SPORTS D'HIVER

Pass Education

Ardèche
ESPACE MONTAGNE

Fichier d'activités

Une Montagne d'Ardèche
La Croix de Bauzon

CM1 / CM2

BIENVENUE DANS CE LIVRET D'ACTIVITÉS SUR LE THÈME DES SPORTS D'HIVER.

Enfile tes skis et glisse dans l'univers des sports d'hiver avec ce livret rempli d'activités enneigées et palpitantes !

- FRANÇAIS
- MATHÉMATIQUES
- HISTOIRE
- GÉOGRAPHIE
- SCIENCES
- E.M.C
- ANGLAIS
- CULTURE

Pass Education

SKI ALPIN VS SNOWBOARD

FRANÇAIS

DEUX SPORTS DE GLISSE À SENSATIONS: SKI ALPIN ET SNOWBOARD

Le ski alpin et le snowboard sont deux des sports d'hiver les plus populaires dans les stations du monde entier. Même s'ils se pratiquent sur les mêmes pistes, ils sont très différents dans la manière de glisser et dans la technique.

LE SKI ALPIN

Le **ski alpin** se pratique avec **deux skis :** un, sous chaque pied. Les skieurs utilisent **des bâtons** pour s'équilibrer et tourner plus facilement. Le ski alpin est un sport de vitesse où l'on **descend des pistes en zigzaguant entre des portes ou des obstacles**. Ce sport demande beaucoup de précision et de technique, surtout dans les virages. Le ski alpin est l'une des disciplines les plus anciennes des **Jeux Olympiques d'hiver, depuis 1936.**

LE SNOWBOARD

Le **snowboard**, quant à lui, est un sport plus récent. Il a été inventé **aux États-Unis** dans les **années 1960,** par des **passionnés de surf et de skateboard.** Ils voulaient retrouver les sensations de la glisse sur la neige, et ce sport est devenu mondialement célèbre. Le premier snowboard s'appelait le "**Snurfer**" !

Le snowboard se pratique avec **une seule grande planche,** sur laquelle les **pieds du snowboarder sont fixés**. .

Les snowboarders utilisent leur corps pour tourner et freiner. Le snowboard est souvent considéré comme un **sport plus libre et créatif,** notamment grâce aux **figures et aux sauts** que l'on peut réaliser. Il est devenu **un sport olympique en 1998.**

DES SENSATIONS DIFFÉRENTES

Le ski alpin et le snowboard offrent des sensations très différentes. En ski, on ressent plus de contrôle dans les virages, car chaque pied a son propre ski. En snowboard, les mouvements sont plus fluides, mais il est parfois plus difficile de tourner au début.

Bien que le snowboard soit plus difficile à maîtriser au départ, beaucoup de débutants finissent par préférer cette discipline car elle permet de faire des figures et de ressentir une sensation unique de glisse.

Pass Education

2 COMPRÉHENSION

FRANÇAIS

1 Relie chaque sport à sa description :

Ski alpin	●	●	Sport de glisse pratiqué avec une seule planche, les pieds fixés.
Snowboard	●	●	Sport de glisse pratiqué avec deux skis et des bâtons pour s'équilibrer et tourner.

2 Comment se pratique le ski alpin ?

3 En quelle année le ski alpin est-il devenu une discipline des Jeux Olympiques ?

☐ 1926 ☐ 1936 ☐ 1946

4 Quel sport a été inventé aux Etats-Unis dans les années 1960 ?

☐ Le ski de fond ☐ Le snowboard ☐ La luge

5 Quelle est l'origine du nom "Snurfer" pour désigner le premier snowboard ?

6 Pourquoi le snowboard est-il considéré comme plus créatif que le ski alpin ?

7 En quelle année le snowboard est-il devenu un sport olympique ?

☐ 1936 ☐ 1998 ☐ 2024

8 Le ski alpin et le snowboard offrent des sensations différentes. Quel sport préfères tu ? Pourquoi ?

☐ Le ski alpin

☐ Snowboard

3 PROBLÈMES

MATHÉMATIQUES

1 Julia a descendu $\frac{1}{3}$ de la piste bleue de 600 m puis elle est tombée.

Combien de mètres a-t-elle parcouru avant sa chute ?

Quelle *distance lui reste-t-il à parcourir pour atteindre la fin de la piste ?*

2 À la station Rigolaski, il y a 6 pistes de ski. Le tableau ci-dessous présente la longueur de chaque piste en kilomètres.

Convertis les longueurs des pistes en km.

Classe les pistes de la plus grande à la plus petite.

La Marmotte Verte	1 800 m	..... km
La douce Descente	145 dam	..... km
La Glisse-Bleue	31,5 hm	..... km
La Belle-Bleue	290 000 cm	..... km
La Furie-Rouge	3 500 m	..... km
Le grand Dragon	26 000 dm	..... km

> > >

> > >

3 Le Mont Blanc dans les Alpes culmine à 4 810 mètres. Le Puy de Sancy dans le Massif Central culmine à 1 885 mètres.

Calcule la différence d'altitude entre les deux sommets.

4 La station de ski peut accueillir 2 555 personnes par jour. Pour accéder aux pistes, il faut acheter un forfait journée : 25€ par adulte - 15€ par enfant. Aujourd'hui, il y a 1 845 adultes à la station. Le reste des personnes sont des enfants.

Calcule combien d'enfants se trouvent à la station aujourd'hui.

Calcule le montant total que la station a récupéré avec les forfaits des adultes et des enfants.

4 LES MASSIFS MONTAGNEUX

GÉOGRAPHIE

La France est un pays où l'on trouve plusieurs chaînes de montagnes, appelées massifs montagneux. Ces montagnes ne sont pas seulement magnifiques, elles sont aussi des endroits idéaux pour pratiquer des sports d'hiver comme le ski, la luge ou les raquettes.

LES POINTS CULMINANTS :

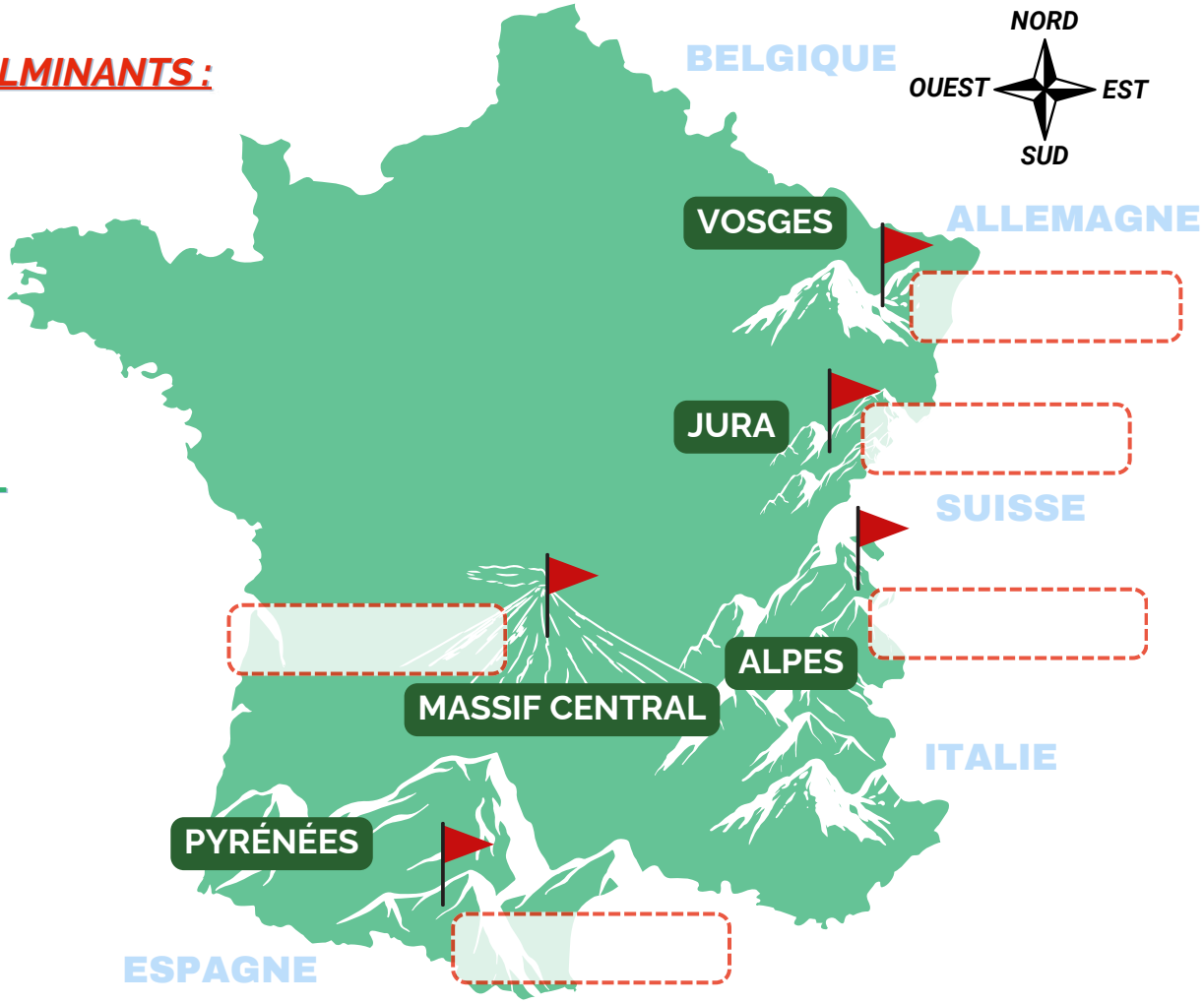
ALPES
4810 m
Mont Blanc

JURA
1720 m
Crêt de la Neige

MASSIF CENTRAL
1885 m
Puy de Sancy

VOSGES
1424 m
Le Grand Ballon

PYRÉNÉES
3404 m
Pic d'Aneto



1 Relie chaque massif à son emplacement :

Les Alpes	Frontière avec l'Espagne
Les Pyrénées	Centre-Sud
Le Massif Central	Nord-Est, proche Allemagne
Les Vosges	Est, proche suisse
Le Jura	Est, proche Italie

2 Complète la carte en écrivant le nom du point culminant de chaque massif montagneux français.

3 Cite le sommet le plus élevé de france :

4 Associe chaque mot à sa définition :

Massif	Sommet le plus élevé d'une montagne.
Point culminant	Chaîne de montagnes située dans une région.
Altitude	Hauteur d'un lieu par rapport au niveau de la mer.

LE MONT BLANC

HISTOIRE

LA PREMIÈRE ASCENSION

Le **8 août 1786**, **Jacques Balmat**, un chasseur de chamois, et le docteur **Michel Paccard** ont réalisé la première ascension du Mont Blanc, le plus haut sommet des Alpes.

NAISSANCE DE L'ALPINISME

L'alpinisme est né après cette ascension historique. De plus en plus de personnes voulaient gravir des montagnes pour explorer et admirer les paysages d'altitude. Au **19e siècle**, des **clubs d'alpinisme** ont vu le jour pour organiser ces **expéditions en montagne.** L'alpinisme est rapidement devenu un sport à part entière, avec des techniques et des règles précises pour grimper en toute sécurité.

LA PREMIÈRE FEMME AU SOMMET

En 1808, Marie Paradis, une jeune femme de Chamonix, est devenue la première femme à atteindre le sommet du Mont Blanc. Accompagnée par des guides expérimentés, elle a relevé le défi de gravir cette montagne, malgré les conditions difficiles. Sa réussite a marqué l'histoire de l'alpinisme.

1 Complète le texte suivant :

..... et ..... ont gravi le Mont Blanc en ..... .

L'alpinisme est devenu un sport avec des expéditions régulières au ..... siècle.

La première femme au sommet s'appelait ..... et elle a réalisé cet exploit en ..... .

2 Relie chaque mot à sa définition :

Alpinisme ●	● Personne qui accompagne et aide les grimpeurs.
Guide de montagne ●	● Activité qui consiste à grimper des montagnes.
Sommet ●	● Point le plus haut d'une montagne.

3 Imagine que tu es Jacques Balmat ou Marie Paradis. Raconte ton ascension du Mont Blanc. Décris ce que tu vois, les difficultés rencontrées, et ce que tu ressens en arrivant au sommet.

LES SPORTS DE L'HIVER

Contrairement au ski alpin, le **ski de fond** se pratique sur des terrains plats ou vallonnés. C'est un sport d'endurance populaire dans les pays nordiques et en France.

La **luge** est une activité amusante pour les familles. On glisse rapidement sur les pentes enneigées et peut prendre des virages serrés. Certains la pratiquent comme un sport sur des pistes aménagées.

Le **patinage artistique,** souvent pratiqué sur glace, est un sport d'hiver populaire. Les patineurs réalisent des figures et des sauts en musique, alliant sport et art.

La marche en **raquettes** est une activité accessible à tous. Elle permet de marcher sur la neige sans s'enfoncer, idéal pour découvrir la montagne et ses paysages enneigés.

Fais une recherche sur un sport moins connu, comme le skeleton, le biathlon, le bobsleigh ou celui de ton choix, puis décris-le en une phrase.

LES MÉDAILLES

FLOCON

Première étape en ski, tu apprends à glisser et t'arrêter en toute sécurité.

1ère ÉTOILE

Tu sais skier sur des pistes faciles et contrôler tes virages.

2ème ÉTOILE

Tu descends des pistes plus difficiles avec confiance.

3ème ÉTOILE

Tu maîtrises bien les pistes plus techniques et tu contrôles ta vitesse.

7 FAUNE ET FLORE

SCIENCES

En hiver, les montagnes deviennent très froides, la nourriture se fait rare, et la neige recouvre les paysages. Les animaux et les plantes doivent trouver des solutions pour survivre à ces conditions difficiles.

HIBERNATION DE LA MARMOTTE

NOM : Marmotte **HABITAT :** Montagnes

TAILLE : 50 à 60 cm **POIDS :** 3 à 5 kg

NOURRITURE : Racines, herbes, fleurs, graines

HIBERNATION : 200 jours de mi-octobre au printemps

Sa température interne chute jusqu'à 5°C, le rythme cardiaque ralentit pour économiser l'énergie. Elles dorment en boule les unes contre les autres pour conserver la chaleur.

RÉSISTANCE DU SAPIN

NOM : Sapin **MILIEU DE VIE :** Montagnes

TAILLE : 30 à 50 m **NOURRITURE :** Racines, herbes, fleurs

CARACTÉRISTIQUES : Capable de survivre au très grand froid.

Le sapin garde ses aiguilles toute l'année grâce à une fine couche de cire qui les protège du gel. Ses racines profondes lui permettent d'accéder à l'eau même lorsque le sol est gelé.

1 Relie chaque arbre à sa photo et à sa caractéristique en hiver. Fais des recherches.

Garde ses aiguilles tout l'hiver, résistant au froid, ses cônes protègent les graines.

Perd ses aiguilles avant l'hiver pour économiser de l'énergie, résistant aux températures basses.

Écorce blanche qui réfléchit la lumière et protège du gel, racines profondes pour puiser l'eau.

MÉLÈZE BOULEAU ÉPICÉA

2 Certains animaux, comme la marmotte, hibernent pour se protéger du froid. Ils se réfugient dans des terriers, grottes ou tas de feuilles. Entoure les animaux qui hibernent (tu peux faire une recherche pour t'aider) :

Crapaud

Chauve-souris

Renard

Hérisson

Chien

VOCABULARY

ANGLAIS

1 Complète chaque phrase avec les mots suivants : *helmet, ski boots, scarf, snow, ski goggles.*

- I wear a ..... on my head when I ski.
- My feet are in warm ..... .
- The ..... falls from the sky.
- I use ..... to protect my eyes when I ski.
- I put my ..... around my neck when it's cold.

Vocabulary

head : tête
feet : pieds
sky : ciel
eye : œil
neck : cou
slope : pente
to wear : porter
to fall : tomber
to use : utiliser
to put : mettre

2 Lis le texte puis coche les bonnes réponses.

Today, Anna is going skiing in the **mountains**. She is **wearing** her **ski suit**, **helmet**, and **gloves**. It is very cold, so she also puts on her **scarf** and **ski goggles**. The **snow** is **falling**, and she is excited to go down the **slope**. She loves skiing because it's fun and fast !

What is Anna wearing to protect her head ?

- ☐ scarf
- ☐ ski goggles
- ☐ helmet

What is the weather like today ?

- ☐ hot
- ☐ windy
- ☐ very cold

Why does Ana love skiing ?

- ☐ it's fun and fast.
- ☐ It's easy.
- ☐ It's slow.

9 LES BONS COMPORTEMENTS

E.M.C

La montagne est un environnement fragile, surtout en hiver. Pour que chacun puisse en profiter, il est important de respecter certaines règles. Ces règles permettent de protéger la nature, mais aussi d'assurer la sécurité de tous.

Ne pas jeter de déchets

Les déchets peuvent être dangereux pour les animaux et polluer l'environnement. En montagne, il n'y a pas de poubelles partout, alors il faut toujours garder ses déchets jusqu'à trouver un endroit pour les jeter correctement.

Respecter la faune et la flore

Certains animaux et plantes de la montagne sont protégés. Il ne faut pas déranger les animaux ou arracher les plantes, car cela pourrait les mettre en danger.

Rester sur les sentiers balisés

En hiver, il est facile de se perdre dans la neige. Les sentiers balisés permettent de se déplacer en toute sécurité sans déranger les animaux qui hibernent.

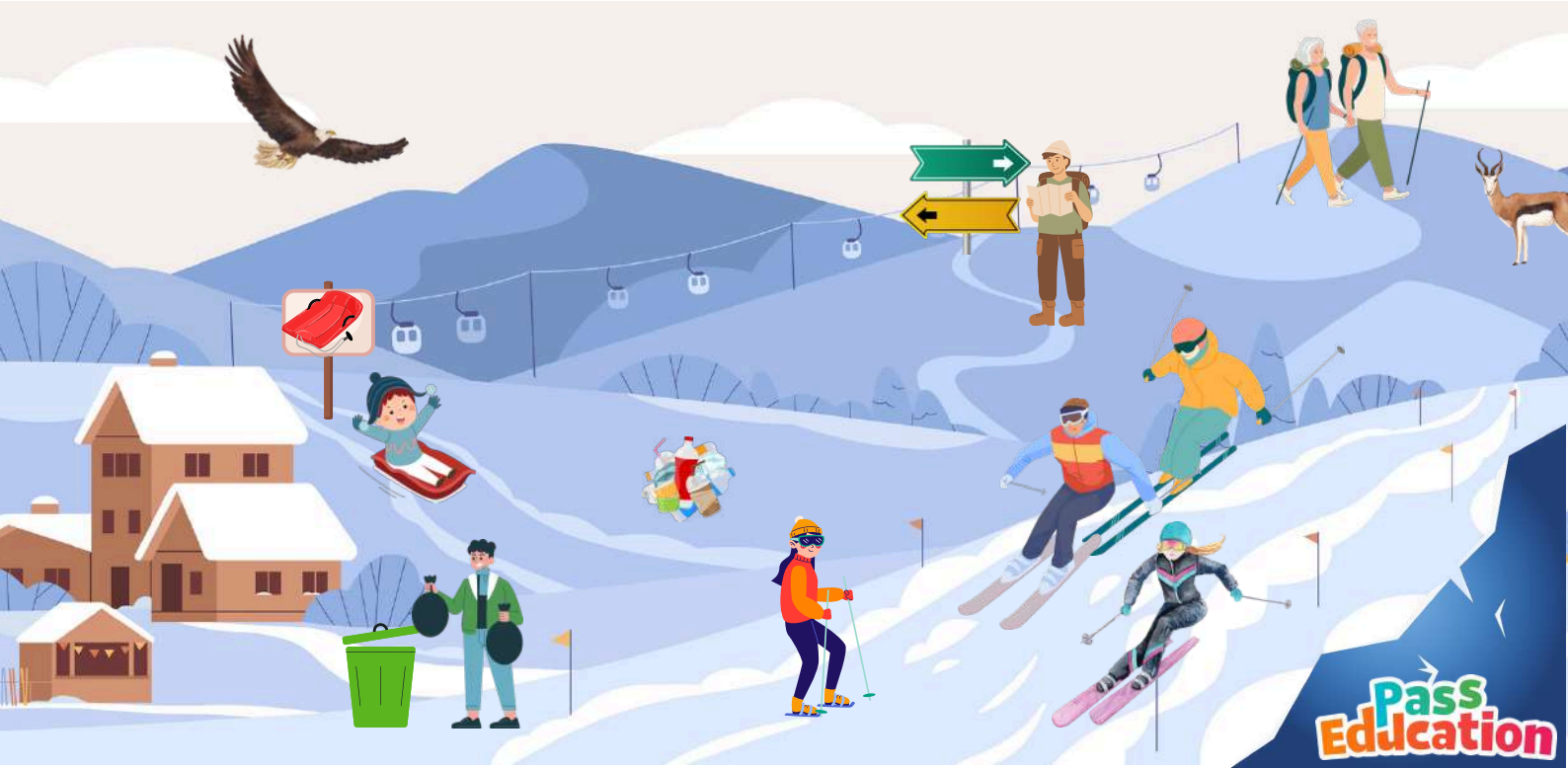
Faire attention aux autres skieurs

Sur les pistes, il est important de respecter la distance avec les autres skieurs, de ne pas aller trop vite, et de toujours suivre les indications des panneaux.

1 Relie chaque comportement à son explication :

Ne pas jeter de déchets ●	● Ne pas se perdre et ne pas déranger les animaux.
Rester sur les sentiers balisés ●	● Ne pas polluer et éviter de blesser les animaux.
Respecter les autres skieurs ●	● Ne pas perturber les animaux et protéger les plantes.
Respecter la faune et la flore ●	● Ne pas gêner et éviter les accidents.

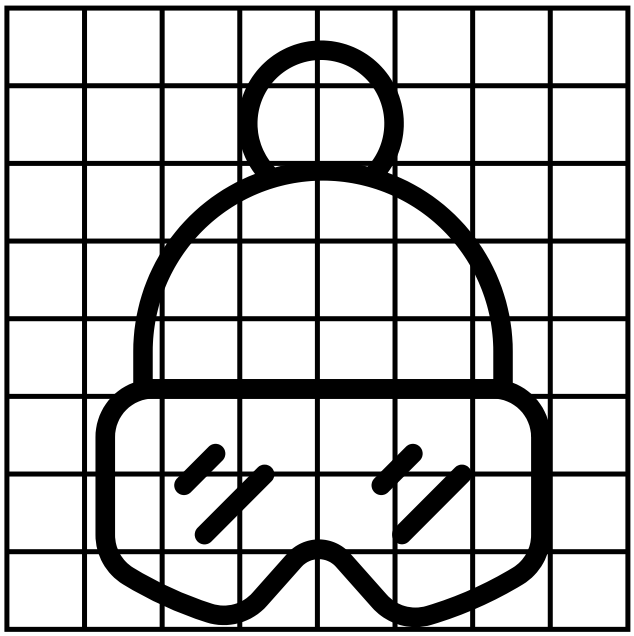
2 Regarde l'image ci-dessous. Entoure les bons comportements en vert et les mauvais en rouge.

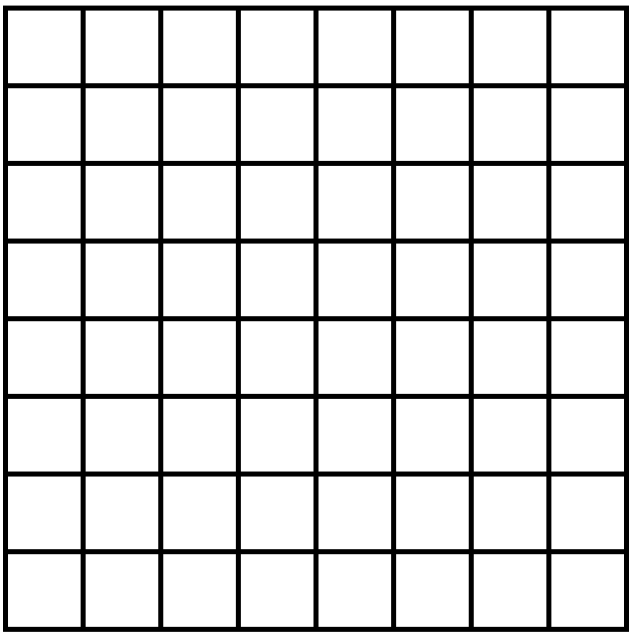


10 JEUX

QUADRILLAGE

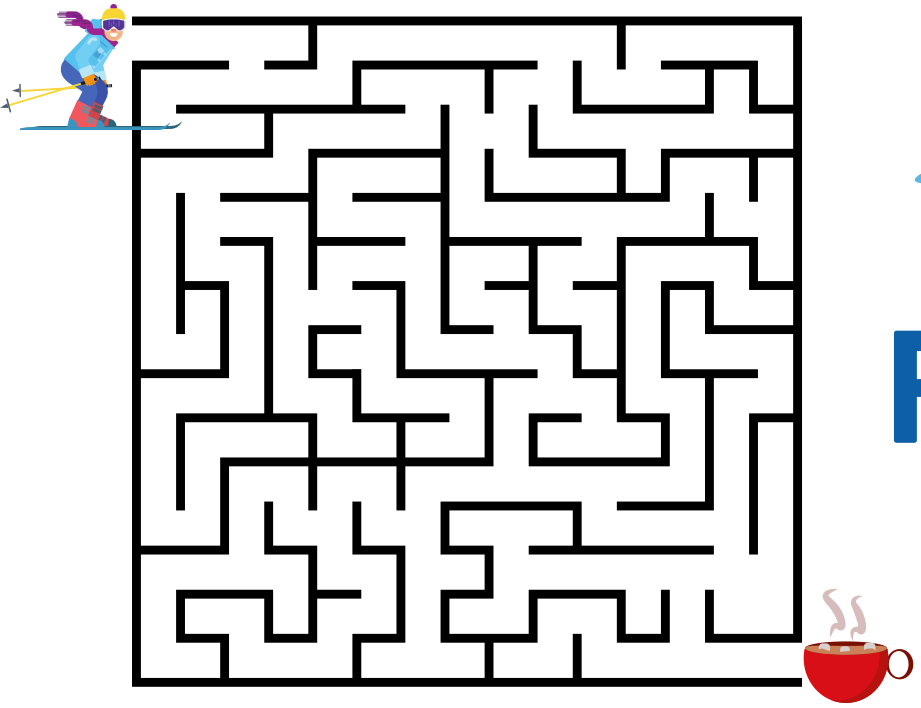
Reproduis le matériel de ski sur le quadrillage vide en respectant le modèle.





LABYRINTHE

Aide notre skieur à descendre la piste et se réchauffer avec un chocolat chaud.



RÉBUS

Regarde bien les images et résous le rébus.

CODE SECRET

Remplace chaque chiffre de la grille par la lettre correspondante dans l'alphabet (1 = A, 2 = B, 3 = C, etc.), et tu découvriras peut être ton surnom de l'hiver !

12	5	18	15	9	4	5	12	1	7	12	9	19	19	5

Pass Education

Pass Education

De la maternelle au lycée

Mon Site de soutien scolaire !

+ de 35 000 fiches de révision

+ de 5000 jeux éducatifs gratuits en ligne

Apprendre en s'amusant !

- Vidéos éducatives en mathématiques, histoire-géographie, anglais, français etc...
- Lectures à thème, Actualités et Conseils, Cahiers de vacances (Toussaint, Noël, Pâques, ..), ..

My English Pass · Graine de calcul mental · Mon Pass Math