



Fiche pédagogique
Magazine *Sport Débrouillards*
Conception : Lynda Savard
Mai 2020

SPORT
DÉBROUILLARDS

Titre : Le stress, un adversaire à ta portée !

Pages : 16 et 17

Chronique : Corps humain

Thème : Le stress dans les sports

COMPÉTENCES :

- Français : lire des textes variés, écrire des textes variés, communiquer oralement.

MATÉRIEL :

- Le magazine *Sports Débrouillards*, pages 16-17
- TNI
- Deux fiches de l'élève en annexe
- Un ordinateur par élève ou par équipe
- Les lettres du mot STRESS séparées, découpées dans du carton ou écrites sur des feuilles de papier. Un paquet par équipe de six élèves.

BUTS :

- Comprendre un texte.
- Comprendre les effets du stress dans un sport de compétition.
- Connaître des trucs pour lutter contre le stress.
- Interroger un athlète sur l'impact du stress.

MISE EN CONTEXTE :

Pour commencer, distribuer une lettre du mot STRESS à chaque élève d'une équipe de six. Leur demander de former le mot et leur dire que ce mot sera le sujet de la prochaine activité. Quand ils l'ont trouvé, discuter du stress et de son impact dans leur vie. Ensuite, inclure le sport de compétition dans la discussion sur le stress.

ACTIVITÉS :

1. Faire des hypothèses à l'aide d'énoncés et lire l'article.

Distribuer la fiche 1 à chaque élève. Leur demander de lire chaque énoncé et de cocher si, selon eux, c'est vrai ou faux. Par la suite, les laisser lire l'article et après la lecture, compléter la fiche avec les informations lues. Écrire la bonne information au besoin. Faire la correction en grand groupe.

2. Entrevue avec un athlète, un ami ou un parent

Proposer d'interroger un ami, un parent ou un athlète sur le stress qu'ils vivent avant une compétition. Utiliser la fiche 2 pour les questions. Enregistrer l'entretien si c'est possible ou écrire ses réponses sur la feuille. Présenter devant la classe l'enregistrement ou les réponses.

RÉINVESTISSEMENT :

Inventer un récit ou une bande dessinée avec un personnage qui vit un stress avant une compétition. Il réussit à s'en sortir avec les moyens lus dans la revue.

PISTES TECHNO :

Pour en savoir plus sur le stress relié au sport :

<https://www.canalvie.com/sante-beaute/remise-en-forme/sports-et-entrainement/le-sport-et-le-stress-1.981031>

https://socialsciences.uottawa.ca/lamra/sites/socialsciences.uottawa.ca.lamra/files/gestion_du_stress_agq.pdf

Fiche 1

Nom : _____

Avant la lecture

Après la lecture

Énoncés	Selon moi, c'est vrai.	Selon moi, c'est faux.		J'ai lu et c'est vrai.	J'ai lu et c'est faux.	J'ai trouvé la bonne information. La voici.
Le stress est important pour bien performer.						
Les athlètes réagissent tous de la même façon au stress.						
La L.U.J. veut dire Lent, Utile et Joli.						
Adopter une routine de préparation aide à réduire le stress.						
Relaxer aide à être moins stressé.						

Fiche 2

Nom : _____

Questionnaire pour l'entrevue

1. Quel sport de compétition pratiques-tu ?

2. Avant une compétition, as-tu des symptômes physiques de stress ? Lesquels ?

3. Pourquoi es-tu stressé avant de faire une compétition ?

4. En compétition, y a-t-il des personnes devant qui tu es moins à l'aise ? Par exemple, la famille, des amis, des inconnus. Pourquoi ?

5. Connais-tu la technique L.U.J. ? Si oui, l'appliques-tu ? Sinon, lui expliquer ce que c'est et lui demander si ça l'intéresse de l'essayer.

6. As-tu une routine de préparation ? De relaxation ? Les deux ? Que fais-tu pour être moins stressé ?



Fiche pédagogique
Magazine *Sport Débrouillards*
Conception : Lynda Savard
Mai 2020

SPORT
DÉBROUILLARDS

Titre : Six sports olympiques oubliés

Pages : 22 et 23

Chronique : La liste

Thème : Anciens sports olympiques

COMPÉTENCES :

- Français : lire des textes variés.
- Univers social : interpréter le changement sur une société et sur son territoire.

MATÉRIEL :

- Le magazine *Sports Débrouillards*, pages 22-23
- TNI
- 12 photos imprimées des Jeux olympiques d'été. Les six du magazine et six de sports olympiques actuels.
- Document en annexe (dates)
- Un ordinateur par élève ou par équipe
- Un surligneur

BUTS :

- Prendre connaissance des différents sports olympiques d'été qui ont déjà existé.
- Construire et interpréter une ligne du temps.

MISE EN CONTEXTE :

Pour commencer, demander aux élèves ce qu'ils connaissent des Jeux et des sports olympiques. Ensuite, leur montrer une vidéo sur l'histoire des Jeux olympiques et des sports olympiques.

RÉALISATION :

1. Faire des hypothèses

Placer les élèves en équipes de deux et leur distribuer les 12 photos de sports olympiques d'été. Leur demander quels sont les sports encore présents aux Olympiques et ceux qui n'y sont plus. Leur demander de les ranger en deux colonnes selon leur hypothèse.

2. Lecture et construction de la ligne du temps

Faire la lecture collective des pages 22 et 23 du magazine. Faire surligner toutes les dates, ainsi que les villes où ont eu lieu les Jeux. Discuter avec les élèves des raisons de l'exclusion de ces sports.

Note : Les élèves peuvent aussi consulter l'entrevue avec l'historien Laurent Turcot à la page 29.

Expliquer aux élèves que le prochain objectif du travail est de construire une ligne du temps afin de représenter une période de notre histoire. Distribuer le document des dates qui sera utilisé pour la ligne du temps (Fiche 1). Demander aux élèves de découper chacune des années et de les disposer sur une ligne droite de cette façon : 1900-1910-1920-1930-1940-1950 jusqu'à l'an 2000.

Ensuite, demander aux élèves de placer le long de la ligne du temps, les images des sports oubliés en indiquant la ville où ont eu lieu les Jeux.

3. Défi de recherche sur le web

Lancer le défi à tout le groupe de trouver d'autres sports oubliés, avec une recherche sur le web, et faire imprimer les images. Ensuite, leur demander de les placer sur leur ligne du temps. Demander aux élèves de consulter les lignes du temps des autres équipes. En discuter afin de voir ce qu'ils ont appris. Prendre une photo de chacune des lignes pour les afficher sur le mur de la classe.

RÉINVESTISSEMENT :

Construire d'autres lignes du temps. D'autres sujets pourraient être très appropriés pour travailler cette technique d'univers social : des événements dans leur vie, la chronologie

de l'apprentissage d'un sport, des événements qui ont jalonné leur primaire ou l'année scolaire, la vie d'un héros qu'ils apprécient, etc. Les idées ne manquent pas!

PISTES TECHNO :

Site officiel de l'équipe olympique canadienne :

<https://olympique.ca>

Site pour avoir des informations supplémentaires sur la ligne du temps :

<http://www.alloprof.qc.ca/bv/pages/h1278.aspx>

Deux vidéos proposées pour la mise en situation sur l'histoire des Jeux olympiques :

<https://www.youtube.com/watch?v=pStBa23hoo0>

https://www.youtube.com/watch?v=do3LOkF_7tk

https://www.youtube.com/watch?v=do3LOkF_7tk

Fiche 1

1900	1910	1920
1930	1940	1950
1960	1970	1980
1990	2000	