

Mesures et calcul - CM

L'ENTRAINEMENT



Accueillir les délégations du monde entier sur son territoire le temps d'un stage de préparation, ou comme base arrière pendant les Jeux, c'est leur offrir les conditions optimales pour s'entraîner, récupérer du décalage horaire, s'acclimater et se préparer au mieux pour réaliser des Jeux au sommet. Les 1029 CPJ (Centre de Préparation aux Jeux) retenus à l'issue des trois phases de candidature sont répartis sur 98 des 101 départements du territoire français, valorisant la diversité du pays, et faisant de Paris 2024 les Jeux de toute la France.

Les Centres de Préparation aux Jeux répondent à des caractéristiques techniques précises concernant leurs équipements sportifs et leurs services d'accueil (hébergement, restauration, transport, sécurité...). Selon les infrastructures et les services proposés, les comités feront leur choix dans le catalogue et enverront leurs équipes, selon les sports, dans les centres les plus adaptés à leurs besoins pour préparer des Jeux Olympiques et Paralympiques exceptionnels.

Parmi les 1029 centres de Préparation aux Jeux, il y en a 115 pour l'athlétisme dont le stade Urbain Wallez à AMIENS (photo).

Un athlète doit réaliser en entraînement différentes épreuves d'athlétisme tout au long de la journée.

- 1) **TOUS LES CM** : Aidez-le à reconstituer son emploi du temps de la journée en associant chaque activité décrite à une des horloges.

12h00

9h15

12h15

200 m
L'épreuve de 200 m succède au 100 m haies. L'entraînement dure 1 heure et 5 min

100 m Haies
La journée commence à 9h00 par l'entraînement au 100 m haies, pendant 1h15.

Lancer de javelot
Le lancer de javelot est la dernière épreuve de la matinée. Elle finira à 12h15 pour la pause déjeuner.

1h55

4h15

10h40

Saut en hauteur
Le saut en hauteur débute après l'heure et demie de la pause déjeuner.

Saut en longueur
L'entraînement du saut en longueur démarre à quatre heures moins le quart de l'après-midi.

Lancer du poids
Le lancer du poids est le dernier entraînement. Entraîne-toi pendant 40 mn jusqu'à 18h00.









EXPLICATIONS et REPONSES :

- Le 110 mètres haies démarre à 9h et se termine à 10h45. $9 \rightarrow 10h45 = 1h15$
- Le 200 mètres succède au 100m haies 10h45 et se termine à 11h20 $10h45 \rightarrow 11h20 = 1h05$
- Le lancer de javalot dernière épreuve de la matinée commence donc à 11h20 et se termine à 12h45.
- Le saut en hauteur débute après 1h30 (une heure et demie de pause) donc $12h45 + 1h30 = 14h15$
- Le saut en longueur commence à 15h45 (quatre heures moins de le quart de l'après midi)
- Le lancer de poids dure 40 minutes et finit à 18h. $17h20 \rightarrow 18h = 40 \text{ min}$

2) Une alimentation équilibrée est essentielle pour être performant.

Les besoins nutritionnels de notre athlète sont de 2000 kcal (kilocalories) par jour, qu'il doit diviser tout au long de sa journée.

A l'aide des informations du tableau ci-dessous, répondez aux questions posées.

	Fruits	légumes	Viande	Oeufs	céréales	pâtes	yahourt	amandes
Produit								
Portion	1	100g	100g	1	50g	100g	50g	10g
valeur énergétique	52 kcal	37 kcal	126 kcal	83 kcal	181 kcal	175 kcal	39 kcal	57 kcal

CM1 : Le déjeuner doit couvrir entre 600 et 800 kcal. Lequel de ces menus convient ?

