

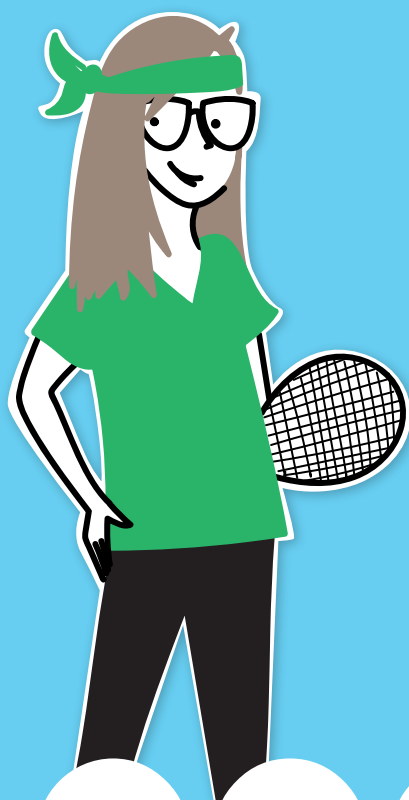
grand  
mercredi

# Le cahier de mes petits-enfants

En partenariat  
avec



3, 2, 1...  
C'EST L'ÉTÉ !



# GOOOOOO !

JEUX • DEVINETTES • ÉPREUVES SPORTIVES



# Comme la Famille Champion, cet été, bouge à fond !

**C'est enfin le moment !** Ysée attendait cet été avec impatience, car comme tous les ans, elle passe plusieurs semaines chez ses Grands-Parents : Nadine et Alain. **Et chez la Famille Champion, le sport, c'est la vie !** Baignade, marche, roller, vélo... cet été, elle va devoir suivre le rythme ! Ysée est très impatiente à l'idée de bouger, sauter, courir et même transpirer ; surtout que cette année son petit-frère Achille est en âge de la suivre. **Ensemble, ils vont se dépenser !**

À cette occasion, **Grand-Mercredi et Thonon t'ont aussi préparé de grandes épreuves sportives.** N'hésite pas à t'entourer de petits complices, tes frères/sœurs, ou même tes cousins pour t'aider à installer le matériel et rendre cette compétition plus passionnante. Tu auras aussi besoin de l'un de tes Grands-Parents pour jouer le rôle de l'arbitre.

**Es-tu prêt à accompagner Ysée et Achille dans leurs aventures ?**



## SOMMAIRE

Le quiz des p'tits sportifs .....	page 3
Les p'tites épreuves en maillot de bain .....	page 4
Les p'tites épreuves les pieds sur le gazon .....	page 5
La grande épreuve pour faire chauffer les méninges .....	page 6
1, 2, 3... à vos crayons ! .....	page 7
Quelle médaille mérites-tu ? .....	page 8

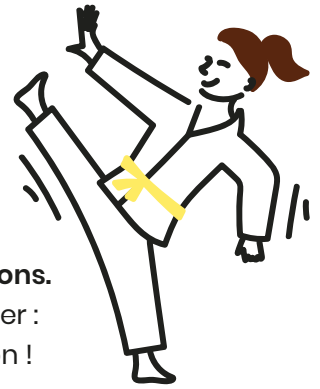
### DÉCOUVREZ GRAND-MERCREDI

**Le premier site dédié aux Grands-Parents et à leurs Petits-Enfants** qui vous livre des **conseils, idées et activités** pour **une vie de famille joyeuse et créative !** Retrouvez vite nos guides d'activités offerts sur [www.grand-mercredi.com](http://www.grand-mercredi.com)

### QUI EST THONON ?

Originaire des Alpes de Haute-Savoie, **l'eau minérale naturelle Thonon est faiblement minéralisée et idéale pour une hydratation quotidienne** de toute la famille. Thonon est également le fournisseur officiel de la fédération française de natation.

# Le quiz des P'tits Sportifs



Et toi, connais-tu bien l'univers du sport ? Vérifie-le avec ce petit quiz de 10 questions. Chaque bonne réponse vaut un point ! Et si jamais tu sèches, tu as le droit à un joker : "L'appel à un Grand-Parent" pour te souffler une réponse... mais une seule, attention !

1 Quel sport est pratiqué à Roland-Garros ?

- a) Le ping-pong
- b) Le tennis
- c) La gymnastique artistique

2 Combien de joueurs composent une équipe de rugby ?

- a) 11
- b) 15
- c) 21

3 Au judo, quelle est la couleur de la ceinture la plus élevée ?

- a) Noire
- b) Jaune
- c) Vert

4 Dans quelle discipline s'est fait connaître Tony Parker ?

- a) Le basket
- b) Le foot
- c) L'équitation

5 En boxe, quel terme est utilisé pour annoncer que l'un des participants est "à terre" ?

- a) Au sol
- b) KO
- c) Tombé tombé

6 Dans quelle discipline pratique-t-on le papillon, le crawl ou la brasse ?

- a) La gymnastique artistique
- b) Le hockey
- c) La natation

7 Comment s'appellent les matelas sur lesquels on pratique le judo ?

- a) Les tatamis
- b) Les tatapis
- c) La momoquette

8 Avec quel instrument joue-t-on au cricket ?

- a) Une raquette
- b) Une batte
- c) Un club

9 Quel sport pratique-t-on avec le cheval-d'arçons ?

- a) La gymnastique
- b) L'équitation
- c) Le polo

10 Les échecs sont-ils reconnus officiellement comme un sport ?

- a) Non
- b) Seulement pour les Grands-Parents de plus de 65 ans
- c) Oui



## LE SAVAIS-TU ?

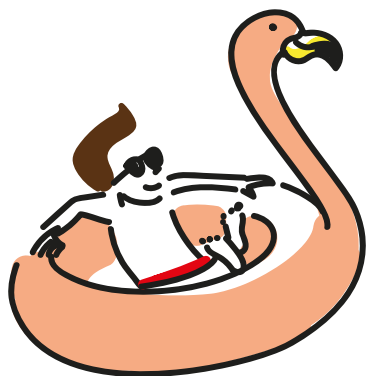
Pendant très longtemps, les femmes n'avaient pas le droit de faire du sport.

Déjà, en Grèce Antique, elles avaient interdiction de se rendre dans les stades pour regarder les compétitions sportives.

Dans les écoles françaises, en 1870, quand les garçons avaient des cours d'éducation physique, les filles étaient envoyées en cours de couture.

Pour ce qui est des Jeux Olympiques, les femmes ont eu le droit d'y participer pour la première fois en 1900, mais dans cinq disciplines seulement. Les JO d'été de 2012 à Londres, sont les premiers où les femmes concourent dans tous les sports au programme !

Réponses : 1-b, 2-b, 3-a, 4-a, 5-b, 6-c, 7-a, 8-b, 9-a, 10-c.



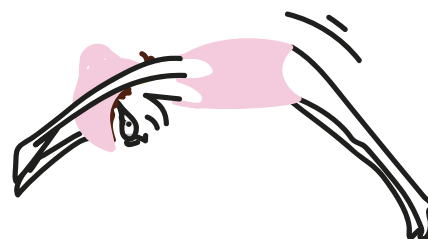
# Les p'tites épreuves en maillot de bain

Ysée et Achille adorent se défier à travers des épreuves sportives. Et parmi leurs défis préférés, il y a... ceux qui se déroulent dans l'eau ! Pour ça, **enfile ton maillot de bain** et demande à tes Grands-Parents de rester près de toi, car dans l'eau la sécurité est primordiale.

## ÉPREUVE N°1

### La chasse aux trésors des profondeurs

Pour commencer, toi et tous les participants à cette épreuve allez devoir **récolter 5 objets assez lourds qui ne flottent pas** (gros coquillages, jouets, figurines d'animaux, etc.). Demandez ensuite à ton Grand-Parent arbitre de **les positionner au fond de l'eau**, dans un périmètre restreint. Que vous soyez dans une piscine, un lac ou au bord de la mer, **enfilez une paire de lunettes de plongée** pour y voir plus clair sous l'eau. Chacun votre tour, vous aurez alors **moins d'1 minute pour ramasser tous les objets et récolter un maximum de points** (jette un œil à la page 8 pour découvrir le tableau des scores). Ceux-ci seront attribués par ton Grand-Parent arbitre, qui va **chronométrer votre épreuve**. Attention, n'oubliez pas de récupérer tous les objets jetés à l'eau à la fin de l'épreuve. **C'est important de prendre soin de la planète !**



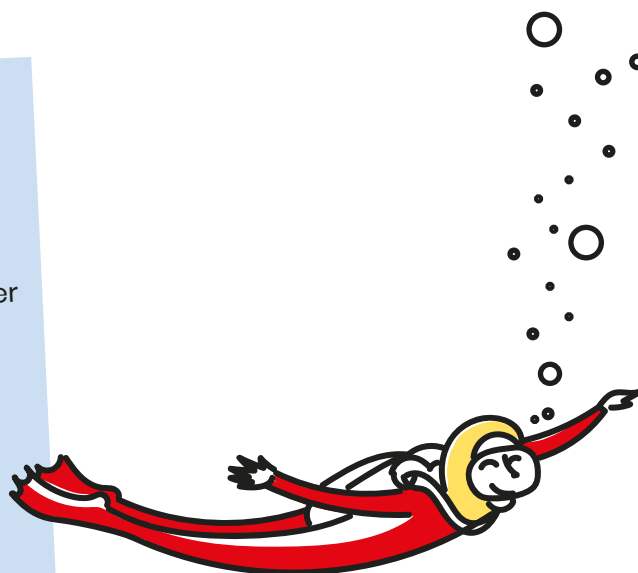
## ÉPREUVE N°2

### La devinette aquatique

Pendant que tu te baignes avec ta Grand-Mère ou ton Grand-Père, demande-lui de **te faire deviner 5 mots alors que tu auras la tête sous l'eau** (exemple : escalier, crocodile, etc.). **Enfile tes lunettes de piscine** pour y voir plus clair, et essaye de **deviner les mots qui te seront criés** par ton Grand-Parent hors de l'eau ! L'objectif ? **Deviner le plus de mots possibles en 1 min !** Pour chaque mot trouvé, **tu gagnes 1 point**. Si tes frères/sœurs ou cousins veulent aussi participer, mais vous devrez passer **chacun votre tour**.

### LE SAVAIS-TU ?

Comme les grands athlètes du monde entier, quand tu fais du sport, **il est très important de t'hydrater. Même dans l'eau !** Après une activité physique, **ton corps a besoin d'eau** pour récupérer celle que tu as perdue en transpirant. Car oui, **l'eau dans ton corps représente en moyenne entre 60 et 70% de ton poids.** Un conseil : n'oublie jamais ta petite bouteille d'eau minérale naturelle Thonon quand tu vas dépenser ton énergie.



# Les p'tites épreuves les pieds sur le gazon

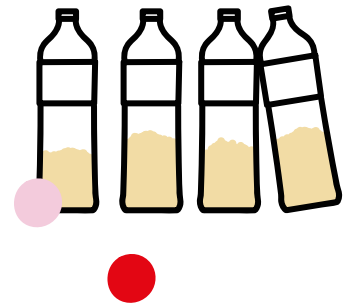


Après les épreuves aquatiques, reviens sur la terre ferme ! Les pieds dans l'herbe, tu vas devoir **faire preuve d'adresse et de force** pour ajouter le plus de points à ton score final. Cette fois encore, ton Grand-Parent sera l'arbitre durant ces deux épreuves.

## ÉPREUVE N°3

### Le chamboule-tout

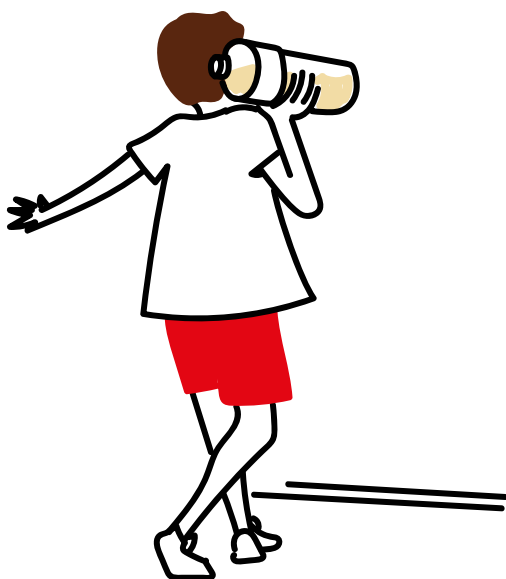
Pour cette épreuve, **recycle tout d'abord d'anciennes bouteilles d'eau** afin d'en faire des quilles. **Remplis-les de sable** ou de petits gravillons, et **aligne-les sur une table** par exemple, située à au moins trois ou quatre pas de toi. Si tu joues avec d'autres petits athlètes, **tirez au sort celui qui commencera** cette épreuve et **mettez-vous en rang derrière la ligne** à ne pas franchir. Attention, tu n'auras que 3 lancés pour en dégommer le plus possible. Si tu parviens à faire tomber les 5 quilles, **tu gagnes 5 points**.



## ÉPREUVE N°4

### Le lancer de poids

Là encore, avant de tester ta force, commence par transformer d'anciennes bouteilles d'eau ! **Remplis-les d'un tiers de sable ou de petits gravillons**. Ce seront tes petits poids à lancer le plus loin possible. Commence par **t'échauffer les bras** en les faisant tourner en rond. Puis **trace un trait et sol**, qu'il ne faudra surtout pas franchir, **prends ton élan et lance le plus fort possible** les 3 bouteilles les unes à la suite des autres. À l'aide d'un mètre ruban, **mesure la distance qui sépare le trait au sol des différents points d'atterrissage** de tes 3 bouteilles. Ton Grand-Parent, en tant qu'arbitre, **te donnera des points** selon la distance qui te sépare de ta bouteille lancée (jette un œil à la page 8 pour découvrir le tableau des scores).



### LE SAVAIS-TU ?

Le tennis est le **4<sup>ème</sup> sport le plus pratiqué dans le monde**. Rien qu'en France, il y a **plus d'un million de licenciés** et quatre millions de pratiquants ! L'origine de ce sport remonte au XIII<sup>e</sup> siècle ; à l'époque des moines français ont eu comme idée, afin de se défouler un peu, **de se renvoyer une balle à l'aide de la paume de leur main**. Le jeu de paume est alors né !

Puis il faudra attendre l'année **1874** pour qu'un **Anglais dépose le brevet** du tennis tel qu'on le connaît aujourd'hui.

# L'épreuve pour faire chauffer les méninges



Après avoir fait travailler tes muscles, il est l'heure de faire fonctionner ton cerveau !

Trouve les 10 mots cachés dans cette grille. Bien évidemment, ceux-ci sont tous liés au champ lexical du sport. À toi de jouer !

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

## LES INDICES

- 1 C'est un sport de combat d'origine japonaise qui se pratique à mains nues sur un tatami.
- 2 Ce sont les grands héros des compétitions sportives. Sans eux le spectacle ne serait pas le même sur le terrain.
- 3 C'est le sport le plus populaire du monde. Il se joue à 11 joueurs, avec un ballon rond.
- 4 C'est une étape à ne pas oublier avant de commencer une activité sportive, car elle permet de stimuler ses muscles pour éviter de se blesser.
- 5 C'est l'estrade sur laquelle les 3 meilleurs athlètes de la compétition reçoivent leurs médailles.
- 6 C'est la personne désignée pour veiller à la bonne tenue de l'épreuve sportive, qui vérifie qu'il n'y a pas de triche par exemple.
- 7 C'est la personne qui soutient et prépare les athlètes de la compétition.
- 8 C'est l'accessoire indispensable pour jouer au tennis, au badminton, au tennis de table...
- 9 Beaucoup de sportifs en portent un durant la compétition, c'est un vêtement plutôt souple qui permet au corps de s'aérer.
- 10 Avant et après chaque épreuve sportive, il est très important d'en boire pour t'hydrater.

# 1, 2, 3... à vos crayons !



Après tous ces efforts, c'est l'heure du temps calme. Les grands sportifs ont aussi besoin de méditation pour améliorer leurs performances. Alors comme eux, **prends le temps de colorier ce joli dessin** représentant la Famille Champion.





# Quelle médaille mérites-tu ?

## LE TABLEAU DES SCORES

C'est l'heure de compter les points ! Utilise ce petit tableau et demande de l'aide à l'un de tes Grands-Parents de t'aider (celui qui aura arbitré les différentes petites épreuves par exemple).

Nom de l'épreuve	Barème de notation	.....	.....
Quiz	Nombre de réponses trouvées :	/10	/10
La chasse aux trésors	Moins d'1 minute pour ramasser les 5 objets = 5 points Entre 1 min et 2 min = 3 points Plus de 2 min = 1 point	/5	/5
La devinette aquatique	Nombre de mots devinés :	/5	/5
Le chamboule-tout	Nombre de quilles renversées :	/5	/5
Le lancer de poids	Pour un poids lancé au-delà d'1m50 = 3 points Pour un poids lancé entre 1 et 1m50 = 2 points Pour un poids lancé entre 0 et 1m = 1 point	/9	/9
Les mots cachés	Nombre de mots trouvés :	/10	/10
<b>TOTAL DES POINTS</b>		<b>/44</b>	<b>/44</b>

## LES PETITES MÉDAILLES

Félicitations ! Comme Ysée et Achille, tu as participé à toutes les épreuves de ce cahier d'activités. Selon ton score obtenu, entoure la médaille qui te correspond. Bravo à toi petit sportif !



Entre **33 et 44 points**, tu remportes la **Médaille d'or**.



Entre **20 et 33 points**, tu remportes la **Médaille d'argent**.



Moins de **20 points**, tu remportes la **Médaille de bronze**.