

B

E

G

E

R

M

A

G

N°7

MARS 2013



Toute l'équipe de BEG ER MAG s'est échauffée, étirée, préparée et s'est finalement lancée de la grande course...de l'info. Une épreuve d'endurance, tous les vendredi midi au CDI, pour tenter de vous livrer ce numéro dans les temps...hélas cette fois-ci le délai de publication a été à nouveau un tout petit peu dépassé, mais comme le disait Eric Tabarly « *baisser les bras dans une compétition sous prétexte qu'on ne peut terminer premier est incompatible avec l'esprit du sport* ». Alors soyons fair-play ! Pour ce numéro plein de sueur, nous vous proposons de regarder dans les coulisses des jeux paralympiques de Londres et de la section sportive du collège, de découvrir des sports insolites ou avec des animaux, de bien noter que le sport peut être (parfois) dangereux, de suivre un régime alimentaire adapté ou encore de vous reposer après l'effort. Vous souhaitant une bonne lecture, nous vous donnons rendez-vous pour le prochain numéro de Beg Er Mag prévu pour le 21 juin !

Logo du journal revisité par Milla et Enora avec les images des sites : [youzweb.com](http://youzweb.com) & <http://fr.123rf.com/>

# Sommaire

**1 numéro = 1 mot de l'info p.3**

**Le saviez-vous : le drapeau olympique p.3**

**Dossier spécial « VA Y'AVOIR DU SPORT » :**

- ✓ **Jeux paralympiques de Londres : rencontre avec Eric Flageul p.4**
- ✓ **Les animaux sportifs p. 8**
- ✓ **Culture : à lire avant ou après le match p. 10**
- ✓ **Les coulisses des sports insolites p. 11**
- ✓ **Petite histoire du sport p.12**
- ✓ **Brève sportive p.12**
- ✓ **Sports passions p.13**
- ✓ **Le sport au collège :**
  - ✓ **La section sportive Sports Nautiques p.15**
  - ✓ **EPS en 6ème p. 16**
- ✓ **L'alimentation du sportif p.16**
- ✓ **Les bobos du sport p.17**

**Recettes pour sportifs gourmands p.18**

**Un peu de détente p.20**

**Horoscope sportif p.21**

**Humour / Réponses aux mots fléchés p.22**

**Brève sportive / Quiz p.23**

**Ours / Photo mystère / Dans le prochain n° p.24**



## Un numéro : un mot de l'info

Profitez de chaque publication de Beg Er Mag pour développer votre culture des mots de l'information (ceux utilisés par les journalistes professionnels).

Dans ce numéro, découvrez ce que sont les « **CHIENS ECRASES** ».

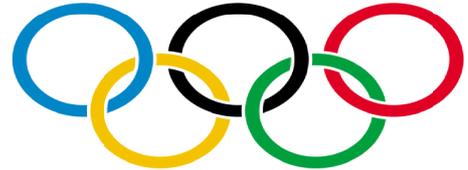
Lorsqu'ils emploient ce mot, les journalistes désignent le plus bas degré de la hiérarchie des informations. Dans l'argot journalistique, ce terme désigne l'équivalent des faits divers.

Pour un journaliste, "Faire les chiens écrasés" signifie donc couvrir les faits les moins importants, voire les plus sordides.

### ① **Le Club journal : informations pratiques**

\* Si vous êtes intéressés, RDV tous les vendredi midi au CDI pour mettre votre cerveau en ébullition ou déposez vos idées d'articles ou coups de cœur culture dans la boîte à idées du Club journal au CDI. Vous pouvez également nous envoyer un mail : [cdi.0561329r@ac-rennes.fr](mailto:cdi.0561329r@ac-rennes.fr)

\* Retrouvez la version numérique de votre journal préféré sur Internet à l'adresse suivante : <http://lewebpedagogique.com/cdibegervil/>



### LE SAVIEZ-VOUS ? : le drapeau olympique

On croit souvent que les cinq couleurs des anneaux présents sur le drapeau olympique représentent les cinq continents. Il n'en est rien. Voici quelques explications sur ce drapeau sportif bien connu.

Le drapeau olympique a été créé en 1913 par Pierre de Coubertin. Père des Jeux Olympiques Modernes, il avait besoin d'un symbole universel du sport, et le drapeau olympique en est le plus bel exemple.

Souvent, on associe un continent à chaque couleur des anneaux: le bleu pour l'Europe, le noir pour l'Afrique, le jaune pour l'Asie, le rouge pour l'Amérique et le vert pour l'Océanie. Cependant, le musée olympique (Lausanne, Suisse) indique clairement que les couleurs ne sont pas associées aux continents mais bien le nombre d'anneaux.

Les couleurs ont en réalité été choisies pour une autre raison. Avec le blanc (couleur de fond) et les cinq couleurs des anneaux (bleu, jaune, noir, vert et rouge), de Coubertin s'assurait en effet que chaque drapeau des nations existant à son époque avait au moins une couleur représentée sur le drapeau olympique.

Le drapeau olympique est apparu pour la toute première fois lors des Jeux Olympiques d'Anvers (1920). En effet, après sa présentation officielle en 1914 le drapeau devait servir lors des Jeux Olympiques de Berlin (1916). Mais la Première Guerre mondiale empêcha la tenue de ces Jeux et c'est Anvers qui reçut l'honneur de voir le premier drapeau olympique flotter.

Alizée

Source: [http://www.infosports.be/v2.0/articles\\_sports/le\\_saviez\\_vous/tout\\_sport/article\\_drapeau\\_olympique](http://www.infosports.be/v2.0/articles_sports/le_saviez_vous/tout_sport/article_drapeau_olympique)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une nouvelle rubrique que vous trouverez désormais dans chaque numéro pour aiguïser votre curiosité ou épater vos profs !

# DOSSIER SPECIAL :

## « VA Y'AVOIR DU SPORT !! »



Jeudi 14 mars 2013, les élèves de l'atelier presse et de la section sportive sports nautiques du collège ont eu la chance de pouvoir rencontrer Eric Flageul entre deux entraînements. Il navigue sur un bateau avec un équipage handicapé et a participé aux Jeux Paralympiques de Londres en septembre 2012.

Questions-réponses autour de son parcours et de cette compétition.

### **Depuis quand pratiquez-vous la voile ?**

Je pratique la voile depuis l'âge de 8-9ans.

Je ne suis pas né en Bretagne et j'ai découvert l'océan à l'occasion d'une classe de mer. J'ai ensuite pratiqué l'optimist vers 12-13 ans puis la planche à voile.

### **Comment faites-vous pour faire de la planche avec un seul bras ?**

En fait j'utilise une prothèse en carbone avec un crochet en acier (comme celui du capitaine crochet) pour attraper le whisbone.

En optimist, c'était plus difficile mais je m'arrangeais pour coincer les bouts dans un taquet.

## Sur quel type de bateau naviguez-vous ?

Je navigue sur un sonar, c'est un quillard c'est-à-dire un bateau avec une quille inamovible de 7 mètres de long. Nous sommes 3 à bord et utilisons une grand-voile et un foc. Il n'existe pas beaucoup de bateau de ce type en France. Il a été créé à côté de New York par l'architecte naval Bruce Kirby, qui est aussi le créateur du Laser qui est lui plus connu.

[NDLR : Le Sonar est une classe de voilier à quille de série internationale, pratiquée en voile handisport et quillard à 3 équipiers aux jeux paralympiques. Long de 7 mètres, le Sonar possède un grand cockpit, très large, permettant la voile de loisir à la journée (day boat) ce qui rend plus aisée l'installation d'équipements spécifiques au handisport. (source : <http://www.bretagne-info-nautisme.fr/Bruno-Jourden-objectif-olympique.html>) ]

## Combien de temps vous entraînez-vous ?

En moyenne, je m'entraîne environ 100 jours par an mais il y a beaucoup de temps de déplacement à la fois des hommes d'équipage mais aussi du bateau lui-même.

Plus précisément, je dois naviguer environ 80 jours par an et je m'entraîne aussi environ 50 jours par an pour me maintenir en bonne forme physique : je fais du sport dans mon salon (des abdo) et de la course à pied.

## Avez-vous des techniques secrètes ?

Non pas vraiment : il faut surtout se donner les moyens de réussir ce dont on rêve, un peu comme vous à l'école ! Pour atteindre un niveau élevé de compétition, il faut à la fois de l'entraînement, de la concentration et un investissement important !

## Quelles études avez-vous fait ?

### Quel est votre travail ?

J'ai suivi des études « classiques » : un bac scientifique puis un DUT mais je me suis ensuite tourné vers un métier me permettant de pratiquer la voile en obtenant un BEES (brevet d'état d'éducateur sportif).

Cependant, c'est un métier physique que je ne pourrai sans doute pas faire toute ma vie.

Aujourd'hui je travaille au Yacht Club de Carnac où je suis responsable du Point Passion Plage.



source : letelegramme.com

## Comment s'est déroulée la compétition pour les Jeux Paralympiques de Londres ?

Le principe de la compétition en voile est le suivant : celui qui a le moins de point remporte la victoire.

Nous étions sur le site une semaine avant le début des compétitions afin d'appréhender notamment tout le système de sécurité (ne pas oublier ses badges, porter la tenue adéquate, etc.).

Il y avait 11 courses de prévues initialement et nous avons plutôt bien démarré en se positionnant entre la 2<sup>ème</sup> et la 3<sup>ème</sup> place mais les Hollandais étaient en réussite (ils ont gagné beaucoup de courses). Pour la dernière régata, nous étions plusieurs en lice : les Allemands, les Norvégiens , les Hollandais et les Français

Pour ce dernier jour de course, il y a un grand soleil...mais hélas pas de vent ! Alors que de nombreux supporters français sont venus nous encourager sur l'eau, on a entendu à 14H pétantes le coup de canon qui signifiait que la dernière manche ne serait pas courue.



source : <http://www.nautisme-finistere.com>

## Quel est votre plus beau souvenir de votre participation aux Jeux Paralympiques de Londres ?

Mon plus beau souvenir à terre : pour la cérémonie d'ouverture des jeux, il y avait environ 200 personnes représentant la France. Toutes les pays (les délégations) étaient installées les unes derrière les autres en costume. Alors que notre délégation est appelée, la Marseillaise est entonnée sous le stade. Ce fut un moment inoubliable, un « 400 mètres » (un tour de stade) avec une énergie que l'on pouvait palper. Je n'ai pas vu la reine d'Angleterre sauter en parachute ni vu James Bond mais la cérémonie d'ouverture était un grand moment. J'ai quand même vu Rihanna !

Mon plus beau souvenir sur l'eau : une manche de gagnée !

## Quel est votre plus mauvais souvenir de votre participation aux Jeux Paralympiques de Londres ?



SEMAINE OLYMPIQUE FRANÇAISE HYPER 2012 - LE 25/04/2012 - Sourdren Bruno, VIMONT VICARY Nicolas, FLAGUEL Eric (FRANCE) - SONAR PHOTO © JEAN-MAURICE LIOT / DPPI / FFVOILE

@JM LIOT / PHILIPPE LAURENSEN / FFVOILE / DPPI

Mon plus mauvais souvenir reste bien évidemment le dernier jour de compétition avec cette manche non courue.

Je suis resté regarder bêtement le drapeau pendant 5 minutes avant de réaliser que c'était fini !

Après ce moment de déception, on relativise tout car cela reste une très belle aventure !

## Où dormiez-vous pendant les jeux ?

Tous les athlètes sont regroupés dans ce que l'on appelle le village olympique. C'est un lieu hautement surveillé en raison de problèmes politiques et conflits dans certains pays comme l'Irak.

Dans le village olympique, il y a beaucoup de règles de sécurité à respecter et aussi une règle un peu étrange : tout le monde doit être en jogging afin d'éviter la concurrence entre les sponsors (les grandes marques qui financent les jeux notamment). Les seuls vêtements autorisés sont donc ceux distribués par votre pays.

## Est-ce que vous suivez un régime alimentaire particulier ?

Dans le restaurant olympique, grand comme au moins deux hypermarchés, on trouve toutes les nourritures du monde, même un McDo !

Personnellement, je ne suis pas de régime alimentaire spécifique contrairement à d'autres sportifs (en athlétisme par exemple) mais je fais quand même attention !

## Quels sont vos projets à venir ?

Je m'entraîne pour le championnat du monde en août prochain à Cork et, j'espère, pour les prochains jeux dans 4 ans à Rio ! Mais auparavant, il faudra qualifier la France à Halifax au Canada !

## Est-ce que vous avez écrit un livre pour raconter vos souvenirs ?

Non, j'en ai beaucoup parlé autour de moi et avec des jeunes comme vous (une classe de collège est venue nous voir à Londres !) mais vous pouvez nous suivre sur notre blog !

<http://ericflageul.blogs.voilesetvoiliers.com/>

# Les animaux sportifs

Il n'y a pas que les humains qui sont sportifs : il y a aussi les animaux. Petit reportage de Louna et Laura chez ces sportifs particuliers !

**L'équitation** regroupe plusieurs activités.

Les plus pratiquées sont :

- \* le dressage une discipline qui consiste à faire des figures le plus précisément possible.
- \* Le saut d'obstacle comme sur l'image de droite : cette discipline consiste à sauter des différents obstacles selon ton niveau.
- \* Le cross, l'endurance, etc.



*saut d'obstacle*

## La course d'escargots

La course d'escargots est un ancien jeu pratiqué dans les cours de récréation, ce jeu consiste(ait) à peindre les coquilles des escargots de plusieurs couleurs et à faire quelques courses pour s'amuser.



*une course d'escargots*

## La course de cochons

La course de cochon est un ancien jeu où il fallait gagner sinon ton cochon finissait ... en chair à pâté !



*une course de cochons*

Les **concours de saut d'obstacles pour lapins** sont apparus en Suède dans les années 1970. Les premières règles étaient très inspirées des compétitions d'équitation mais des règles plus adaptées ont par la suite été conçues au fur et à mesure du développement de ce loisir.



*un lapin qui saute*

## La course de chiens de traîneaux

est une compétition sportive désignant une course dans laquelle des attelages de chiens tirent des traîneaux avec un musher sur la neige ou la glace au moyen de harnais et des lignes de trait.

L'équipe finissant la course en un minimum de temps est déclarée vainqueur. Ce sport peut également être pratiqué l'été, les chiens tirant alors un véhicule sur roues.



*Une course de traîneaux*

**Une course de lévriers** a pour objectif de faire courir des chiens du 10<sup>e</sup> groupe canin appelés lévriers. Ces chiens poursuivent un lièvre ou un lapin artificiel sur un circuit. Il existe deux types de courses de lévriers :

- la première, appelée **course sur cynodrome** ou **racing**, est une course de vitesse où le premier lévrier franchissant la ligne d'arrivée est déclaré gagnant ;
- la deuxième, appelée poursuite à vue sur **leurre** (PVL) ou **coursing**, est une simulation de chasse au lièvre



*course de lévriers*

**La course d'autruches** est un sport insolite où l'on tente de monter sur une autruche pour faire la course mais attention à ne pas tomber !!



*course d'autruches*

**La course de dromadaires** est un sport populaire en Inde, Arabie Saoudite, Bahreïn, Qatar, Emirats arabe unis, Oman, Mongolie et Australie. Les courses professionnelles donnent lieu à des paris et sont une attraction touristique.

Les dromadaires peuvent atteindre en course la vitesse maximum de 65 km/h (18 m/s; 40 mp/h) pendant une courte durée, et maintenir une vitesse de 40 km/h (11 m/s; 25 mp/h) pendant une heure.



*course de dromadaires*

**Sources du texte :** Wikipédia / **Sources des illustrations :**

équitation : [http://img.1001stages.com/img/img\\_rubriques/hd/204.jpg](http://img.1001stages.com/img/img_rubriques/hd/204.jpg)

course de lévriers: <http://www.chiens-online.com/nos-fiches-les-epreuves-pour-levriers-courses--fiche-26.html>

course d'autruches: <http://www.bombe.tv/alldress/course-dos-dautruches>

course d'escargots: <http://sport.ca.msn.com/photos/galeriedephotos.aspx?cp-documentid=26004614&page=1>

course de dromadaires: <http://ramsesresort.blogspot.com/2010/04/course-de-dromadaire-en-mer-rouge.html>

course de lapins: <http://www.monquotidien.fr/le-blog-de-la-redac/la-photo-quiz-du-jour-7/photo-quiz-un-lapin-qui-fait-des-bonds-b265>

course de traîneaux: <http://www.eteignezvotreordinateur.com/iditarod-depart-de-la-plus-longue-course-de-traîneaux-du-monde/>

course de cochons : <http://francaisdefrance.wordpress.com/tag/porc/>

Culture, culture...

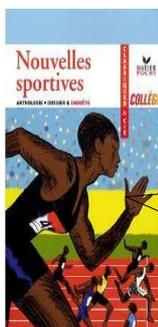
## A LIRE avant ou après le match !

Rien de tel qu'un bain de lecture pour une préparation mentale avant la compétition ... à moins de préférer cela pour le repos d'après match ! Vous trouverez ci-dessous une petite sélection de livres sur le sport mais beaucoup d'autres sont encore disponibles au CDI.

### L'homme des vagues de Hugo Verlomme

Les vacances chez Tante Lise risquaient de ne pas être vraiment passionnantes ! Et pourtant, cet été-là va être pour Kevin celui de toutes les émotions et de tous les dangers... Tout d'abord en suivant son cousin Joël, fanatique de surf, sur les grosses vagues des Landes ; puis en faisant la connaissance de la jolie et énigmatique Floria ; enfin en rencontrant Bud, l'Australien, qui va l'initier au body-surf. Mais tout ne va pas se passer aussi tranquillement que prévu...

**Disponible au CDI à la COTE : R VER h**



### Nouvelles sportives

Un choix de huit nouvelles d'auteurs contemporains qui évoquent le milieu du sport tantôt avec humour, tantôt avec une ironie grinçante. Héros ou anti-héros, les sportifs de ces récits ont en commun de courir après une performance, un titre ou simplement une vie meilleure...

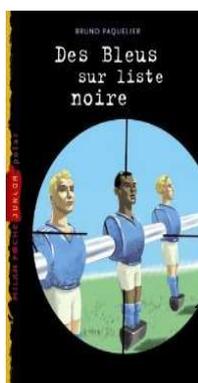
**Disponible au CDI à la COTE : N CHO**

### BASKET DUNK

Défier les lois de la gravité pour faire le smash qui tue, devenir un pro du shoot à 3 points, inviter les filles à faire un entre-deux ou porter les dernières fringues à la mode pour épater la galerie... Telles sont les préoccupations de Markus, Rudy, Coffee ou Freddie. En club ou sur le parking du coin, ils se livrent à des matchs impitoyables pour devenir le nouveau Jordan.

Si comme tout basketteur qui se respecte vous avez besoin de détente, précipitez-vous sur Basket Dunk, vous serez peut-être le prochain seigneur de l'anneau !

**Disponible au CDI à la COTE : BD CAZ**



### Des bleus sur liste noire de Bruno Paquelier

Le coup de boule de Zidane en finale de la Coupe du monde aurait-il un rapport avec le suicide d'un inspecteur de police en banlieue parisienne ? C'est le mystère que doit résoudre le commissaire Pastor. Son enquête le mène dans les bas-fonds du monde du football, où il comprend avec effroi que le racisme est capable de tout. Et même du pire.

**Disponible au CDI à la COTE : RP PAQ b**

## Incroyable mais vrai : dans les coulisses des sports insolites !



*Sources des images : 20 minute.fr et wikipedia*

Il existe de nos jours des sports très insolites (ou bizarres). En Finlande, on peut notamment trouver : des championnats de lancer de téléphone, des championnats d'endurance au sauna, des championnats de football dans les marais et sur neige poudreuse, des championnats d'écrasement de moustique !!!

Mais on en trouve aussi dans d'autres pays comme le concours de bébé pleurant le plus fort au Japon.

Cependant, insolite ne signifie pas facile, la Tough Guy Compétition est un très bon exemple où, pendant 13 kilomètres, les 6000 participants doivent éviter le feu, la glace et la boue.

L'année dernière, sur les 6000 participants seulement 4000 sont parvenus à la ligne d'arrivée (2000 ayant abandonnés pour cause de santé).

Cette compétition a été remportée par un allemand appelé Knut Hoehler, qui a fini en 1 heure, 11 minutes et 57 secondes, en arrivant à la ligne d'arrivée le visage ensanglanté après s'être cogné contre un morceau de bois.  
Ange

Sources : wikipedia et pop' n' sport

# Petite histoire du sport

par Tom, Clément et Samuel

L'histoire du sport est bien longue depuis ses origines à nos jours. Nous avons retenu pour vous quelques dates importantes.

- ★ Les Premiers Jeux Olympiques en -776
- ★ Interdiction des Jeux Olympiques en 393
- ★ Invention du tir sportif en 1369
- ★ Invention du Rugby en 1823
- ★ La première régates de France en 1840
- ★ Premier match de Baseball en 1846
- ★ Première partie de Basket en 1893
- ★ Création du la Coupe Davis en 1900
- ★ Premières participations féminines aux J.O la même année
- ★ Premier Tour de France en 1903 (100 ans cette année)
- ★ Premier 24 H du Mans en 1923
- ★ Premier J.O Hivernal l'année suivante
- ★ Premier gagnant de la coupe du monde de foot (Uruguay) en 1930



-L'INVENTION DU BADMINTON-

source : <http://perlbai.hi-pi.com>

## Brève sportive : Le plus grand tricheur ?

par Ronan

De son vrai nom Lance Edward Gunderson est un coureur cycliste américain.

De 1999 à 2005, il bat tous les records en gagnant sept Tours de France consécutifs.

Mais, début janvier 2013, il a avoué avoir gagné... grâce au dopage.



source : <http://www.closemag.fr>



source : <http://www.bfmtv.com>

## Sports ou Passions ?

Quelques élèves de l'atelier presse vous parlent de leur passion sportives. Elles se sont prêtées, pour ce faire, au jeu de petites contraintes d'écriture.



Milla

**Ma passion :**

**S**mith grind  
**K**ick flip  
**bA**ck flip  
**T**ruck  
**E**quilibre  
**S**kate park

**Notre passion : la danse bretonne**



Lola et Naémie

**A**nter dro  
ron**N**de  
**D**iatonique  
**R**igolo  
c**O**iffe

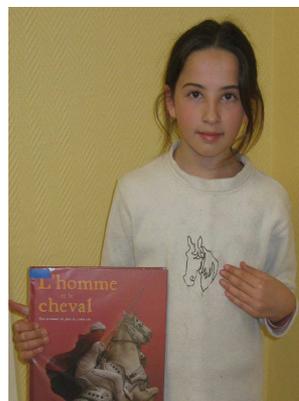


Laura

Passion : natation

**N**ager  
**A**mour...pour la natation  
**T**apis de jeux  
s'**A**muser  
**T**ravailler  
ma**I**llot  
b**O**nnet  
lu**N**ettes

Passion : le cheval



Cassandra

**C**ravache  
**H**alfinger  
**E**spagnol  
**V**étérinaire  
**A**rabe  
**L**'éperon

**D**anseuse étoile  
**A**rabesque  
e**N**traînement  
**S**alsa  
**E**cart



**Ma passion : la danse**  
Marie-Katell



Louna

**E**trier  
**Q**uater-horse  
**U**ssitanien  
**I**sabelle  
**T**arpan  
**A**lzen  
**T**oupet  
**p**ie  
**O**bstacle  
**N**ew forest



Enora



Héloïse

Notre passion : l'équitation

## Portrait chinois d'une passionnée d'équitation

Si j'étais un objet, je serai un fer à cheval.

Si j'étais une saison, je serai l'été.

Si j'étais un plat, je serai des carottes vichy.

Si j'étais un animal, je serai le cheval.

Si j'étais une chanson, je serai « Sombre héros »

Si j'étais une couleur, je serai bai

Si j'étais un roman, je serai *La guerre des clans*.

Si j'étais une légende, je serai l'étalon noir.

Si j'étais un personnage de fiction, je serai Spirit.

Si j'étais un endroit, je serai le hangar à foin.

Si j'étais une devise, je serai  $z + i = p$ .

Si j'étais un oiseau, je serai une hirondelle.

Si j'étais un bruit, je serai des sabots.

**QUI SUIS-JE ?**

## Sport au collège :

# Les coulisses de la section sportive Sports Nautiques

par Théo A.



La section sportive a été créée en 2011.

En partenariat avec l'Ecole Nationale de Voile et des Sports Nautiques (ENVSN) de Saint Pierre Quiberon, la Section Sportive du Collège Beg er Vil accueille des élèves de 4ème et de 3ème pour leur permettre de pratiquer la voile en compétition soit sur dériveur solitaire, soit en planche à voile soit en kite-surf tout en suivant une scolarité normale.

Les élèves, encadrés par des professionnels de la voile en formation, ont pour objectif de devenir responsable, autonome à travers une pratique sportive en compétition. La formation sportive est assurée le mardi après-midi et le jeudi après-midi.

Cette année, les élèves de 4ème de la section sportive s'entraînent à l'ENVSN pour devenir jeune officiel. Un jeune officiel est un arbitre qui arbitre les championnats de planches et de kite-surf.

Les objectifs de la formation « Jeune Arbitre » sont les suivants :

- Apprendre les règles
- Savoir les appliquer
- Les faire respecter
- Se faire respecter
- Rester indépendant

Les 4èmes s'entraînent donc pour arbitrer le prochain championnat sans cela ils ne pourront pas participer au prochain tournoi.



*Groupe prêt pour le kite-surf*



*Échauffement avant la séance de surf*

Pour plus d'informations :

<http://www.college-beg-er-vil-quiberon.ac-rennes.fr/spip.php?rubrique42>

# Les coulisses du cours d'EPS

par Nils

En classe de 6ème, nous avons 4 heures d'Éducation Physique et Sportive (EPS) par semaine. En début d'année nous avons suivi un cycle de voile le mardi pendant 4 heures. Nous avons également fait du hand-ball, de la lutte et de la gymnastique.

En ce moment, le mardi, nous faisons du ping-pong. Nous arrivons dans la salle omnisports et allons nous changer. Ensuite nous installons les tables. Nous faisons différents jeux et des montantes-descendantes. En fin de séance, nous rangeons les tables et retournons nous changer.

Le jeudi, nous faisons du volley. On arrive dans la salle de sport où les filets sont déjà installés et enchaînons différentes activités.

## L'alimentation du sportif



source : <http://boxingattitude.com>

Une enquête de Morgan C. et Nils auprès de l'infirmière du collège, Mme Robino, pour savoir comment s'alimenter pour la pratique du sport.

### **Quels sont les aliments qu'il faut prendre pour le sport ?**

En prévision d'une activité sportive, il est préférable de manger des laitages, de la viande, des produits contenant des glucides – sucres lents – et des protéines.

### **Est-ce que si on mange bien on pourra mieux faire du sport ?**

Oui bien sûr mais les performances en sport dépendent aussi de tes capacités physiques.

### **Est-ce que c'est bien de manger du sucre pour le sport ?**

Les sucres rapides sont conseillés mais aussi les sucres lents.

### **Quelles sont les vitamines qu'il faut prendre pour le sport ?**

Il faut un bon apport de vitamines B, C, D et E.

### **D'après un journal sportif, le chocolat est bon pour le sport.**

#### **Est-ce que c'est vrai ?**

Oui mais le chocolat noir seulement et à manger modérément bien évidemment !

**NDLR** : L'eau fait partie intégrante de l'alimentation du sportif et doit être apportée tout au long de la journée.

# Les bobos du sport

Le sport est bon pour la santé mais c'est aussi parfois dangereux !  
On peut se faire de grands et de petits bobos.

Voici un petit rappel, réalisé par Héloïse et Marie-Katell, sur ces blessures.



## Il y a les **blessures musculaires** :

Les **tendinites** peuvent être causées par des facteurs mécaniques, infectieux et alimentaires.

Une tendinite est une inflammation très douloureuse d'un tendon. La plupart des muscles peuvent être touchés.



source:<http://entrainement-sportif.fr/soigner.htm>

**Les petites blessures ouvertes** : pendant le sport, on peut se faire de petites blessures, comme des égratignures et des coupures.



[hoshitoxicity.skyrock.com](http://hoshitoxicity.skyrock.com)

## Les **blessures mentales** :

Les blessures mentales peuvent être causées en raison de défaites inattendues.

## Les **grosses blessures ouvertes** :

Les grosses blessures ouvertes peuvent être causées à cause de grosses chutes.



[paperblog.fr](http://paperblog.fr)

## Les **fractures** :

les os peuvent parfois se briser quand on tombe et qu'on atterrit fortement sur une partie du corps. Une radio est obligatoire pour savoir si c'est vraiment cassé



[fr.questmachine.org](http://fr.questmachine.org)

# Recettes pour (sportifs) gourmands

Après le sport, le réconfort !! A vos tabliers pour tester ces recettes réalisées en atelier cuisine avec Mathilde .



## QUICHE AU THON



### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- une pâte feuilletée
- une boîte de miettes de thon
- 2 tomates
- gruyère (quantité selon vos goûts)
- 4 œufs
- 1/2 pot de crème fraîche et un peu de lait
- moutarde
- sel et poivre

Préparation de la recette :

1 - Placer la pâte dans un moule et la piquer avec une fourchette.

Badigeonner le fond avec de la moutarde.

2 - Écraser le thon puis le placer sur la pâte. Couper les tomates en tranches et les placer sur le thon.

3 - Mélanger les œufs, la crème et le lait (et du gruyère selon les goûts), avec sel et poivre, puis verser sur la pâte (ça doit recouvrir le thon et les tomates). Recouvrir le tout de gruyère....

4 - Cuire au four à 200°C pendant 20 à 25 min.

## **Chichis fregi de l'Estaque**



**Temps de préparation : 40 minutes**

**Temps de cuisson : 10 minutes**

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- 500 g de farine
- 25 cl d'eau tiède ou un peu plus
- 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger (très important)
- 1/2 cube de levure de boulanger
- 1 pincée de sel
- huile d'arachide pour la friture
- sucre en poudre en quantité suffisante pour bien enrober les beignets

### **Préparation de la recette :**

1 - Délayer la levure dans 5 cl d'eau tiède mettre la farine le sel et le sucre dans un saladier, creuser un puits et y verser la levure délayée ainsi que l'eau de fleur d'oranger.

2 - Tourner avec une cuillère en bois en incorporant assez d'eau pour obtenir une pâte molle et fluide, mais non liquide. Quand vous obtenez l'homogénéité voulue, vous incorporer l'huile d'olive.

Couvrir la pâte d'un torchon et laisser reposer 2h.

3 - Mettre le bain de friture à chauffer pendant ce temps remplir une poche à douille munie d'une douille assez grosse et faire tomber doucement les boudins de pâte dans la friture.

Les faire dorer des 2 côtés, puis les rouler dans le sucre.

# **BON APPETIT !**

Sources des illustrations : Marmiton.com & <http://tietie007.over-blog.com>

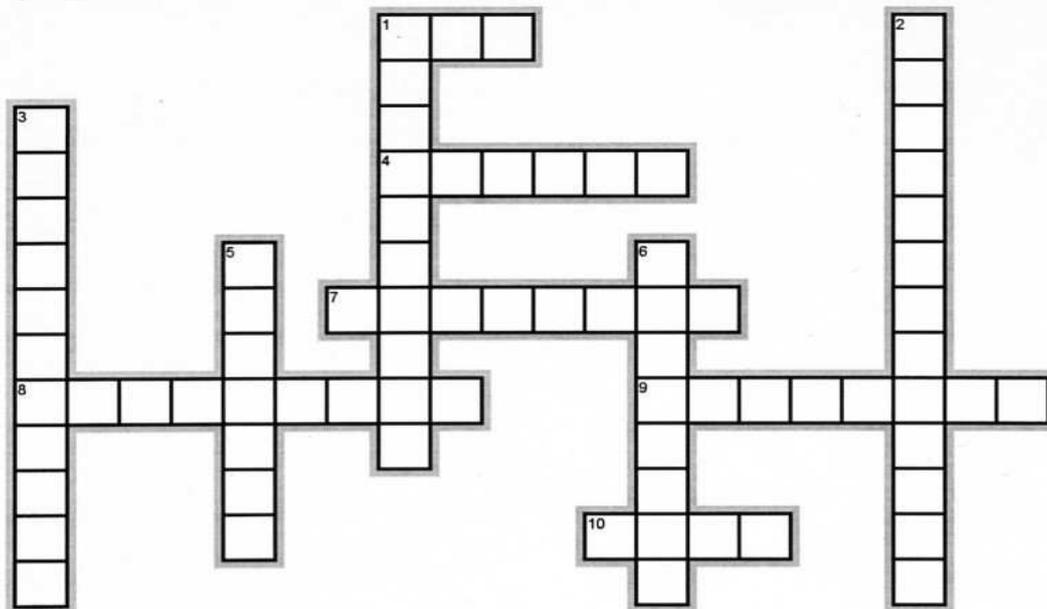
## Un peu de détente !!!



Le sport peut aussi être cérébral...Ici pas besoin de tenue spéciale mais juste de mettre votre cerveau en ébullition !  
Merci à Cassandra et Lola pour ces mots croisés.  
Et à vos crayons !

### SPORTS CROISES

BEG ER MAG



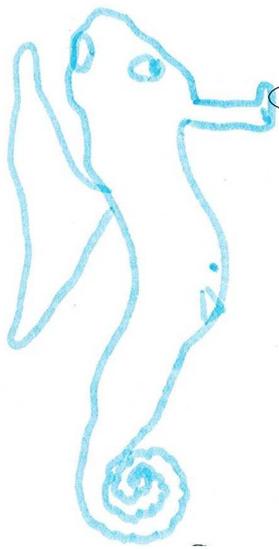
EclipseCrossword.com

#### HORIZONTALLEMENT

1. Descendre une montagne enneigée
4. On y joue avec une raquette et une balle
7. On y joue avec un ballon
8. Pratiqué au sein de la section sportive du collège !
9. Comme un poisson dans l'eau !
10. Sport équestre avec une balle

#### VERTICALEMENT

1. Sport à roulettes
2. Nom des jeux olympiques pour les personnes handicapées
3. Pour descendre une rivière
5. Danse des rapeurs
6. Comme un poisson qui saute de très haut !



## Horoscope

par Milla et Alizée

**Bélier** : Ne courez pas sans regarder, vous risquerez de vous casser une corne.

**Taureau** : Attention au drapeau rouge !

**Gémeaux** : Malgré que le fait que vous êtes tout le temps ensemble, vous n'avez pas l'esprit d'équipe.

**Cancer** : Attention les crabes sont énervés aujourd'hui.

**Lion** : Vous serez féroces aujourd'hui dans l'arène !

**Vierge** : Ne vous trompez pas d'équipe, vous êtes en noir et non en blanc aujourd'hui !

**Balance** : Attention à trop manger, vous allez vous retrouver dans la catégorie poids lourd.

**Scorpion** : Le foot, ce n'est pas fait pour vous. Vous risqueriez de tout dégonfler !

**Sagittaire** : Si vous ne vous concentrez pas plus, vous manquerez la cible !

**Capricorne** : Vous envisagez un voyage au ski car les sport alpins ça vous réussit.

**Verseau** : Le sport ce n'est pas votre tasse de thé, vous préférez vous prélasser dans la piscine !

**Poisson** : Votre combinaison risque de s'écailler.



# Brève sportive : Record Mondial

par Morgan

**Usain Bolt** : Lors d'une course au J.O, Usain Bolt fait un record de 9,75 seconde chrono sur une course de 100 mètres. Il gagna donc cette course en établissant également un fameux record !

## CONNAIS-TU BIEN LE SPORT ?

*Petit test concocté par Ange pour vérifier vos connaissances sportives.*

Qui est ce joueur de foot  
(nom et prénom) ?



*source:psg.fr*

Où se situe ce stade?



*Source sortie.local.fr*

Comment s'appelle  
cet objet sportif ?



*Source:sdivizion.ru*

Où se dérouleront les prochains  
J.O.d'hiver ?



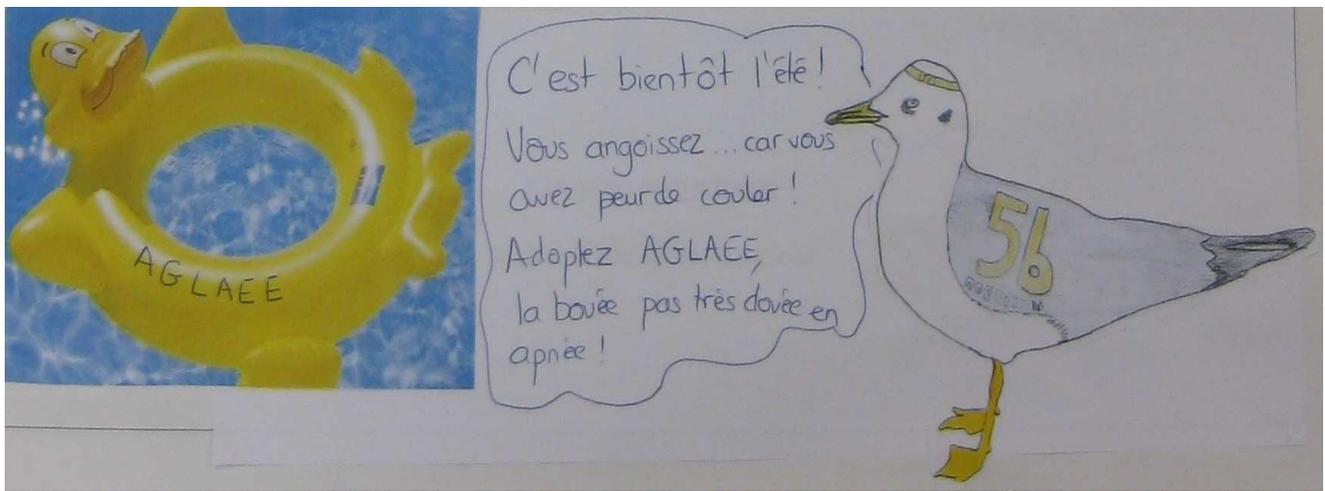
*source: tvasport.ca*

Qui est ce sportif  
(nom et prénom) ? →



*Source:quicksilver.com*

Pourquoi ne prononce-t-on pas de la même manière  
le mot hand-ball que football ou basket-ball ?



Un extrait de notre première participation au concours L'Équipe Junior



**PHOTO MYSTERE :**

une surprise à gagner pour celui qui devinera le 1er qui se cache dans cette photo mystère !

