

**COUPE DU
MONDE
DE
FOOTBALL**



**RUSSIE
2018**

**Construire un projet interdisciplinaire
au CE2/Cycle 3**

Philippe Hirigoyen CPC EPS St Jean de Luz



Expressions et lexique du Football

L'organisation d'un match de football			
Français	Euskara	Espagnol	Anglais
Le football	Zango baloia/futbola	El fútbol	Football/soccer (Etats-Unis ou Australie)
La Coupe du Monde	Munduko kopa	La Copa mundial – El Mundial	The World Cup
Un match	Partida	Un partido	A game
Les poules (poule A, B, etc)	Multzoak	Los grupos	The hens
Quart de finale	Final-laurden	Cuarto de final	Quarter finals
Demi-finale	Finalerdi	Semifinal	Semi finals
Le temps réglementaire	Denbora arautuan	El tiempo reglamentario	Regular time
Première mi-temps	Lehen zati	El primer tiempo / la primera parte	First half
Deuxième mi-temps	Bigarren zati	El segundo tiempo / la segunda parte	Second half
Les prolongations	Luzapenak	La prórroga	Overtime, extratime
Une victoire	Irabaztea	Une victoria	A victory
Une défaite	Galtzea	Une derrota	A defeat
Un match nul	Berdinketa	Un empate	A tie game
Se qualifier	Kalifikatu	Clasificarse	To qualify
Les équipements du stade			
Français	Euskara	Espagnol	Anglais
Le stade	Kirol eremua	El estadio	The stadium
Le terrain	(Futbol)zelaia	El campo	The field
Les vestiaires	Aldagela	vestuarios	The locker rooms
La tribune	Tribuna	La tribuna	The grandstand
Les buts/ les cages	Ateak/kaiolak	La portería	The goals
Le poteau de but	Zutoina	Travesaño/larguero o simplemente palo (pour les poteaux verticaux)	The goalpost



Expressions et lexique du Football

Le point de penalty	Penalti puntua	El punto de penalti	The penalty spot
La surface de réparation	Penalti eremua	El área (pequeña o grande)	The penalty box
Une ligne de touche	Bazter marra	La línea de banda, banda, lateral	A touchline/sideline
Un corner	Corner	Un corner	A corner
Les joueurs et l'arbitre			
Français	Euskara	Espagnol	Anglais
Les crampons	Kranpoiak	Tacos	The studs
Le maillot	(futbol) atorra	La camiseta	The jersey/shirt
Le short	Galtzamotza	Pantalones cortos	The football short
Les chaussettes	Galtzerdiak	Medias largas	Socks
Les adversaires	Kontrakoak	Oponentes / adversarios	The opponents
L'entraîneur	Entrenatzalea	El entrenador	Coach
L'arbitre	Epailea/ jokoazaina	El árbitro	Referee
Le juge de touche	Marrazaina	El Juez de línea	Linejudge/linesman
Les joueurs	Jokolariak	Jugadores	Players
Les remplaçants	Ordezkoak	Los suplentes	Substitutes
Le gardien de but	Atezaina	Un portero	Goalkeeper
Un défenseur	Defentsaria	Un defensa	A defender
Un attaquant	Oldarkariak	Un delantero	Forward
Un milieu de terrain	Erdilaria	Un centrocampista	Midfielder
Un avant-centre	Erdiko aurrelaria	Un delantero centro	Center forward
Un arrière droit/gauche	Eskuineko gibelaria Ezkerreko gibelaria	Un lateral izquierdo/derecho	Right/left back
Les actions de jeu			
Français	Euskara	Espagnol	Anglais
Marquer un but	Gola sartu	Marcar/ Meter / Anotar un gol	To score
Passer/faire une passe	Pasatu/pasa bat egin	Pasar el balón	To pass/make a pass



Expressions et lexique du Football

Tirer au but	Tirako bat egin	Disparar, chutar a gol, a puerta, a portería	To shoot
Dribbler un adversaire	Kontrakoa driblatu	regatear	To dribble past an opponent
Se démarquer	Desmarkatu	desmarcarse	To lose one's marker
Amortir	Eztitu	amortiguar	Control
Siffler		Pitar, arbitrar	To whistle
Hors-jeu	Jokoz kanpo	Fuera de juego	Offside
Dégager au poing/ à la main	Eskuz kanporatu	Salir con los puños, con la mano	To punch out/ to throw out
Faute de...	...-ren falta	Falta de ...	Foul by ...
Un coup de pied	Ostikoa	Una patada	A kick
Un coup de tête/ une tête	Buru kolpe bat	Un cabezazo	A head butt/header
Une passe courte/longue	Pasa laburra/luzea	El pase corto / largo	A short/long pass
Un carton jaune/ rouge	Txartel horia/gorria	Una tarjeta amarilla / roja (sacar tarjeta)	Yellow/red card

N'hésitez pas à enrichir le tableau en utilisant les cases vides!!!

Coupe du Monde de Football : les pays les plus titrés



Continent	Équipe	Nombre de victoires (années)	Nombre de finales perdues (années)
Amérique du Sud	 Brésil	5 (1958, 1962, 1970, 1994, 2002)	2 (1950, 1998)
Amérique du Sud	 Argentine	2 (1978, 1986)	3 (1930, 1990, 2014)
Amérique du Sud	 Uruguay	2 (1930, 1950)	0
Europe	 Allemagne (Allemagne de l'Ouest incluse)	4 (1954, 1974, 1990, 2014)	4 (1966, 1982, 1986, 2002)
Europe	 Italie	4 (1934, 1938, 1982, 2006)	2 (1970, 1994)
Europe	 France	1 (1998)	1 (2006)
Europe	 Angleterre	1 (1966)	0
Europe	 Espagne	1 (2010)	0
Europe	 Pays-Bas	0	3 (1974, 1978, 2010)
Europe	 Hongrie	0	2 (1938, 1954)
Europe	 Tchécoslovaquie	0	2 (1934, 1962)
Europe	 Suède	0	1 (1958)

A l'aide du tableau et de tes recherches, réponds par vrai ou faux (entoure V ou F) :

L'Europe est le continent qui gagné le plus souvent la Coupe du Monde. V/F

L'Italie peut gagner cette année une 5^{ème} Coupe du Monde. V/F

Le Brésil est le pays le plus fort car il a été le plus souvent en finale. V/F

Au XXI^{ème} siècle, le continent américain n'a jamais gagné. V/F

Coupe du Monde de Football : reconstituer le palmarès



1) A partir du tableau ci-dessus et de tes propres recherches, **reconstitue le palmarès de la Coupe du Monde.**

Année	Champion	Finaliste	Pays organisateur	Continent du pays organisateur
1930				
1934				
1938				
1950				
1954				
1958				
1962				
1966				
1970				
1974				
1978				
1982				
1986				
1990				
1994				
1998				
2002				
2006				
2010				
2014				
2018		

2) **Complète :**

La Coupe du Monde se déroule tous les ans, sauf pour la période entre 19.. et 19..., à cause de

Quand un pays gagne la Coupe du Monde, on peut voir une sur le maillot des joueurs. Le maillot des brésiliens a donc étoiles. La France a gagné la Coupe du Monde il y a ans. **Cette année, je pense que l'équipe de France va arriver jusqu'en**

La Coupe du monde de football 2018

La phase finale de la vingt et unième édition de la Coupe du monde de football se tient en Russie.

Antiquité
Moyen Âge
Renaissance
Lumières
XIX^e siècle
XX^e-XXI^e siècles



FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018
Logo officiel



Zabivaka
mascotte officielle



Gianni Infantino
président de la FIFA
(né en 1970)



Christiano Ronaldo
Meilleur joueur FIFA
de l'année 2017

Histoire de la Coupe du monde

Créée en 1928, sous l'impulsion de Jules Rimet, qui présidait alors la FIFA (Fédération Internationale de Football Association), cette compétition se déroule habituellement tous les quatre ans. D'abord intégrée au tournoi olympique de football, c'est "contre" cet autre grand événement sportif que la Coupe du monde de football s'est finalement développée.

La première édition s'est tenue en 1930 en Uruguay et n'a vu s'affronter que treize équipes. L'Uruguay a remporté la finale 4-2 contre l'Argentine. À cause de la Seconde Guerre mondiale, il n'y a pas eu de compétition dans les années quarante.

En 1998, c'est la France (pays hôte) qui a remporté la Coupe, en battant le Brésil 3-0. Lors des matchs de la Coupe 2014, qui s'est déroulée au Brésil, des sprays de peinture temporaire ont été utilisés pour tracer au sol certaines limites par les arbitres.

C'est le Qatar qui accueillera l'édition 2022 de cet événement.

Et en 2018, en Russie...

Zabivaka (qui signifie "celui qui marque" en russe) est le nom donné à la mascotte de la Coupe du monde 2018. Elle représente un loup porteur de lunettes orange et d'un tee-shirt sur lequel on peut lire "Russia 2018".

Will Smith, Nicky Jam et Era Istrefi interprètent la chanson officielle 2018 : "Live it up" ("Profite au maximum").

Le choix de la Russie comme pays organisateur est fréquemment critiqué. Certains pensent qu'il légitime les actions politiques du président russe Vladimir Poutine ou permet de faire oublier des problèmes de corruption, de discrimination et de dopage qui touchent le monde sportif russe.

Colorie soigneusement, avec des crayons de couleur, le drapeau de la Russie.

Qui est le président de la Fédération de Russie ?

Quel animal représente la mascotte officielle "Zabivaka" ?

Colorie en orange dans ce tableau les compétitions remportées par le pays organisateur.

Pays organisateurs et vainqueurs des finales de Coupe du monde de football					
Année	Organisateur	Vainqueur	Année	Organisateur	Vainqueur
1930	Uruguay	Uruguay	1982	Espagne	Italie
1934	Italie	Italie	1986	Mexique	Argentine
1938	France	Italie	1990	Italie	RFA
1950	Brésil	Uruguay	1994	États-Unis	Brésil
1954	Suisse	RFA	1998	France	France
1958	Suède	Brésil	2002	Corée du Sud/Japon	Brésil
1962	Chili	Brésil	2006	Allemagne	Italie
1966	Angleterre	Angleterre	2010	Afrique du Sud	Espagne
1970	Mexique	Brésil	2014	Brésil	Allemagne
1974	RFA	RFA	2018	Russie	
1978	Argentine	Argentine	2022	Qatar	

Quel pays a remporté le plus de Coupes du monde de football ?

Quel pays a désormais remplacé la RFA ?

Complète cette grille de mots croisés avec les noms des pays participant à la phase finale de la Coupe du monde de football en 2018. Aide-toi pour cela de l'indication de leur capitale.

Mots croisés

Horizontalement

- Brasilia
- Mexico
- Tokyo
- San José
- Rabat
- Séoul
- Berne
- Abuja
- Tunis
- Paris
- Dakar
- Buenos Aires
- Stockholm
- Londres

Verticalement

- Belgrade
- Moscou
- Copenhague
- Le Caire
- Lima
- Carbera
- Reykjavik
- Madrid
- Zagreb

Souhaites-tu particulièrement une équipe ? Si oui, laquelle ?

D'après-toi, qui va remporter la Coupe du monde 2018 ?

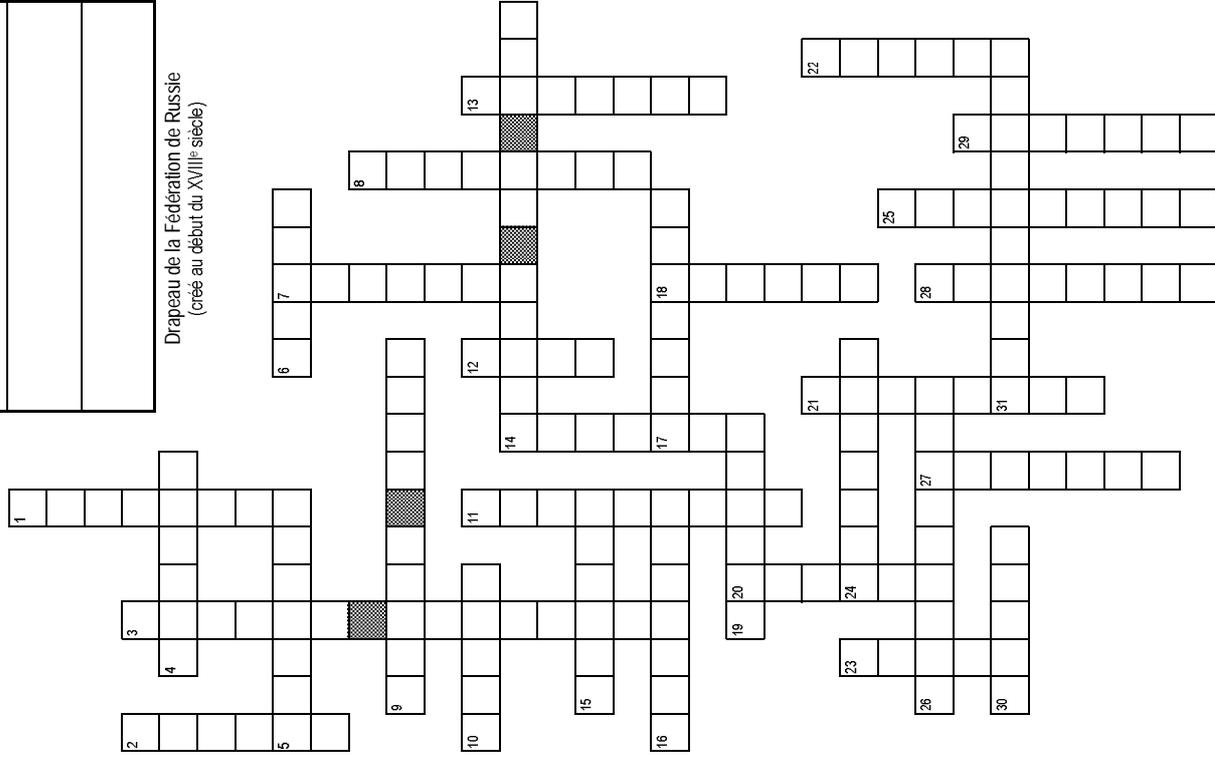
Sur la frise chronologique ci-dessous, situe :

- d'un trait bleu l'année de création de la Coupe du monde de football ;
- d'un trait marron l'année où la France est devenue championne du monde de football.

Sur la frise chronologique ci-dessous, marque en orange le moment où le drapeau russe a été créé.

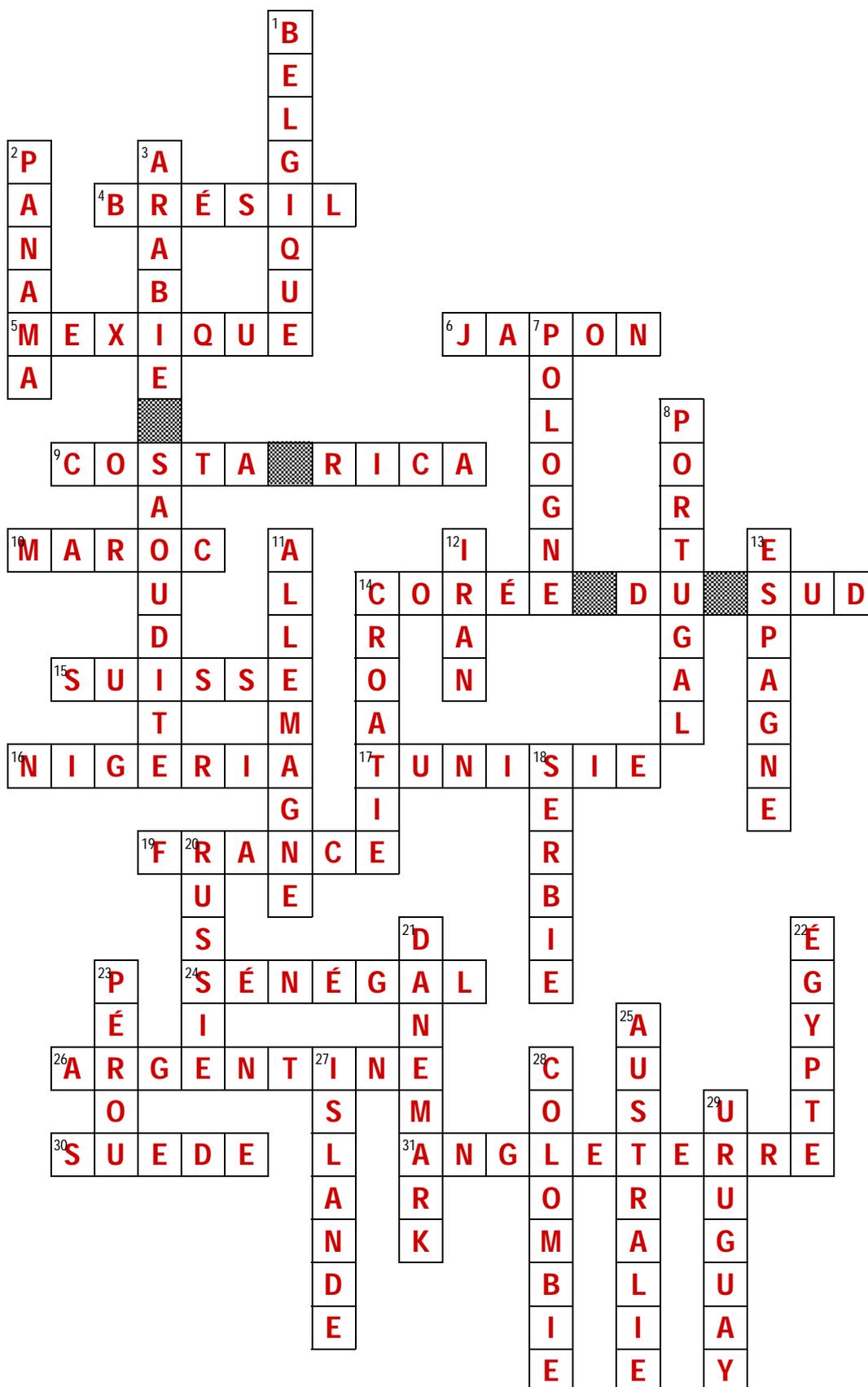
Prénom :

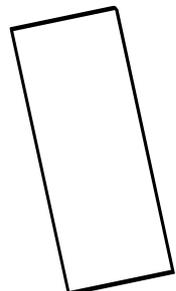
Drapeau de la Fédération de Russie
(créé au début du XVIII^e siècle)



La Coupe du monde de football 2018

Mots mêlés : solution





La Coupe du monde de football 2018

Du 14 juin au 15 juillet 2018



FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018

La vingt-et-unième Coupe du monde masculine de football se déroule cette année en **Russie**.

Histoire de la Coupe du monde

Le Français **Jules Rimet**, longtemps président de la fédération internationale de football (FIFA), a été à l'**initiative de sa création**. Elle se déroule **tous les 4 ans**. Seulement 13 équipes ont participé à la première édition. Elle a eu lieu en 1930 en Uruguay.

À cause de la **Seconde Guerre mondiale**, il n'y a pas eu de compétition dans les années 1940.

En 1958, le Français **Just Fontaine** a marqué **13 buts**, un record inégalé ! En 1966, en Angleterre, le **trophée Jules Rimet** a disparu peu avant la compétition. Heureusement, un **petit chien** nommé *Pickles* l'a retrouvé lors de sa promenade quotidienne. En remportant **3 éditions** (1958, 1962, 1970), le **Brésil** de Pelé obtient le droit de **garder le trophée** définitivement. Un autre trophée le remplace. C'est celui que le capitaine Didier Deschamps brandit en **1998** quand la **France**, pays organisateur, **remporte la Coupe** en battant le Brésil 3-0.

La dernière édition au Brésil, en 2014, a été marquée par la victoire écrasante des Allemands en demi-finale face aux Brésiliens (7-1).

La Coupe du monde 2018 en Russie

210 nations se sont affrontées en phases qualificatives. Seulement **32** se sont qualifiées pour la Coupe du monde. **L'Italie**, 3 fois vainqueur, est la **grande absente** de ce tournoi.

11 villes accueilleront les matches. Le match d'ouverture et la finale auront lieu à **Moscou**, au **stade Loujniki** (81 000 places).

C'est la première fois que l'arbitre pourra faire appel à l'**assistance vidéo** pour valider un but, siffler un penalty ou donner un carton rouge. L'attribution de l'organisation à la **Russie** a été très **critiquée**. La façon dont le Président **Vladimir Poutine** dirige le pays est jugée **peu démocratique**.

La prochaine Coupe du monde masculine aura lieu au **Qatar en 2022**. Elle se jouera certainement **en hiver** car l'été est bien trop chaud dans ce pays. La prochaine **Coupe du monde féminine** aura lieu **en France en 2019**. Certains matches se joueront même à **Lyon** !



Jules Rimet
(1873-1956)

Large crossword puzzle grid with numbered squares for words.

* Mots-croisés

Trouve les 32 pays participants à partir de leur capitale.

Verticalement

- 2. Varsovie
- 4. Reykjavik
- 5. Moscou
- 7. Buenos Aires
- 8. San José
- 12. Séoul
- 14. Dakar
- 15. Mexico
- 19. Lisbonne
- 20. Téhéran
- 23. Berne
- 24. Bruxelles
- 26. Camberra
- 28. Panama

Horizontalement

- 1. Le Caire
- 3. Abuja
- 6. Tokyo
- 9. Riyad
- 10. Bogota
- 11. Zagreb
- 13. Brasilia
- 15. Rabat
- 16. Lima
- 17. Londres
- 18. Belgrade
- 21. Montevideo
- 22. Tunis
- 25. Copenhague
- 27. Madrid
- 29. Stockholm
- 30. Berlin

* Sur le tableau ci-dessous, colorie les années où le pays organisateur a remporté la Coupe. ☆

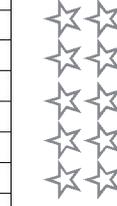
Année (pays hôte)	Vainqueur et finaliste	Année (pays hôte)	Vainqueur et finaliste
1930 (Uruguay)	Uruguay-Argentine 4-2	1978 (Argentine)	Argentine-Pays-Bas 3-1
1934 (Italie)	Italie-Tchécoslovaquie 2-1	1982 (Espagne)	Italie-RFA 3-1
1938 (France)	Italie-Hongrie 4-2	1986 (Mexique)	Argentine-RFA 3-2
1950 (Brésil)	Uruguay-Brazil 2-1	1990 (Italie)	RFA-Argentine 1-0
1954 (Suisse)	RFA-Hongrie 3-2	1994 (USA)	Brazil-Italie 0-0 (t.a.b.)
1958 (Suède)	Brazil-Suède 5-2	1998 (France)	France-Brazil 3-0
1962 (Chili)	Brazil-Tchécoslovaquie 3-1	2002 (Corée/Japon)	Brazil-Allemagne 3-0
1966 (Angleterre)	Angleterre-RFA 4-2	2006 (Allemagne)	Italie-France 1-1 (t.a.b.)
1970 (Mexique)	Brazil-Italie 4-1	2010 (Afrique du Sud)	Espagne-Pays-Bas 1-0
1974 (RFA)	RFA-Pays-Bas 2-1	2014 (Brésil)	Allemagne-Argentine 1-0

* Quel pays a désormais remplacé la RFA ?

* Une étoile est brodée sur le maillot du pays qui gagne la Coupe du monde.

Sur le planisphère en bas à droite, colorie :

- ★ en jaune le pays ayant 5 étoiles.
- ★ en rouge les pays ayant 4 étoiles.
- ★ en bleu les pays ayant 2 étoiles.
- ★ en orange les pays ayant 1 étoile.



Le Brésilien Pelé avec le trophée Jules Rimet



Le trophée désormais remis aux vainqueurs

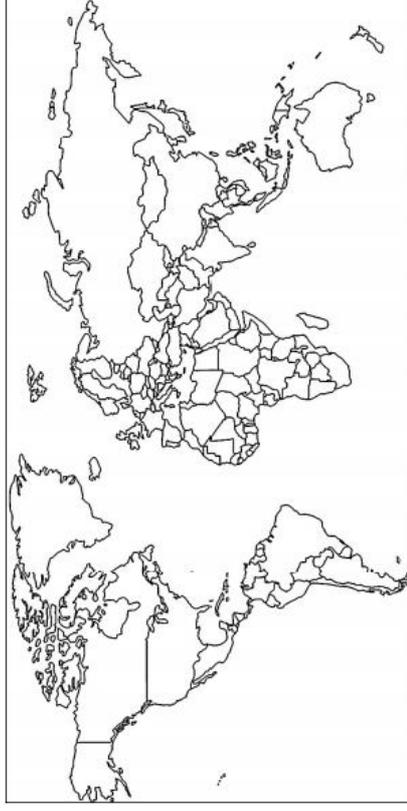


Tableau final

Coupe du Monde de Football 2018 -



Huitièmes de finale
30 juin et 2 juillet

Huitièmes de finale
1^{er} et 3 juillet

1^{er} groupe A

2^e groupe B

1^{er} groupe C

2^e groupe D

1^{er} groupe E

2^e groupe F

1^{er} groupe G

2^e groupe H

Quarts de finale
7 juillet

Demi-finale
10 juillet



Finale
15 juillet

Demi-finale
11 juillet

Quarts de finale
7 juillet

1^{er} groupe B

2^e groupe A

1^{er} groupe D

2^e groupe C

1^{er} groupe F

2^e groupe E

1^{er} groupe H

2^e groupe G

L'Égypte



Les Pharaons



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Mohammed Salah

Groupe A

L'Uruguay



La Celeste



2 victoires en coupe du monde : 1930, 1950

Joueurs à suivre :
Suarez, Cavani,

Groupe A

La Russie



La Sbornaja



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Smolov,

Groupe A

L'Arabie Saoudite



Les Faucons verts



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Mohammad al-Sahlawi

Groupe A

Le Portugal



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Ronaldo

La Selecçao da
Quinas

Groupe B

L'Espagne



1 victoire en coupe du monde : 2010

Joueurs à suivre :
Isco, Asensio

La Roja

Groupe B

Le Maroc



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Benatia

Les Lions de l'Atlas

Groupe B

L'Iran



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Azmoun, Taremi

Team Melli

Groupe B

La France



Les Bleus



1 victoire en coupe du monde : 1998

Joueurs à suivre :
Griezmann, Giroud,
Mbappé, Lemar,
Dembélé...

Groupe C

Le Pérou



La Blanquirroja



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Farfan, Tapia, Flores

Groupe C

L'Australie



Les Socceroos



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Cahill,

Groupe C

Le Danemark



Danish Dynamites



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Eriksen, Sisto,
Christensen

Groupe C

L'Argentine



Deux victoires en coupe du monde : 1978, 1986

Joueurs à suivre : Messi

La Albiceleste

Groupe D

La Croatie



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre : Kalinic, Modric

Les Vatreni

Groupe D

L'Islande



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre : Sigurdsson

Strákarnir okkar

Groupe D

Le Nigéria



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre : Iwobi, Moses, Mikel

Les Super Eagles

Groupe D

La Serbie



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Kolarov, Ivanovic

Les aigles blancs

Groupe E

Le Brésil



5 victoires en coupe du monde : 1958, 1962, 1970, 1994, 2002,

Joueurs à suivre :
Neymar, Coutinho, Jesus

Les Auriverdes

Groupe E

Le Costa Rica



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Ruiz, Campbell

Les Ticos

Groupe D

La Suisse



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Petkovic, Mehmedi,

La Nati

Groupe E

L'Allemagne



4 victoires en coupe du monde : 1954, 1974 , 1990, 2014

Joueurs à suivre : Kroos, Goretzka

Die Mannschaft

Groupe F

Le Mexique



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre : Hernandez, Lozano

El Tri

Groupe F

La Suède



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre : Toivonen, Berg

Les Blågult

Groupe F

La République de Corée



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre : Song, Koo, Lee

Les guerriers Taeguk

Groupe F

La Belgique



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Lukaku, Batshuayi, De Bruyne, Hazard

Les Diabes rouges

Groupe G

Le Panama



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Torres, Perez

La Marea Roja

Groupe F

La Tunisie



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Badri, Khazri

Les Aigles de Carthage

Groupe G

L'Angleterre



1 victoire en coupe du monde : 1966

Joueurs à suivre :
Sturridge, Kane, Alli, Sterling, Vardy

The Three Lions

Groupe G

Le Sénégal



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Mané, M'Bodji

Les Lions de la Téranga

Groupe H

La Colombie



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Falcao, Rodriguez

Les Cafeteros

Groupe H

La Pologne



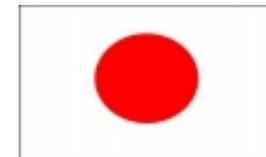
Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Piszczek, Lewandowski

Biało-czerwoni

Groupe H

Le Japon



Pas de victoire en coupe du monde

Joueurs à suivre :
Ideguchi, Yoshida

Les Samouraï Bleus

Groupe H

A la découverte de la Russie

Voici une carte de la Russie qui va te servir pour les activités suivantes. Observe-la attentivement puis réponds aux questions

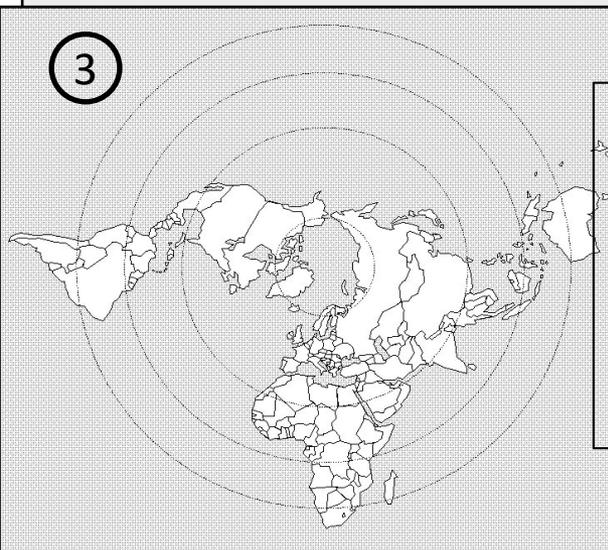
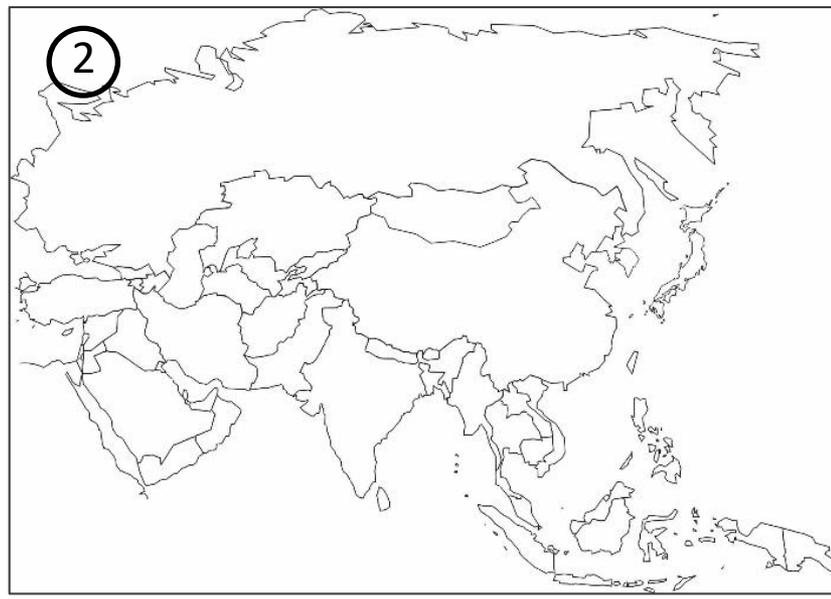
RUSSIE



1. Cite cinq pays voisins de la Russie (aide toi des documents de la classe):
2. Est-ce que la France est un pays voisin de la Russie? (Aide toi des documents de la classe)
3. Quelle est la capitale de la Russie
4. Cite les villes principales
5. Grâce aux livres, documents et dictionnaires de la classe, nomme un des fleuves
6. Quel océan borde la Russie ?

La Russie dans le monde

Au crayon, situe la Russie sur chacune des cartes suivantes, puis donne-leur un titre.



Titre des cartes

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

Voici les 12 stades de la Coupe du Monde, écris leur numéro à côté de la ville où ils se situent sur la carte.



1. Levberdon Arena
Rostov



2. Tsentralny Stadium
Ekaterinbourg



3. Pobeda Stadium
Volgograd

4. Volga Arena
Nijni-Novgorod

5. Samarena
Samara



6. Otkritie Arena
Moscou

7. Baltica Arena
Kaliningrad

8. Yubileyny Stadium
Saransk



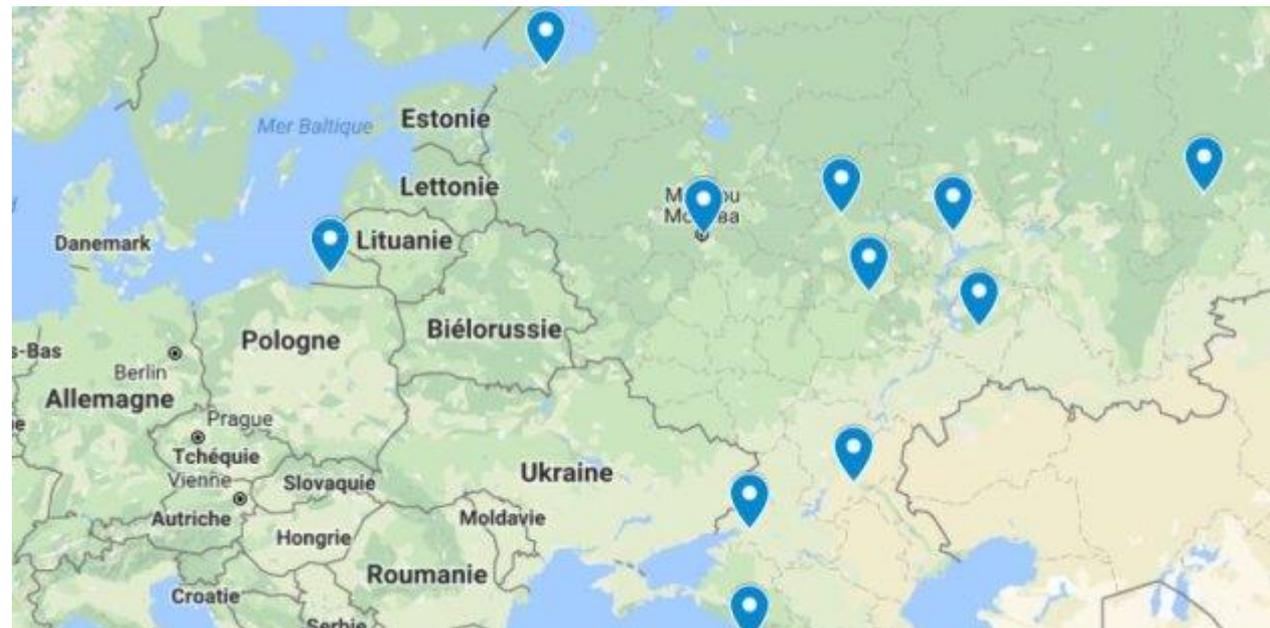
9. Stade Olympique
Sotchi

10. Zenit Arena
Saint Petersburg



11. Kazan Arena
Kazan

12. Luzhniki Stadium
Moscou



Aide toi des dictionnaires, documents, cartes... que tu trouveras dans la classe

Le Brésil



Langue officielle : portugais
Régime politique : république fédérale
Continent : Amérique du Sud
Superficie : 8 514 877 km²
Population : 206 millions d'habitants
Capitale : Brasilia
Autres grandes villes : Rio de Janeiro, Sao Paulo



Le Mexique



Langue officielle : espagnol, maya, nahuatl
Régime politique : république fédérale
Continent : Amérique Centrale
Superficie : 1 958 000 km²
Population : 124 millions d'habitants
Capitale : Mexico
Autres grandes villes : Guadalajara, Monterrey,



Le Panama



Langue officielle : espagnol
Régime politique : république
Continent : Amérique du Sud
Superficie : 75 420 km²
Population : 3,8 millions d'habitants
Capitale : Panama



La Colombie



Langue officielle : espagnol
Régime politique : république
Continent : Amérique du Sud
Superficie : 1 138 914 km²
Population : 49 millions d'habitants
Capitale : Bogota
Autres grandes villes : Cali,
Medellin, Baranquilla



L'Uruguay



Langue officielle : espagnol
Régime politique : république
Continent : Amérique du Sud
Superficie : 176 215 km²
Population : 3,6 millions d'habitants
Capitale : Montevideo



Le Costa Rica



Langue officielle : espagnol
Régime politique : république
Continent : Amérique centrale
Superficie : 51 100 km²
Population : 4,9 millions d'habitants
Capitale : San José



L'Argentine



Langue officielle : espagnol
Régime politique : république
Continent : Amérique du Sud
Superficie : 2 780 000 km²
Population : 43 millions d'habitants
Capitale : Buenos Aires
Autres grandes villes : Mendoza, Rosario, Cordoba



Le Pérou



Langue officielle : espagnol, quechua et aymara
Régime politique : république
Continent : Amérique du Nord
Superficie : 1 285 315 km²
Population : 32 millions d'habitants
Capitale : Lima
Autres grandes villes : Arequipa, Trujillo



Le Nigéria



Langue officielle : anglais,
français

Régime politique : république
fédérale

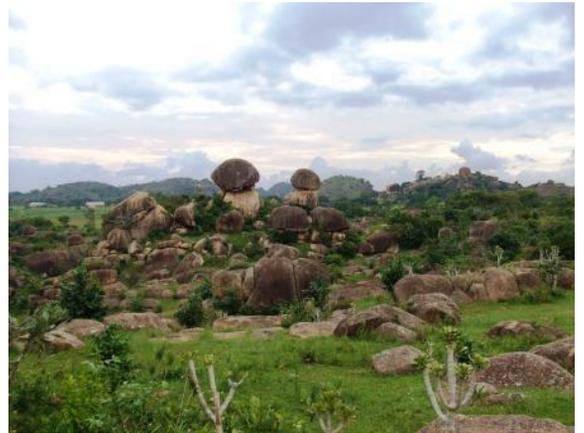
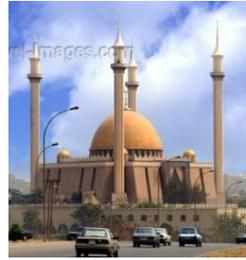
Continent : Afrique

Superficie : 923 770 km²

Population : 190 millions d'habitants

Capitale : Abuja

Autres grandes villes : Lagos,
Ibadan



L'Égypte



Langue officielle : arabe

Régime politique : république

Continent : Afrique

Superficie : 1 001 450 km²

Population : 95 millions d'habitants

Capitale : Le Caire

Autres grandes villes :
Alexandrie, Saqqarah, Assouan



Le Maroc



Langue officielle : arabe,
amazighe

Régime politique : monarchie

Continent : Afrique

Superficie : 446 550 km²

Population : 36 millions d'habitants

Capitale : Rabat

Autres grandes villes :

Casablanca, Marrakech



La Tunisie



Langue officielle : arabe

Régime politique : république

Continent : Afrique

Superficie : 163 610 km²

Population : 11 millions d'habitants

Capitale : Tunis

Autres grandes villes : Sousse,

Kairouan, Monastir



Le Sénégal



Langue officielle : français
Régime politique : république
Continent : Afrique
Superficie : 196 712 km²
Population : 14 millions d'habitants
Capitale : Dakar
Autres grandes villes : Pikine,
Touba, Guédiawaye



L'Allemagne



Langue officielle : allemand

Régime politique : république fédérale

Continent : Europe

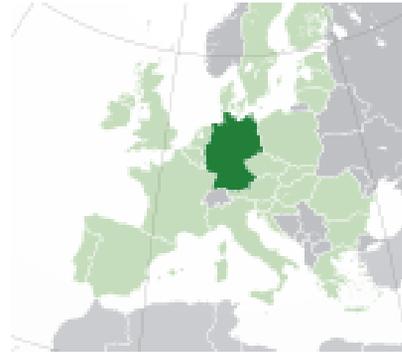
Membre de l'UE

Superficie : 357 022 km²

Population : 82 millions d'habitants

Capitale : Berlin

Autres grandes villes : Munich, Francfort, Hambourg



La France



Langue officielle : français

Régime politique : république

Continent : Europe

Membre de l'UE

Superficie : 551 500 km²

Population : 64 millions d'habitants

Capitale : Paris

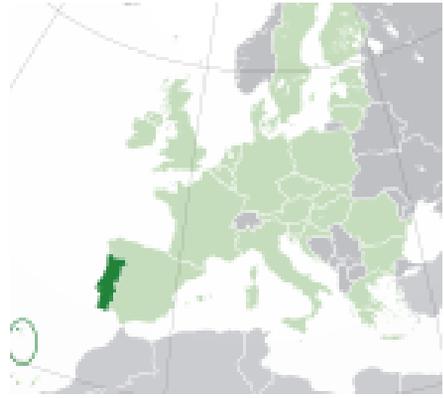
Autres grandes villes : Marseille, Lyon, Lille



Le Portugal



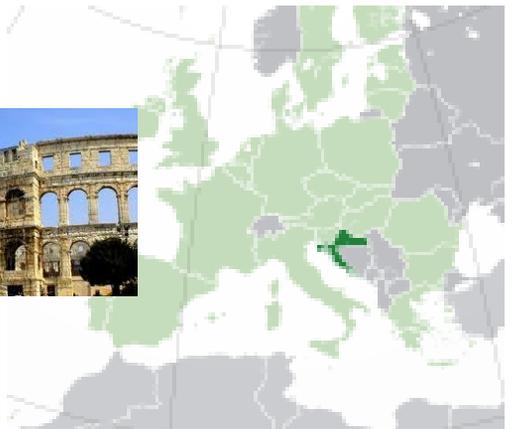
Langue officielle : portugais
Régime politique : république
Continent : Europe
Membre de l'UE
Superficie : 92 060 km²
Population : 10 millions d'habitants
Capitale : Lisbonne
Autres grandes villes : Porto



La Croatie



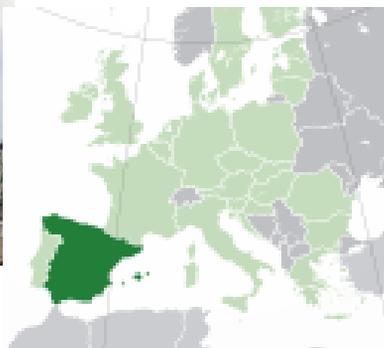
Langue officielle : croate
Régime politique : république
Continent : Europe
Membre de l'UE
Superficie : 56 594 km²
Population : 4,5 millions d'habitants
Capitale : Zagreb



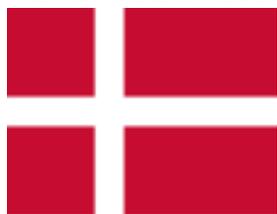
L'Espagne



Langue officielle : espagnol
(castillan), catalan
Régime politique : royaume
Continent : Europe
Membre de l'UE
Superficie : 505 370 km²
Population : 45 millions d'habitants
Capitale : Madrid
Autres grandes villes :
Barcelone, Valence,



Le Danemark



Langue officielle : danois
Régime politique : royaume
Continent : Europe
Membre de l'UE
Superficie : 2 220 093 km²
Population : 5,5 millions d'habitants
Capitale : Copenhague
Autres grandes villes : Aarhus,
Odense, Aalborg



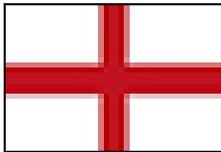
L'Islande



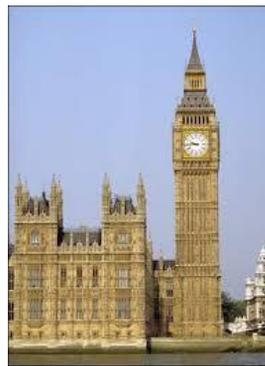
Langue officielle : islandais
Régime politique : république
Continent : Europe
Membre de l'UE
Superficie : 103 000 km²
Population : 348 580 habitants
Capitale : Reykjavik



L'Angleterre



Langue officielle : anglais
Régime politique : royaume
Continent : Europe
Membre de l'UE, Royaume Uni
Superficie : 243 610 km²
Population : 61 millions d'habitants
Capitale : Londres
Autres grandes villes :
Manchester, Liverpool



La Pologne



Langue officielle : polonais
Régime politique : république
Continent : Europe
Membre de l'UE
Superficie : 312 679 km²
Population : 38 millions d'habitants
Capitale : Varsovie
Autres grandes villes : Cracovie, Lodz



La Suisse



Langue officielle : allemand, français, italien, romanche
Régime politique : république
Continent : Europe
Superficie : 41 290 km²
Population : 8 millions d'habitants
Capitale : Berne
Autres grandes villes : Zurich, Lausanne, Genève



La Serbie



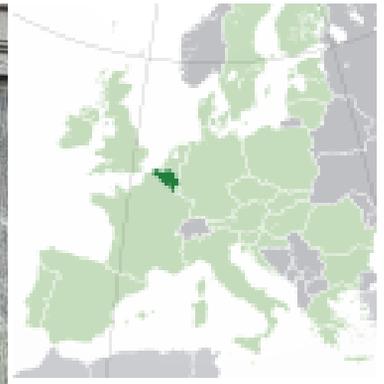
Langue officielle : serbe
Régime politique : république
Continent : Europe
Superficie : 77 474 km²
Population : 7 Millions
d'habitants
Capitale : Belgrade



La Belgique



Langue officielle : français,
néerlandais, allemand
Régime politique : royaume
Continent : Europe
Membre de l'UE
Superficie : 30 510 km²
Population : 10 millions d'habitants
Capitale : Bruxelles
Autres grandes villes : Gand,
Namur,



La Russie



Langue officielle : russe
Régime politique : république fédérale
Continent : Europe / Asie
Superficie : 17 075 400 km²
Population : 141,8 millions d'habitants
Capitale : Moscou
Autres grandes villes : Saint-Pétersbourg, Nijni-Novgorod



La Suède



Langue officielle : suédois
Régime politique : république
Continent : Europe
Superficie : 449 965 km²
Population : 140 millions d'habitants
Capitale : Stockholm
Autres grandes villes : Göteborg, Malmö, Uppsala



Le Japon



Langue officielle : japonais
Régime politique : empire
Continent : Asie
Superficie : 377 800 km²
Population : 127 millions d'habitants
Capitale : Tokyo
Autres grandes villes : Kyoto,
Osaka, Nagoya, Yokohama



L'Australie



Langue officielle : anglais
Régime politique : république
fédérale
Continent : Océanie
Superficie : 7 882 300 km²
Population : 21 millions d'habitants
Capitale : Canberra
Autres grandes villes :
Melbourne, Sydney, Perth



L'Iran



Langue officielle : persan, arabe
Régime politique : république islamique
Continent : Asie
Superficie : 1 633 000 km²
Population : 82 millions d'habitants
Capitale : Téhéran
Autres grandes villes : Qom, Karadj, Tabriz, Meched, Ispahan



La Corée du Sud



Langue officielle : coréen
Régime politique : république
Continent : Asie
Superficie : 99 260 km²
Population : 451 millions d'habitants
Capitale : Séoul
Autres grandes villes : Pusan, Incheon



L'Arabie Saoudite



Langue officielle : arabe

Régime politique : monarchie

Continent : Asie

Superficie : 2 149 690 km²

Population : 28 millions d'habitants

Capitale : Riyad

Autres grandes villes : Djeddah,
La Mecque, Medine



Le sport, c'est bon pour la santé ?

Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience des effets positifs d'une pratique physique régulière.
- Rendre compte pour soi de ces effets sur l'organisme (sensation de bien-être, santé, développement physique...).

Proposition de déroulement sur 3 séances

Séance 1 : Observer les effets de l'activité sportive

- 1^{ère} possibilité : en EPS, *avant/après un effort*, faire prendre le pouls (sur 15 secondes puis multiplier par 4 pour une fréquence /minute), compter la fréquence respiratoire (nombre de fois où on souffle en 15 secondes), faire observer la couleur du visage. Quelles différences ? Pourquoi ?
- 2^{ème} possibilité: En classe, initier la séance par la comparaison de photos : un(e) sportif(ve) *en action*, une personne assise ou une autre juste après une séance d'EPS.
Recueil des représentations initiales : quelles sont les différences d'attitudes, de signes extérieurs visibles ? Pourquoi ?
Dans le cadre d'un projet interdisciplinaire, ce peut être le point de départ de l'étude - en sciences - de la circulation sanguine ou/et de la respiration.

Séance 2 : Le sport et moi

- Faire le point sur soi : quelle fréquence pour mon activité physique ? Recenser toutes les occasions où notre activité physique s'accroît. Possibilité de présenter le compteur d'activité de l'USEP (voir plus bas) : je me situe où ?
- Que m'apporte le sport au niveau de mon ressenti : plaisir, bien-être, souffrance, angoisse, stress, « ça dépend de l'activité » ?
Que faire pour que ça se passe mieux ?
- Quelles qualités physiques et psychologiques le sport peut m'aider à développer ?
- Bilan de la classe en terme de quantité d'activité physique/ en terme de ressenti

Séance 3 : Faisons le point

- Présenter les activités 1, 2 et 3 (page suivante).
- Les enfants sont en mis en situation de recherche à partir de documents écrits ou peuvent utiliser un moteur de recherche sur Internet en lien avec les TICE.
- Le bilan final est l'occasion de prendre de la distance sur sa propre pratique, de la comparer à celle des autres, de prendre conscience de comportements adéquats ou pas, en terme de santé.
La trace écrite doit donc être personnalisée (trous à compléter ou rédiger) et aider l'enfant à se projeter dans le futur de sa pratique sportive.

ACTIVITÉ 1

LE SPORT ET LES EFFETS PHYSIQUES

Liste les effets que tu ressens sur ton corps pendant la pratique du football (ou d'un autre sport) et après.

EFFETS PENDANT LA PRATIQUE	EFFETS APRÈS LA PRATIQUE

ACTIVITÉ 2

VRAI OU FAUX

Coche la bonne réponse

QUIZ	VRAI	FAUX
Faire du sport est bénéfique pour la croissance		
Faire du sport augmente les risques de surpoids		
Faire du sport met souvent de mauvaise humeur		
Faire du sport renforce le cœur		
Plus on fait de sport, plus le cœur se fatigue		
Faire du sport permet d'être moins stressé et plus détendu		
Faire du sport augmente la qualité de la respiration		

ACTIVITÉ 3

VOCABULAIRE

Pour chaque ligne, choisis un mot ou une expression et rédige sa définition (courte). Vérifie dans le dictionnaire si elle est juste.

Santé/ Fatigue

.....
.....

Récupération/ Endurance

.....
.....

Hypertension artérielle/ Diabète/ Obésité

.....
.....

Corrigé des activités 1 et 2

Activité 1 : pistes pour guider les élèves.

Pendant la pratique : essoufflement, chaleur, transpiration, cœur qui accélère, plaisir...

Après la pratique : douleurs musculaires (courbatures), fatigue, moins de stress, détente, plaisir, vitalité...

Activité 2 : vrai, faux, faux, vrai, faux, vrai, vrai.

Trace écrite possible « Le sport et la santé »

Pour tous :

Le sport permet d'entraîner le cœur à l'effort : le cœur devient plus fort et plus endurant. Le sport est également un bon moyen de prévenir les maladies cardio-vasculaires, car il permet d'agir sur les facteurs de risque tels que l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité... Avoir une activité physique régulière améliore la qualité de la respiration.

Surtout, le sport est une source de plaisir et de bien-être si l'on reste mesuré.

En ce moment, pour moi :

En une semaine, je pratique heures minutes d'activité physique (EPS à l'école, sport dans un club, déplacements en marchant, etc). La moyenne de la classe est de heures minutes.

D'habitude, après une séance de sport, je me sens

A partir de maintenant, pour moi :

Je pense que je dois :

- faire un peu plus de sport pour être en forme
- trouver un sport qui me plait
- marcher plus souvent (pour aller à l'école, à la plage...)
- faire un peu de moins de sport pour être moins fatigué
- viser un autre objectif (j'écris) :

.....

.....

.....

.....

L'activité physique pour les jeunes

Recommandations pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans



Qu'entend-on par « activité physique » ?

Pour les enfants et les jeunes gens, ***l'activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.***

Quelle quantité ?

Afin d'améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux et les marqueurs biologiques cardio vasculaires et métaboliques,

- Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans ***devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.***
- ***Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire*** pour la santé.
- L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.

Quelle répartition horaire ?

Ces recommandations s'appliquent à tous les enfants en bonne santé ayant de 5 à 17, sous réserve de contre-indications médicales spécifiques.

Le concept d'accumulation prévoit d'atteindre l'objectif de 60 minutes d'activité physique quotidienne en pratiquant de multiples activités de plus courte durée sur une journée (par ex. 2 activités de 30 minutes), le principe étant ensuite d'additionner le temps consacré à chacune de ces activités.

Autant que faire se peut, les enfants et jeunes gens atteints d'incapacités devraient suivre ces recommandations en prenant toutefois soin de consulter au préalable le personnel de santé qui les a en charge pour comprendre les types et quantités d'activité physique qui leur correspondent compte tenu de leur incapacité.

Pour qui ?

Ces recommandations s'appliquent à tous les enfants et les jeunes, quel que soit leur sexe, race, ethnie ou revenu. Pour les enfants et les jeunes **qui sont sédentaires, il est recommandé d'augmenter progressivement leur activité physique** pour atteindre à terme l'objectif précité. Il convient de commencer par de petites plages d'activités physiques et d'augmenter progressivement leur durée, fréquence et intensité. Il faut également noter que **si les enfants sont sédentaires, mieux vaut pour eux qu'ils bougent un peu - même en-dessous des niveaux recommandés- que de ne rien faire du tout.**

Pour quels effets ?



Une activité physique pratiquée de manière appropriée aide les jeunes à :

- développer un appareil locomoteur sain (os, muscles et articulations);
- développer un appareil cardiovasculaire sain (cœur et poumon);
- développer une conscience neuromusculaire (coordination et contrôle des mouvements);
- garder un poids approprié.

On a aussi montré que l'activité physique avait des **effets psychologiques bénéfiques** car elle aide les jeunes à mieux surmonter anxiété et dépression.

De même, la participation à une activité physique peut **contribuer au développement social** des jeunes en leur fournissant des occasions de s'exprimer, en améliorant leur confiance en eux ainsi que l'interaction et l'intégration sociales.

Il semble également que les jeunes qui pratiquent une activité physique adoptent plus volontiers **des comportements sains** (comme éviter le tabac, l'alcool et la consommation de drogues) et ont de **meilleurs résultats scolaires**.

Source :





20'

40'

60'

80'

100'et+

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Total de périodes d'intensité forte

Compare avec la semaine dernière

COMPTEUR-REPÈRES

USEP L'attitude santé Cycle 3

Prévois pour la semaine à venir



Une activité dite "d'intensité forte" correspond à un effort ressenti par l'enfant comme difficile dont il peut dire "C'est très dur" ou "C'est tellement dur que je vais m'arrêter". Cette intensité fait référence à un effort physique développant les capacités cardiovasculaires et musculaires.

L'utilisation du compteur est associée à des débats entre les enfants. La mesure du temps d'activité physique s'affinera en distinguant le temps de la séance et le temps réel de pratique physique.

Il est nécessaire pour chaque enfant de valoriser chaque période d'activité physique même si les repères ne sont pas atteints. Il faut considérer l'évolution et le projet de l'enfant.

Conseils :

« Une heure d'activités physiques et sportives par jour en moyenne, comportant 2 ou 3 périodes d'intensité forte par semaine. La pratique doit être la plus régulière possible. »
capital santé (repères rouge) :

Ce compteur-repères permet à chaque enfant qui insère sa fiche individuelle de visualiser sa quantité de pratique sportive favorable au développement de son

Mon compteur d'activités physiques et sportives

L'attitude santé Cycle 3

Les effets de l'activité physique : réponses

Pourquoi transpire-t-on ?

Le phénomène de transpiration est un mécanisme de régulation de température. Quand la température extérieure au corps est trop élevée, ou que la température du corps lui-même est trop élevée (maladie, gros effort...), les pores de la peau laissent sortir de minuscules gouttelettes qui vont s'évaporer et donc rafraîchir et faire baisser la température. C'est pour cela qu'il faut boire beaucoup pendant les périodes de grosses chaleurs, ou pendant l'effort : notre corps se déshydrate à se refroidir.

Pourquoi le coeur bat-il plus vite quand je fais un effort ?

Quand nous faisons un effort intense, notre coeur bat plus vite car nos muscles ont besoin de plus de sang. En effet, c'est le sang qui apporte aux muscles de l'énergie pour travailler : oxygène, sucre, graisse...

Pourquoi est-on essoufflé ?

La sensation de difficulté à respirer est très complexe. Ainsi, **on peut la ressentir quand une des étapes de la respiration ne se déroule pas correctement (voire plusieurs étapes) :**

- les bronches ne laissent pas passer l'air de façon suffisante (encombrement, crise d'asthme, bronchite chronique)
- les alvéoles ne peuvent plus réaliser l'échange normalement (emphysème, fibrose)
- le volume des poumons a été réduit (chirurgie, séquelles de pleurésie ou d'accident)
- les muscles respiratoires sont fatigués,
- le sang ne peut plus transporter suffisamment d'oxygène, (anémie)
- on n'est plus habitué à faire des efforts et les muscles demandent alors trop d'oxygène.