Le livret du jeune sportif

J'aime mon sport Je m'engage !

nom :

.....

prénom :

.....

date de naissance :

..... / ..... / .....

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS
ET DE LA
VIE ASSOCIATIVE

Ta photo

Bienvenue chez nous ! Remplis vite la fiche ci-dessous pour démarrer l'année du bon pied !

Ce carnet est à toi ! Il va t'accompagner dans toutes tes activités sportives et t'aider à progresser. Tu pourras le remplir avec un adulte, ton papa, ta maman, ton grand frère, ta grande sœur ou ton éducateur(trice). Tu y trouveras aussi plein de jeux !

Mon activité sportive est :

. . . . . .

Le nom de mon club est :

. . . . . .

Le prénom de mon éducateur(trice) est :

. . . . . .

Mon numéro de licence est :

. . . . . .

j'arrive au club

Tu ne connais personne ? Viens, je vais te présenter !

Ton éducateur(trice)

Il (ou elle) a passé un diplôme pour devenir un spécialiste de ton sport. C'est lui qui va t'apprendre les règles, la technique, les bons gestes et les valeurs du sport. Tu peux lui poser toutes les questions sur ton sport ou lui demander des conseils pour ton équipement. Ton éducateur est aussi responsable de ta sécurité et de celle de tes camarades. Il veille à ce que tu te sentes bien au club et que tu progresses à ton rythme. Bref, ton éducateur est à la fois un sportif, un enseignant et un animateur !

Les dirigeant(e)s et le (la) président(e) du club

Le président ou la présidente est un homme ou une femme responsable de ce qui se passe dans ton club. Avec l'aide des autres dirigeants, il décide et organise la vie du club. Il veille à ce que les activités se passent normalement et organise des rencontres sportives avec d'autres clubs.

1/ Avec l'aide d'un adulte, explique pourquoi tu fais du sport :

.....

.....

.....

.....

.....

À quoi sert la licence ?

C'est une carte remise par le club, une carte d'identité de ton sport et de ton club. Elle te permet de pratiquer ton sport et de participer à des compétitions.

je fais partie du club

Ça y est ! Tu es inscrit (e) dans une nouvelle activité sportive. Félicitations ! Il ne te reste plus qu'à faire connaissance avec tes nouveaux camarades. Pour savoir comment t'y prendre, suis les conseils de Téo et Lilou :

1 - D'abord, présente-toi. Faire du sport, c'est apprendre à se découvrir et à s'écouter les uns les autres.

2 - C'est aussi aider les autres et ne pas exclure un camarade.

3 - Si tu ne connais pas ton club, demande à ton éducateur de te le faire visiter ou découvre les lieux par toi-même avec tes nouveaux amis.

Les valeurs sportives...

la tolérance

Au sport comme à l'école, accepte tes camarades comme ils sont, avec leurs qualités et leurs... défauts ! Rappelle-toi que chaque être humain est différent et même si certains te plaisent moins que d'autres, chacun est important. Si tu es tolérant, les autres le seront avec toi.

J'aime mon sport je m'engage !

1/ Réponds aux questions suivantes.

Si tu ne connais pas les réponses, demande à ton éducateur.

1 - Depuis quand ton club existe-t-il ?

. . . . . .

2 - Combien d'activités sportives y sont-elles pratiquées ?

. . . . . .

Précise lesquelles

. . . . . .

3 - Combien y a-t-il de sportifs ?

. . . . . .

4 - Combien y a-t-il d'éducateurs ? . . . . . .

5 - Combien y a-t-il de bénévoles dans ton club ?

. . . . . .

5 - Que font ces bénévoles ?

. . . . . .

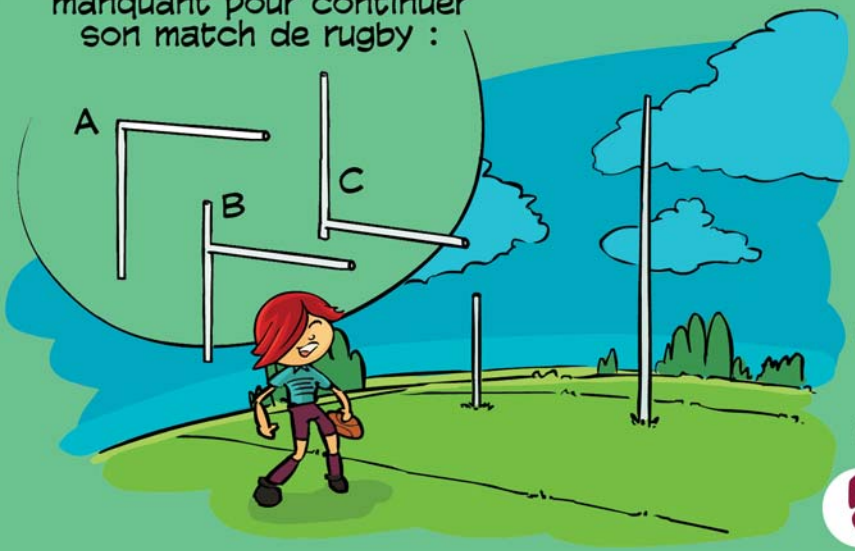
. . . . . .

Les valeurs sportives...

le respect des équipements

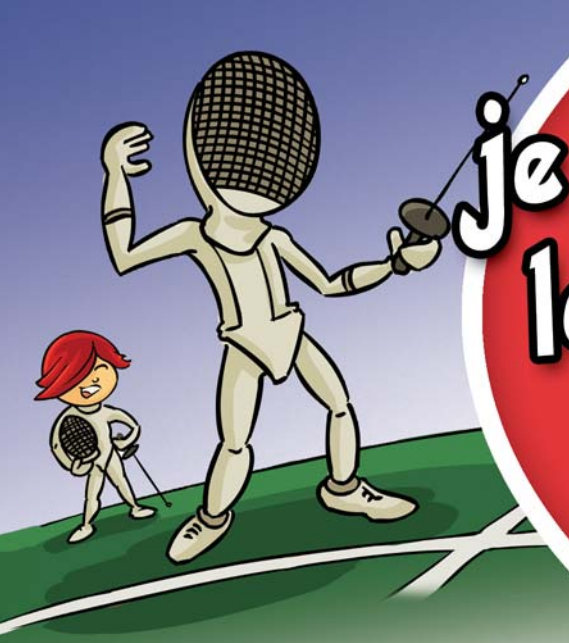
Quand tu invites tes amis dans ta chambre, tu aimes bien qu'ils prennent soin de tes affaires ! Au club, c'est pareil. Pense à ranger le matériel que tu utilises et à respecter la propreté des toilettes et des vestiaires.

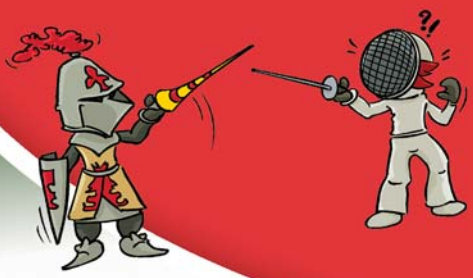
2/ Aide Lilou à retrouver le bon morceau manquant pour continuer son match de rugby :



Réponse : C

je découvre les sports





Le sport se pratique depuis très longtemps

Les premiers Jeux Olympiques sont nés en 776 avant Jésus-Christ, en Grèce. Les sports pratiqués sont la lutte, l'escrime, la course, le saut, le lancer de javelot ou le disque…

Au Moyen-Âge, les chevaliers se rencontrent dans des joutes et des tournois. Le jeu consiste à renverser le cavalier adverse avec une sorte de lance. C'est un mélange d'escrime et d'équitation.

La soule et le jeu de paume sont aussi très appréciés par les rois et les princes. La soule est l'ancêtre du football. Le jeu de paume ressemble au tennis actuel.

À la fin du 19e siècle, la première course de ski est organisée en Europe du Nord. Le cyclisme fait son apparition en Angleterre. La France décide qu'il faut faire du sport à l'école.

Le sport existe grâce aux clubs !

Il existe beaucoup de clubs comme le tien qui font partie de fédérations nationales regroupant tous les clubs de la même discipline.

1/ Ma fédération est la fédération

de : ……

Mon club est : ……

dans la ville (commune) de :

……

dans le département : ……

en région : ……

J'aime mon sport je m'engage !

Qui a inventé les Jeux Olympiques modernes ?

Le Baron Pierre de Coubertin, à la fin du 19e siècle. Il a eu l'idée de faire revivre les Jeux Olympiques de la Grèce antique.

Les valeurs sportives...

la reconnaissance

Sais-tu que les adultes autour de toi te donnent beaucoup de leur temps ? Tes parents ou des proches t'emmènent au club chaque fois que tu en as besoin. Ton éducateur et les bénévoles t'accueillent au club et t'apprennent ton sport préféré... Tu peux les remercier parce que tous les enfants n'ont pas cette chance !

Qui s'occupe de l'olympisme en France ?

C'est le Comité National Olympique et Sportif Français. Il veille sur les valeurs du sport, s'occupe des sportifs français et les aide à participer aux Jeux Olympiques et Paralympiques.

4/ Mène une petite enquête sur l'origine de ton sport :

Quand a-t-il été inventé ?

. . . . . .

Où (dans quel pays) ?

. . . . . .

Un grand champion du passé :

. . . . . .

2/ Quel est l'ordre exacte des anneaux olympiques :

A

B

C

3/ Et à quels continents correspondent les couleurs ?

bleu : . . . . . rouge : . . . . . .

vert : . . . . . noir : . . . . . .

jaune : . . . . . .

Réponses : 2 = C ; 3 : bleu = Europe, rouge = Amérique, vert = Océanie, noir = Afrique, jaune = Asie

je respecte les règles du jeu

Les règles ne sont pas là pour t'embêter !

Dans le sport comme dans la vie, il y a des règles à respecter. Elles t'indiquent comment jouer et ce qui est permis ou interdit. Grâce à elles, tu peux pratiquer ton activité sans violence, en toute sécurité et en respectant tes camarades. Quand tu connais bien les règles de ton sport, c'est un plaisir de les appliquer parce que tout le monde y gagne !

Chaque sport a ses propres règles. Dans les rencontres sportives et les compétitions, l'arbitre est la personne qui veille à ce qu'elles soient appliquées par tous les participants. Et surtout, n'oublie pas que, sans arbitre, il n'y a pas de compétition et que l'arbitre doit aussi être respecté !

Qui décide des règles ?

Ton sport a une histoire. Il n'a pas été inventé hier ! Certaines règles viennent du passé et des habitudes des sportifs qui l'ont pratiqué. D'autres règles, plus récentes, sont décidées par les fédérations sportives.

Les valeurs sportives...

l'honnêteté

Si tu gagnes en trichant, ça ne compte pas ! Ta victoire n'a aucune valeur ni pour toi ni pour les autres. Quand tu triches, tu te mens à toi-même et tu ne respectes pas tes adversaires.

J'aime mon sport je m'engage !

1/ Quelles sont les règles les plus importantes de ton sport ? Vérifie auprès de ton éducateur que tu n'as rien oublié.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les valeurs sportives...

l'esprit sportif

Ton adversaire a été plus fort que toi ? Ce n'est pas grave ! Accepte ce qu'a décidé l'arbitre et reconnais que ton adversaire a été plus fort ou plus habile que toi. Quand on perd, on peut beaucoup apprendre des autres. En les observant et en les respectant, toi aussi, tu progresseras... pour gagner la prochaine fois ! Celui qui a gagné doit aussi respecter le perdant.

2/ Les valeurs sportives

	oui	non
A. Peut-on devenir l'ami de son adversaire ?	☐	☐
B. Une petite tricherie est-elle excusable ?	☐	☐
C. Peut-on ramener le matériel sportif du club à la maison ?	☐	☐
D. Faut-il faire des études pour être arbitre ?	☐	☐
E. Si un joueur de ton équipe est faible, peux-tu quand même jouer avec lui ?	☐	☐
F. Faut-il suivre tous les entraînements de l'année pour progresser ?	☐	☐
G. Un échauffement est-il obligatoire avant une activité sportive ?	☐	☐

Réponses : A= OUI B= NON C=NON D= OUI E= OUI F= OUI G= OUI

je prends soin de mon corps

Quand tu pratiques un sport, ton corps fait de gros efforts, et c'est bien car tu en as besoin ! Il fournit beaucoup d'énergie pour faire fonctionner tes muscles et ton cerveau. Aussi, tu dois l'entretenir en lui donnant :

1 – Une bonne alimentation

Mange de tout en quantités raisonnables et bois régulièrement de l'eau. À chaque repas, tu as besoin de protéines (viande, poisson, produits laitiers), de glucides (riz, pâtes, pain), de légumes verts et d'un fruit.

2 – Une bonne nuit de sommeil

Ton corps a besoin de sommeil pour reconstituer ses forces.

3 – Un bon entraînement

Respecte les échauffements indiqués par ton éducateur : ils permettent de préparer ton cœur et tous les autres muscles à l'effort physique et d'éviter ainsi les risques de blessure.

4 – Une bonne hygiène

Lave-toi tous les jours et change de vêtements après chaque séance de sport. Brosse-toi les dents matin et soir. Un corps propre et bien reposé, c'est un corps mieux protégé contre les maladies !

Qu'est-ce que le dopage ?

C'est le fait de prendre des produits interdits dans le but de gagner, d'être le plus fort. Les sportifs qui se dopent trichent et mettent leur santé en danger.

Les valeurs sportives...

le respect de soi

Tu es en pleine croissance et ton corps a ses limites ! Ne force pas trop, tu risques de te faire mal. Ton activité sportive et tes efforts doivent te donner du plaisir, te fortifier et non te faire souffrir inutilement. L'essentiel, c'est que tu progresses à ton rythme !

Pourquoi faut-il un certificat médical ?

Le certificat médical est délivré par ton médecin. Il prouve que tu peux pratiquer ton sport sans mettre ta santé en danger.

1/ Entoure les bons aliments nécessaires à la bonne alimentation d'un sportif

viande rouge

vin

pâtes

sodas

féculents

jus de goyave

vitamines

sucres lents

sucres rapides

céréales

cigarettes

fruits

lait

thé

bonbons

fruits secs

croissant

frites

Réponse = Les bons : céréales, féculents, viande rouge, jus de goyave, pâtes, vitamines, lait, thé, fruits, sucres lents, fruits
Les mauvais : frites, vin, sodas, cigarettes, sucres rapides, croissant, bonbons

je progresse

Le sport t'aide à grandir !

1. Il développe tous les muscles de ton corps.
2. Il t'apprend à bien respirer.
3. Il t'aide à mieux coordonner tes mouvements.
4. Il te permet d'oublier tous tes petits soucis.

Les valeurs sportives... la persévérance

Tous les sportifs le savent : pour progresser, il faut s'entraîner régulièrement ! Ne te décourage pas, même si c'est difficile. Oblige-toi à suivre tous les entraînements. Si tu es courageux et plein de bonne volonté, tu progresseras, les résultats seront au rendez-vous !

1/ Ces deux bateaux sont partis en même temps. Lequel est le plus rapide ?

Les valeurs sportives...

le respect de l'éducateur(trice)

Ton éducateur souhaite te faire aimer son sport. Il t'encadre au club et dans les rencontres sportives, il répond à tes questions, bref, il te donne de son temps et de son énergie. En retour, il attend de toi que tu donnes le meilleur de toi-même. N'oublie pas que tes progrès sont sa meilleure récompense !

2/ Cet emplacement t'est réservé. Tu peux y écrire tes progrès, tes difficultés, ce que tu aimes faire...

mes progrès :

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Réponse : 1 = B car il a parcouru une plus grande distantce

je participe à la vie de mon club

Ton club est un lieu d'échanges.

Tu n'y vas pas que pour le sport ! Par exemple, pourquoi ne pas participer à un match, une fête ou une rencontre entre les parents et les éducateurs ? Tu peux aussi essayer d'arbitrer tes camarades.

Comment devenir arbitre ?

Tu peux apprendre à arbitrer à partir de 12 ou 13 ans, selon l'activité que tu pratiques. Il faudra suivre les formations proposées par ton club et ... bien connaître les règles de ton sport !

1/ Que peux-tu faire pour ton club ? Avec l'aide d'un adulte, trouve une idée et propose-la à ton éducateur.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les bénévoles sont importants !

Parmi les adultes qui t'entourent, il y a des bénévoles, c'est-à-dire des personnes qui ont choisi de te donner de leur temps pour t'apprendre à progresser dans le sport.

Les valeurs sportives...

la responsabilité

Tu aimes bien que tes camarades tiennent leurs promesses ? Fais pareil ! Quand tu t'engages à organiser ou à participer à un goûter, une sortie ou une rencontre sportive, fais-le. Tes camarades et ton éducateur comptent sur toi, comme tu comptes sur eux.

2/ Qui manque-t-il sur le terrain pour que Téo et Lilou issent commencer le match de football ?

.....

3/ Les joueurs de l'équipe bleue sont-ils bien placés par rapport à la ligne blanche ? (si non, explique pourquoi !)

.....

.....

Réponses : 2 = l'arbitre, 3 = non, ils dépassent la ligne blanche

et si j'étais un(e) champion(ne) ?

Bien sûr, tu peux faire du sport sans viser la compétition ! L'important, c'est de participer et de faire de ton mieux. Mais si tu te sens des ailes de champion, voilà ci-dessous le parcours qui t'attend dans ton club.

À côté des compétitions organisées par les fédérations, il existe d'autres manifestations sportives. Elles ne te permettent pas de devenir un champion officiel. Mais peu importe ! C'est l'occasion de s'entraîner et de retrouver les copains pour s'amuser.

1re étape : entraînements dans ton club

2e étape : compétitions départementales

3e étape : compétitions régionales

4e étape : compétitions interrégionales

5e étape : championnats de France

Tu es très fort. La fédération de ton sport peut te proposer de t'entraîner encore plus.

1/ Qui est ton (ta) sportif(ve) préféré(e) ? Pourquoi ?

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

Les valeurs sportives...

la confiance en soi

Les champions gagnent des médailles parce qu'ils travaillent beaucoup avec leur entraîneur. Toi aussi, fais-toi confiance, ce qui t'aidera à être plus fort !

6e étape : championnats d'Europe

7e étape : championnats du Monde

8e étape : Jeux Olympiques et Paralympiques

mes exploits sportifs

Date	Lieu	Catégorie d'âge	Résultat	

J'aime mon sport je m'engage !

Cette page est pour toi ! Avec ton éducateur, tu peux y noter toutes les rencontres sportives ou les compétitions auxquelles tu participes.

Tes commentaires	ceux de ton éducateur	ceux de tes parents

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS
ET DE LA
VIE ASSOCIATIVE

95, av de France - 75 650 PARIS Cedex 13
www.jeunesse-sports.gouv.fr

Création - Conception - Rédaction : Les petits citoyens.com