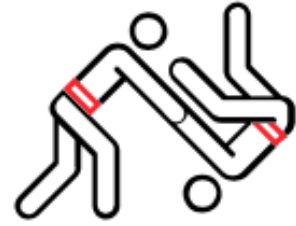


Mon livret de lecture N°1



Une semaine,
un sport



Ce livret appartient à :

.....

Sommaire

1- Le rugby

2- La voile

3- Le judo

4- Le golf

5- La gymnastique

6- Le cyclisme



1. LE RUGBY

Le rugby

Le rugby est un sport collectif qui se	8
pratique entre deux	11
équipes de quinze joueurs avec un ballon	18
ovale , durant deux mi-temps de 40 minutes.	27
En 1823, un étudiant Anglais en avait assez	35
de jouer au football, car il trouvait ça trop	44
ennuyeux. Il a donc pris le ballon dans ses	53
mains pour l'aplatir dans la cage adverse :	61
un nouveau sport était né. Cette scène	68
s'est déroulé dans la ville de Rugby, en	77
Angleterre : le nouveau sport s'est donc	84
appelé rugby !	86
Le but du jeu est d'inscrire plus de points	96
que l'équipe adverse. Il y a plusieurs façons	105
de marquer.	107
Depuis de 1835, le rugby se pratique avec	115
un ballon de forme ovale.	120
Cela permet de « corser » le jeu, car on ne	129
sait jamais comment le ballon va rebondir.	136
Pour récupérer le ballon, on a le droit de	145
plaquer son adversaire : c'est-à-dire de le	154
pousser avec ses bras et ses épaules pour	162
le faire tomber par terre.	167

Objectifs de vitesse (Cycle 2):



lu en
moins de
1'51"



lu en
moins de
2'05"



lu en
moins de
2'23"



lu en
moins de
2'47"



lu en
moins de
3'20"



lu en
moins de
4'11"



lu en
moins de
5'34"



lu en
moins de
8'21"



lu en
moins de
16'42"

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 rugby

a) En quelle année le rugby a-t-il été inventé ?

.....

b) Pourquoi ce sport s'appelle-t-il « rugby »

.....

.....

.....

c) Quelle forme a le ballon de rugby ?

.....

.....



2. LA VOILE

La voile

La voile est l'art de déplacer un bateau en exploitant la puissance du vent. Il ne s'agit donc pas seulement d'une course contre d'autres bateaux ; mais aussi d'un combat avec la nature.	10 19 26 34 37
La voile a été disputée pour la première fois en tant que sport olympiques aux Jeux de Paris en 1900. Chaque épreuve consiste en une série de courses. Dans chaque course, les points sont attribués en fonction de la position : le vainqueur marque un point, le deuxième deux points et ainsi de suite...	45 53 60 67 74 81 89 90
Pendant les courses, les bateaux effectuent un parcours en forme d'énorme triangle, se dirigeant vers la ligne d'arrivée après avoir affronté le vent dans trois directions. Ils doivent passer les bouées de marquage un certain nombre de fois et dans un ordre prédéterminé.	96 104 112 119 126 134 135

Objectifs de vitesse (Cycle 2):



lu en moins de
1'30"



lu en moins de
1'41"



lu en moins de
1'56"



lu en moins de
2'15"



lu en moins de
2'42"



lu en moins de
3'23"



lu en moins de
4'30"



lu en moins de
6'45"



lu en moins de
13'30"

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 voile

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

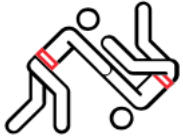
.....

.....

b) Quel principal élément naturel doit-on affronter en voile ?

.....

.....



3. LE JUDO

Le judo

Le judo est un sport de combat originaire	8
du Japon . Le fondateur, Kano Jigoro, a été	17
le premier membre japonais du Comité	23
international olympique.	25
Le judo a été introduit comme sport	32
olympique pour hommes aux jeux de Tokyo	39
1964.	40
Le lieu où l'on pratique le judo s'appelle le	51
dojo. Les pratiquants nommés judokas,	56
portent une tenue en coton renforcée	62
appelée le "judogi". Les judokas s'exercent	69
pieds nus sur un tatami, un tapis de forme	78
carrée.	79
L'objectif du judo est de projeter ou	87
d'amener l'adversaire au sol et de	95
l'immobiliser ou de l'obliger à abandonner.	103
Le judoka peut utiliser de nombreuses	109
techniques pendant le combat et le "ippon"	116
donne immédiatement la victoire.	120

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 le judo.

a) Comment se nomme la tenue du judoka ?

.....

.....

b) Comment appelle-t-on la zone de combat au judo ?

.....

.....



4. LE GOLF

Le golf

Le golf est un sport de précision, de plein air, qui consiste à envoyer une balle dans un trou à l'aide d'un club. Le but consiste d'effectuer, sur un parcours défini, le moins de coups possible. Précision, endurance et concentration sont des qualités primordiales pour cette activité.	9 17 28 36 42 47 50
Le golf se pratique sur un terrain ou un parcours. Généralement, il compte 18 trous et il est recouvert de gazon avec parfois des obstacles comme des arbres, des plans d'eau ou des zones de sable pour pimenter le jeu.	59 65 73 80 89 91
Ce sport est moins pratiqué par les femmes et est beaucoup moins médiatisé que peuvent l'être d'autres sports. Il est toutefois devenu sport olympique en 2016 pour les jeux de Rio.	98 104 113 119 124

Objectifs de vitesse (Cycle 2):



lu en
moins de
1'23"



lu en
moins de
1'33"



lu en
moins de
1'46"



lu en
moins de
2'04"



lu en
moins de
2'29"



lu en
moins de
3'06"



lu en
moins de
4'08"



lu en
moins de
6'12"



lu en
moins de
12'24"

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 golf.

a) Combien y-a-t-il de trous généralement dans un parcours ?

.....

.....

b) Quel est le matériel dont on a besoin pour jouer au golf ?

.....

.....



5. LA GYMNASTIQUE

La gymnastique

La gymnastique est un sport très ancien, 7
qui a des racines remontant à l'Antiquité. 15

Aux Jeux Olympiques, il y a de nombreuses 23
épreuves de gymnastique. La gymnastique 28
artistique regroupe les exercices au sol, le 35
cheval d'arçon, les anneaux, le saut de 43
cheval, les barres parallèles, la barre fixe, 50
les barres asymétriques et la poutre. Il y a 59
aussi la gymnastique rythmique avec les 65
cerceaux, les ballons et les rubans. Les 72
athlètes rebondissent à plus de huit mètres 79
de haut au trampoline. 83

La poutre est réservée aux filles. C'est 91
l'agrès comportant le plus de risques de 99
chute. Elle est utilisée pour réaliser des 106
acrobaties telles que des vrilles et des 113
sauts. 114

Objectifs de vitesse (Cycle 2):



lu en
moins de
1'16"



lu en
moins de
1'26"



lu en
moins de
1'38"



lu en
moins de
1'54"



lu en
moins de
2'17"



lu en
moins de
2'51"



lu en
moins de
3'48"



lu en
moins de
5'42"



lu en
moins de
11'24"

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 la gymnastique.

a) Donne trois noms d'épreuves de gymnastique.

.....

.....

b) Quels objets utilisent les athlètes de gymnastique rythmique ?

.....

.....



6. LE CYCLISME

Le cyclisme

Le cyclisme est avant tout la pratique d'un sport de bicyclette. Il peut être pratiqué seul ou en groupe. On distingue trois grandes disciplines différentes : le cyclisme sur route, le cyclisme sur piste et le cyclo-cross.	9 16 23 28 36 38 38
Comme son nom l'indique, le cyclisme sur route se pratique sur la route. Il est affaire d'endurance et de tactique. En effet, les courses peuvent être longues, jusqu'à 250 km !	46 54 62 69 71 71
Le vélo sur piste se déroule lui sur un vélodrome qui est une piste ovale d'environ 200 mètres. Les coureurs doivent pédaler sans arrêt pendant toute la course. Cette épreuve a pour but la vitesse.	80 88 94 101 107 107
Le cyclo-cross se pratique sur un circuit extérieur, composé de chemins, de prairies, voire de sable, et d'un peu de route. Des vélos tout terrain, autrement appelés VTT, sont utilisés.	115 121 131 137 139

Objectifs de vitesse (Cycle 2):



lu en
moins de
1'33"



lu en
moins de
1'44"



lu en
moins de
1'59"



lu en
moins de
2'19"



lu en
moins de
2'47"



lu en
moins de
3'29"



lu en
moins de
4'38"



lu en
moins de
6'57"



lu en
moins de
13'54"

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 le cyclisme

a) Donne les noms des trois disciplines en cyclisme.

.....

.....

b) Comment s'appelle la piste ovale sur laquelle roulent les cyclistes sur piste ?

.....

.....