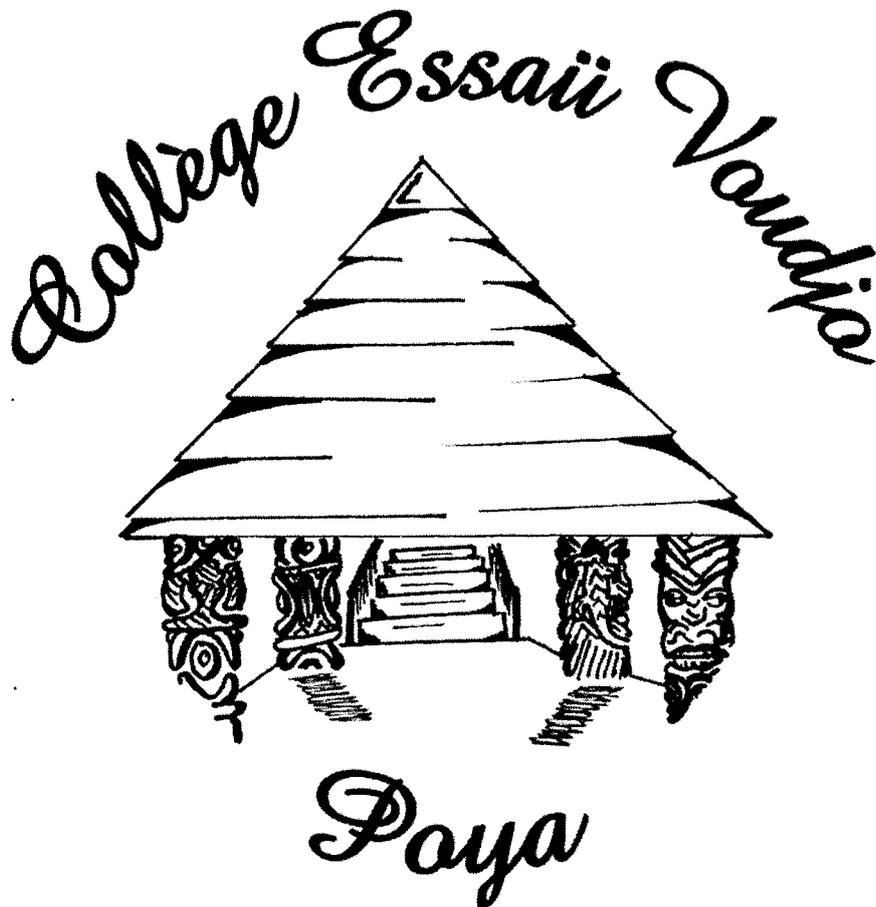


Nom - Prénom élève :



Continuité pédagogique 2021

Confinement 2

Dossier n°2

du 20 septembre au 1^{er} octobre

Consignes de travail pour la continuité pédagogique



À partir du lundi 20 septembre 2021
et jusqu'au vendredi 01 octobre

Chers parents,

Les enseignants et les personnels de la vie scolaire se sont à nouveau fortement impliqués pour élaborer ce 2^e dossier pédagogique capable de répondre aux demandes du vice-rectorat dans le cadre de la continuité pédagogique et des familles pour poursuivre les apprentissages dans ce contexte particulier du confinement.

Ce dossier permet aux élèves de poursuivre leurs apprentissages de cette année scolaire. Le plus important pour votre enfant est de respecter une régularité dans le travail (2h / jour) et qu'il révise dans les disciplines proposées dans ce livret afin de gagner en efficacité dès la fin du confinement et le retour au collège.

Ces 2 livrets devront être rapportés au collège dès le retour en classe selon le protocole sanitaire retenu. Ils seront vérifiés et évalués par tous les enseignants.

En cas de difficultés de compréhension de certaines consignes, vous pouvez :

- téléphoner au collège (au 47-12-11) entre 9h et 12h (tous les jours de la semaine) ;
- envoyer un mail à ce.9830493u@ac-noumea.nc

Pensez bien à donner, le nom, le prénom, la classe de votre enfant ainsi que la discipline concernée dans laquelle il rencontre des difficultés afin que nous redonnions l'information à l'enseignant qui vous rappellera.

Nous poursuivrons les appels téléphoniques vers les familles pendant ces deux semaines afin que chaque enfant soit contacté par un enseignant ou un personnel de la vie scolaire.

Bon courage à vous et à votre enfant, et surtout prenez soin de vous et de vos proches avec les gestes barrière.

Le Principal
Jean-Marc JEGOU





Comment produire et stocker de l'énergie électrique ?

Etude :

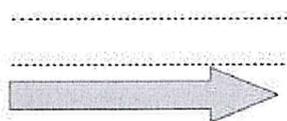
Comment générer de l'énergie électrique à partir du vent ?

Étudier la Fiche Ressource ÉNERGIE ÉOLIENNE et répondre aux questions.

I - ÉNERGIE ÉOLIENNE

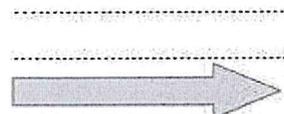
Indiquer l'énergie entrante et l'énergie sortante de l'éolienne.

ÉNERGIE



ÉOLIENNE

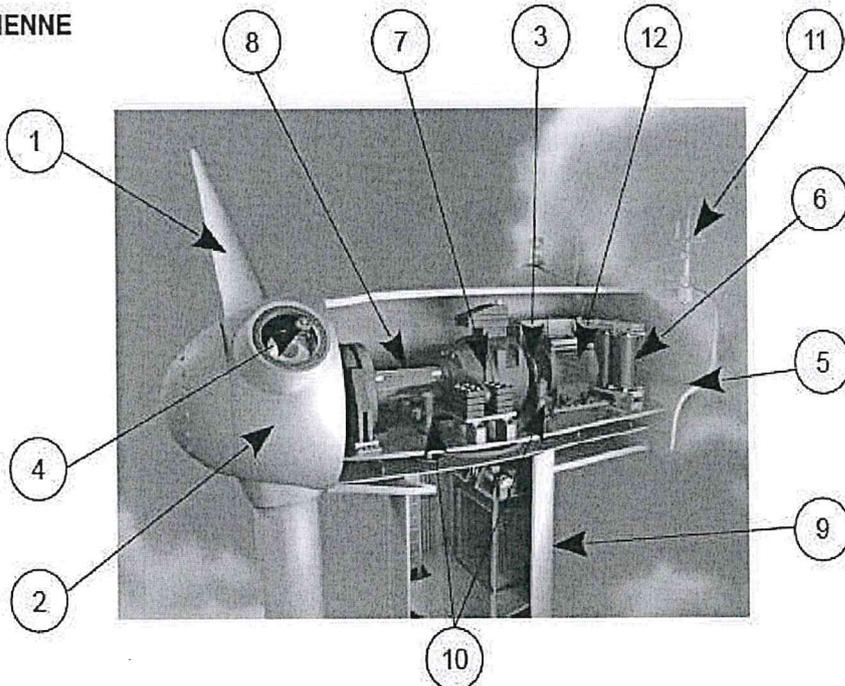
ÉNERGIE



II - ÉLÉMENTS CONSTITUANTS UNE ÉOLIENNE

Compléter la nomenclature :

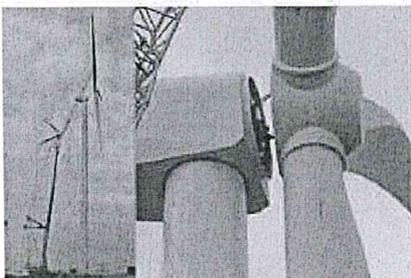
- 1 : Pale
- 2 :
- 3 : Frein
- 4 : Pignon orientation pale
- 5 :
- 6 :
- 7 :
- 8 :
- 9 :
- 10 : Moteurs orientation nacelle
- 11 :
- 12 :



Quelle est la puissance maximale produite par une éolienne ?

Combien faudrait-il d'éoliennes pour remplacer un seul réacteur nucléaire :

III - ÉTUDE DU ROTOR



De quoi est-il constitué ?

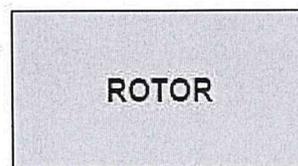
.....

Quel est son rôle ?

.....

Indiquer l'énergie entrante et l'énergie sortante du rotor.

ÉNERGIE

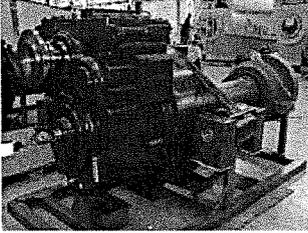


ÉNERGIE



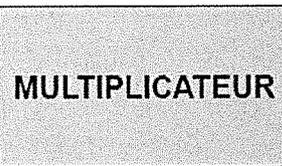


IV - ÉTUDE DU MULTIPLICATEUR Quelle est sa fonction ?

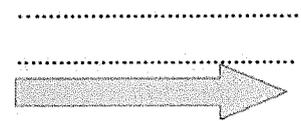


Indiquer l'énergie entrante et l'énergie sortante du multiplicateur de vitesses.

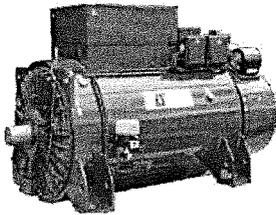
ÉNERGIE



ÉNERGIE



V - ÉTUDE DE LA GÉNÉRATRICE

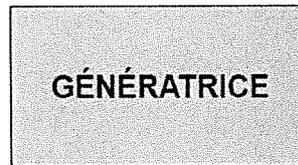
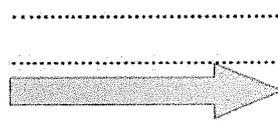


Quel est son rôle ?

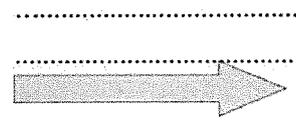
De quoi est-elle constituée ?

Indiquer l'énergie entrante et l'énergie sortante de la génératrice.

ÉNERGIE

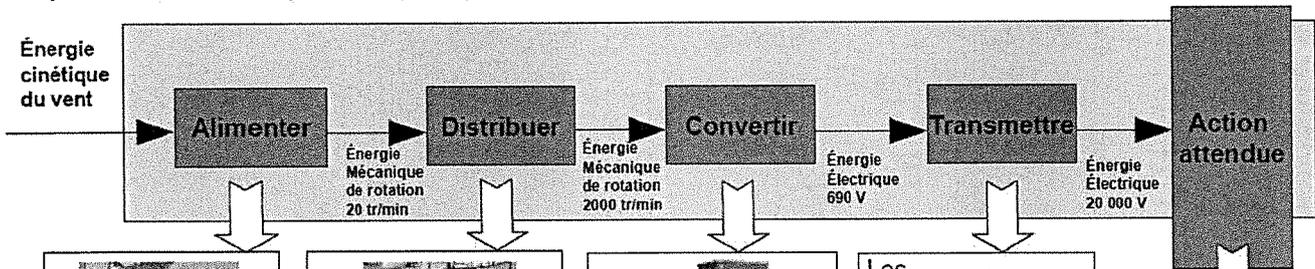


ÉNERGIE



VI - SYNTHÈSE CHAÎNE D'ÉNERGIE DE L'ÉOLIENNE

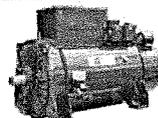
Compléter les mots manquants de la chaîne d'énergie ci-dessous :



Le permet d'..... en énergie mécanique à partir de

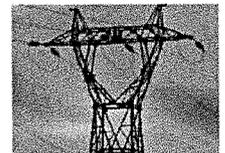


Le augmente la fréquence de rotation provenant du rotor pour la à la génératrice



La permet de l'énergie mécanique en énergie électrique.

Les permettent de transmettre l'énergie au réseau national via un transformateur en adaptant la tension à celle du transport.



Physique-Chimie 4^{ème}

Un peu de cours :

La tension est la différence électrique qui existe entre deux points d'un circuit.

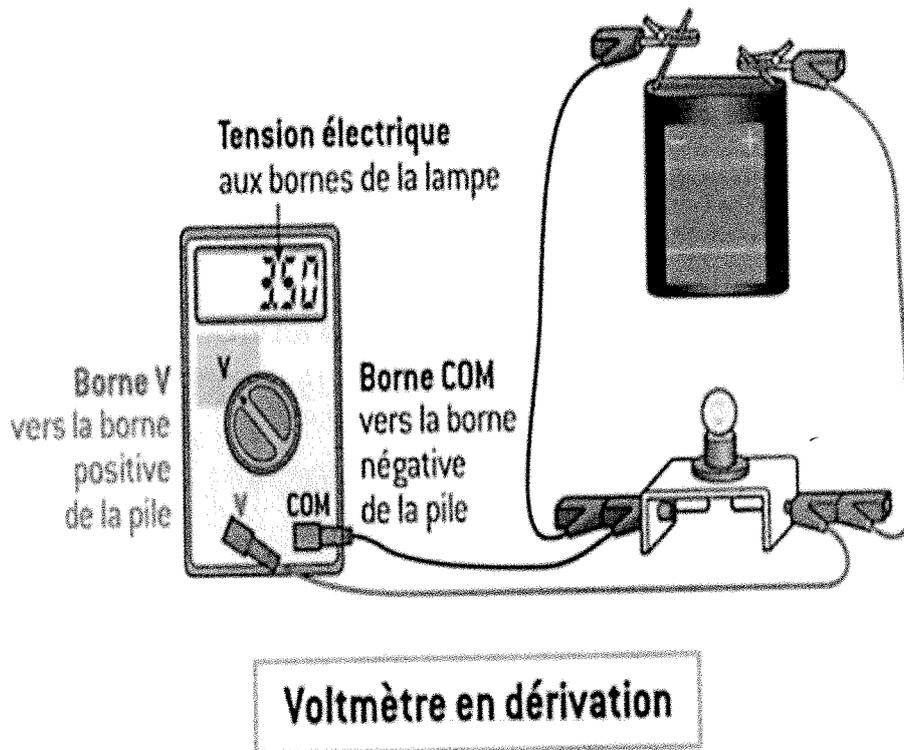
La tension électrique aux bornes d'un dipôle noté U , se mesure avec un **voltmètre branché en dérivation avec ce dipôle**.

On choisit le plus grand calibre puis on diminue selon la tension mesurée.

L'unité est le volt de symbole V .

Les faibles tensions s'expriment en millivolts (mV) : $1 \text{ mV} = 0,001 \text{ V}$

Les fortes tensions s'expriment en kilovolts (kV) : $1 \text{ kV} = 1000 \text{ V}$



Un peu de travail ...

Mesures de tensions

Aux bornes d'un générateur et d'un récepteur :

Schémas des montages et mesures à réaliser pour la tension au niveau du générateur et au niveau du récepteur avec un interrupteur fermé puis ouvert (oublier pas toutes les bornes à placer) :

-Générateur

-Lampe

-Interrupteur

-Voltmètre

Un peu de conversion :

Donner les équivalences :

$$1 \text{ mV} = \dots\dots\dots \text{V}$$

$$1 \text{ V} = \dots\dots\dots \text{mV}$$

$$1 \text{ kV} = \dots\dots\dots \text{V}$$

$$1 \text{ V} = \dots\dots\dots \text{kV}$$

$$1 \text{ kV} = \dots\dots\dots \text{mV}$$

Convertir :

$$15 \text{ mV} = \dots\dots\dots \text{V}$$

$$123 \text{ mV} = \dots\dots\dots \text{kV}$$

$$30 \text{ V} = \dots\dots\dots \text{kV}$$

$$1860 \text{ mV} = \dots\dots\dots \text{V}$$

$$0,026 \text{ V} = \dots\dots\dots \text{mV}$$

$$3 \text{ kV} = \dots\dots\dots \text{V}$$

$$0,05 \text{ V} = \dots\dots\dots \text{mV}$$

$$12800 \text{ V} = \dots\dots\dots \text{kV}$$

$$500 \text{ mV} = \dots\dots\dots \text{V}$$

$$230 \text{ V} = \dots\dots\dots \text{kV}$$

$$400 \text{ kV} = \dots\dots\dots \text{V}$$

$$10 \text{ V} = \dots\dots\dots \text{mV}$$

$$4,52 \text{ kV} = \dots\dots\dots \text{V}$$

$$0,5 \text{ mV} = \dots\dots\dots \text{V}$$

Exercice 1 :

« Vers la fin du XVIIIème siècle, Lamarck, naturaliste français, émet deux théories :

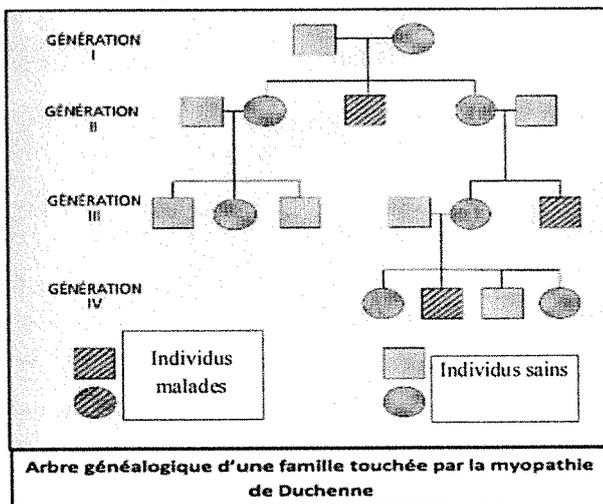
Première théorie : Les organes qu'un être vivant utilise intensivement se développent et se renforcent alors que ceux qu'il n'utilise pas, diminuent de volume.

Deuxième théorie : Les modifications qu'un organisme acquiert au cours de sa vie se transmettent de générations en générations.

Pour illustrer sa deuxième théorie, il donne l'exemple du forgeron à la peau blanche qui développe des biceps à force de manier le marteau et dont les enfants, à la peau blanche eux aussi, forgerons également, présentent la même musculature développée.

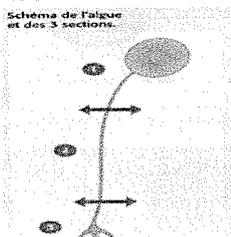
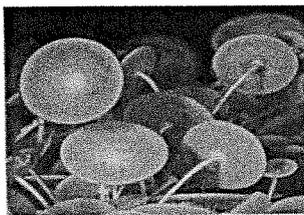
1. Donne une définition du mot caractère.
2. Laquelle des deux théories énoncées par Lamarck est fautive?
3. Expliquer pourquoi les fils de forgerons ont, comme leur père, le caractère « musculature du bras très développée ».
4. Quel caractère est héréditaire dans cette famille?

Exercice 2 : La myopathie de Duchenne entraîne une atrophie progressive des muscles.



1. Indique ce que représentent les carrés et les ronds.
2. Utilise l'arbre généalogique pour expliquer (en justifiant ta réponse) si la maladie de Duchenne est héréditaire.
3. Que remarques-tu de particulier à propos du sexe des individus atteints par cette maladie?
4. Quelle hypothèse peux-tu faire quant au chromosome sur lequel se trouve l'information relative au caractère responsable de cette maladie?

Exercice 3 :



L'acétabulaire est une algue particulière constituée d'un chapeau surmontant une tige et un pied. Elle est formée d'une seule cellule.

Lorsqu'on fragmente l'algue en trois parties (voir schéma) on teste le pouvoir de régénération de chacune. En quelques semaines, les fractions 1 et 2 dégénèrent, alors que la partie 3 se développe et redonne une cellule complète en 2 mois.

1. Avec ces informations, quelle hypothèse peux-tu formuler sur la localisation du noyau dans cette cellule géante?

Il existe deux espèces d'acétabulaires, l'une à chapeau rond et une à chapeau crénelé. On réalise l'expérience suivante:

On sectionne les deux algues pour ne conserver de chacune que le pied.

On prélève les noyaux et on les transfère dans le pied de l'autre espèce.

2 mois s'écoulent et les algues se régénèrent.

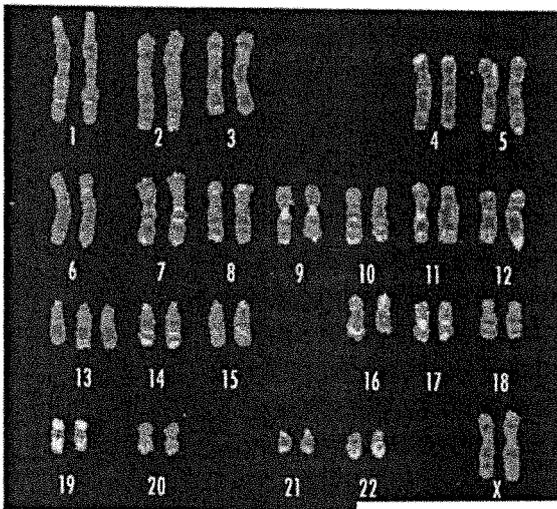
Le pied de l'espèce à chapeau rond produit une tige et un chapeau à bord crénelé.

Le pied de l'espèce à chapeau crénelé produit une tige et une chapeau rond.

2. Schématise l'expérience réalisée.
3. Montre que les résultats confirment le rôle du noyau dans l'expression d'un caractère

Exercice 4 :

LE SYNDROME DE PATAU



Ce document a été obtenu à partir de cellules fœtales, prélevées par amniocentèse.

1. Indique le nom de ce document.
2. Que prélève-t-on lors d'une amniocentèse ? et dans quel but ?
.....
.....

Aux examens réalisés pendant la grossesse, le fœtus présentait un développement anormal. Il souffre du syndrome de Patau. Cette anomalie chromosomique est assez rare. Il en découle des anomalies du cerveau, de la lèvre, du palais et un sixième doigt sur le bord interne de la main. La plupart des enfants meurent dans les semaines qui suivent la naissance.

3. Comment nomme-t-on les différents éléments rangés par paires et numérotés ici ?
.....
.....

4. De quoi sont-ils constitués ?

5. Quelle anomalie peux-tu constater sur ce document ?

6. S'agit-il d'un garçon ou d'une fille ? (justifie).

7. Quel autre nom pourrait-on donner à cette anomalie ?

Exercice 1

Développer et réduire chacune des expressions littérales suivantes :

$$A = 7x \times x$$

$$B = 7x \times 8x$$

$$C = 4x^2 + (3x - 1) \times (-9x - 3)$$

$$D = (x - 2) \times (9x - 1) + 7x - 9$$

$$E = (x + 6) \times (x + 1) + 9$$

Exercice 2

Compléter par le nombre qui convient :

$$\blacktriangleright 1. 7,025 \times \dots = 0,000\,070\,25$$

$$\blacktriangleright 3. 0,3503 = 3,503 \times \dots$$

$$\blacktriangleright 5. 0,006\,101 = 6,101 \times \dots$$

$$\blacktriangleright 2. 7,307 \times \dots = 0,000\,073\,07$$

$$\blacktriangleright 4. 6,01 \times \dots = 6\,010$$

$$\blacktriangleright 6. 6\,104 = 6,104 \times \dots$$

Exercice 3

Calculer les expressions suivantes et donner l'écriture scientifique du résultat.

$$A = \frac{5\,600 \times 10^{-10} \times 3\,500 \times 10^9}{0,8 \times (10^{-7})^3}$$

$$B = \frac{12 \times 10^3 \times 150 \times 10^{-5}}{0,4 \times (10^7)^3}$$

Exercice 4

- $\blacktriangleright 1.$ Soit ELY un triangle rectangle en E tel que :
 $YE = 1,6$ cm et $LE = 6,3$ cm.
 Calculer la longueur LY .

- $\blacktriangleright 2.$ Soit EWD un triangle rectangle en D tel que :
 $EW = 8,5$ cm et $ED = 6,8$ cm.
 Calculer la longueur WD .

Exercice 5

Soit YDC un triangle tel que : $DY = 11$ cm , $YC = 6,6$ cm et $DC = 8,8$ cm.
 Quelle est la nature du triangle YDC ?

Exercice 6

Compléter par un nombre de la forme a^n avec a et n entiers :

$$\blacktriangleright 1. 3^{10} \times 10^{10} = \dots$$

$$\blacktriangleright 3. \frac{8^{10}}{8^2} = \dots$$

$$\blacktriangleright 5. 11^7 \times 11^6 = \dots$$

$$\blacktriangleright 7. 6^6 \times 6^5 = \dots$$

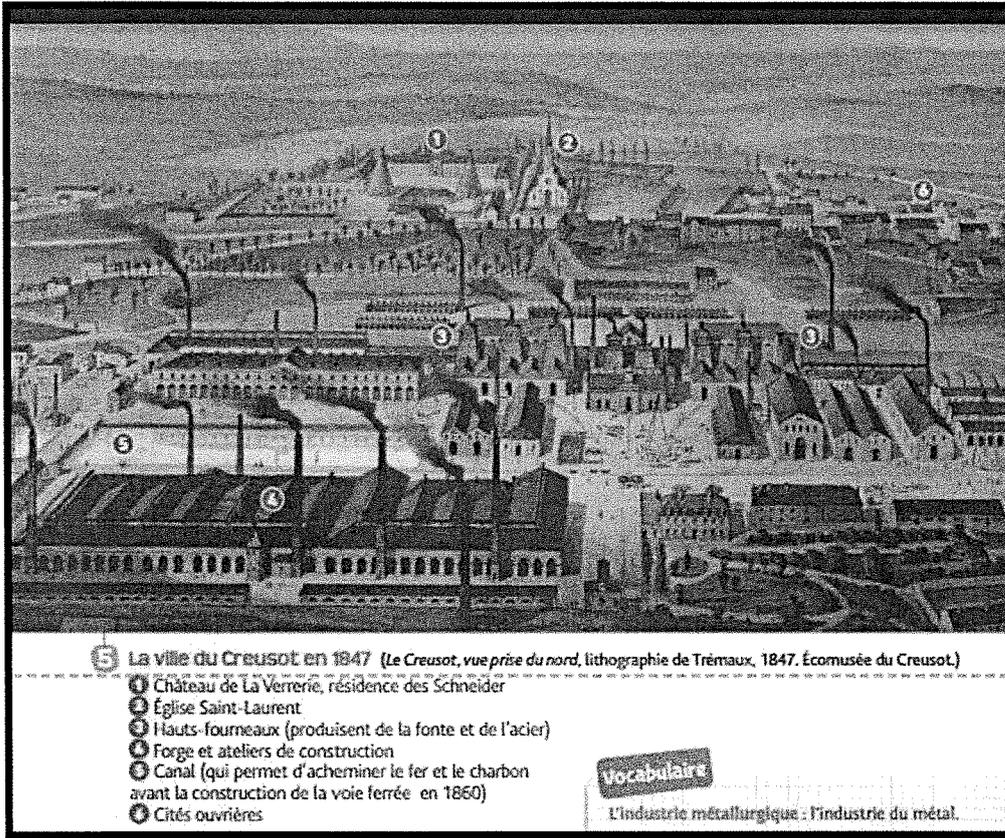
$$\blacktriangleright 2. \frac{7^{11}}{7^2} = \dots$$

$$\blacktriangleright 4. (11^3)^{10} = \dots$$

$$\blacktriangleright 6. 6^9 \times 9^9 = \dots$$

$$\blacktriangleright 8. (8^2)^8 = \dots$$

1) Creusot, exemple d'un centre industriel



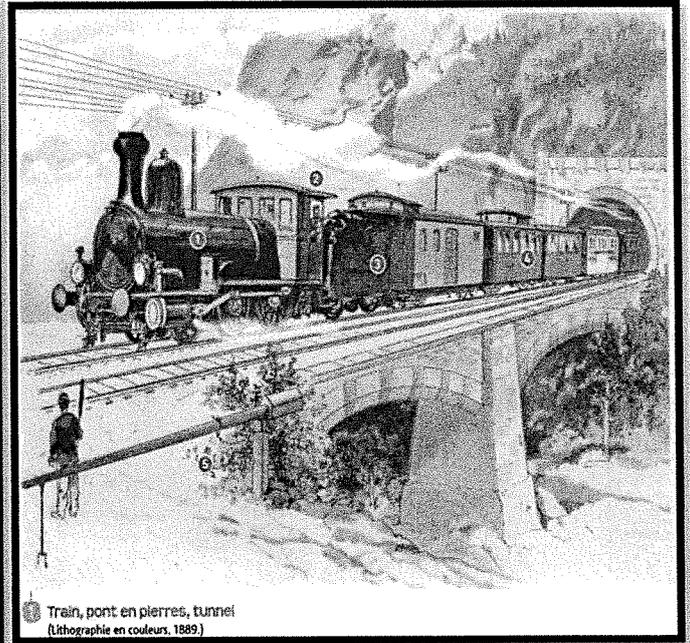
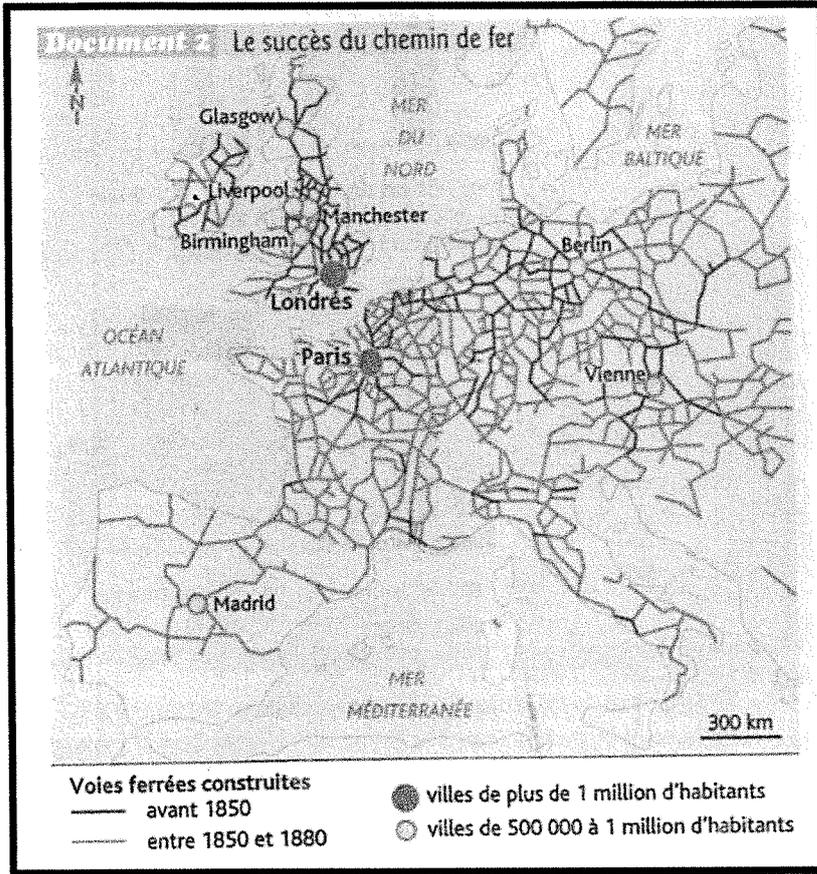
4 Le Creusot, ville de « pays noir »

« Il y a moins d'un siècle, le Creusot n'existait pas, même de nom. Le site était bien choisi : du charbon à fleur de sol, du minerai de fer à peu de distance et, comme moyen de transport, le canal du centre qui unit la Saône à la Loire. Quand le train débouche dans la vallée du Creusot, on croirait pénétrer dans un cratère d'où s'échappent des torrents de fumée sillonnés de langues de feu. À peine à travers ces tourbillons est-il permis d'entrevoir la forme confuse des objets : les colonnes de fonte, une cheminée qui émerge d'un lit de vapeur. »

■ Louis Reybaud, *Le Fer et la Houille*, 1874.

- 1) Doc.5 identifiez le document (donnez sa nature, le sujet représenté et sa date) :
- 2) Doc.5 nommez et situez les habitations des ouvriers :
- 3) Doc.5 quels sont les bâtiments de l'usine et leur fonction ?
- 4) Doc.5 à quoi sert le canal devant l'usine ?
- 5) Doc. 4 et 5 expliquez l'expression « pays noir » :

II) L'amélioration des transports et de la production



- ① La locomotive à vapeur
- ② Le « chauffeur » alimente la locomotive avec du charbon
- ③ Le tender (derrière la locomotive) contient les réserves de charbon et d'eau
- ④ Les wagons (ou voitures) pour les passagers
- ⑤ Le passage à niveau

- 1) Doc.2 Quel moyen de transport se développe au cours du XIXe siècle?.....

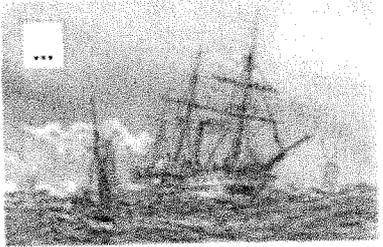
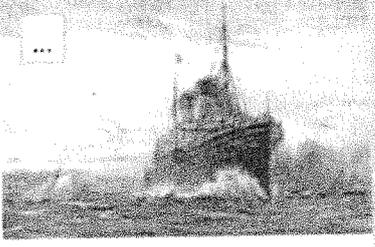
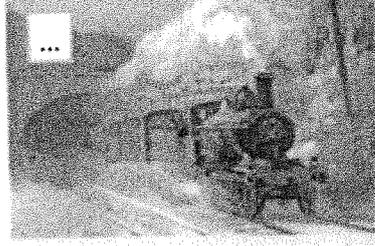
- 2) Doc.2 Quelles sont les deux grandes villes au XIXe siècle? Avec quelles autres grandes villes sont-elles reliées ?

- 3) Doc.2 Durant quelle période le réseau de chemin de fer s'est-il surtout développé? Dans quelle partie de l'Europe est-il le plus dense, le moins dense vers 1880?

- 4) Doc.1 comment fonctionne le chemin de fer ? Quelle source d'énergie utilise-t-il ? quels aménagements nécessitent le chemin de fer ?

III) Une révolution dans le cout et le temps de transport

Document 3 : La révolution des transports

| | |
|---|--|
| 1840 Londres-New York : 30 jours | 1897 Londres-New York : 9 jours |
|  |  |
| 1840 Londres-Édimbourg : 45 h | 1897 Londres-Édimbourg : 13 h |
|  |  |

Illustrations tirées de Her Majesty's glorious Jubilee, 1897.

5 Les coûts de transport

| | 1800 | 1900 |
|--|---------------------------|----------------------|
| Paris-Toulouse 2 ^e classe | 108 francs (diligence) | 50 francs (train) |
| Paris-Toulouse 1 ^{re} classe | 136 francs (diligence) | 75 francs (train) |

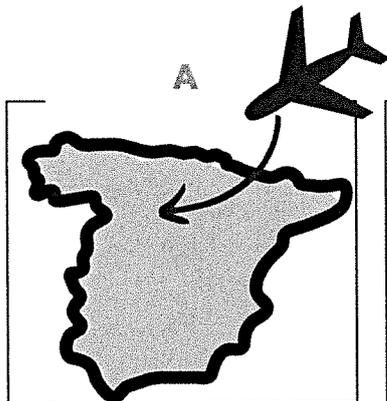
- 1) Doc.3 écrivez le numéro correspondant au moyen de transport représenté : 1. Bateau à vapeur ; 2. Diligence ; 3. Bateau à voile ; 4. Train à vapeur
- 2) Doc.3 et 5 comment évoluent le temps et le coût de transport ?
- 3) A l'aide des documents des parties I, II et III et de vos connaissances montrez que la machine à vapeur révolutionne la production industrielle et les moyens de transports

Apellido: _____

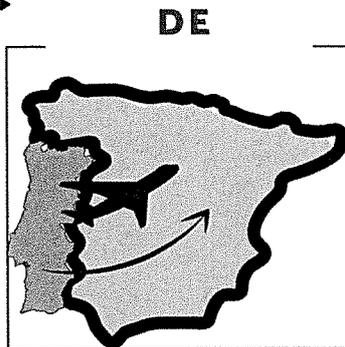
ESPAÑOL - 4ème

LES PRÉPOSITIONS DE LIEU

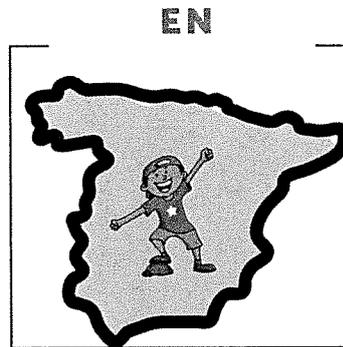
Comprendre et utiliser les prépositions de lieu



Exprime un mouvement, un déplacement



Indique la provenance, l'origine



Sert à situer dans l'espace et le temps. Exprime le lieu où l'on se trouve



Après un verbe de mouvement, indique le passage, le déplacement à l'intérieur d'un lieu

Certains verbes espagnols expriment une idée de déplacement, de mouvement. Ces verbes sont suivis d'une préposition de lieu (ir / viajar / pasar / venir / estar / vivir / etc.)

Écris la bonne réponse dans l'encadré. Barre les propositions inutiles dans la phrase.

1 Miguel viajará a / ~~de~~ / ~~en~~ / ~~por~~ España.

A

2 Vengo a / de / ~~en~~ / ~~por~~ Barcelona.

DE

3 Estoy a / ~~de~~ / en / ~~por~~ Argentina.

EN

4 Paso a / ~~de~~ / ~~en~~ / por España para viajar a / de / en / por Portugal.

POR

5 Iremos a / de / en / por la playa para bañarnos.

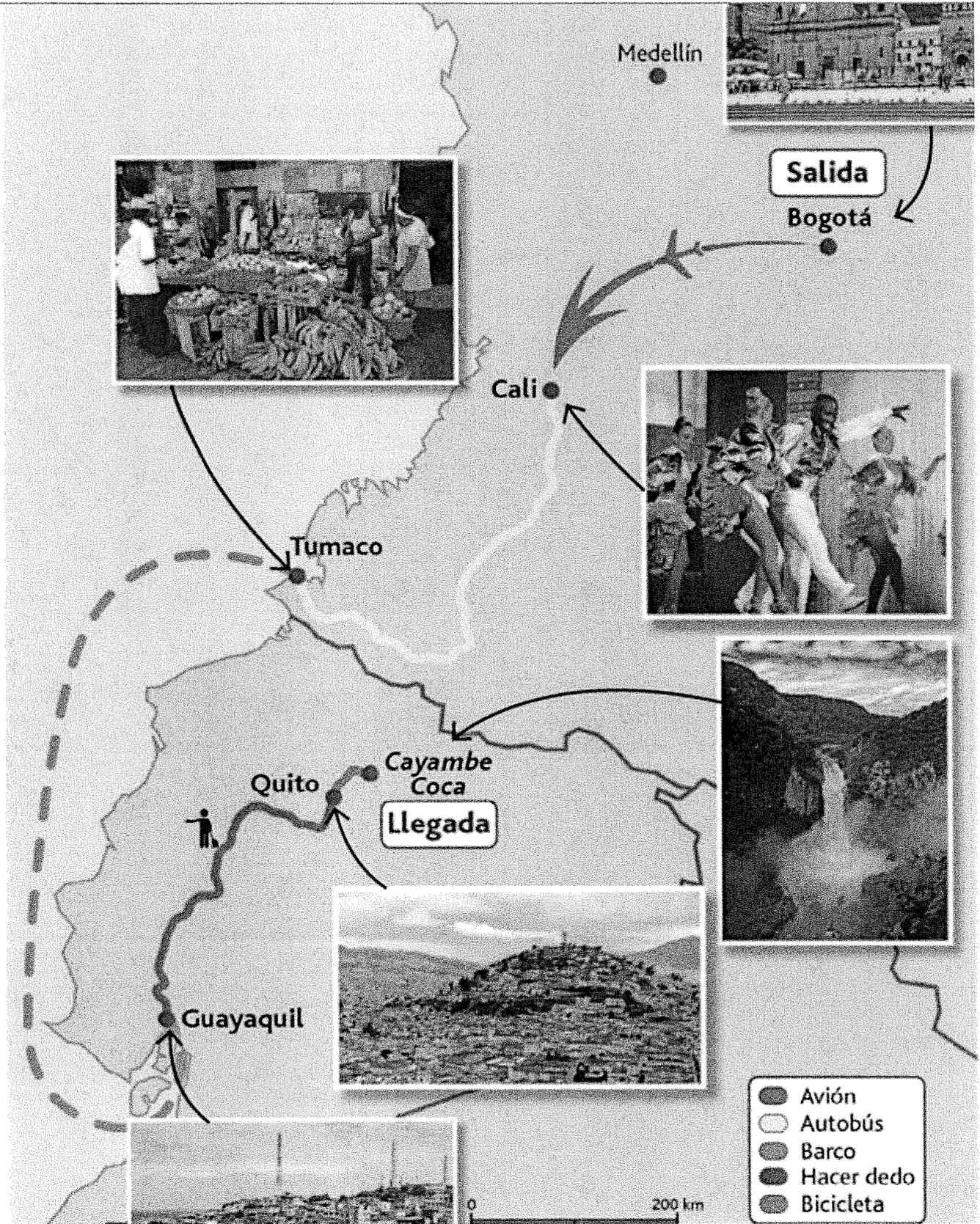
6 Felix pasa a / de / en / por Toledo antes de llegar a / de / en / por Sevilla.

7 ¿Estarás a / de / en / por Madrid hoy?

8 Yo también quiero ir a / de / en / por el cine.

9 Diego va a / de / en / por León a / de / en / por Oviedo en autobús.

10 Tú vienes a / de / en / por Madrid.





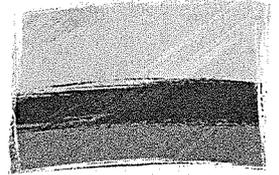
EL VIAJE DE RAÚL



Réponds aux questions

1. ¿DÓNDE SE SITÚA BOGOTÁ?
(CONTINENTE Y PAÍS)

2. ¿QUÉ MEDIOS DE
TRANSPORTE USARÁ RAÚL?



3. INDICA EL ITINERARIO DE RAÚL.

Primero, irá de... a ...

Luego, utilizará ... para ir a...

4. OBSERVA LAS FOTOS:
¿QUÉ DESCUBRIRÁ EN
COLOMBIA?

LÉXICO

- parcourir : recorrer
- le parcours : el recorrido
- le voyageur : el viajero
- le globe-trotteur : el mochilero
- Le départ : la salida
- l'arrivée : la llegada
- à pied : andando
- En marchant : caminando
- aller à : ir a
- continuer : seguir
- passer par : pasar por
- s'arrêter : pararse en
- arriver à : llegar en
- prendre : coger / tomar
- traverser : cruzar
- jusqu'à : hasta
- vers : hacia
- d'abord : primero
- ensuite : luego
- après : después
- enfin : al final



EXPRESSION ÉCRITE

En utilisant les verbes de mouvement, les moyens de transport et les prépositions de lieu, explique comment venir du collège jusqu'à chez toi.

Essaie d'être le plus complet possible.

Fais le sur une feuille à part.

N'hésite pas à dessiner un plan d'accès, en ajoutant des images ou des dessins pour rendre ton travail original !

4^e A 4^e B EPS dossier 2 Mme REUILLARD

En période de confinement, il est beaucoup plus difficile de maintenir une activité physique régulière. Les temps passés assis ou allongé prennent une place beaucoup plus importante dans notre quotidien que lors d'une période de vie active. Malgré tout, il est important de maintenir une activité physique régulière, même modérée. En effet, l'activité physique a des effets bénéfiques pour le corps.

Voici quelques exemples des bénéfices d'une activité physique :

1. Lors d'une activité physique, les muscles se contractent pour créer le mouvement. Or lorsqu'ils se contractent, les muscles agissent comme des « pompes » sur la circulation sanguine. La circulation est donc facilitée, ce qui permet une meilleure oxygénation des cellules
2. Lorsqu'ils se contractent, les muscles consomment des nutriments. Les nutriments consommés ne seront pas stockés dans les réserves adipeuses (masses grasses). L'activité physique permet donc de garder la ligne et d'éviter de prendre du poids.
3. Le mouvement sollicite les articulations et la sécrétion du liquide synovial dans l'articulation. Le liquide synovial, est un liquide qui joue un rôle de lubrifiant et un rôle nourricier pour le cartilage. L'activité physique permet donc d'entretenir ses articulations et créer une sensation de bien-être corporel.
4. Pendant l'activité physique, le cerveau est focalisé sur la réalisation du mouvement. Ce qui permet de se changer les idées et d'oublier temporairement les soucis du quotidien.
5. Enfin, pendant l'activité physique, le cerveau sécrète des molécules psychoactives tel que l'endorphine. Or ce type de molécule agit sur l'humeur et permet de garder le moral.

Travail à faire : Maintenant que vous avez lu ce texte, relisez-le et mémorisez-le. Lorsque vous pensez le connaître, proposez à un membre de votre famille (parents, frère, sœur, ...) de lui présenter à l'oral les raisons pour lesquelles il est important de conserver une activité physique, même pendant cette période de confinement. Attention, vous devez présenter votre argumentaire sans relire vos notes !

Lors de votre présentation, vous devez être convaincant : pensez à parler calmement, en articulant, à utiliser un vocabulaire précis et présentez les différents arguments points après points. Si votre auditeur est motivé pour faire de l'activité physique après vous avoir écouté, c'est gagné

Le travail sera réalisé également en EPS au retour du confinement :)

CONSIGNES : choisir un exercice dans ce carnet

Quand tu as fini ta séance, il faut noter tes exercices

Sécurité : l'activité physique est essentielle pour ta santé. Mais attention à ne pas te blesser. L'idéal est de pratiquer avec un adulte. Quelques conseils à suivre :

- avoir assez de place autour de soi. Pas de sol glissant.
- démarrer en douceur avec un échauffement
- gérer l'intensité : pendant tes séances tu peux être essouffé et transpirer mais nous éviterons de dépasser 180 pulsations par minute



AVANT la séance, pense à l'échauffement : course + articulations

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>SUR PLACE :</p> <p>lmin par exos</p> <p>Sautiller,</p> <p>Trottoirer,</p> <p>Talons fesses,</p> <p>Montées de genoux</p> | | | | | |
| | | | | | |

PENDANT la séance : adapter son effort à son niveau et s'hydrater. Le pouls : éviter de dépasser 180 pulsations par minute

COMMENT MESURER SA FREQUENCE CARDIAQUE (Fc) ?

La fréquence cardiaque c'est le nombre de battements que ton cœur fait chaque minute.

C'est un bon indicateur pour connaître l'intensité de ton effort car plus l'effort est important, plus ton cœur va battre vite.

Tu peux relever ta fréquence cardiaque en plaçant ton index et ton majeur sur ta carotide (dans ton cou) ou sur ton poignet pendant 15 secondes



Messure de ta fréquence Cardiaque au repos

Place tes 2 doigts sur ta carotide et prepare ton chrono

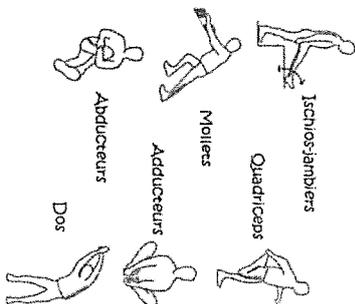
Compte le nombre de battements suivants pendant 15"

Multiplie ce résultat par 4 (pour avoir le résultat sur 1min)

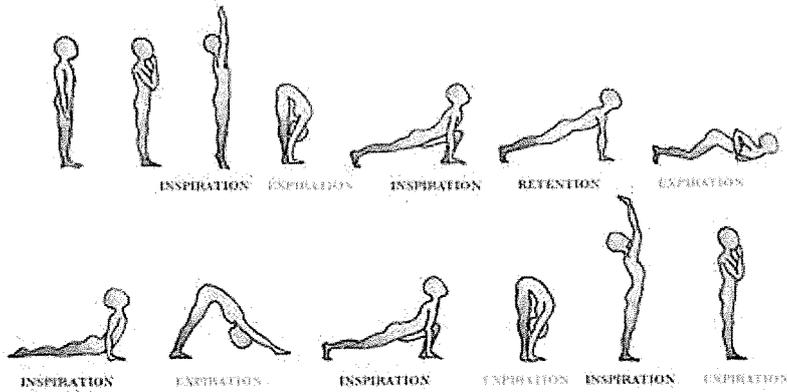
Tu as ton repère de fréquence Cardiaque

EN FIN de séance :

s'hydrater et s'étirer
Salutation au soleil
ou étirements traditionnels



Exercice : YOGA



Exercice : Le prénom

Réalise un enchaînement d'exercice selon ton prénom en essayant de limiter le temps de repos. Tu pourras par la suite (les jours suivants) réaliser les prénoms des membres de ta famille .

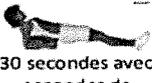
RAPPEL : les exercices de planches, chaise, pompes et fente doivent être réalisés avec le dos droit

TON PRÉNOM TON ENTRAÎNEMENT

SUPERTRAINERS

| | | | | |
|--|---|--|---------------------------------------|--|
| A PLANCHE 20s | B JUMPING JACKS 1 MIN | C DONKEY KICKS 15 RÉP//J | D SQUATS SAUTÉS 15 RÉP | E PRIANES 10 RÉP |
| F SQUATS SUMO 15 RÉP | G DIPS 15 RÉP | H MONTÉE DE GENOUX 1 MIN | I SQUATS 25 RÉP | J MONTAINE ROLLERS 30 SEC |
| K GAINAGE LATÉRAL 15s | L FENTES 15 RÉP/C | M SQUATS BELGARES 13 RÉP//J | N RUSSIAN TWIST 15 RÉP/C | O CHIEN OISEAU 15 RÉP/C |
| P PLANCHE EN V 15s | Q SQUATS LATÉRAUX 12 RÉP/C | R COURSE SUR PLACE 2 MIN | S BURPEES 10 RÉP | T CHAISE 10s |
| U GAINAGE DORSAL 45 SEC | V RELEVÉS DE BASSIN 20 RÉP | W SUPERMAN 45 SEC | X CORDE À SAUPER 30s | Y TALONS PESSÉS 2 MIN |
| Z SQUATS TJARRE 10 RÉP//J | | | | |

Exercice : La marelle du sport

| la marelle du sport | | MODE D'EMPLOI  | |
|--|--|--|---|
| <p>Matériel : 1 tapis de gym ou une serviette 1 chronomètre 1 bouteille d'eau 1 tenue de sport 1 pièce de monnaie</p> | | | |
| <p>Chaque étape doit être réalisée après avoir fait glisser la pièce sur la case. Si trois possibilités en choisir 1.</p> | | | |
| 6 |  1 minute |  1 minute |  1 minute |
| 5 |  Enchaîner 4 Montées de genoux et 4 talons fesses sur place 30 secondes 2x avec 30 secondes de récupération | | |
| 4 |  2 x30 secondes avec 30 secondes de récupération |  2 x30 secondes avec 30 secondes de récupération |  2 x30 secondes avec 30 secondes de récupération |
| 3 | <p style="text-align: center;">FENTE LATÉRALE</p>  2x 5 fentes latérales de chaque côté avec 30 secondes de récupération |  2x10 squats 30 secondes de récupération | <p style="text-align: center;">FENTE LATÉRALE</p>  2x 5 fentes latérales de chaque côté avec 30 secondes de récupération |
| 2 | <p style="text-align: center;">MOUNTAIN CLIMBER</p>  2x5 séries du mouvement complet (jambe droite et jambe gauche) 30 secondes de récupération entre les séries | | |
| 1 |  Corde à sauter 1 minute |  Courir sur place 1 minute Echauffement articulaire 3 Rotations de toutes les articulations dans chaque sens |  Jumping jack 1 minute |
| DEPART | | | |
| Faire glisser sa pièce de monnaie pour avancer | | | |

Exercice : La cohérence cardiaque

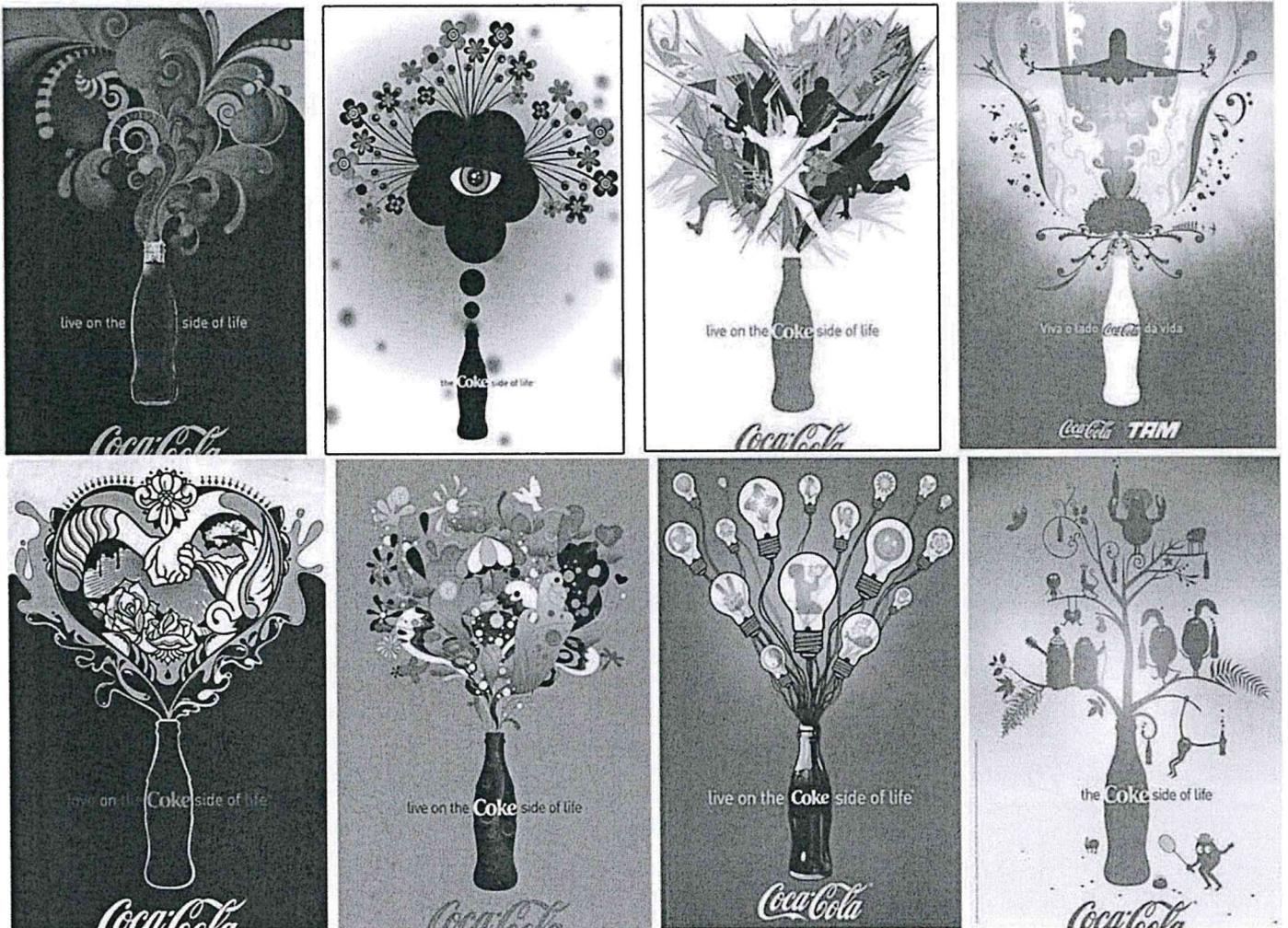
Pendant 5 minutes, j'inspire sur 5 secondes et j'expire sur 5 secondes. A faire 3 fois dans la journée (le matin, le midi et le soir), dans une posture relâchée (allongée par exemple) et dans un endroit au calme si possible.

Coca-Cola Collector

❖ Classe de 4ème : Séance 1 : Graphisme de l'affiche Coca Cola

1. *Observez les affiches ci-dessous et complétez le texte à trous avec les mots adaptés.*

De nombreux graphistes ont réalisé des affiches publicitaires pour la marque Coca-Cola. Décrivez-les : Le graphisme j..... de la bouteille, sur la moitié s..... de l'image. Le fond peut être ou



2. *A votre tour, réalisez l'affiche publicitaire de Coca-Cola pour un évènement important à venir : la célébration de 10 ans du Collège Essaü Voudjo de Poya.*

Contraintes : Réalisez une composition respectant les caractéristiques des affiches publicitaires de Coca-Cola vu au dessus. Intégrez des éléments graphiques symbolisant le collège et le côté festif des 10 ans.

welcome to the **Coke** side of life



Coca-Cola

❖ Classe de 4ème - Séance 2 : Nouveau packaging pour la bouteille de Coca-Cola

1. Dans le cadre de la célébration de 10 ans du Collège Essaü Voudjo de Poya, la marque Coca-Cola décide de lancer une nouvelle saveur "Fraise", et vous demande de réaliser un packaging* pour sa bouteille.

*Emballage qui soigne la présentation dans une perspective publicitaire.

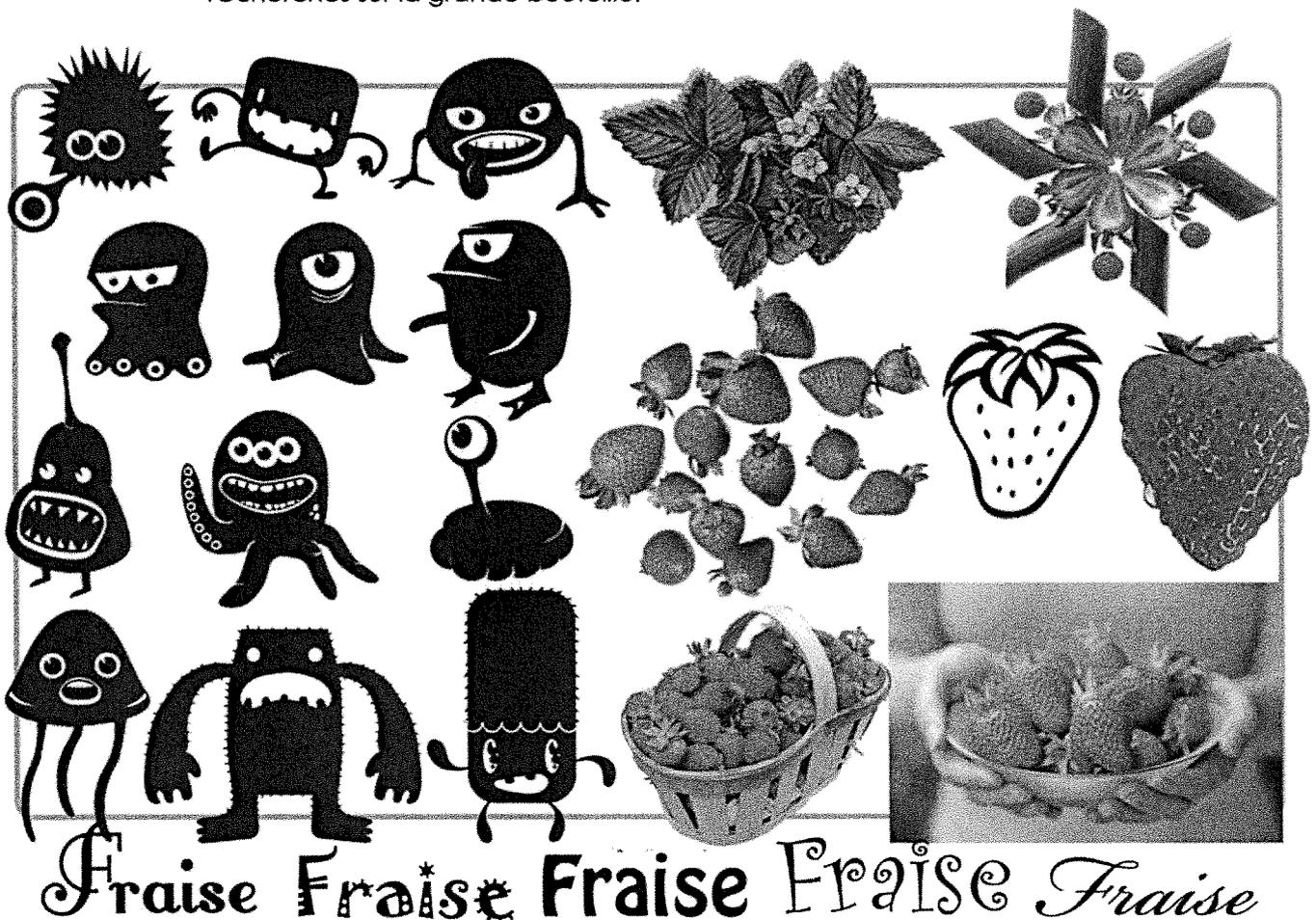
Contraintes :



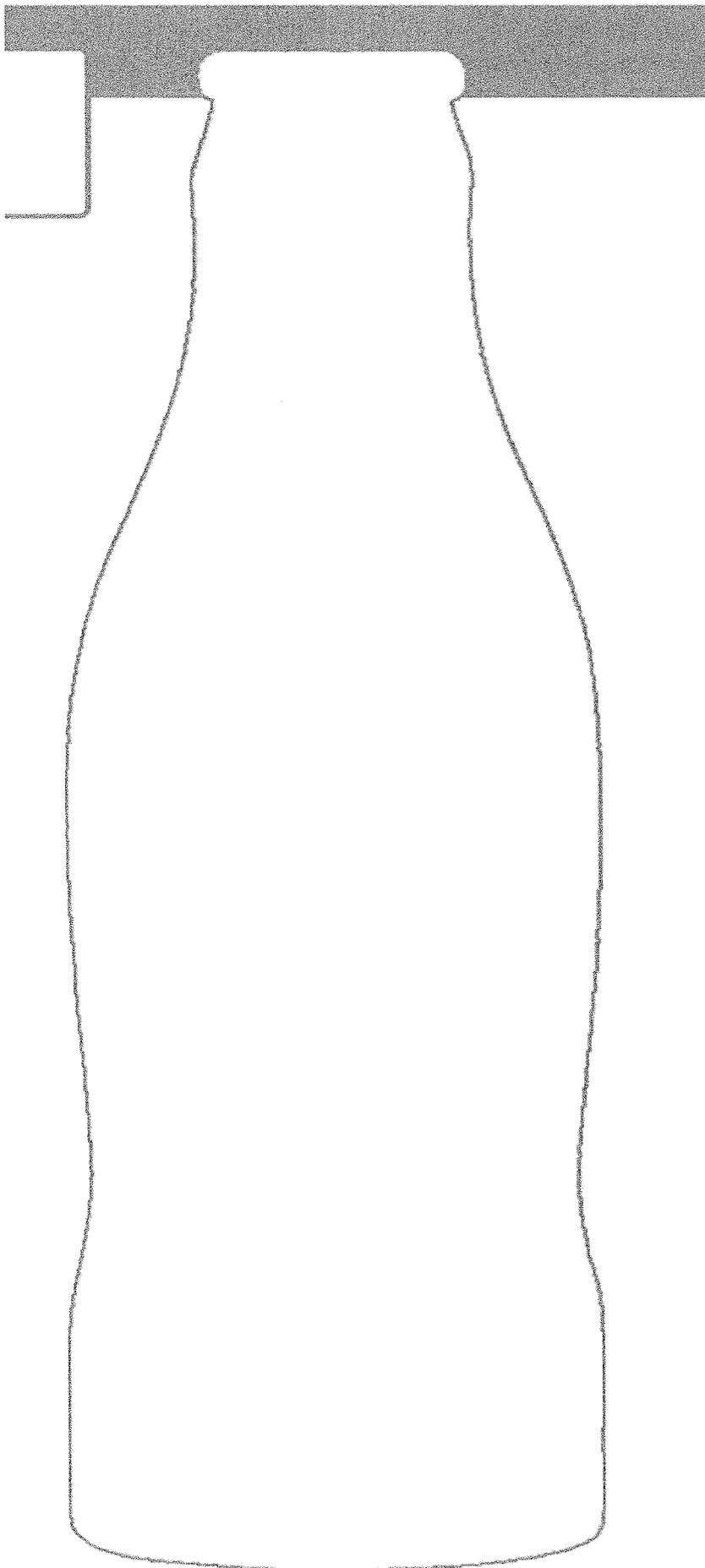
A l'aide de la banque d'image qui vous est proposée, réalisez trois recherches de bouteilles sur le thème « goût Fraise ». Vos bouteilles devront :

- avoir une composition dynamique
- comporter l'inscription « fraise » au moins une fois
- mettre en avant un contraste d'opposition fort entre le rouge de la fraise (rouge, rouge-rose, rouge-orangé) et différents verts symbolisant le jardin, la nature (vert anis, vert forêt, vert bouteille, vert kaki...) Les noirs, blancs et gris sont autorisés.

Vous réaliserez votre projet final en synthétisant les meilleurs atouts de vos recherches sur la grande bouteille.



Réaliser le packaging de la bouteille de Coca-Cola ci-dessous en suivant les consignes demandées.



Nom :

Prénom :

Classe :

Page 4



Devoirs de français n°2- Confinement septembre 2021- Mme Rieu- 4èmes
Feuilles à coller dans votre cahier.

a)Mettre la date. b)Noter le titre: **Séance 5: Une vie misérable** c) Répondre aux consignes sur le cahier, en faisant des phrases et en écrivant les questions.

1) Lisez l'extrait suivant du texte La Parure de Guy de Maupassant

Au bout d'une semaine, ils avaient perdu toute espérance.
Et Loisel, vieilli de cinq ans, déclara :
"Il faut aviser à remplacer ce bijou."
Ils prirent, le lendemain, la boîte qui l'avait renfermé, et se
rendirent chez le joaillier dont le nom se trouvait dedans.
Il consulta ses livres.
"Ce n'est pas moi, madame, qui ai vendu cette rivière ; j'ai dû
seulement fournir l'écrin."

Alors ils allèrent de bijoutier en bijoutier cherchant une parure
pareille à l'autre, consultant leurs souvenirs, malades tous deux de
chagrin et d'angoisse.

Ils trouvèrent, dans une boutique du Palais-Royal, un chapelet de
diamants qui leur parut entièrement semblable à celui qu'ils
cherchaient. Il valait quarante mille francs. On le leur laisserait à
trente-six mille.

Ils prièrent donc le joaillier de ne pas le vendre avant trois jours.
Et ils firent condition qu'on le reprendrait pour trente-quatre mille
francs, si le premier était retrouvé avant la fin de février Loisel
possédait dix-huit mille francs que lui avait laissés son père. Il
emprunterait le reste.

Il emprunta, demandant mille francs à l'un, cinq cents à l'autre,
cinq louis par-ci, trois louis par-là. Il fit des billets, prit des
engagements ruineux, eut affaire aux usuriers, à toutes les races de
prêteurs. Il compromit toute la fin de son existence, risqua sa
signature sans savoir même s'il pourrait y faire honneur, et,
épouvanté par les angoisses de l'avenir, par la noire misère qui allait
s'abattre sur lui, par la perspective de toutes les privations physiques
et de toutes les tortures morales, il alla chercher la rivière nouvelle,
en déposant sur le comptoir du marchand trente-six mille francs.

Quand Mme Loisel reporta la parure à Mme Forestier celle-ci lui
dit, d'un air froissé :

" Tu aurais dû me la rendre plus tôt, car je pouvais en avoir
besoin."

Elle n'ouvrit pas l'écrin, ce que redoutait son amie.

Si elle s'était aperçue de la substitution, qu'aurait-elle pensé ?
qu'aurait-elle dit ? Ne l'aurait-elle pas prise pour une voleuse ?

Mme Loisel connut la vie horrible des nécessiteux. Elle prit son
parti, d'ailleurs, tout d'un coup, héroïquement. Il fallait payer cette
dette effroyable. Elle payerait. On renvoya la bonne ; on changea de
logement ; on loua sous les toits une mansarde.

Elle connut les gros travaux du ménage, les odieuses besognes de
la cuisine. Elle lava la vaisselle, usant ses ongles roses sur les
poteries grasses et le fond des casseroles. Elle savonna le linge sale,

les chemises et les torchons, qu'elle faisait sécher sur une corde ; elle descendit à la rue, chaque matin, les ordures, et monta l'eau, s'arrêtant à chaque étage pour souffler. Et, vêtue comme une femme du peuple, elle alla chez le fruitier chez l'épicier chez le boucher, le panier au bras, marchandant, injuriée, défendant sou à sou son misérable argent.

Il fallait chaque mois payer des billets, en renouveler d'autres, obtenir du temps.

Le mari travaillait, le soir à mettre au net les comptes d'un commerçant, et la nuit, souvent, il faisait de la copie à cinq sous la page.

Et cette vie dura dix ans.

Au bout de dix ans, ils avaient tout restitué, tout, avec le taux de l'usure, et l'accumulation des intérêts superposés.

Mme Loisel semblait vieille, maintenant. Elle était devenue la femme forte, et dure, et rude, des ménages pauvres.

Mal peignée, avec les jupes de travers et les mains rouges, elle parlait haut, lavait à grande eau les planchers. Mais parfois, lorsque son mari était au bureau, elle s'asseyait auprès de la fenêtre, et elle songeait à cette soirée d'autrefois, à ce bal, où elle avait été si belle et si fêtée.

Que serait-il arrivé si elle n'avait point perdu cette parure ? Qui sait ? qui sait ? Comme la vie est singulière, changeante ! Comme il faut peu de chose pour vous perdre ou vous sauver !

Or, un dimanche, comme elle était allée faire un tour aux Champs-Élysées pour se délasser des besognes de la semaine, elle aperçut tout à coup une femme qui promenait un enfant.

C'était Mme Forestier toujours jeune, toujours belle, toujours séduisante.

Mme Loisel se sentit émue. Allait-elle lui parler ? Oui, certes.

Et maintenant qu'elle avait payé, elle lui dirait tout. Pourquoi pas ?

Elle s'approcha.

"Bonjour Jeanne."

L'autre ne la reconnaissait point, s'étonnant d'être appelée ainsi familièrement par cette bourgeoise. Elle balbutia :

“Mais... madame !... Je ne sais... vous devez vous tromper
 — Non. Je suis Mathilde Loisel.”
 Son amie poussa un cri :
 “Oh !... ma pauvre Mathilde, comme tu es changée !...
 — Oui, j’ai eu des jours bien durs, depuis que je ne t’ai vue ; et
 bien des misères... et cela à cause de toi !...
 — De moi... Comment ça ?
 — Tu te rappelles bien cette rivière de diamants que tu m’as
 prêtée pour aller à la fête du ministère.
 — Oui. Eh bien ?
 — Eh bien, je l’ai perdue.
 — Comment ! puisque tu me l’as rapportée.
 — Je t’en ai rapporté une autre toute pareille. Et voilà dix ans que
 nous la payons. Tu comprends que ça n’a pas été aisé pour nous, qui
 n’avions rien... Enfin, c’est fini, et je suis rudement contente.”
 Mme Forestier s’était arrêtée.
 “Tu dis que tu as acheté une rivière de diamants pour remplacer la
 mienne ?
 — Oui. Tu ne t’en étais pas aperçue, hein ? Elles étaient bien
 pareilles.”
 Et elle souriait d’une joie orgueilleuse et naïve.
 Mme Forestier fort émue, lui prit les deux mains.
 “Oh ! ma pauvre Mathilde ! Mais la mienne était fausse. Elle
 valait au plus cinq cents francs !... ”

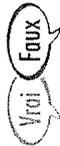
2) Répondez aux questions suivantes:

- a) D’après vous, Madame Loisel mérite t-elle cette vie misérable? Justifiez.
- b) Que réalise Madame Loisel dans le dénouement(la chute) de la nouvelle?
- c) Quels défauts de Madame Loisel sont à l’origine de tous ses malheurs?
- d) En quoi les situations de Madame Loisel et de Madame Forestier sont-elles opposées? Justifiez .
- e) Comment réagit Madame Loisel en voyant Madame Forestier?
- f) Maupassant observe t-il seulement la réalité ou offre t-il aussi un enseignement au travers de cette histoire? Si oui, lequel est-ce?
- g) Personnellement, que retenez-vous de cette nouvelle?

Observation d'image

1 - Décris ce que tu vois sur cette image :

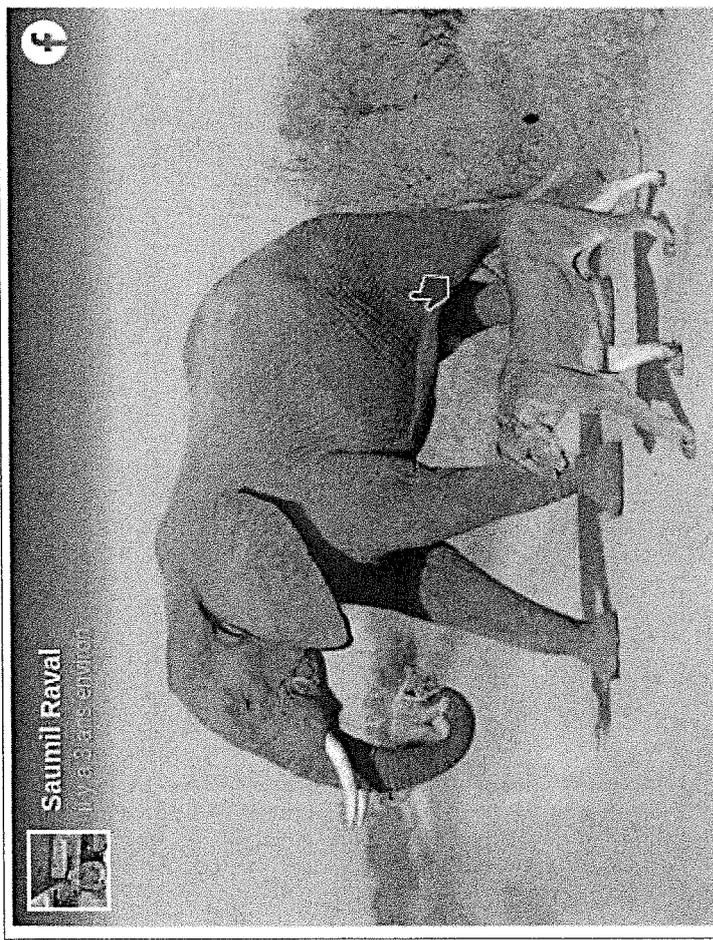
.....



2 - A ton avis, est-ce VRAI ou FAUX

3 - Cherche des informations sur cette photos : photographe / date / lieu

.....



It was considered the best photo of this century. A lioness and her cub were crossing the savannah but the heat was excessive and the puppy was in great difficulty walking. An elephant realized that his cub would die and carried him in his trunk to a pool of water walking beside his mother. And we call them wild animals. — avec Rajnikant Shah.

👍 145 K 🗨️ 21 K ➡️ 286 K

Traduction du texte ci-dessus : Elle est considérée comme la meilleure photo du siècle. Une lionne et son lionceau traversaient la savane, mais la chaleur était accablante et le lionceau avait du mal à marcher. Un éléphant a réalisé que le bébé allait mourir et l'a transporté vers une oasis, flanqué de la mère du lionceau. Et nous traitons ces animaux de " sauvages " », nous raconte l'auteur de la publication.



4 - Où cette photo a-elle été publiée ? nom du site web / ou du journal / ou du réseau social

.....



5 - Est-ce une image retouchée (photomontage/photo retouchée ...) ou bien une vraie photo ?

.....



6 - Quelles infos avez-vous trouvées sur cette photo ? Est-ce vrai ou faux ?

.....

| Date | Activity | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|-----|--------------|----------------|-------|----------|---------------|-------|---------------|----------------|-------|------------|----------------|-------|--------|--------------|-------|-------------------|-------------|-------|---------|------------|-------|-------------|----------------|-------|---|-------------------|-------|--------------------------|------------------|-------|-------------------------------|-----------------|-------|------------|---------------|-------|--|----------------------|-------|--|
| <p>Monday September 20</p> | <p>1. Bad fast food habits / Les mauvaises habitudes de fast food : <u>Watch the introduction of the documentary "Supersize me" by Morgan Spurlock / Regarde l'introduction du documentaire "Supersize Me" de Morgan Spurlock :</u></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JsMwvTnu5Bc</p> <p>2. What is the documentary about ? / De quoi parle ce documentaire ? This documentary is about</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Tuesday September 21</p> | <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <h2>SUPERSIZE ME VOCABULARY</h2> </div>  </div> <p>3. Match the words on the left with their synonym or definition:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="width: 30%;">1. solely (adv)</td> <td style="width: 30%;">c..</td> <td style="width: 40%;">a. unhealthy</td> </tr> <tr> <td>2. obese (adj)</td> <td>.....</td> <td>b. start</td> </tr> <tr> <td>3. danger (n)</td> <td>.....</td> <td>c. only/alone</td> </tr> <tr> <td>4. problem (n)</td> <td>.....</td> <td>d. healthy</td> </tr> <tr> <td>5. disease (n)</td> <td>.....</td> <td>e. woe</td> </tr> <tr> <td>6. begin (v)</td> <td>.....</td> <td>f. fat/overweight</td> </tr> <tr> <td>7. meal (n)</td> <td>.....</td> <td>g. risk</td> </tr> <tr> <td>8. sue (v)</td> <td>.....</td> <td>h. discover</td> </tr> <tr> <td>9. lawsuit (n)</td> <td>.....</td> <td>i. say someone is responsible for something bad that has happened</td> </tr> <tr> <td>10. stake a claim</td> <td>.....</td> <td>j. take someone to court</td> </tr> <tr> <td>11. good for you</td> <td>.....</td> <td>k. breakfast, lunch or dinner</td> </tr> <tr> <td>12. bad for you</td> <td>.....</td> <td>l. illness</td> </tr> <tr> <td>13. blame (v)</td> <td>.....</td> <td>m. say you have the right to something</td> </tr> <tr> <td>14. find out (phr v)</td> <td>.....</td> <td>n. a problem you take to court to obtain a legal decision (when you sue someone)</td> </tr> </tbody> </table> | 1. solely (adv) | c.. | a. unhealthy | 2. obese (adj) | | b. start | 3. danger (n) | | c. only/alone | 4. problem (n) | | d. healthy | 5. disease (n) | | e. woe | 6. begin (v) | | f. fat/overweight | 7. meal (n) | | g. risk | 8. sue (v) | | h. discover | 9. lawsuit (n) | | i. say someone is responsible for something bad that has happened | 10. stake a claim | | j. take someone to court | 11. good for you | | k. breakfast, lunch or dinner | 12. bad for you | | l. illness | 13. blame (v) | | m. say you have the right to something | 14. find out (phr v) | | n. a problem you take to court to obtain a legal decision (when you sue someone) |
| 1. solely (adv) | c.. | a. unhealthy | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. obese (adj) | | b. start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. danger (n) | | c. only/alone | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. problem (n) | | d. healthy | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. disease (n) | | e. woe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. begin (v) | | f. fat/overweight | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. meal (n) | | g. risk | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. sue (v) | | h. discover | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. lawsuit (n) | | i. say someone is responsible for something bad that has happened | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. stake a claim | | j. take someone to court | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. good for you | | k. breakfast, lunch or dinner | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. bad for you | | l. illness | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. blame (v) | | m. say you have the right to something | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. find out (phr v) | | n. a problem you take to court to obtain a legal decision (when you sue someone) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Thu
September
23

4. Watch the prologue and answer these questions:

1. Which fast food restaurants can you see or hear?
2. What's the problem in the U.S.A.?
3. Who is responsible or who do people blame?
4. What's Morgan Spurlock going to do?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

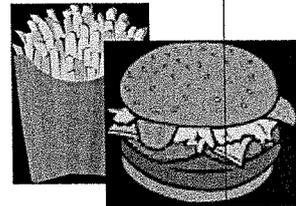
.....

Friday
September
24

5. Watch again and complete

In America they have the biggest, the biggest
, the biggest, the biggest
 and finally, the biggest

Nearlymillion of Americans are overweight or obese (more than
 % of US adults). In Mississippi 1 in people are obese.



In the past, people ate out (in restaurants) and only for
 occasions. Now, there are more than deaths
 per year associated with obesity-related illnesses.

In people got fed up with being obese and decided to sue McDonald's. One
 girl was years old, 4ft 10 and pounds (77 kilos), the other was
 years old, 5ft 6 and pounds (122 kilos).

Each day, one in Americans visits a fast food restaurant.

Monday
September
27

6. Tick the places you hear / Coche les endroits que tu entends dans la video :

| | | |
|--------------------------------------|----------------|--------------------------|
| McDonald's are everywhere (): | | |
| Walmarts | Bus stations | Rest stops |
| Airports | Gas stations | Bus stops |
| Department stores | Train stations | Shopping malls (centres) |
| Dentists | Hospitals | Amusement parks |

Tuesday
September
28

7. Listen to the soundtrack of the documentary on this link / Ecoute la bande son du documentaire en allant sur le lien suivant :

<https://www.youtube.com/watch?v=wXsX7eouuzQ>

8. Now complete the lyrics / Complète les paroles de la chanson :

Toothpick – Super Size Me

Main
 [Right now you have the urge to eat something,
 When it's through if you still want to eat, then
 you're probably really hungry!
 Think about what I'm saying]

F.A.T
 That is me
 But I didn't used to be
 I was hot, I was
 I was loose, I was free
 Then I waited in the line
 For some and some fries
 Super size, that'd be nice
 Take a and close your eyes

Round 2, what do I do
 I can barely walk around
 Jenny Craig, Richard Simmons
 But I still lug the pounds
 coke cola
 Getting gas from too much soda
 Double double, chunky chunky
 Hope this is never over
 The world is round, and so am I
 Big boys, big girls with real big thighs

(Chorus)
 Super size, super size
 The American way
 Going down, throwing down
 All day, every day

Super size, super size
 The American way
 Getting getting broke
 Either way you're gonna pay
 Super size me x 4
 Now I can't get out of bed
 So I have to order in
 I'm a triple fat fatty
 And I have a triple

Who's the blame
 Call the lawyer
 Try to settle outta court
 Get some cash
 Spend it fast
 Cos I'm staring at my fork

Cos it's sad and it's lonely
 Ham and with bologna
 Large pies, stuff-cruised
 Doggy bags for a phony
 I have lost the motivation
 To inhibit the sensation
 But I loathe the frustration
 Birthday I take my face in
 Turkey club with double bacon's
 got healthy connotations
 And has super sized the nation

(Chorus)
 [If I can keep up this progress, I'd have 25
 pounds. 25 pounds! That's a lot of weight.]

Kentucky just tried
 Chicken nuggets, dip it twice
 Freeky and gelata
 Philly cheese, drive-through

Cardiac,

Back on track
 Grow so fat, slim, fast, slim, slow
 Touch your toes

..... lickin'
 Hit the border
 Pull right up
 And place your order
 Yes sir, r'way
 Right away
 You deserve a break today!

(Chorus)

Jenny Craig – an author of the Weight Loss Program
 Richard Simmons – an American fitness personality who promotes weight-loss program

Vocabulary:
 lug – to carry something with difficulty because it is heavy,
 chunky – someone who is a bit fat,
 bologna – cooked and smoked sausage that is sliced,
 phony – not sincere and pretending.
 loaf – to avoid.

Thursday
September
30

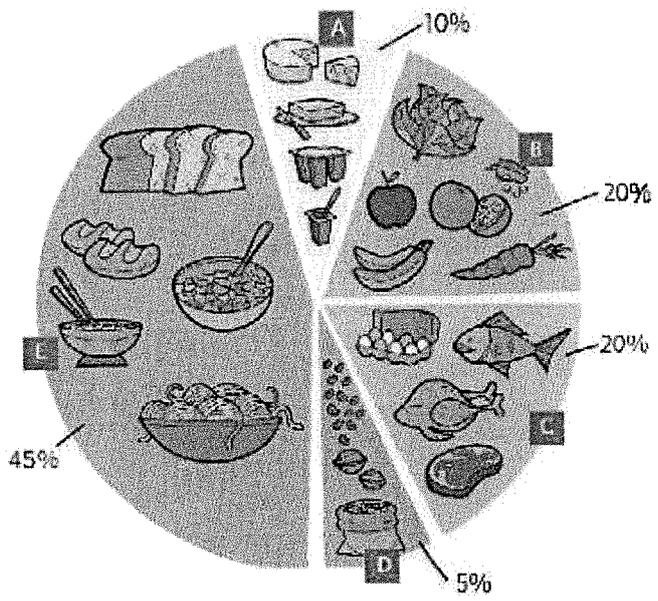
9. Look for the following vocabulary in the song / Rechercher le vocabulaire suivant dans la chanson :

- grandes tartes :
- poids :
- fourchette :
- gros : / - mince :
- sain / en bonne santé :

Friday
October
1st

10. Do you eat healthy food at home ? Use the following pyramid to describe what you eat / Est-ce que tu manges de la nourriture saine à la maison ? Utilise la pyramide suivante pour décrire ce que tu manges :

For breakfast ?



For lunch ?

For diner ?

Classes de 4ème Education musicale

Utilisation du logiciel AUDACITY

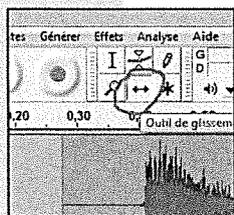


1 – Ouvre le logiciel Audacity (Menu démarrer > écris *Audacity* et cliques dessus). Valide les diverses fenêtres qui apparaîtront. **CLIQUE DE SUITE SUR ENREGISTRER SOUS** et nomme le fichier « noms.prénoms ».

2 - Pour importer tes bruitages dans le logiciel, clique sur **Fichier > importer > audio**. Rejoins le répertoire dans lequel tu as sauvegardé des bruitages. Tu peux par exemple en trouver ici <https://lasonotheque.org> ou ici <http://bbcsfx.acropolis.org.uk>

Conseil : Pour ne pas te tromper, tu peux les écouter avant en cliquant avec le bouton droit de la souris sur le bruitage puis *Lecture*.

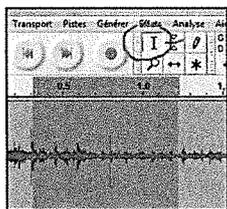
3 – Organise la structure de ta bande annonce de manière logique : Ne mets pas tous les bruitages en même temps. Imagine la scène et place les en les faisant parfois chevaucher, parfois jouer en même temps ou parfois seuls. A toi de voir !



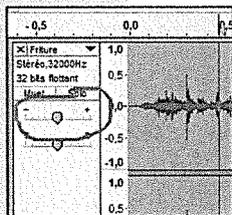
A) Pour déplacer un élément sonore, clique sur cet icône. Et sélectionne le début du sample (bruitage).



Et sélectionne la partie que ton clavier.

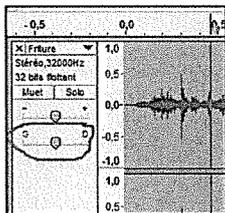


B) Pour supprimer une partie, clique sur cet icône. tu souhaites supprimer et appuie sur le bouton « Suppr » ou « Del » de

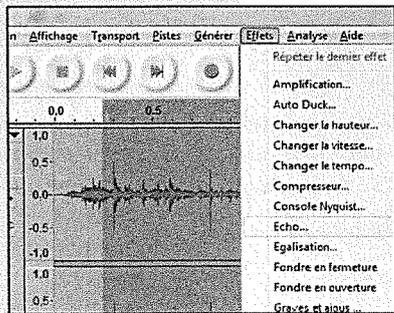


C) Pour changer le volume des sons d'une piste, utilise ce bouton.

sons d'une piste,



D) Pour changer la spatialisation (position droite/gauche) des utilise ce bouton.



E) Pour mettre un

effet (echo, delay gain etc.) sur un sample (partie ou bruitage entier) : Sélectionne la partie de ton choix avec l'icône indiqué en B, puis clique sur le menu supérieur l'onglet « Effets » et sélectionne l'effet de ton choix. Traite le son et valide pour écouter. Si ça ne te convient pas, appuie sur **CTRL** et **Z** en même temps pour annuler.

Conseil : N'oublie pas d'enregistrer régulièrement ton travail.

E) Pour supprimer une piste, cliquer sur la petite croix située en haut à gauche de la piste ou sélectionner votre piste, cliquer sur Pistes dans les onglets situés sur la barre latérale haute, puis supprimer.

Astuce : pour éviter d'avoir trop de pistes différentes, vous pouvez déplacer librement plusieurs sons sur la même piste (d'une piste mono à l'autre ou d'une piste stéréo à l'autre). Supprimer les pistes vides, une fois le son déplacé.

Classes de 4^{ème} Education musicale

Création d'une courte pièce avec le logiciel Audacity

Objectif : inventer un morceau à partir de bruits et de musique.

Compétence : utiliser un logiciel audio pour réaliser un exercice de créativité

Etape 1

I. Choisir les sons qui vont être utilisés pour composer :

- créer un dossier (que vous pouvez nommer « Banque de sons » par exemple) dans lequel vous allez stocker vos sons (bruits et musique)

- en utilisant les banques de sons gratuites accessibles en ligne sur internet, écouter, sélectionner, puis importer vos sons dans votre dossier. Liens possibles :

<https://lasonotheque.org>

<http://bbcsfx.acropolis.org.uk>

Conseil : ne pas importer un trop grand nombre de sons (8 à 10, c'est déjà suffisant pour ce travail de composition).

II. Installer le logiciel Audacity sur votre ordinateur (logiciel gratuit) :

<https://audacity.fr>

Etape 2

I. Apprendre à utiliser le logiciel Audacity :

- lire le document intitulé *Utilisation d'Audacity*

- regarder le tutoriel vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=UNnaoIezT4E>

II. Commencer à utiliser le logiciel :

- importer un des sons depuis votre dossier créé à l'étape précédente et expérimenter les manipulations décrites dans le tutoriel

Etape 3

I. Composer votre oeuvre

Conseils :

- avant de travailler chaque son dans le détail, les organiser dans le temps (les placer dans l'ordre souhaité)
- avoir un nombre limité de pistes (2 pour les bruitages, 2 pour les extraits musicaux)

Une fois que vos sons seront bien organisés et bien ordonnés, vous pourrez complexifier votre création en superposant plusieurs bruitages ou plusieurs extraits musicaux sur certains passages en créant d'autres pistes.

II. Sauvegarder votre travail

- au format .aup (format du logiciel)
- et exporter à un format audio standard (mp3, wav, etc) une fois la composition complètement terminée

Astuce : pour que tous les sons soient pris en compte lors de l'export, bien veiller à ce que la barre de lecture soit placée à gauche.

Peut-on lire et pratiquer la musique sans connaître le solfège ?

Voici quelques exercices ludiques qui vont vous permettre de réviser vos connaissances ainsi que le vocabulaire appris, et de progresser en termes de compréhension des rythmes, de pratique de jeu et d'indépendance main gauche, main droite.

Explications des symboles : les chiffres 1,2,3,4, en haut des grands traits représentent les temps et la **pulsation**. Ce sont des battements réguliers. Chaque pulsation est divisée en 4 parties égales représentées par les traits plus courts (+ le trait de la pulsation). On peut donc lire : **1,2,3,4,2,2,3,4,3,2,3,4,4,2,3,4,...** Ce sont donc **des rythmes binaires**.

Vous devez jouer tous les traits sur lesquels il y a soit un **X**, soit un **O**. Chaque symbole représentant une main. **X**=main droite, **O**=main gauche ou l'inverse. Je vous conseille d'ailleurs d'essayer d'inverser fois que vous y arrivez d'une manière.

Chaque ligne correspond à un **rythme** (un exercice) différent. Chaque rythme est construit selon un **ostinato**, cela signifie qu'il se répète. Donc une fois arrivé en bout de ligne vous devez reprendre au début de la ligne et continuer.

Conseils et consignes de travail : le **Tempo** (= la vitesse de la pulsation). Il faut travailler très lentement, au ralenti, et progressivement accélérer lorsque vous commencez à comprendre le rythme. Cela ne se fait pas en une fois et donc vous serez sans doute amenés de nouveau à ralentir, puis accélérer, etc.

Commencez toujours le travail **par la voix** : Choisissez un symbole (le X ou le O) puis à voix basse faites « t » sur tous les temps et « TA » lorsque vous rencontrez le symbole. (Exemple à lire sur le 1^{er} exercice)

Travaillez une main, puis l'autre suffisamment longtemps, puis essayez les deux mains en même temps, toujours très lentement au début.

Si vous êtes plusieurs vous pouvez même tenter de jouer plusieurs rythmes (plusieurs lignes) en même temps à la condition d'avoir le même tempo !

Certains exercices vous paraîtront sans doute plus simples que d'autres, c'est normal. Quoi qu'il en soit, ne vous « acharnez » pas si vous n'y arrivez pas. Pratiquez quelques minutes chaque jour tant que vous restez concentrés, petit à petit la pratique deviendra plus facile.

Évitez de frapper fort avec vos mains, vous perdrez en précision, vous vous fatiguerez plus vite, et vous risquez de vous faire mal. Autant que possible essayez de trouver deux sons différents (main fermée - main ouverte, ou une baguette dans une main, ou encore tapez sur deux objets différents...) Cela vous aidera à entendre et différencier les deux rythmes.

Pour aller plus loin vous avez deux lignes vides sur lesquelles vous pourrez écrire et tester vos propres rythmes. Vous verrez, tout est possible.

Faites ce travail quelques minutes chaque jour, en étant concentrés et en vous amusant.

Exemple à la voix : avec le X ça donne ceci : TA t TA TA t TA TA t TA t TA t TA t TA t ... (c'est un peu difficile à lire mais pas à faire)

Avec le O : tttTAttttttttTA tTA t

