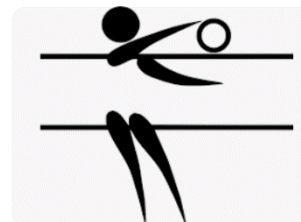
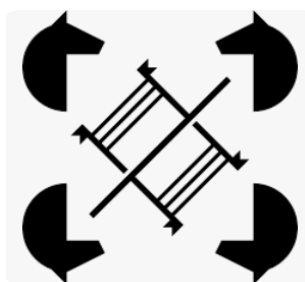
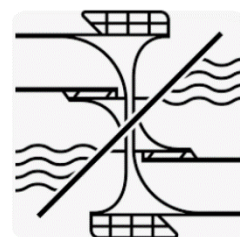
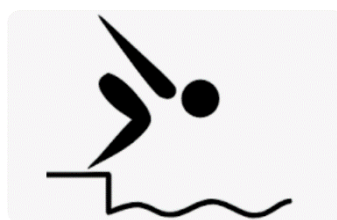


# Mon livret de lecture N°2



Une semaine,  
un sport



Ce livret appartient à :

.....

## Sommaire

1- l'équitation

2- l'escalade

3- le volley

4- la natation

5- la boxe

6- le badminton

7- le plongeon



# 1. L'EQUITATION

## L'équitation

L'équitation est le sport, l'art et la	9
technique qui consiste à monter et à	16
diriger un cheval. Il existe trois	22
disciplines aux Jeux Olympiques : le	27
dressage, le concours complet et le saut	34
d'obstacles. Les hommes et les femmes	41
concourent dans les mêmes épreuves.	46
Lors du saut d'obstacles, les cavaliers	53
doivent réaliser un parcours d'obstacle	59
sans faute. Pour l'épreuve de dressage,	66
le cavalier et son cheval exécutent des	73
figures notées par un jury. Le concours	80
complet est composé de trois épreuves :	86
le saut d'obstacles, le dressage et le	94
cross. C'est un long parcours d'obstacles	102
naturels et fixes. Les sports équestres	108
sont présents pour la première fois aux	115
Jeux Olympiques de 1900. Depuis 1996, il	122
y a des épreuves de para dressage.	129

Objectifs de vitesse (Cycle 2):



lu en moins de 1'26"



lu en moins de 1'37"



lu en moins de 1'51"



lu en moins de 2'09"



lu en moins de 2'35"



lu en moins de 3'14"



lu en moins de 4'18"



lu en moins de 6'27"



lu en moins de 12'54"

Ecris ci-dessous le temps mis pour lire le paragraphe entier.

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Jour 7

--	--	--	--	--	--	--

Nombre de mots correctement lus en 1 minute :

--	--	--	--

# MES DÉFIS DE LECTURE



## Je vérifie ma compréhension

Réponds à ces questions après avoir lu le texte sur l'équitation

a) En quelle année l'équitation est apparue aux Jeux Olympiques?

.....

b) Quels sont les noms des trois épreuves d'équitation aux JO ?

.....

.....

.....

c) Sur quel animal monte t-on pour faire de l'équitation?

.....

.....



## 2. L'ESCALADE

### L'escalade

L'escalade sportive est un sport	6
moderne qui se pratique en pleine	12
nature et en salle. Les grimpeurs	18
doivent se déplacer sur une paroi en	25
suisvant un parcours. Ce sport est entré	32
comme sport olympiques aux JO de	38
Tokyo en 2020. A Paris, il y aura deux	47
épreuves d'escalade : une première	52
combinant bloc et difficulté et une	58
deuxième uniquement de vitesse. Le bloc	64
consiste à escalader des structures de	70
4,5 mètres de hauteur, sans corde. La	77
vitesse consiste à monter le plus vite	84
possible. Ce sont des épreuves	89
spectaculaires.	90

Objectifs de vitesse (Cycle 2):



lu en  
moins de  
1'00"



lu en  
moins de  
1'08"



lu en  
moins de  
1'17"



lu en  
moins de  
1'30"



lu en  
moins de  
1'48"



lu en  
moins de  
2'15"



lu en  
moins de  
3'00"



lu en  
moins de  
4'30"



lu en  
moins de  
9'00"

**Ecris ci-dessous le temps mis pour lire le paragraphe entier.**

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

--	--	--	--

Nombre de mots correctement lus en 1 minute :

--	--	--	--

# MES DÉFIS DE LECTURE



Je vérifie ma compréhension

**Réponds à ces questions après avoir lu le texte sur l'escalade.**

a) Où et quand la voile a-t-elle été disputée en tant que sport olympique ?

.....

.....

b) Quelles sont les épreuves d'escalade présentes au JO de Paris ?

.....

.....



## 3. LE VOLLEY

### Le volley-ball

Le volley-ball olympique se joue sur un grand terrain divisé en deux parties par un filet. Chaque équipe a six joueurs qui se tiennent d'un côté du filet. L'objectif est de faire passer le ballon par-dessus le filet et de l'envoyer dans le terrain de l'équipe adverse.

Les joueurs doivent travailler en équipe pour faire des passes, des attaques et des blocs pour marquer des points. Ils doivent être rapides et agiles pour se déplacer et empêcher le ballon de toucher le sol de leur côté.

Les épreuves de beach-volley opposent deux équipes de deux joueurs. A Paris, les matchs auront lieu au pied de la Tour Eiffel.

Le volleyball assis se joue assis au sol. Le filet qui sépare les deux équipes est plus bas. Le but du jeu est d'envoyer le ballon par-dessus le filet afin qu'il retombe dans le camp adverse.

Objectifs de vitesse (Cycle 2):



lu en  
moins de  
1'43"



lu en  
moins de  
1'56"



lu en  
moins de  
2'12"



lu en  
moins de  
2'34"



lu en  
moins de  
3'05"



lu en  
moins de  
3'51"



lu en  
moins de  
5'08"



lu en  
moins de  
7'42"



lu en  
moins de  
15'24"

**Ecris ci-dessous le temps mis pour lire le paragraphe entier.**

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

--	--	--	--

Nombre de mots correctement lus en 1 minute :

--	--	--	--

# MES DÉFIS DE LECTURE

Je vérifie ma compréhension



**Réponds à ces questions après avoir lu le texte sur le volley-ball.**

a) Combien de joueurs y-a-t-il dans une équipe de volley-ball?

.....

b) Quelles sont les qualités que doivent posséder les volleyeurs ?

.....

.....

c) Où se dérouleront les épreuves de beach-volley ?

.....

.....





## 4. LA NATATION

### la natation

La natation existe depuis la préhistoire.	6
La natation figure au programme des Jeux olympiques depuis 1896 pour les hommes et 1912 pour les femmes. La brasse et le crawl ont été les premières épreuves de natation aux JO.	12 18 25 33 38 38
L'Américain Michael Phelps est le nageur le plus titré des Jeux Olympiques, les épreuves se déroulent dans un bassin de 50 mètres de long. Il existe quatre types de nage : le dos, la brasse, le papillon et la nage libre. Les épreuves sont individuelles ou en relais.	45 52 57 66 74 82 88
Les épreuves de natation marathon se dérouleront dans la Seine sur une distance de 10 km.	94 100 104
La para natation peut être pratiquée par tous les types de handicaps physiques et mentaux.	110 116 119

Objectifs de vitesse (Cycle 2):



lu en  
moins de  
1'19"



lu en  
moins de  
1'29"



lu en  
moins de  
1'42"



lu en  
moins de  
1'59"



lu en  
moins de  
2'23"



lu en  
moins de  
2'59"



lu en  
moins de  
3'58"



lu en  
moins de  
5'57"



lu en  
moins de  
11'54"

**Ecris ci-dessous le temps mis pour lire le paragraphe entier.**

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

--	--	--	--

Nombre de mots correctement lus en 1 minute :

--	--	--	--

# MES DÉFIS DE LECTURE

Je vérifie ma compréhension



Réponds à ces questions après avoir lu le texte sur la natation.

a) Quels sont les différents types de nage ?

.....

.....

b) Où se dérouleront les épreuves de marathon ?

.....

.....

c) Quel est le nom du nageur qui a obtenu le plus de titres aux JO ?

.....

.....



## 5. LA BOXE

### la boxe

La boxe anglaise est un sport de	7
combat. Le boxeur le plus connu est	14
Mohamed Ali. A 18 ans, il est devenu	22
champion olympique en 1960.	26
De nombreuses femmes ont remporté des	32
titres. Parmi elles, Maïva Hamadouche a	38
été sept fois championne du monde dans	45
la catégorie super-plume.	49
Pour elle, la boxe a été une révélation :	57
« J'avais un peu de mal à me canaliser et	67
à me concentrer. » Elle a découvert la	74
notion de combativité. Selon elle, c'est la	81
valeur la plus importante pour ce	87
sport.« A l'école, dans ta vie personnelle	94
ou sur le ring, la combativité te permet	102
d'avoir une rigueur, une discipline. Elle	109
t'aide à rester sérieuse et focus sur tes	118
objectifs. »	119

Objectifs de vitesse (Cycle 2):



lu en  
moins de  
1'20"



lu en  
moins de  
1'30"



lu en  
moins de  
1'43"



lu en  
moins de  
2'00"



lu en  
moins de  
2'24"



lu en  
moins de  
3'00"



lu en  
moins de  
4'00"



lu en  
moins de  
6'00"



lu en  
moins de  
12'00"

**Ecris ci-dessous le temps mis pour lire le paragraphe entier.**

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

--	--	--	--

Nombre de mots correctement lus en 1 minute :

--	--	--	--

# MES DÉFIS DE LECTURE

Je vérifie ma compréhension



**Réponds à ces questions après avoir lu le texte sur la boxe**

a) Donne les noms de deux champions de boxe.

.....

.....

b) Quelle est la valeur la plus importante de la boxe ?

.....

.....



## 6. LE BADMINTON

### Le badminton

Le badminton est le sport de raquette	7
le plus rapide au monde. Les sportifs de	15
haut niveau utilisent un volant de	21
compétition, composé de plumes d'oie et	28
d'un bouchon en liège.	33
En France, Brice Leverdez est le numéro	40
1 de cette discipline. Parmi ses titres : la	48
médaille d'or aux Jeux méditerranéens de	55
2013 et la médaille d'argent aux Jeux	63
Européens de 2019. Pour lui, une des	70
valeurs les plus importantes dans son	76
sport est la confiance en soi : « C'est	84
d'arriver à comprendre qui tu es et	92
savoir quelles sont tes forces et tes	99
faiblesses. A partir de là, tu sais où	107
mettre la barre. » Cet état d'esprit est	115
aussi utile par exemple, quand on	121
cherche un emploi : il faut avoir confiance	128
en soi pour montrer qu'on est capable	136
de faire tel type de travail.	142

Objectifs de vitesse (Cycle 2):



lu en  
moins de  
1'35"



lu en  
moins de  
1'47"



lu en  
moins de  
2'03"



lu en  
moins de  
2'23"



lu en  
moins de  
2'52"



lu en  
moins de  
3'35"



lu en  
moins de  
4'46"



lu en  
moins de  
7'09"



lu en  
moins de  
14'18"

**Ecris ci-dessous le temps mis pour lire le paragraphe entier.**

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

--	--	--	--

Nombre de mots correctement lus en 1 minute :

--	--	--	--

# MES DÉFIS DE LECTURE

Je vérifie ma compréhension



**Réponds à ces questions après avoir lu le texte sur le badminton**

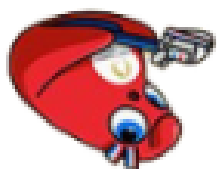
a) Qui est le meilleur joueur français de badminton ?

.....

b) Quelle est la valeur la plus importante transmise par ce sport ?

.....

.....



## 7. LE PLONGEON

### Le plongeon

Pour faire du plongeon olympique, il faut	7
monter au moins à 3 mètres sur un	15
tremplin, un seul rebond est autorisé.	21
La deuxième hauteur olympique est de 10	28
mètres sur une plateforme de haut vol,	35
c'est la hauteur d'un immeuble de 3	44
étages, on arrive en bas à près de 60	53
km/heure !	54
La règle n° 1 pour avoir de bonnes	62
notes, c'est d'entrer dans l'eau bien à la	73
verticale en faisant le moins	78
d'éclaboussures possible. Mais ça ne	84
suffit pas !	86
Il faut réussir à faire rêver les juges	94
avec un saut à la fois	100
esthétique et difficile. Par exemple, on	106
peut faire un maximum de saltos en	113
ramenant ses genoux sur sa poitrine,	119
sinon il y a le carpé ou la position	128
droite qui permet de faire des vrilles...	135
Il existe aussi le plongeon synchronisé,	141
où les deux plongeurs doivent faire	147
exactement pareil en même temps. Il	153
faut avant tout du spectacle !	158

Objectifs de vitesse (Cycle 2):



lu en  
moins de  
1'45"



lu en  
moins de  
1'59"



lu en  
moins de  
2'15"



lu en  
moins de  
2'38"



lu en  
moins de  
3'10"



lu en  
moins de  
3'57"



lu en  
moins de  
5'16"



lu en  
moins de  
7'54"



lu en  
moins de  
15'48"

**Ecris ci-dessous le temps mis pour lire le paragraphe entier.**

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

--	--	--	--

Nombre de mots correctement lus en 1 minute :

--	--	--	--

# MES DÉFIS DE LECTURE

Je vérifie ma compréhension



**Réponds à ces questions après avoir lu le texte sur le plongeon**

a) Quelle est la règle la plus importante pour avoir des bonnes notes au plongeon ?

.....

.....

b) Dans quelle discipline, deux plongeurs sautent en même temps ?

.....

.....