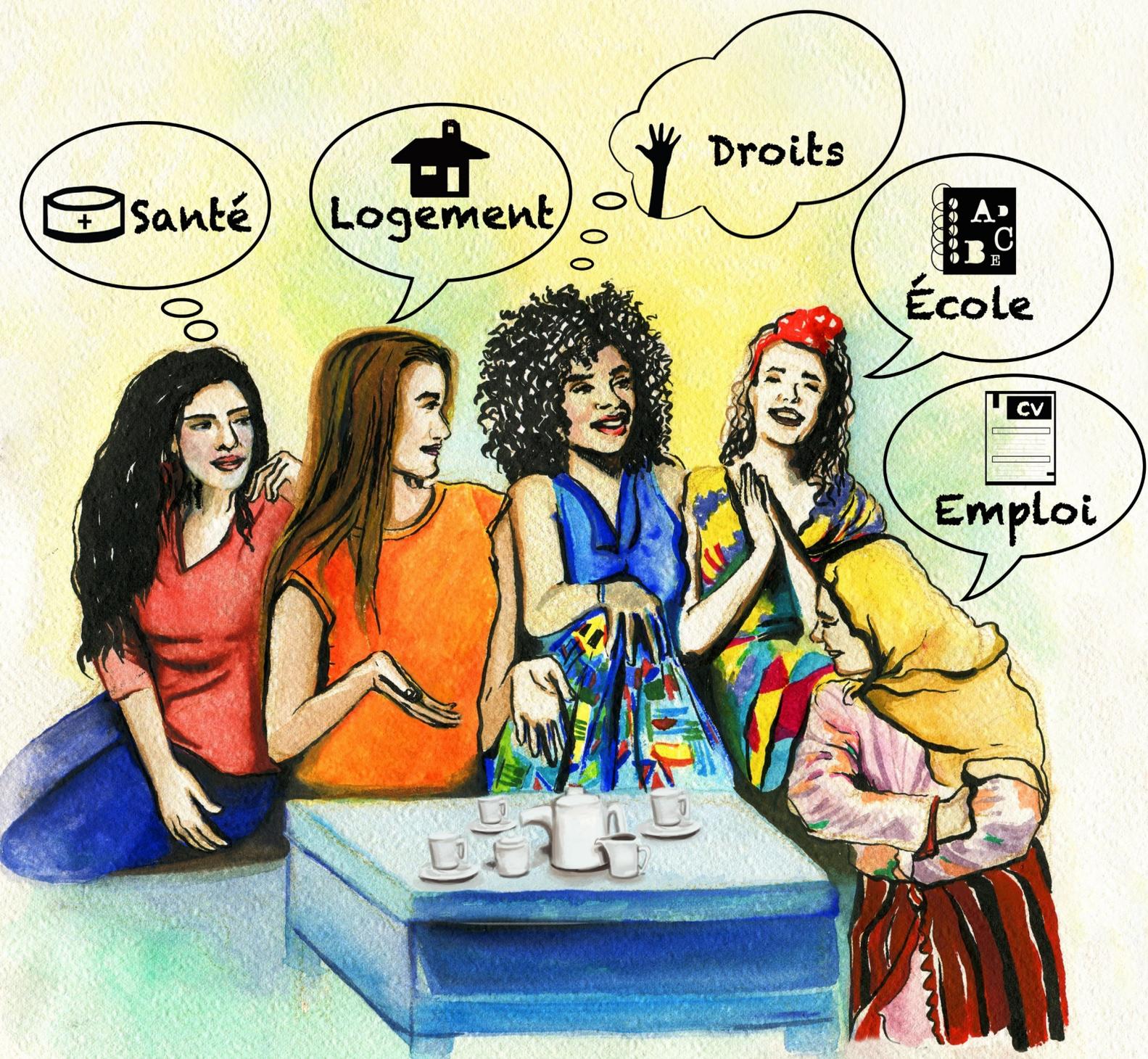


# Journal de Bord



Des informations et des exercices  
sur les droits et la vie quotidienne en France

**Depuis plusieurs années, l'association Grdr anime des ateliers de pratique orale du français auprès de femmes immigrées. Nous parlons en français de différents sujets en lien avec les droits et la vie quotidienne en France.**

Ces ateliers ont pour but de :

- faciliter l'autonomie des personnes afin de leur permettre de mieux connaître et faire valoir leurs droits et de découvrir des structures locales (associations et services publics) qu'elles peuvent solliciter,
- favoriser l'apprentissage du français.

Le **Journal de Bord** est un support utilisé en atelier et remis à chaque personne. Les séquences thématiques sont ajoutées au fur et à mesure que les sujets sont abordés en ateliers.

Chaque thématique est indépendante et se compose :

- d'une partie informative reprenant des éléments clés vus en atelier
- d'une partie pratique comportant plusieurs exercices pour pratiquer la langue, mémoriser certaines tournures de phrases et mots de vocabulaire.

Plus précisément, chaque séquence est organisée de la manière suivante :

- Les objectifs, savoirs et savoir-faire sont annoncés au début de chaque séquence
- L'encart « C'est quoi ... ? » définit un mot ou un concept au cœur de la thématique
- Les mots à retenir mettent l'accent sur le vocabulaire (re) découvert
- L'encart « Le saviez-vous ? » revient sur un texte, une personnalité, un événement important
- Les différents exercices représentent la partie pratique abordée en atelier, en groupe ou individuellement, ou plus tard chez soi
- Enfin à la fin de chaque séquence, deux encarts « Mémo » et « Adresses utiles » mettent l'accent sur des informations à retenir, des lieux et structures locales à connaître.

Le **Journal de Bord** est donc un outil accessible en version modifiable en ligne, il a vocation à être imprimé et distribué aux participants. Ce n'est pas un manuel supplémentaire mais un support souple, adaptable et local.

Sur le site web [www.femmes-migrations.org](http://www.femmes-migrations.org), le Grdr met à disposition des animateurs et formateurs, professionnels ou bénévoles, les outils créés : trames de conduite des ateliers, séquences du **journal de bord**, matériel utilisé. Ces outils peuvent être adaptés et enrichis, afin de les faire correspondre au niveau du groupe ou de la personne, ainsi qu'à l'environnement local du lieu où se déroulent les ateliers.

**Le Grdr remercie toutes les personnes et services qui ont témoigné d'un intérêt pour ce travail et qui ont contribué, de près ou de loin, à sa création à travers des conseils, des réflexions et un soutien financier. Nous remercions aussi celles et ceux qui participeront à sa diffusion.**



Maison de l'économie sociale et solidaire  
235 boulevard Paul Painlevé - 59000 LILLE

**09 62 35 83 87**

[contact.femmes.migrations@grdr.org](mailto:contact.femmes.migrations@grdr.org)



Cofinancé par  
l'Union européenne



# QUEL SPORT EST FAIT POUR MOI ?



## MES OBJECTIFS

- Je veux être capable de parler de sport
- Je veux pouvoir dire ce que j'aime et ce que je n'aime pas dans le sport
- Je veux connaître quelques sportives connues
- Je découvre le handisport



## C'EST QUOI LE SPORT ?

Faire du sport c'est pratiquer une activité physique qui nous fait du bien au corps (physiquement) et à la tête (psychologiquement).

Il est recommandé de faire au moins 30 minutes de sport par jour.



# 10 MOTS À RETENIR

**nager = faire  
de la natation**



**courir = faire  
de la course**



**danser = faire  
de la danse**



**boxer = faire  
de la boxe**



**le cécifoot**



**le handibasket**



**le stade**



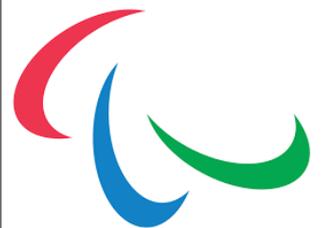
**le terrain de  
football**



**les jeux  
olympiques**



**les jeux  
paralympiques**



## ... Exercice 1 ...

**Entourez l'action correspondant à l'image, comme dans l'exemple :**

	Jouer aux cartes	Jouer au football	Faire du vélo
	Dormir	Sauter	Courir
	Lancer le javelot	Nager	Chanter
	Faire du vélo	Boxer	Faire de la gymnastique
	Faire du tennis	Jouer au basket	Sauter
	Chanter	Danser	boxer

## ... Exercice 2 ...

Reliez l'équipement au sport correspondant :



une raquette et une balle...



des gants ...



... des boules



... des bâtons



un ballon ...



... de basket



... de tennis



... de pétanque



... de boxe



... de marche

## ... Exercice 3 ...

**Trouvez le féminin de ces sportifs, comme dans l'exemple :**

Un **joueur** de tennis → une **joueuse** de tennis

Un handballeur → une .....

Un nageur → une .....

Un boxeur → une .....

Un basketteur → une .....

Un danseur → une .....

Un coureur → une .....

Un cavalier → une .....

Un footballeur → une .....

Un volleyeur → une .....

Un marcheur → une .....

Un escrimeur → une .....

Un cycliste → une .....

**Quels sont les 2 intrus ?**

.....

## ... Exercice 4 ...

**Discutez par 2 puis notez vos réponses :**

Aimez-vous faire du sport ?

J'aime faire du sport parce que .....

.....

Je n'aime pas faire du sport parce que .....

.....

Quels sports aimez-vous ?

J'aime .....

Je n'aime pas .....

Est-ce que vous préférez le sport individuel ou le sport en équipe ?

Je préfère ..... parce que

.....

## ... Exercice 5 ...

Écrivez le nom du sport associé à la pratique handisport sur la photo, comme dans l'exemple :



Le marathon



.....



.....



.....

## ... Exercice 6 ...

**Vrai ou faux ? Cochez la bonne réponse :**

	VRAI	FAUX
Le handisport est du sport adapté aux personnes en situation de handicap		
Seules les personnes malvoyantes peuvent pratiquer du handisport		
Les personnes en situation de handicap intellectuel peuvent faire du football en club		
Les personnes munies de prothèses de jambes peuvent courir un marathon		



## Le saviez-vous ?

### Quelques sportives célèbres



**Junko Tabei**

1939 – 2016

Japonaise

Alpiniste

1ère femme à atteindre le  
sommet de l'Everest, le plus  
haut sommet de la planète,  
en 1975



**Kathrine Switzer**

1947 - ...

États-Unis

Marathonienne

1ère femme à courir le  
marathon de Boston en tant  
que participante  
enregistrée, en 1967



**Ibtihaj Muhammad**

1985 - ...

États-Unis

Escrimeuse

1ère athlète voilée à  
représenter les États-Unis  
dans des compétitions  
internationales



# QUEL SPORT EST FAIT POUR MOI ?



## MÉMO

L'histoire des Jeux Olympiques est vieille d'au moins **3000 ans!**  
Des concours sportifs avaient lieu tous les **4 ans** à Olympie, en Grèce et ils ont pris le nom de Jeux Olympiques.

Les femmes ne peuvent participer aux Jeux Olympiques que depuis **1928** !

Les Jeux Paralympiques existent seulement depuis **1960**.



## ADRESSES UTILES

- les associations sportives ou les clubs proches :

.....

- les clubs handisport proches :

.....