$

Etape 2 : Je retire : de chaque côté.

Donc ça donne : $8x = \dots\dots\dots$

Etape 3 : Donc 8 objets pèsent donc un objet pèse :

b) $10x + 20 = 30$

Etape 1 : $10x + 20 = 30$

Etape 2 : Je retire : de chaque côté.

Donc ça donne : $10x = \dots\dots\dots$

Etape 3 : Donc 10 objets pèsent donc un objet pèse :

EN PLUS RAPIDE :

<p>c) $4x + 25 = 38$. Je retire : de chaque côté. Donc ça donne : $4x = \dots\dots\dots$ Donc un seul «x» vaut</p>	<p>d) $2x + 87 = 338$ Je retire : de chaque côté. Donc ça donne : $2x = \dots\dots\dots$ Donc un seul «x» vaut</p>
<p>e) $3x + 45 = 12$ Je retire : de chaque côté. Donc ça donne : $3x = \dots\dots\dots$ Donc un seul «x» vaut</p>	

Exercice 2 : Résous les équations suivantes : ATTENTION, ce n'est pas exactement le même exercice !!!! Regarde bien l'exemple :

Exemple : Résoudre : $5x - 20 = 30$

On veut garder tous les x ensemble et seuls d'un côté du « = ».

Je veux retirer « -20 » donc je dois faire « $+20$ » de chaque côté.

Voilà ce que ça donne :

Etape 1 : $5x - 20 = 30$

Etape 2 : J'ajoute $+20$ de chaque côté du « = » pour éliminer le -20 !

Donc ça donne : $5x = 50$ (car $30 + 20 = 50$)

Etape 3 : Donc 5 objets pèsent 50 g donc un objet pèse : 10 g ($50 : 5 = 10$)

A TOI DE JOUER !!!!

b) Résoudre : $3x - 4 = 11$

Etape 1 : $3x - 4 = 11$

Etape 2 : J'ajoute de chaque côté du « = ».

Donc ça donne : $3x = \dots\dots\dots$

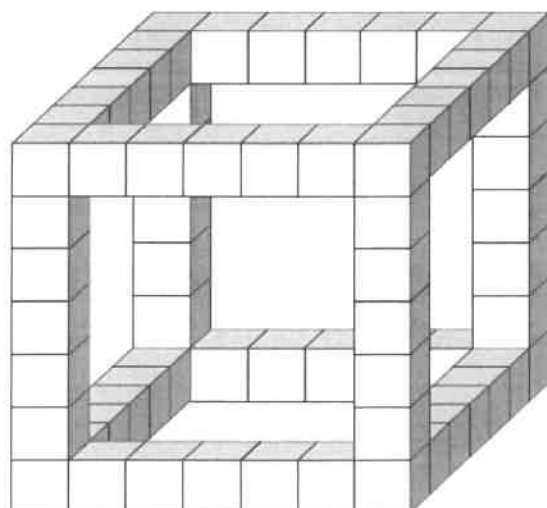
Etape 3 : Donc 3 objets pèsent..... donc un objet pèse :.....

EN PLUS RAPIDE :

<p>c) $9x - 12 = 60$ J..... de chaque côté. Donc ça donne : = Donc un seul «x» vaut</p>	<p>d) $6x + 25 = 36$ J..... de chaque côté. Donc ça donne : = Donc un seul «x» vaut</p>
<p>e) $2x + 7 = 35$ J..... de chaque côté. Donc ça donne : = Donc un seul «x» vaut</p>	

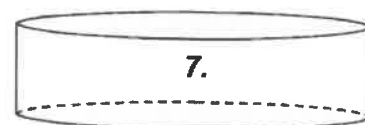
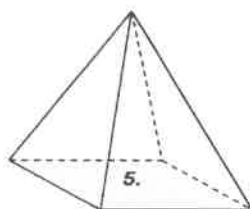
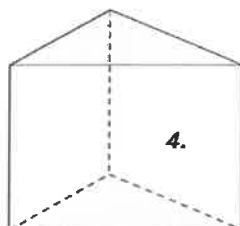
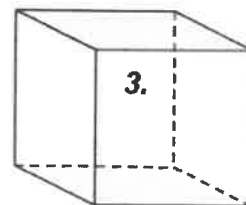
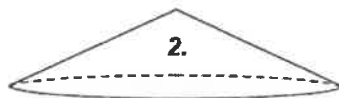
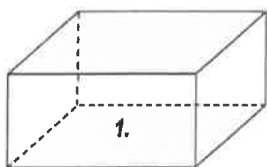
MARDI 19 MAI - 25 minutes -

Exercice 3 : Combien comptez vous de petits cubes dans cette structure ?



Exercice 4 : Complétez le tableau, soit avec des nombres, soit avec les mots suivants :

cône cylindre, prisme droit, pyramide, pavé droit, cube.



Numéro du solide	1	2	3	4	5	7
Nom du solide						
Nombre de faces						
Nombre de sommets						
Nombre d'arêtes						

Exercice 5 : Nouvelle notion : les puissances !

Pour écrire plus simplement les grands nombres qui ont plein de zéros, on a inventé les puissances !

Voici des exemples :

 10^2 se lit « 10 puissance 2 » ou 10 au carré. 10^3 se lit « 10 puissance 3 » ou 10 au cube. 10^4 se lit « 10 puissance 4 » 10^5 se lit « 10 puissance 5 » $10^2 = 10 \times 10 = 100$ (vous connaissez déjà) $10^3 = 10 \times 10 \times 10 = 1\ 000$ (3 zéros) $10^4 = 10 \times 10 \times 10 \times 10 = 10\ 000$ (4 zéros) $10^5 = 10 \times 10 \times 10 \times 10 \times 10 = 100\ 000$ (5 zéros)**A toi de compléter ! En donnant directement le résultat !**

$10^5 = 100\ 000$

$10^9 = \dots\dots\dots$

$10^6 = \dots\dots\dots$

$10^{11} = \dots\dots\dots$

$10^7 = \dots\dots\dots$

$10^{13} = \dots\dots\dots$

Semaine 7	Sciences-physiques 4ème
correction	Vous pouvez vous auto corriger le questionnaire de la semaine 7.

Questionnaire :

Lors de la réaction de combustion du méthane avec le dioxygène, il se forme de l'eau et du dioxyde de carbone.

1. Quels sont les réactifs de la réaction chimique ?

Les réactifs de la réaction chimique sont le méthane et le dioxygène.

2. Quels sont les produits de la réaction chimique ?

Les produits de la réaction chimique sont l'eau et le dioxyde de carbone.

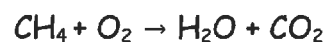
3. Quel est le combustible de la réaction chimique ?

Le combustible est le méthane.

4. Quel est le comburant de la réaction chimique ?

Le comburant est le dioxygène.

On peut écrire le bilan de la réaction de la manière suivante :



6. Quelle est la formule du méthane ?

La formule du méthane est CH_4 .

7. Quelle est la formule du dioxygène ?

La formule du dioxygène est O_2 .

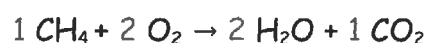
8. Quelle est la formule du dioxyde de carbone ?

La formule du dioxyde de carbone est CO_2 .

9. Quelle est la formule de l'eau ?

La formule de l'eau est H_2O .

10. équilibrer le bilan de la réaction chimique, pour que la combustion soit complète, en indiquant le nombre de chacune des molécules.



Semaine 8	Sciences-physiques 4ème
cyrille-christi.le-masson@ac-nantes.fr	<ul style="list-style-type: none"> Voici un cours sur l'intensité du courant.
durée : 30 minutes	

L'intensité du courant électrique

Ø Pourquoi l'éclat de la lampe varie-t-il ?

Ø L'intensité du courant est-elle la même en tout point d'un circuit en série ?

Ø Le nombre et l'ordre de récepteurs ont-ils une influence sur l'intensité ?

1. Définitions

Un circuit en série : est un circuit ne comportant qu'une seule boucle constituée de dipôles associés les uns à la suite des autres : l'association des dipôles forme une boucle simple.

L'intensité du courant électrique : L'intensité du courant électrique c'est un peu la « force » de celui-ci : plus il est fort, plus il fera briller la lampe fortement ou tourner le moteur rapidement.

Symbole et Unité :

Quel est le symbole de l'intensité du courant électrique ? L'intensité du courant électrique est notée : **I**

Quelle est l'unité de l'intensité ? L'unité utilisée pour mesurer l'intensité du courant électrique est l'ampère (**A**).

Remarque : on peut aussi utiliser des unités dérivées de l'ampère comme le kilo-ampère (kA), l'hecto-ampère (hA), le deca-ampère (daA), le déci-ampère (dA) etc...

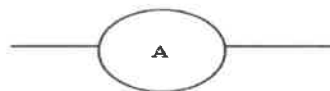
La plus utilisée de ces unités dérivées est le milliampère de symbole mA (1 A = 1000 mA)

Exemple : Si un courant de 0,5 ampère circule dans une lampe on peut écrire $I = 0,5 \text{ A}$ Ou $I = 500 \text{ mA}$.

2. Comment mesurer une intensité ?

L'intensité du courant électrique se mesure avec un ampèremètre branché en **série** dans le circuit.

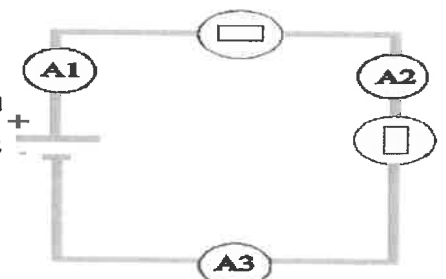
Le symbole de l'ampèremètre est



3. L'intensité du courant est-elle la même en tout point d'un circuit en série ?

Pour répondre à cette question on réalise l'expérience suivante :

Expérience : on réalise un circuit électrique comportant un générateur, résistances, et 3 ampèremètres comme le montre le schéma ci-contre :



Résultats: on enregistre les mêmes valeurs de I_1 , I_2 et I_3 ($I_1 = I_2 = I_3$).

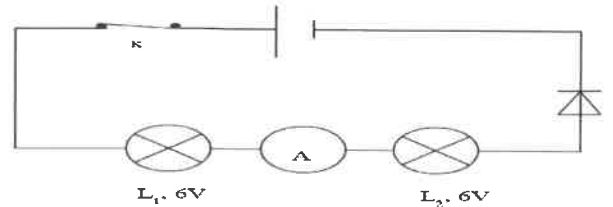
Conclusion : La valeur de l'intensité du courant est toujours la même en tout point d'un circuit en série.

4. La position des récepteurs a-t-elle une influence sur l'intensité ?

Expérience :

a. Dessiner et réaliser un montage électrique avec les éléments suivants placés en série :

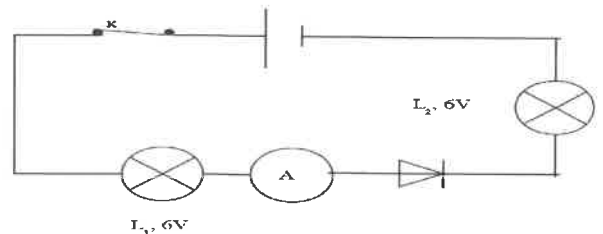
- 2 lampes de 6 V, 1 diode + 1 générateur de 12 V



Mesurer l'intensité du courant électrique à l'aide d'un ampèremètre ?

b. Dessiner et réaliser un montage électrique avec les éléments précédents mais placés différemment.

Mesurer l'intensité du courant électrique à l'aide d'un ampèremètre ?



Résultats: On enregistre les mêmes valeurs de I_1 , I_2 , $I_1 = I_2 = 0,07$ A.

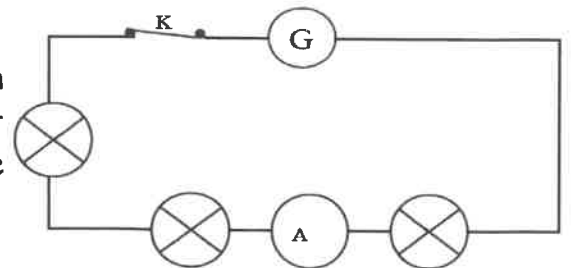
Conclusion : L'intensité du courant, dans un circuit en série, est indépendante de l'ordre des récepteurs.

5. Le nombre de récepteurs a-t-il une influence sur l'intensité ?

Expérience :

On place maintenant en série un générateur, un interrupteur et une lampe puis on ajoute une autre et enfin on ajoute une troisième comme indiqué dans le schéma ci - contre.

L'intensité du courant a-t-elle variée ? Si oui, comment ?



Résultats:

On enregistre les mêmes valeurs suivantes :

Avec une lampe, on a $I = 0,1$ A

Avec 2 lampes, on a $I = 0,08$ A

Avec 3 lampes, on a $I = 0,06$ A

Conclusion : L'intensité du courant électrique dans un circuit en série dépend du nombre de récepteurs : plus il y a de récepteurs pour une même pile, plus l'intensité du courant électrique sera faible.

Ce document contient 4 pages

- 1) **Corriger le tableau comparant les différents moyens de contraception fait à partir de la vidéo. (voir ci-dessous)**

<https://www.gynandco.fr/les-differents-moyens-de-contraception/>

- 2) **Réaliser l'activité 3 : La contraception hormonale**
- 3) **Réaliser sur Pronote le QCM : « Les différents moyens de contraception »**

Activité 3 : LA CONTRACEPTION HORMONALE

Il existe différentes contraceptions hormonales.

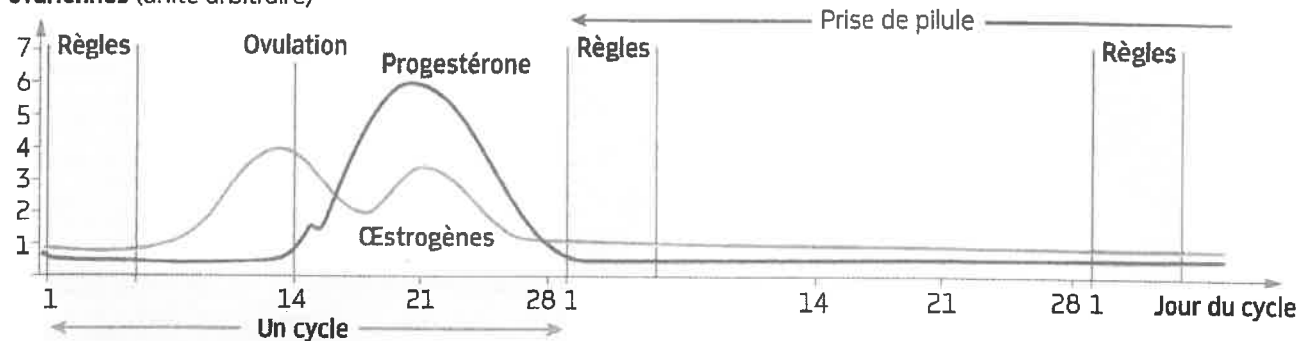
- 1) Exploiter les document 1 pour formuler une hypothèse sur le mode d'action de la pilule classique.
- 2) Exploiter les document 2 pour formuler une hypothèse sur le mode d'action de la pilule du lendemain.

Document 1 : La pilule oestroprogestative (pilule classique)



La pilule la plus utilisée, appelée œstroprogestative, comprend 28 comprimés : la femme doit en prendre un quotidiennement à la même heure. Les 21 premières renferment des hormones sexuelles de synthèse, les sept dernières en sont dénuées. C'est durant cette dernière semaine que les règles surviennent.

Teneur sanguine en hormones ovariennes (unité arbitraire)

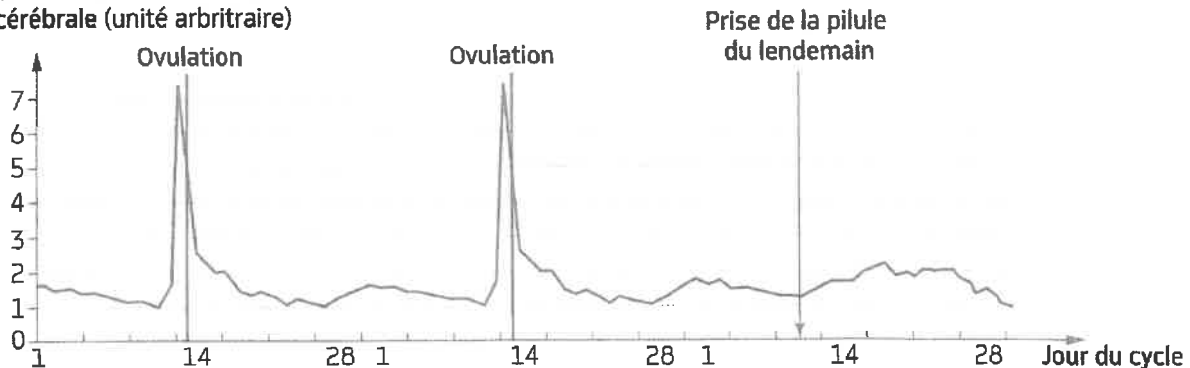


Évolution des teneurs sanguines en hormones ovariennes naturelles lors d'une mise sous pilule œstroprogestative.

Document 2 : La pilule du lendemain.

La pilule du lendemain est une contraception d'urgence. Elle doit être utilisée le plus tôt possible après un rapport sexuel éventuellement fécondant, de préférence dans un délai de 12 heures, pouvant aller jusqu'à 3 jours au maximum. En France, la loi impose aux pharmacies la délivrance gratuite de la pilule du lendemain aux femmes mineures. Elle peut également être donnée aux lycéennes par les infirmières scolaires et les plannings familiaux.

Concentration en hormone cérébrale (unité arbitraire)



Évolution de la concentration en hormone cérébrale chez une jeune fille de 17 ans.

Tableau comparatif de différents moyens de contraception.

Type de contraception	Moyen de contraception	Principe d'utilisation	Mode d'action	Avantages	Inconvénients	Prix	Lieux où s'en procurer
Contraception mécanique	Préservatif masculin	Se pose sur le pénis	Empêche la rencontre des gamètes	Protège des IST ; sans prescription médicale	Peu se déchirer et ne plus être efficace		Pharmacie Grande surface
	Préservatif féminin	Se pose dans le vagin	Empêche la rencontre des gamètes	Protège des IST ; sans prescription médicale			Pharmacie
	Stérilet au cuivre	Se pose dans l'utérus	Rend la muqueuse utérine impropre à la nidation et inactive les spermatozoïdes	Efficacité 3 à 10 ans ;	Nécessite 2 visites chez le gynécologue, ne protège pas des IST		Chez le gynécologue
	Diaphragme	Se pose au fond du vagin	Empêche la rencontre des gamètes		Peu efficace ; demande prescription médicale ; ne protège pas des IST		Pharmacie avec prescription
Contraception hormonale	Pilule classique	Prise d'un comprimé tous les jours		Très efficace ; régule les règles (moins abondantes, moins douloureuse) ; évite de penser à la contraception tous les jours	On doit y penser tous les jours ; Ne convient pas à toutes les femmes et peut entraîner des effets secondaires ; nécessite prescription médicale		Pharmacie avec prescription ; planning familial
	Stérilet hormonal	Se pose dans l'utérus		Efficacité 3 à 5 ans ; règles moins abondantes, moins douloureuse ; ; évite de penser à la contraception tous les jours	Nécessite 2 visites chez le gynécologue, ne protège pas des IST ; Il peut y avoir petites pertes de sang hors des règles ou absence totale de règle		Chez le gynécologue
	Implant contraceptif	S'implante sous la peau du bras		Efficacité 3 ans ; évite de penser à la contraception tous les jours	Nécessite des visites chez le gynécologue ; ne protège pas des IST ; Il peut y avoir petites pertes de sang hors des règles ou absence totale de règle ; petite cicatrice après le retrait		Chez le gynécologue

Suite contraception hormonale	Patch contraceptif	Se colle sur la peau		Efficacité 1 semaine ; évite de penser à la contraception tous les jours	Nécessite une visite chez le médecin ; ne protège pas des IST ; certains médicaments peuvent diminuer son efficacité.	Pharmacie sur prescription médicale
	Anneau vaginal	S'insère au fond du vagin tout les 4 semaines Par piqure		Efficacité 1 mois ; évite de penser à la contraception tous les jours	Nécessite une visite chez le médecin ; ne protège pas des IST ;	Pharmacie sur prescription médicale
	Injection contraceptive			Efficacité 3 mois ; évite de penser à la contraception tous les jours	Nécessite une visite chez le médecin ; ne protège pas des IST ; certains médicaments peuvent diminuer son efficacité. Il peut y avoir petites pertes de sang hors des règles ou absence totale de règle ; ne peut pas être prescrit aux jeunes filles	Pharmacie sur prescription médicale
	Pilule du lendemain	Prise d'1 comprimé le plus tôt possible après un rapport sexuel non protégé	Bloque l'ovulation ; rend la miqueuse utérine impropre à la nidation		Effet protecteur que pour un rapport ; efficacité qui diminue très vite avec le temps	Pharmacie et planning familial et infirmerie des lycées sans prescription médicale.
Stérilisation	Stérilisation féminine	Section ou obturation les trompes	Empêche la rencontre des gamètes	Pas de modification du fonctionnement hormonal	Irréversible ; ne protège pas des IST	Ce pratique en milieu hospitalier
	Stérilisation masculine = vasectomie	Section des canaux déférents	Empêche la rencontre des gamètes	Pas de modification du fonctionnement hormonal	Irréversible ; ne protège pas des IST	Ce pratique en milieu hospitalier

Questions et travail à renvoyer par mail à votre professeur d'EPS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Attention, cette proposition de travail a pour seul but de vous permettre de rester en forme vous et votre famille. Vous devez comprendre que continuer à pratiquer une activité physique même en ces temps de confinement est très important pour votre santé.

J'attends donc de vous une responsabilisation car je ne serai pas derrière vous pour vérifier votre investissement.

Les règles de sécurité à respecter :

- Avant de faire les exercices, bien lire les recommandations pour ne pas se blesser.
- Avoir une tenue de sport comme en cours d'EPS.
- Bien s'hydrater avant et après la séance.
- Veillez à avoir assez de place autour de vous pour ne pas vous cogner contre un meuble.
- La fréquence cardiaque doit augmenter (le cœur bat plus vite) mais vous devez toujours être capable de prononcer une phrase.
- Attention toujours au placement de votre dos (ni creusé, ni rond, mais droit (avoir les fesses et les abdos serrés)
- Ne jamais avoir mal (mais ok pour les sensations de brûlures dans les muscles).
- Toujours commencer par un petit échauffement sur place de 5' (sautillements, faire tourner les bras, montées de genoux, talons fesses, ...) jusqu'à ressentir : respiration et cœur qui accélèrent, chaleur dans les muscles, début de transpiration.

Exemple pour remplir le tableau:

Chaque jour où vous pratiquez, vous devez choisir une série à travailler et vous l'entourez

Chaque série réussie vous rapporte des points que vous raportez dans le tableau :

Chocolat +10 Bronze +20 Argent +30 Or +40

Ici vous avez choisi les abdominaux mercredi:

Vous avez réalisé un exercice en chocolat (10 points)
et un en argent (30 points)

Dans les bonus de la journée:

Vous avez balayé votre chambre en musique et en rythme : + 20
Votre maman a fait la séance avec vous : + 50

Total du mercredi : 10 + 30 + 20 + 50 = 110

A la fin de la semaine, vous additionnez toutes les cases bleues

Puis vous entourez dans la dernière colonne (Bonus de la semaine) les points que vous marquez en plus :

exemple : Les 4 types d'exercices réalisés : +50
6 jours de travail : + 200

Et vous ajouter vos bonus de la semaine (ici 250 points) au total des points de la semaine pour avoir votre score de la semaine 1.

Le but est d'augmenter votre score chaque semaine mais vous pouvez aussi défier vos parents, frères, sœurs, copains et copines de la classe !!




MERCREDI	Points
Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	10 + 30 +
Aspirateur en musique et en rythme	• Ma chambre +20 • Tout l'appart +50
Danse ou Battle de 5'	+ 50
Une personne réalise l'entraînement avec moi	+ 50
Total MERCREDI	110

BONUS SEMAINE
Les 4 séries réalisées au moins 1 fois: +50
• 3 jours de travail : +100 • 6 jours de travail: +200 • 7 jours de travail: +300

Bon sport à tous et toutes !!!








Tous les exercices peuvent être réalisés en une fois ou avec du repos (exemple: 20s de gainage repos, 20s de gainage repos, 20s de gainage) mais avec les semaines d'entraînement, essayer de faire sans repos.

Si l'entraînement est trop facile, répéter 2 ou 3 fois les exercices en prenant un **temps de repos au moins égal au temps de travail**. Pour constater vos progrès, vous pouvez aussi noter le temps que vous mettez pour terminer une série complète et voir si vous êtes de plus en plus rapide avec les semaines.

LES ABDOMINAUX						
	+ 10 points	+20 points	+30 points	+40 points	Illustration	Consignes de sécurité
	CHOCOLAT	BRONZE	ARGENT	OR		
GAINAGE	60s Bras tendus 	60s Sur les coudes 	60s En levant un pied après l'autre 	60s En levant le pied droit et en tendant le bras gauche puis en inversant 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos bien droit (ni creusé, ni rond = fesses et abdos serrés) - Conserver l'alignement entre tête, tronc, bassin, genoux, chevilles 	
Les Obliques	Toucher ses talons 10 fois	Toucher ses talons 20 fois	Toucher ses talons 30 fois	Toucher ses talons 40 fois 		- Décoller les épaules
Le grand droit	Les coudes montent vers les genoux 10 fois	Les coudes montent vers les genoux 20 fois	Les coudes montent vers les genoux 30 fois	Les coudes montent vers les genoux 40 fois 	- ne pas tirer sur sa tête (mettre les mains aux oreilles)	






LE CARDIO





Enchaîner sans s'arrêter tous les exercices en mettant le plus de vitesse possible tout en respirant correctement, MAIS SANS PERDRE EN QUALITÉ CAR VOUS POURRIEZ VOUS BLESSER

Boxe (droite/gauche)	Talons fesses	Montées de Genoux	Jumping Jacks	Sauts pieds joints (avec ou sans corde à sauter)	Accélérations sur place	Burpees (sautez pour plus de difficulté)
						
<ul style="list-style-type: none"> - Rester bien droit (abdos et fesses serrés) - Enchaîner le plus vite possible 	<ul style="list-style-type: none"> - Les genoux restent fixes, seuls les talons montent - Actif sur l'avant des pieds - Dos droit (abdos et fesses serrés) 	<ul style="list-style-type: none"> - Les genoux montent devant moi - Actif sur l'avant des pieds - Dos droit (abdos et fesses serrés) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lever les bras sur le côté et écarter les jambes en même temps - Actif sur l'avant des pieds - Dos droit (abdos et fesses serrés) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sautiller sur les pieds en insistant sur le travail des chevilles plutôt que des genoux - Dos droit (abdos et fesses serrés) 	<ul style="list-style-type: none"> - Se pencher légèrement vers l'avant - Toucher le sol le plus vite possible - Rester sur place - Actif sur l'avant des pieds 	<ul style="list-style-type: none"> - Bien réaliser les 5 étapes: debout /accroupi/position de pompe/ accroupi/debout - Dos droit (abdos et fesses serrés)
		+ 40 points	+60 points	+80 points	+100 points	
		CHOCOLAT	BRONZE	ARGENT	OR	
Nombre de répétitions par exercice		10	20	30	40	

Questions et travail à renvoyer par mail à votre professeur d'EPS

Tous les exercices peuvent être réalisés en une fois ou avec du repos (exemple: 5 pompes, repos, 2 pompes, repos, 3 pompes) mais avec les semaines d'entraînement, essayez de faire sans repos.
 Si l'entraînement est trop facile, répétez 2 ou 3 fois les exercices en prenant un **temps de repos au moins égal au temps de travail**.
 Pour constater vos progrès, vous pouvez aussi noter le temps que vous mettez pour terminer une série complète et voir si vous êtes de plus en plus rapide avec les semaines.

LES BRAS						
	+ 10 points	+20 points	+30 points	+40 points	Illustration	Consignes de sécurité
	CHOCOLAT	BRONZE	ARGENT	OR		
POMPES	10 À genoux 	10 Classiques 	10 Pieds surélevés (chaise, canapé) 	10 Pompes claquées 	<ul style="list-style-type: none"> - Mains à hauteur des épaules - Dos bien droit (ni creusé, ni rond = fesses et abdos serrés) 	
BICEPS (avec des bouteilles d'eau en plastique de 50cl, 1L ou 1,5L ou 2L)	10 de chaque bras	20 de chaque bras	30 de chaque bras	40 de chaque bras		 <ul style="list-style-type: none"> - Coudes fixés qui ne bougent pas - Dos bien droit (ni creusé, ni rond = fesses et abdos serrés)
TRICEPS (avec des bouteilles d'eau de 50cl, 1L ou 1,5L ou 2L)	10 de chaque bras	20 de chaque bras	30 de chaque bras	40 de chaque bras		

LES JAMBES					
	+ 10 points	+20 points	+30 points	+40 points	Consignes de sécurité
	CHOCOLAT	BRONZE	ARGENT	OR	
La Chaise	60s Mains sur les genoux	60s Mains le long du corps 	60s Mains le long du corps et sur 1 pied (changer toutes les 5s)	60s idem argent avec 1 bouteille d'eau (en plastique) dans chaque main 	<ul style="list-style-type: none"> - Angle de 90° entre cuisses et les jambes - Garder les épaules et le dos contre le mur
Les Squats	20 En s'aidant des mains (sur les genoux) pour se relever	20 Classiques 	20 Je bloque 3s en bas avant de remonter	20 Squats sautés : Je saute en tendant mes bras vers le bas à chaque saut 	

Discipline : EPS

Classe : Toutes les 4èmes 3èmes

Semaine n° 6-7-8 du 11/05 au 29/ 05

Page 6 / 6

Questions et travail à renvoyer par mail à votre professeur d'EPS

NOM

Prénom

Classe

FEUILLE DE ROUTE SEMAINE du 11/05 au 17/05

LUNDI		MARDI		MERC		JEUDI		VENDR		SAMEDI		DIMAN		BONUS SEMAINE	
Points	+	Points	+	Points	+	Points	+	Points	+	Points	+	Points	+		
Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Les 4 séries réalisées au moins 1 fois: +50	
Ma chambre +20 Tout l'appart +50	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	3 jours de travail : +100	
+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	6 jours de travail: +200	
Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	7 jours de travail: +300	
Total LUNDI	Total MARDI	Total MERC	Total JEUDI	Total VENDR	Total SAMEDI	Total DIMAN	Total des jours:								
B O N U S															
MON SCORE DE LA SEMAINE 1 (Avec Bonus)															

Questions et travail à renvoyer par mail à votre professeur d'EPS

FEUILLE DE ROUTE SEMAINE du 18/05 au 24/05

NOM	Prénom		Classe							BONUS SEMAINE
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	POINTS		
Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	+	+	Les 4 séries réalisées au moins 1 fois: +50
Aspirateur en musique et en rythme	Aspirateur en musique et en rythme	Aspirateur en musique et en rythme	Aspirateur en musique et en rythme	Aspirateur en musique et en rythme	Aspirateur en musique et en rythme	Aspirateur en musique et en rythme	Aspirateur en musique et en rythme	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	Ma chambre +20 Tout l'appart +50	3 jours de travail: +100
Danse ou Battle de 5'	Danse ou Battle de 5'	Danse ou Battle de 5'	Danse ou Battle de 5'	Danse ou Battle de 5'	Danse ou Battle de 5'	Danse ou Battle de 5'	Danse ou Battle de 5'	+ 50	+ 50	6 jours de travail: +200
Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	+ 50	+ 50	7 jours de travail: +300
Total LUNDI	Total MARDI	Total MERCREDI	Total JEUDI	Total VENDREDI	Total SAMEDI	Total DIMANCHE	Total			Total des jours:
MON SCORE DE LA SEMAINE 2 (Avec Bonus)										

B O N U S

Questions et travail à renvoyer par mail à votre professeur d'EPS

FEUILLE DE ROUTE SEMAINE du 25/05 au 31/0

NOM	Prénom		Classe							B O N U S	
LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VENDR	SAMEDI	Points	DIMAN	Points	BONUS SEMAINE		
Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	Entourer la série choisie: BRAS JAMBES ABDO CARDIO	+	+	+	Les 4 séries réalisées au moins 1 fois: +50		
• Ma chambre +20 • Tout l'appart +50	• Ma chambre +20 • Tout l'appart +50	• Ma chambre +20 • Tout l'appart +50	• Ma chambre +20 • Tout l'appart +50	• Ma chambre +20 • Tout l'appart +50	• Ma chambre +20 • Tout l'appart +50	+	• Ma chambre +20 • Tout l'appart +50	• Ma chambre +20 • Tout l'appart +50	• 3 jours de travail : +100		
+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+	+ 50	+ 50	• 6 jours de travail: +200		
Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	+	Une personne réalise l'entraînement avec moi	Une personne réalise l'entraînement avec moi	• 7 jours de travail: +300		
Total LUNDI	Total MARDI	Total MERC	Total JEUDI	Total VENDR	Total SAMEDI		Total DIMAN		Total des jours:		
MON SCORE DE LA SEMAINE 3 (Avec Bonus)											

EPS

reLAXation

—> Exercice de 10 minutes à réaliser 1 fois par jour.

La Salutation au soleil



De quoi parlons-nous ?

La salutation au Soleil est un enchaînement de postures de Yoga pratiqué lentement et de façon rythmé en coordination avec la respiration. Il existe de nombreuses variations de la Salutation au Soleil plus ou moins difficiles.

A quoi ça sert ?

La salutation au soleil est utilisée pour réchauffer les muscles avant les postures (âsanas) dans la pratique du yoga. Chaque position crée une alternance entre tête en haut / tête en bas , dos rond / dos creux , permettant ainsi de faire circuler le sang dans le corps. L'exercice qui en résulte est très complet et mobilise la plupart des parties du corps.

La salutation au soleil permet :

- Etirer, renforcer, tonifier les muscles.
- augmenter la circulation sanguine dans le corps.

- Diminuer la fatigue.
- Aider à la concentration mentale.



Avant de commencer quelques précautions à prendre.

• La salutation au Soleil fait travailler la colonne vertébrale en flexion et en extension. Chaque mouvement doit être effectué avec un minimum d'effort, il faut se détendre dans chaque position sans chercher l'amplitude maximale.

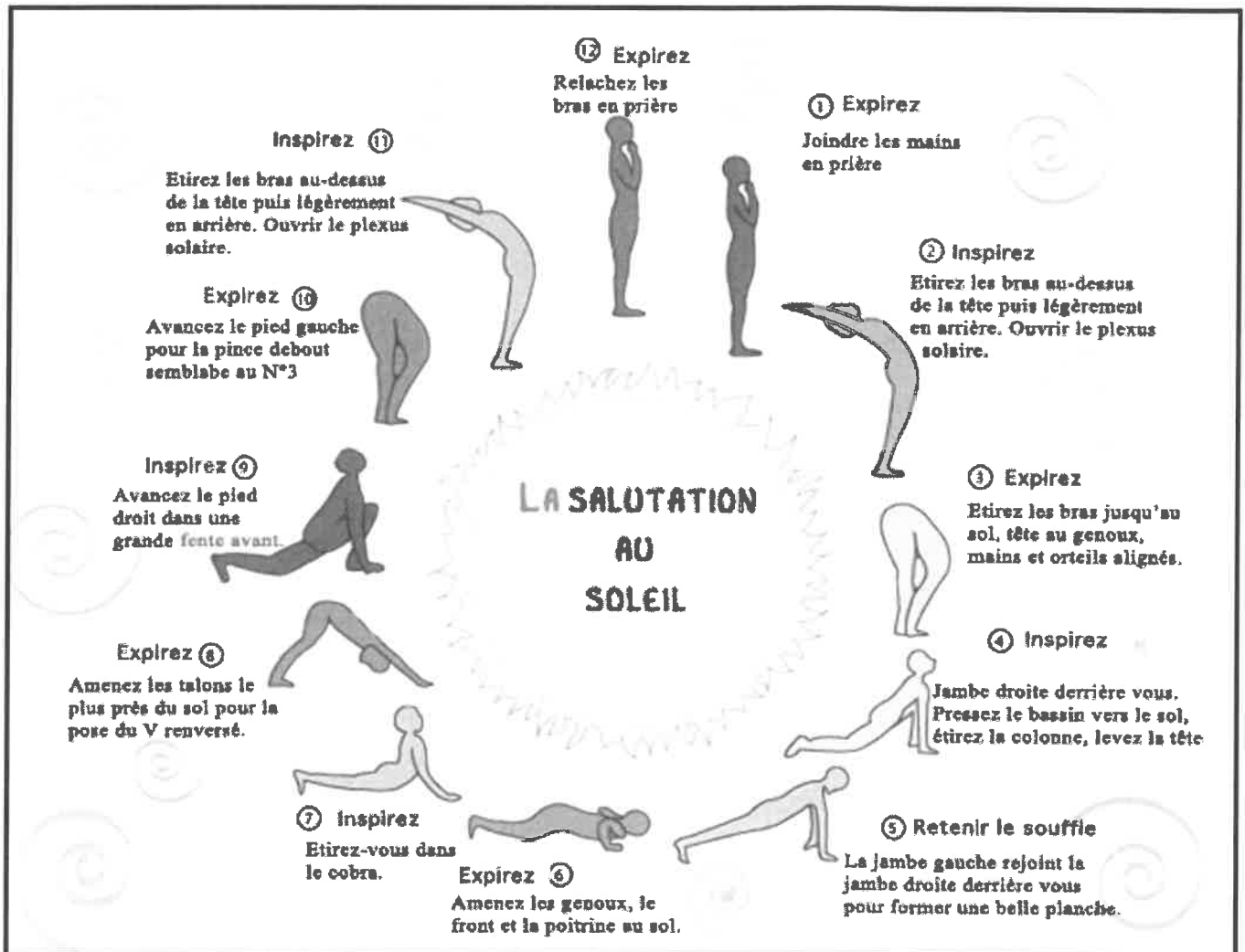


• Ne forcez pas, si ce n'est pas parfait au début, ce n'est pas grave. Le Yoga ne vise pas la performance mais le bien être. Ne cherchez pas l'amplitude maximale pour faire comme sur l'image ou la vidéo, chacun doit pratiquer avec ses qualités physiques et vous gagnerez en souplesse au fur et à mesure.

Comment faire ?

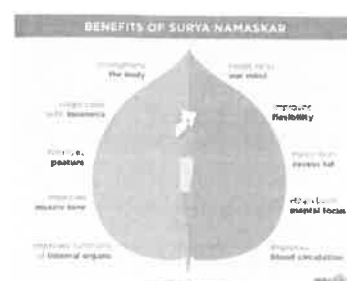


- S'installer dans un endroit calme.
- Respirer par le nez tout en veillant à garder la mâchoire inférieure relâchée et coordonner vos mouvements avec votre respiration.
- Ne vous laissez pas distraire durant la pratique et restez concentré sur vos postures.
- L'objectif est d'enchaîner les mouvements avec souplesse et fluidité, comme une danse...



→ Pour débiter, réaliser la salutation au soleil 2 fois puis avec l'entraînement vous pourrez la réaliser 1 à 2 fois de plus tout en gagnant en amplitude lors de chaque mouvement.

BIEN DANS SA PEAU Pour ressentir le maximum de bienfait, la salutation au soleil est à pratiquer tous les jours idéalement le matin au réveil ou avant de se coucher le soir.



Lien pour pratiquer la salutation au soleil:

<https://www.youtube.com/watch?v=WHLnMU7lmFk>