

DOSSIER D'ACTU

LE SPORT & LA FORME PHYSIQUE



By Creafrench

1 - Intro

Quel sportif es-tu? Fais le test en ligne (UCPA) et discute ensuite de tes résultats avec ton voisin / ta voisine.

Je suis le type: *décomplexé - pragmatique - ultra-zen - expert - puriste - fit-influenceur*
(entoure ton type!)

Les caractéristiques principales de mon type sont:

.....
.....

Je trouve que ce résultat me correspond / ne me correspond pas parce que ...

.....
.....

Voici encore quelques questions supplémentaires concernant ta relation au sport:

- Je fais du sport depuis l'âge de ans
- Quand j'étais petit(e), je pratiquais le(s) sport(s) suivant(s):
.....
- Aujourd'hui je pratique le(s) sport(s) suivant(s):
.....
- Je m'entraîne fois par semaine.
- Je préfère faire *un sport individuel - un sport d'équipe* (entoure ta réponse)
- J'aime / Je n'aime pas regarder le sport à la télé parce que
.....



2 - Les jeunes Français et le sport

Observe l'infographie suivante (pages 3-4) et commente-la. Généralise les chiffres et utilise les expressions d'opinion (+ indicatif) et de sentiments (+ subjonctif).

LES JEUNES FRANÇAIS & LE SPORT

16-25 ans

Quelle importance les jeunes accordent-ils au sport?
Quelles sont leurs habitudes sportives?

89%
des jeunes français
font du sport



46% pour le plaisir

16% pour le challenge

38% pour leur santé

Les sports préférés

38% la musculation



30% le running



19% le football

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La pratique

61% plusieurs fois par semaine

1% moins d'une fois par mois

16% une fois par semaine



19% tous les jours

51% dans un club



6% dans le cadre scolaire



43% sans cadre particulier

Pourquoi se sont-ils mis au sport?

72% par envie ou passion

5% pour faire comme les amis

6% par obligation des parents

E-sportifs



84% ne partagent pas leurs performances et résultats sur les réseaux sociaux



29% considèrent l'e-sport comme du sport



32% des garçons sont joueurs d'e-sport



37% suivent leurs performances sportives sur des applications

Sondage Diplomeo France 2020

3 - Le chauvinisme français

Quand il s'agit de sport, on reproche souvent aux Français d'être chauvins. Mais de quoi s'agit-il exactement et d'où vient cette expression? Regarde [la vidéo \(Le chauvin\)](#) pour le découvrir et réponds ensuite aux questions.

- Que veut dire "être chauvin"?

.....

- Explique d'où vient cette expression.

.....

.....

- A partir de quand l'expression a-t-elle pris une tournure péjorative?

.....

- Explique ce qu'on veut dire par "Le chauvinisme n'est pas l'apanage des Français".

.....

.....

- Décris le ton global de la vidéo. Justifie ta réponse.

.....

Souvent quand on parle de chauvinisme, on entend aussi les termes patriotisme et nationalisme. Mais quelle est la nuance? Voici une définition intéressante de l'écrivain français Romain Gary: "**Le patriotisme c'est l'amour des siens. Le nationalisme c'est la haine des autres.**"

Une variante: "**Le patriotisme, c'est aimer son pays. Le nationalisme, c'est détester celui des autres.**" (Charles de Gaulle)

Regarde maintenant [la vidéo "Les 11 grands moments du sport français en 2021"](#) qui illustre bien le chauvinisme (ou l'enthousiasme exagéré?) des commentateurs sportifs français.

La vidéo est assez longue, mais tu peux la regarder en parties. Voici deux moments où les Français ont battu les Belges ...

- 8e partie: la victoire de Julian Alaphilippe au championnat du monde de cyclisme à Louvain
- 9e partie: la victoire de la France face à la Belgique dans la coupe des Nations en foot

Que penses-tu des réactions des commentateurs français? Tu les comprends ou tu trouves qu'ils exagèrent?

.....

.....

Connais-tu encore d'autres exemples de chauvinisme sportif de la part des Français?

.....

.....

4 - La lose en sport

Un autre aspect du sport pour lequel les Français sont connus, c'est la lose (la défaite). Il existe même une FFL, Fédération Française de la Lose, qui a **son propre site** sur lequel on célèbre la lose des sportifs français. Vous retrouvez également la FFL sur FB et Instagram!

Selon la FFL, voici les trois types de lose les plus fréquents. Associe chaque type à la bonne définition et essaye de trouver un exemple de chaque (français ou non).

Le craquage mental - L'autosabotage - La dérouillée

a -

Le fait de perdre un match sur un score très sévère. On l'appelle aussi la raclée ou la branlée.

exemple:

b -

Le fait d'avoir peur de gagner quand on mène au score au point de ne plus savoir quoi faire et perdre le match. On utilise aussi le verbe "mouiller" pour désigner ce phénomène. En anglais, on parle de "choke".

exemple:

c -

Il s'agit de faire quelque chose de totalement irrationnel qui fait foirer le match alors que la victoire se dessinait. On parle aussi de "pétage de plomb" et de "crampe au cerveau".

exemple:

Découvre ici deux anecdotes qui illustrent bien la lose à la française ...

Le 7 avril 1498, Charles VIII se presse pour finir son dîner afin d'aller regarder le jeu de paume. Il se cogne la tête contre une porte basse et meurt neuf heures plus tard (sans doute d'une hémorragie cérébrale). Cela fait de lui le roi de France mort de la manière la plus stupide... Il n'avait que 28 ans!

Après la défaite de son armée le 18 juin 1815 à Waterloo, Napoléon invoque comme excuse ... la météo défavorable.



5 - Le sport et ses limites

Une question qui revient souvent est celle de savoir si les records sportifs s'arrêteront un jour?

Est-ce qu'il y a des limites physiques infranchissables et quelles marges restent-ils désormais aux sportifs? Découvrons ce qu'en disent les scientifiques en lisant les extraits suivants. Marque dans le texte les passages intéressants et réponds ensuite aux questions.

Les conclusions ci-dessous proviennent d'une analyse de 3.300 records olympiques dans des disciplines quantifiables telles que l'athlétisme, le cyclisme, la natation, l'haltérophilie et le patinage de vitesse (source: L'Irmes).

Constat global:

Les chercheurs ont globalement constaté le même phénomène de saturation: *"Nos modèles mathématiques indiquent que 50 % des records olympiques atteindront 99,95 % de leurs limites supposées en 2027, si les conditions de pratique restent globalement inchangées. Et cela se vérifiera dans toutes les disciplines vers 2070"*.

L'explication:

"La condition physique et l'état de santé des sportifs ont été optimisés, les aspects stratégiques et mentaux explorés, la détection précoce des futurs athlètes mise en place, l'utilisation de nouveaux matériaux - comme les perches en fibre de carbone - systématisée".

"Le sport de haut niveau a également bénéficié de l'amélioration des conditions de vie générales de la population. En particulier une alimentation plus riche et une meilleure hygiène, qui ont modifié sa stature, la taille et la masse corporelle des hommes étant passées d'une moyenne de 1,67 mètre pour 65 kg à la fin du 19e siècle à 1,77 mètre et 77 kg au début du 21e siècle en France. Cette musculature plus importante sur un squelette plus grand a permis d'accroître les charges d'entraînement, et ce faisant les prouesses sportives."

La lutte anti-dopage freine les records:

"Certains records établis ne seront probablement jamais égalés à cause du durcissement de la lutte antidopage à la fin des années 1990 qui explique le plafonnement actuel."

Prédire les limites des records:

"Il est parfois très difficile de distinguer les aptitudes physiologiques et mécaniques de ce qui relève du dopage. Nous devons prendre en compte les performances atypiques, même obtenues dans des conditions douteuses, et cela brouille nos modèles. Déterminer une valeur infranchissable constitue un véritable défi."

Marges de progression:

"Dans certaines disciplines, on explore de nouvelles techniques pour essayer d'améliorer les performances à l'instar du "rouleau dorsal" au saut en hauteur popularisé en 1968 par l'Américain Dick Fosbury. Mais ceux-ci restent rares, même si des spécialistes s'attachent à les découvrir."

"Plusieurs technologies, autorisées par les instances antidopage, sont aussi en cours d'évaluation à l'Institut national du sport et de la performance (Insep). Parmi elles, les "chambres à hypoxie", ces caissons appauvris en oxygène où les organismes se préparent à une plus grande résistance en produisant davantage de globules rouges; ou la "cryothérapie corps entier", qui soumet les athlètes à des températures très froides, allant jusqu'à -110 °C, afin de provoquer des réactions analgésiques et anti-inflammatoires."

En lisant les conclusions des experts à la page précédente, tu pourras répondre aux questions suivantes:

- Est-ce qu'il existe encore une grande marge de progression pour la plupart des records sportifs? Quelles sont les prédictions?

.....

.....

.....

- Justifie ta réponse à la question précédente en donnant quelques arguments concrets.

.....

.....

- Quelle est l'influence du dopage sur les records sportifs?

.....

.....

- Cite quelques pistes pour espérer de nouveaux records dans le futur.

.....

.....

- Pourquoi, selon toi, est-il tellement important de continuer à battre des records?

.....

.....

Regarde encore **la vidéo du Dr. Nozman sur les records sportifs.**

- Quelle est la devise des sportifs ambitieux?

.....

.....

- Explique l'évolution qu'on a constatée en matière de records sportifs?

.....

.....

- Dans quelles disciplines peut-on encore espérer des évolutions notables? Pourquoi?

.....

.....

- Explique le concept de "capital santé" et son rapport avec les records.

.....

.....

- Cite les 3 éléments qui définissent le dopage.

.....

.....

6 - Les grands évènements sportifs en France

Voici quelques compétitions sportives qui font la fierté des Français.

6a - Le tour de France



Pourquoi et comment est né le Tour de France?

Devenue mythique, la compétition cycliste est aujourd'hui l'un des événements sportifs les plus regardés au monde. A sa création, pourtant, personne n'aurait pu imaginer qu'elle connaîtrait un tel succès. C'est en 1903 que la première édition du Tour de France a vu le jour, dans un contexte très particulier. A l'époque, Henri Desgrange, ancien coureur cycliste, cherche un moyen d'augmenter les ventes du journal qu'il a récemment créé, *L'Auto*, et de concurrencer son quotidien rival, *Le Vélo*. Le journaliste Géo Lefèvre lui propose alors de créer une course cycliste faisant le tour de l'Hexagone.

5 histoires incroyables du Tour: regarde [la vidéo](#) et résume très brièvement chaque histoire. Marque celle que tu trouves la plus originale.

1 -

.....

2 -

.....

3 -

.....

4 -

.....

5 -

.....

Le Tour de France, c'est aussi des chutes spectaculaires... **Voici une grosse chute lors du Tour 2021.**

En savoir plus sur le Tour de France? Rends-toi sur [le site officiel!](#)

6b- Le tournoi de tennis de Roland-Garros



Rends-toi sur le site officiel de Roland-Garros et cherche une réponse aux questions suivantes:

- Pourquoi le tournoi de tennis s'appelle Roland-Garros alors que ce dernier n'a jamais vraiment pratiqué ce sport?

.....
.....
.....

- Quand aura lieu (dates) la prochaine édition du tournoi?

.....

- Qui a gagné la dernière édition du tournoi chez les hommes et chez les femmes?

.....

- Est-ce qu'il y a une compétition pour les joueurs handicapés? Quand se déroule-t-elle?

.....

- Donne 2 exemples de l'engagement écologique des organisateurs?

.....

- La directrice du tournoi est une ancienne joueuse française. De qui s'agit-il?

.....

- Est-il possible de visiter le tournoi à vélo? Est-ce qu'il y a un parking pour les vélos?

.....



Rafael Nadal est le maître absolu du tournoi.

Mais sais-tu aussi combien de fois il a remporté le tournoi mythique?

6c- Les Jeux Olympiques d'été - Paris 2024

Un avant-goût de la cérémonie d'ouverture: La Seine comme scène olympique, défilé des athlètes sur le fleuve, puis spectacle high tech! Regarde **la vidéo** et dis ce que cela t'inspire. Aurais-tu envie d'assister à cette cérémonie et quelles disciplines aimerais-tu voir aux JO de Paris?



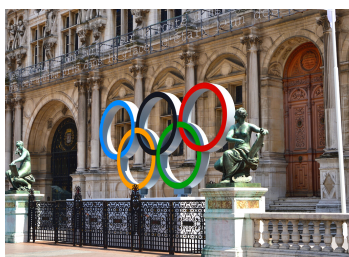
Regarde maintenant **un deuxième clip** qui a été lancé en août 2021 pour promouvoir les JO de Paris. Il s'intitule "Course sur les toits de Paris" et propose des images spectaculaires de la ville.

- Quels bâtiments as-tu reconnu?

.....
.....

- Explique ce que tu penses du clip? Est-il réussi selon toi? Justifie ta réponse.

.....
.....



Rends-toi sur **le site officiel des JO de Paris 2024** et réponds à quelques questions préliminaires.

- Quand se dérouleront exactement les JO de Paris? Et les jeux paralympiques? Tu verras aussi **le compte à rebours** en haut du site: combien de jours reste-t-il au moment où tu réponds à ces questions?

.....

- Combien de sports seront proposés aux JO de Paris? Cites-en 5 qui t'intéressent et note à quel endroit ils seront organisés.

1 -

2 -

3 -

4 -

5 -

- Un sport ne sera pas organisé dans l'Hexagone. Duquel s'agit-il et où se dérouleront les épreuves?

.....

La promesse de JO exemplaires

Jeux après Jeux les pays organisateurs ont lancé des projets toujours plus grands pour accueillir les sportifs et les touristes venus du monde entier. Même s'ils sont censés créer de l'emploi et des revenus considérables, ces projets titanesques provoquent bien souvent des désastres écologiques et humains. Paris s'est donc lancé comme objectif d'organiser des jeux écologiques et responsables. Découvre dans **la vidéo suivante** comment les organisateurs comptent s'y prendre. Tu verras que tout le monde n'est pas encore convaincu...

- Où se situent les travaux dont il est question dans le reportage? Et à quoi serviront les bâtiments qui y sont construits?

.....

.....

- Comment fait-on pour être plus écolo dans cette construction?

.....

.....

- A côté des nouvelles constructions plus durables, comment les organisateurs des JO de Paris essaient-ils encore de limiter leur impact sur l'environnement?

.....

.....

- Le budget des JO de Paris 2024 est largement en-dessous de celui de Tokyo 2020. Explique.

.....

.....

- Décris la piscine pour les entraînements de water-polo. Et quelle sera sa fonction après les JO?

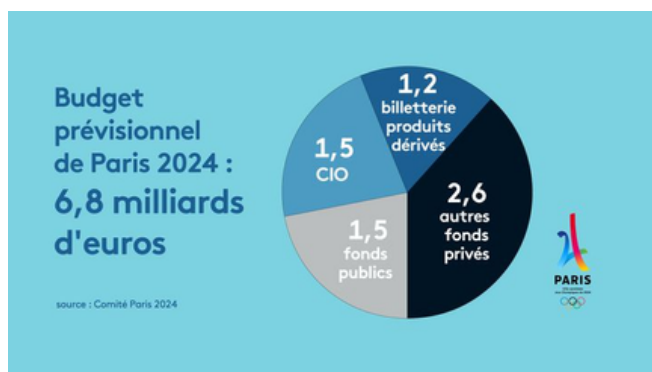
.....

.....

- Danielle Simonnet (La France insoumise, parti d'extrême gauche) ne voit pas d'un bon œil l'arrivée des JO à Paris. Explique.

.....

.....



Les JO de Paris de 1924

Ce n'est pas la première fois que la ville de Paris accueille les JO d'été. Regarde [la vidéo](#) et retrouve les différentes références aux JO de 1924.



- Explique en quoi le logo des JO de 2024 est historique.

.....

.....

.....

- Explique pourquoi les JO de 1924 ont été très importants pour le sport en France.

.....

- Que s'est-il passé lors des épreuves de rugby des JO de 1924? Quelle en a été la conséquence?

.....

- En 1924 et en 2024 les JO de Paris sont placés sous le signe de l'espoir. Explique.

.....

Les ambitions des Français pour 2024

Le Président Macron, en accueillant les médaillés français de Tokyo 2020 à L'Elysée, a exprimé ses ambitions pour les JO de 2024. Regarde [le reportage de l'AFP](#).

- Quel message adresse Macron aux médaillés de 2020?

.....

- Que dit-il aux athlètes qui n'ont pas gagné de médaille en 2020? Il utilise une expression spécifique: laquelle?

.....

- Est-ce que tu penses que c'est le rôle du Président de mettre la pression sur les athlètes?

.....

Regarde [la réaction de Teddy Riner](#), judoka et triple champion olympique. Que répond-il aux ambitions du Président? Qu'aurait-il déjà fallu faire selon lui pour espérer gagner plus de médailles en 2024.

.....

.....

.....

7 - Le handisport

Le handisport correspond à l'activité sportive adaptée aux personnes en situation de handicap. En effet, en handisport les règles du sport ont été aménagées pour qu'il puisse être pratiqué par des personnes ayant un handicap physique ou sensoriel. Beaucoup de ces sports sont basés sur des sports existants. Toutefois, certains sports ont été créés spécifiquement pour les personnes handicapées et n'ont pas d'équivalent en sport valide.



La technologie du handisport

Comment les équipements pour personnes en situation de handicap ont-ils été adaptés aux disciplines sportives? Regarde [la vidéo du Dr. Nozman](#) et réponds aux questions.

- Les équipements des personnes en situation de handicap permettent d'améliorer 3 aspects essentiels du sport. Lesquels?

.....

- A quelle époque est apparu le handisport?

.....

- Donne 3 exemples de technologies qui ont permis le handisport.

.....

.....

- Comment a-t-on adapté les fauteuils roulants traditionnels au handisport?

.....

Un des basketteurs à la fin du reportage raconte que son monde s'est ouvert en participant aux JO de Barcelone: "A l'étranger je suis un champion, en France je suis un handicapé." Que penses-tu de sa réflexion? Commente-la.

.....
.....
.....

Pour finir, découvre encore [le Foot en fauteuil électrique](#), c'est vraiment incroyable!



8 - Les bienfaits du sport

Faire du sport, c'est bon pour la santé!

Sur son site, la marque française Décathlon propose divers conseils pour faire du sport, se remettre en forme et profiter des bienfaits de l'exercice physique.

Mets-toi au travail en duo et choisis avec ton / ta partenaire un article qui vous intéresse tous les deux.

- lisez attentivement l'article et recherchez si nécessaire les mots difficiles
- résumez le contenu du texte à l'aide d'une carte mentale que vous noterez ci-dessous
- présentez les idées principales à la classe à l'aide de votre schéma

Le titre de notre article:

.....

La rubrique:

.....



Les mots spécifiques et difficiles dans l'article:

.....
.....
.....

9 - Je m'exprime - Session de speed dating !

Mettez-vous à deux, en mode speed dating. Commentez les phrases suivantes en formulant des arguments et en donnant des exemples concrets.

Servez-vous des expressions pour vous exprimer à l'oral.

Tu es plutôt ...

- sport individuel ou sport d'équipe ?
- sport le matin ou sport le soir ?
- entraîneur cool ou entraîneur vache ?
- entraînement ou match ?
- Coupe du Monde de foot ou JO ?

Les idées à commenter:

- Les Belges sont nuls en sport (les Néerlandais gagnent plus de compétitions).
- Le sport à l'école n'est pas assez varié.
- Deux heures de sport (programme de base) à l'école ne suffisent pas.
- Le sport devrait être gratuit pour tous les jeunes.
- Certains sportifs gagnent trop d'argent.
- Il faudrait plus de sport féminin et de handisport à la télé.
- Le foot et le cyclisme prennent trop de place à la télé.
- Le sport ne fait pas vivre plus vieux, mais fait vivre plus jeune.
- Le sport est une évasion complète de la vie.
- Même le dernier d'une course est devant ceux qui ne courent pas.
- La difficulté n'est pas l'escalier, c'est la première marche.
- Le sport, c'est une très mauvaise idée : ça fait grossir quand on arrête !
- Tu ne connais pas tes limites avant des les avoir dépassées.
- Dans le sport professionnel actuel, il y a deux certitudes : sans fric, on ne va nulle part, mais avec du fric, on ne va pas nécessairement quelque part.
- Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites.
- Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation.
- L'important n'est pas de gagner, mais de participer!

