



Fiche pédagogique  
Magazine *Sport Débrouillards*  
Conception : Nathalie Desjardins  
Septembre 2019



Titres : Quand les muscles n'en peuvent plus...

Pages : 22 à 24

Chronique : Corps humain

Thème : Problèmes musculaires

### COMPÉTENCES :

- Français : lire des textes variés.

### MATÉRIEL :

- Le magazine *Sport Débrouillards* de septembre 2019, pp. 22-24
- TNI
- La fiche de l'élève
- Un ordinateur par élève
- Divers articles de premiers soins : diachylons, ibuprofène (Advil), pansements, bandages, etc.)

### BUTS :

- S'informer sur les différents problèmes musculaires causés par la pratique sportive.
- Créer une revue d'information collaborative.

### MISE EN CONTEXTE :

Le déclencheur dans une activité est d'une importance primordiale pour l'engagement et la motivation des élèves. Pour susciter leur intérêt, disposer devant eux des articles de premiers soins. Ensuite, demander aux élèves quand on peut avoir besoin de ces articles. Amener la discussion vers les blessures provoquées par le sport. Recueillir leurs idées et leur demander s'ils ont déjà eu des blessures semblables.

## **RÉALISATION :**

### **1. Lecture de l'article**

Faire lire l'article aux élèves en leur annonçant tout d'abord que l'intention de cette lecture est de découvrir les problèmes musculaires, comment les éviter et les soulager à l'aide de conseils.

### **2. Recherche**

Par la suite, proposer à la classe de créer une revue collaborative pour informer les élèves de l'école des blessures liées au sport, de leur prévention et de leur soulagement. Séparer le groupe en six ou sept équipes afin de faire des recherches approfondies sur ces problèmes en utilisant le web et des livres documentaires sur le sujet. Cinq équipes se chargeront des cinq sujets et les autres équipes seront responsables de la page couverture, de la table des matières, d'une page de « Savais-tu ? », d'une page sur la composition d'un muscle ou d'une autre idée pour enrichir la revue. Leur rappeler également de consulter le magazine *Sport Débrouillards* afin d'utiliser de bons mots-clés pour leur recherche sur le web et rédiger leur article. Distribuer la fiche de l'élève pour la recherche. Sensibiliser les élèves au plagiat en leur montrant comment inscrire les sources de leur article.

### **3. Rédaction d'un article**

Utiliser le logiciel Word pour créer un article en y insérant des images et utilisant les différentes fonctionnalités de Word. Réunir tous les articles et les relier pour en faire une revue consultée à la bibliothèque. Faire le tour des classes pour en faire la promotion.

## **RÉINVESTISSEMENT :**

Après quelque temps, faire un petit sondage dans les classes pour connaître leurs réactions suite à la lecture de la revue.

## **PISTES TECHNO :**

Sites pouvant servir de références pour les élèves :

Sur l'élongation : <https://www.youtube.com/watch?v=n9oqpJ954A>

Sur le point de côté :

<https://www.youtube.com/watch?v=jSbMzMh2ZpA>

Sur les crampes :

<https://www.youtube.com/watch?v=qa8Ucw0SyzE>

Sur les courbatures :

<https://www.youtube.com/watch?v=9CcFpPd5G1w>

Pour l'équipe qui fera un article sur la composition d'un muscle, voici un lien qui peut leur servir de référence :

<https://www.youtube.com/watch?v=XKwLo8HKE5Y>

## Fiche de l'élève

Noms des participants : \_\_\_\_\_

Notre sujet \_\_\_\_\_

1. Décris le problème musculaire

---

---

---

---

---

2. Décris comment éviter cette blessure

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Décris comment soulager les symptômes

---

---

---

---

---

---

---

---



Fiche pédagogique  
Magazine *Sport Débrouillards*  
Conception : Nathalie Desjardins  
Septembre 2019



Titres : Les 7 sports les plus populaires au monde !

Pages : 7 à 9

Chronique : La liste

Thème : Les sports les plus populaires

### COMPÉTENCES :

- Français : lire des textes variés, écrire des textes variés, communiquer oralement.
- Arts plastiques : réaliser des créations plastiques personnelles.

### MATÉRIEL :

- Le magazine *Sport Débrouillards* de septembre 2019, pp. 7-9
- TNI
- La fiche de l'élève
- Un ordinateur par élève
- Différents albums traitant des sports préférés des élèves
- Différents objets sportifs : ballons, raquettes, bâtons de hockey, etc.
- Pour les arts : papier d'aluminium et cure-pipes.

### BUTS :

- S'informer sur les différents sports les plus populaires dans le monde
- Créer une œuvre en arts plastiques
- Présenter son sport favori au reste du groupe par une communication orale

### MISE EN SITUATION :

Avant l'entrée des élèves en classe, disposer différentes pièces d'équipement sportif (ballons, raquettes, bâtons de hockey, etc.) pour déclencher l'intérêt et susciter la discussion. Demander aux élèves d'exprimer leur opinion sur les sports les plus populaires au monde. Leur mentionner que dans le magazine *Sport Débrouillards*, il est question de ces sports avec les critères suivants : les partisans, les fédérations et les

participants. Leur laisser le temps de modifier leurs opinions avec cette nouvelle information. Pendant la discussion, faire une liste au tableau avec leurs idées.

## **RÉALISATION :**

### **1. Hypothèse de classement des sept sports**

Grouper les élèves en équipes de 2, 3 ou 4.

Présenter les sept sports mentionnés dans le magazine, sans indiquer le classement.

En utilisant les critères mentionnés plus haut, leur demander de faire une hypothèse de classement. Ensuite, faire un retour avec eux en grand groupe en leur demandant de justifier leur classement.

Permettre aux élèves de réagir entre eux en dirigeant la discussion.

### **2. Lecture du magazine et justification d'opinions**

Faire lire l'article aux élèves et leur demander si le classement publié les surprend ou non, et pourquoi.

### **3. Préparation d'une présentation orale**

Proposer aux élèves de penser à leurs sept sports favoris et de choisir le numéro un pour faire une communication orale. Distribuer la fiche de l'élève et la faire remplir individuellement. Faire préparer une communication orale en utilisant Powerpoint ou une affiche numérique\*.

\* Voir les liens qui sont proposés dans les pistes techno.

### **4. Créer une œuvre d'art.**

Créer une œuvre d'art en sculptant le sport choisi, à la façon de l'artiste Alberto Giacometti. Les liens web suivants serviront de tutoriel.

<https://www.youtube.com/watch?v=NI7RXPBg38>

<https://www.youtube.com/watch?v=QdD1xHh3zml>

## **RÉINVESTISSEMENT :**

Exposition :

Faire un montage avec toutes les œuvres d'art et le placer à la bibliothèque ou dans le corridor pour promouvoir ces sports. Faire créer de petites affiches pour accompagner l'œuvre.

## **PISTES TECHNO :**

Pour fabriquer une affiche numérique :

[www.piktochart.com](http://www.piktochart.com)

[www.pixteller.com](http://www.pixteller.com)

[www.canva.com](http://www.canva.com)

## Fiche de l'élève

Nom : \_\_\_\_\_

Classe en ordre tes sept sports favoris :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Les questions suivantes portent uniquement sur ton sport favori, celui qui est en haut de la liste précédente.

Quel est l'équipement dont on a besoin pour ce sport ?

---

---

---

---

---

---

Selon toi, quelles habiletés ce sport développe-t-il ?

---

---

---

---

---

Si tu voulais convaincre quelqu'un de ton âge de le pratiquer, que lui dirais-tu ?

---

---

---

---

---

Pense à un athlète de haut niveau qui pratique ton sport préféré et que tu aimerais présenter à la classe. Écris son nom, son âge, son origine, son équipe et ajoute un « savais-tu que ? »

---

---

---

---

---

---

---

---