

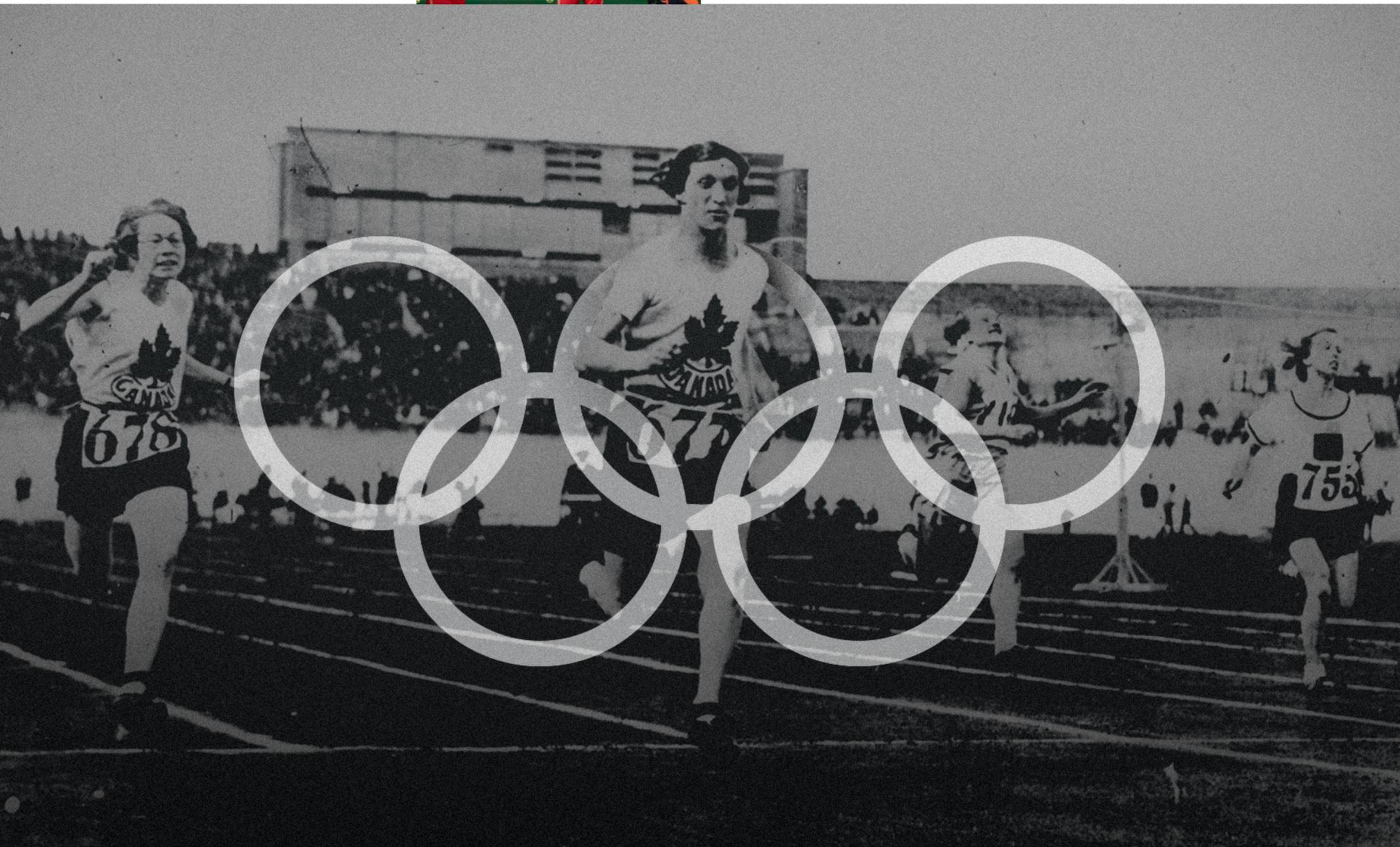
# LES 4 COINS

18 MARS-18 AVRIL 2024

LE GRAND  
PRIX  
D'AUSTRALIE



L'IMPACT  
DU SPORT  
SUR LA  
SANTÉ



## LES FEMMES AUX JO

JOURNALISTES: LA CLASSE DE 4C, RÉDACTRICE EN CHEFFE: LILY-MAI.D

# AS en pleine vitesse

## C'est quoi l'AS à Vauban?

L'AS est une option facultative qui propose une variété d'activités sportives. Elle est réservée aux collégiens et lycéens sur les heures de déjeuner ou après les cours.

## Les rochers arc-en-ciel

Les adeptes de l'escalade apprécient d'interagir avec la nature et de grimper dans les milieux naturels. Ils apprennent en explorant les différentes voies d'escalade, ce qui leur permet de se surpasser. Bien évidemment que ce sport peut être fatigant mais il est aussi amusant et apporte de la satisfaction.

## Quels sports pratiquent les 300 élèves?

L'escalade rencontre un très grand succès auprès des 311 élèves dont 44,7% pratique. L'option Danse occupe la seconde place avec 17,3% d'élèves, suivie par les activités sportives collectives à 13,2%. 10% font du foot/basket avec 8,2% pour les sports de raquette. Enfin 6,8% pratiquent de la boxe. On remarque que nos sportifs en herbe font en moyenne 8h30 de sport par semaine. Alors, qu'attendez-vous pour vous mettre au rythme!

Ilona Wang

## Que font les élèves de l'AS?

Certains élèves profitent de l'heure de permanence pour pratiquer un sport. Mais la grande majorité des élèves ayant choisi l'AS collectif ont été attirés par la pratique du foot. Plusieurs jouent aussi au basket, handball et du volleyball pour se divertir. Ces élèves apprennent en testant de nouveaux sports qu'ils n'ont pas eu la chance d'essayer auparavant.



## Un spectacle?

Les jeunes filles pratiquant as danse ont été inspirées par leurs amies qui ont opté pour cette option. La danse, accompagnée par la musique, leur permet une heure de détente avant de retourner en cours. Ce petit groupe persévérant du mercredi midi s'entraîne pour le grand jour du spectacle, prévu à l'amphithéâtre Jeanne Moreau. Toutes les danseuses ou danseurs de l'AS se réuniront pour rendre l'événement formidable!



# Interview de Carmen Bunaciu

Carmen Bunaciu est une ancienne nageuse Roumaine. Elle a participé aux Jeux Olympiques d'été de 1980 et 1984. En exclusivité, elle a accepté de répondre à nos questions par SMS.

**À quel âge avez-vous commencé à pratiquer la natation ?**

J'ai commencé dans ma ville natale Sibiu, en Roumanie, à l'âge de sept ans. Mon premier entraîneur, professeur Nicolae Dembitchi, s'était rendu à l'école où j'étudiais et m'a sélectionnée pour des cours de natation. Après avoir appris à nager, j'ai continué les entraînements et décidé de participer à mes premières compétitions nationales.

**Quelle était votre expérience aux Jeux olympiques de 1980 à Moscou ?**

Pour moi, c'était une grande joie de pouvoir y participer, même si aux deux épreuves de 100 et de 200m dos, j'ai fini à la quatrième place. J'ai eu l'occasion de rencontrer des sportifs du monde entier et grâce aux encouragements de ma famille et de mon entraîneur, Cristina Sopterian, j'étais motivée à m'entraîner pour les JO suivants.



Carmen Bunaciu, 1981 à l'université de Bucarest (photographie confiée par la sportive elle-même)

**Quels sentiments avez-vous éprouvés lors de votre participation aux JO d'été de Los Angeles, en 1984 ? Est-ce différent par rapport à la première fois ?**

Je me suis entraînée intensivement pendant des années et j'ai participé aux Championnats Mondiaux et Européens. Je suis fière d'être montée à chaque fois sur le podium. Aux Championnats Mondiaux de 1982, à Ecuador, j'ai gagné la première médaille roumaine.

Aux JO de 1984, l'ambiance était extraordinaire pour tout le monde. Je me rappelle de mon entrée dans l'arène et des dizaines de milliers de spectateurs se levant de leur siège pour applaudir tous les nageurs. C'était sensationnel, même si je suis encore arrivée quatrième. Je me sentais très bien.

**Quelle est votre expérience des voyages pour les compétitions ?**

Malheureusement, les voyages étaient très courts et je devais me concentrer pour bien me reposer avant les compétitions. Je ne pouvais pas visiter les villes. Par contre, quand j'ai participé aux Masters avec des sportifs de plus de 25 ans, classés par groupes d'âges, je me suis plus détendue et j'ai apprécié visiter les endroits.

**Nagez-vous encore au quotidien ?**

La natation est encore une des choses que j'adore et je me rends à la piscine quelquefois dans la semaine. Comme j'aime le soleil, je nage dehors en été.

Pouvez-vous partager une anecdote sur de vos compétitions ? Été 1981, quand Bucarest a hébergé les Jeux Mondiaux Universitaires, j'ai pu participer la première fois devant mon propre public. C'était très émouvant de pouvoir être encouragé de ma famille, de mes amis et de mes supporters.



Les Jeux Universitaires des fans tenant des affiches «ALLER LA ROUMANIE» et « ALLER CARMEN », 1981

Un message de Carmen Bunaciu pour les personnes qui veulent faire du sport leur carrière :

Je souhaite aux jeunes sportifs de mettre beaucoup d'âme dans tout ce qu'ils font, quel que soit le sport, ils doivent être ambitieux et persévérants, jour après jour, année après année ! Ce n'est pas facile du tout, mais les satisfactions peuvent être très grandes et lorsque vous monterez sur le podium pour recevoir la médaille pour laquelle vous avez travaillé si dur, je vous assure que vous oublierez toutes les difficultés rencontrées et que vous en profiterez pleinement, avec votre équipe et tous vos proches. Bonne chance à tous!

Interviewer, traductrice et rédactrice de l'article: Ioana Ionescu.

## Run for cancer

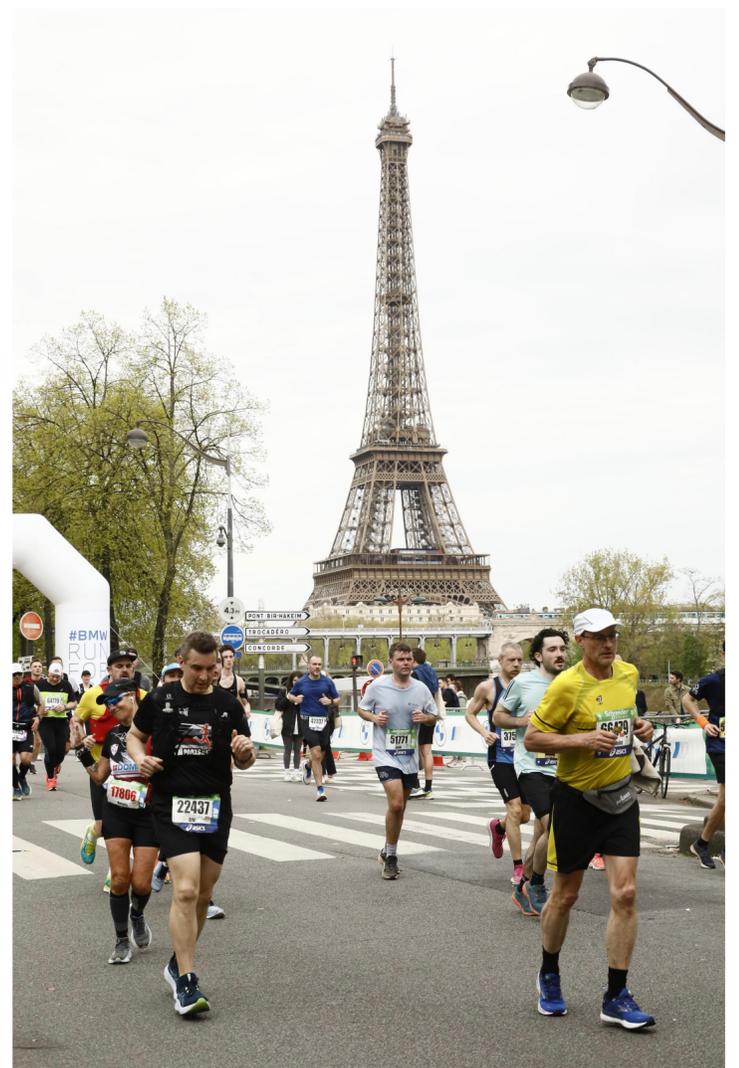
Mr. Conn, professeur d'anglais, pratique la course à pied depuis six ans. Cette année, il a couru le marathon de Paris et a gentiment accepté de répondre à nos questions.

« J'ai commencé à courir il y a 6 ans pour rester en bonne santé. Cela a commencé par courir de mon village jusqu'au village voisin et j'ai fini par courir des marathons. J'ai participé au Relais pour la Vie. Par la suite, un parent d'élève m'a conseillé de participer au marathon ING. J'avais seulement quelques semaines pour m'entraîner. Cela a été vraiment très dur car c'était un marathon de nuit. La fatigue était presque insoutenable. »

« J'ai ensuite entendu parlé du marathon de Paris et me suis inscrit pour avril 2024. Au début, je voulais juste savoir si je pouvais courir un marathon mais, finalement, j'ai décidé de courir pour une œuvre caritative: la fondation contre le cancer. En effet, je connais des personnes qui en ont été atteintes. J'ai pensé que la fondation contre le cancer serait une bonne cause pour laquelle courir.

J'ai été soutenu par plusieurs de mes anciens élèves et quelques professeurs. Cela m'a beaucoup encouragé. »

« Courir c'est pour tout le monde, car on a juste besoin d'une paire de baskets et de détermination. »



# JO 2024 : l'année de la parité ?

Cette année auront lieu les tant attendu Jeux Olympiques de 2024 à Paris. Cette année marque un événement spécial. C'est la première fois en cent ans qu'autant de femmes que d'hommes tenteront de se surpasser pour décrocher la médaille d'or dans leur discipline ; la consécration de leur carrière.

Nous avons enquêté auprès de deux collégiens et une adulte de l'établissement sur ce qu'ils pensent de la place des femmes aux JO. Vous allez découvrir que la parité reste un sujet sensible.

A. Boilot, élève en 4ème, qui pratique le tennis, le foot et la natation, nous explique :

« La place des femmes dans le sport est très importante, même si, scientifiquement parlant, les hommes sont plus forts que les femmes. Pourtant, dans de nombreuses disciplines, les femmes excellent, font mieux que les hommes. Elles sont plus agiles, plus souples, plus gracieuses, par exemple, dans le patinage artistique ou la gymnastique.

B. Marinova, élève en 4ème, est une sportive investie qui pratique le tennis, la natation, la danse et le badminton. Elle déclare :

« La femme doit avoir une place dans le sport, autant que l'homme, car elle n'a pas moins de capacité que lui. Tous les sports devraient avoir un côté masculin et féminin. Il y a trop de stéréotypes, par exemple qu'un homme ne puisse pas faire de la danse ou qu'une femme ne puisse pas jouer au foot. La femme n'est pas assez représentée ; on parle surtout de sport masculin. Je n'ai jamais entendu quelqu'un dire qu'il ou elle regardait le tennis féminin ou encore le foot féminin. On parle toujours de sport masculin, ce qui est triste étant donné que la femme est aussi importante que l'homme. »

« Je me souviens que j'avais entendu cette histoire sur l'équipe norvégienne féminine de volley. Les joueuses avaient refusé de porter les shorts très courts et avaient décidé de porter des tenues plus respectueuses de leur corps ce qu'il leur avait valu l'élimination de leur équipe. C'est dégoûtant de se dire que la femme est sexualisée comme cela, qu'elle n'a pas le choix de porter ce qu'elle veut. »

C. Piccini, AED de la Terminale, qui pratique la natation, le vélo, le ski et la danse, nous raconte :

« Dans le domaine de l'égalité homme/femme, il y a encore beaucoup de travail à faire, malheureusement. Par exemple, dans le lieu du travail, cette égalité n'est pas encore la parité ; elle n'est pas bien établie. »

« Je suis pour l'égalité homme/femme ! »

« Je pense que les femmes ont leur place aux J.O. ; elles sont bien représentées. Il y a des porte-drapeaux féminines. Néanmoins, dans le milieu du sport, les médias ne leur rendent pas justice. »

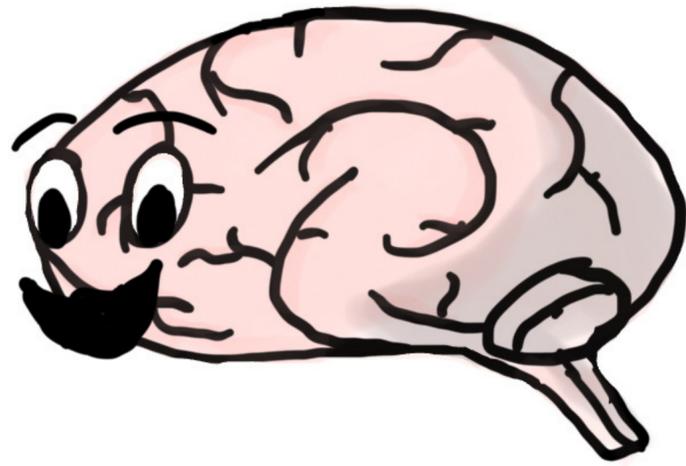
« Oui, je suis informée sur les J.O. J'ai fait mes études dans le sport ; cela m'a toujours intéressé. Ma fille habite Paris, elle m'a donc parlé de l'impact des J.O. sur la vie quotidienne qui va être pas mal bouleversée. Il y a eu beaucoup de transformations et de changements. Pour ma part, j'aimerais au moins assister à un match pour pouvoir ressentir les émotions en vrai ! Les J.O. ont été faits pour rassembler le public et plusieurs pays, ce qui est bien utile au vu de l'actualité. On a besoin de choses positives et c'est ce que nous offre le sport. »



Anaïs Mouche, Athena Legge, Elisa Samaka, Sofia Casagrande

# L'inactivité: toxique pour la santé

Nous savons tous que le sport est bénéfique non seulement pour la santé physique mais aussi pour la santé mentale. Mais savons nous pourquoi ?



Le sport agit contre le stress car se défouler, se vider la tête, évacuer les tensions produit une hormone naturelle, l'endorphine. Il nous rend aussi heureux car durant un exercice physique, une autre hormone est libérée, celle du bien-être, la dopamine. Après avoir fait du sport, notre sommeil est de meilleure qualité, l'anxiété diminuée, on se sent apaisé.

Par ailleurs, des recherches ont montré que la matière grise, qui s'altère avec l'âge, le serait moins chez une personne active que chez une personne qui ne l'est pas. Cette zone en question joue un rôle important dans la cognition et la mémoire. L'activité physique réduit le risque de démence et maintient la taille du cerveau, ce qui est crucial à mesure que nous vieillissons.

A l'inverse, ne pas pratiquer de sport engendre 9% des décès en France d'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Il faut donc adopter un mode de vie équilibré, passer moins de temps devant les écrans assis et pratiquer des activités physiques quotidiennement, pour prolonger la vie.

Le sport prévient des maladies d'obésité mais maintient aussi notre forme physique.

Sasha Blasco, Sofia Bianchi, Lily-Mai Diebold

	<p>"Le Spi Ouest France : la régates incontournable pour les passionnés de voile"</p>	
<p>Philip Plisson est un photographe français spécialisé dans les paysages marins. Né en Bretagne en 1947, il est connu pour ses magnifiques images de la mer et du littoral. Il met en valeur la beauté de l'environnement marin à travers ses photographies.</p>	<p><i>L'histoire du spi</i></p> <p>Organisée en Bretagne depuis 1978, la régates de voile Spi Ouest-France se déroule à La Trinité-sur-Mer chaque année. Cet événement attire des centaines de voiliers de différentes classes et est devenu une compétition importante dans le monde de la voile en Europe.</p>	<p><i>2024, une année ventée</i></p> <p>Les 2200 marins ont profité de conditions idéales: de grandes rafales de vents, des torrents de pluies, puis parfois de brusques éclaircies. Ces quatre jours de régates furent intenses et hauts en couleurs. Enfin, les marins ont offert un spectacle divertissant aux amateurs.</p>

# Le Football

## Dans tous ses aspects

Le football est le sport le plus connu et le plus pratiqué du monde. On compte plus de 270 millions de personnes qui exercent ce sport. À l'origine, ce sport est « réservé » aux hommes mais il s'est développé et de nombreuses femmes s'y intéressent et s'inscrivent à leur tour dans des clubs.

Dans l'histoire du foot, plusieurs noms se démarquent des autres. Pelé, Maradona, Neymar, Mbappé, Zidane et bien sûr les plus grands rivaux: Cristiano Ronaldo et Lionel Messi. Aujourd'hui, la plupart de ces joueurs ont pris leur retraite mais pas d'inquiétude, de jeunes joueurs prometteurs sont destinés à suivre les pas de ces légendes.



### Quelques records insolites:

- Le plus vieux joueur est Kazuyoshi Miura à 56 ans et n'a toujours pas pris sa retraite
- Le joueur le plus jeune à jouer dans un match professionnel est Mauricio Baldivieso. Cela c'est passé en Bolivie et il avait 12 ans.
- Le plus gros écart enregistré dans une rencontre internationale a été de 31-0 en faveur de l'Australie face au Samoa.
- En 2013, Asmir Begovic a inscrit le but le plus lointain de toute l'histoire qui est de 91,9 mètres
- Hami Mandirali marqué un but flashé à 266 km/h.
- Le plus grand nombre de buts marqués sur une année civile est de 92. C'est Lionel Messi qui détient ce record

### Devenir footballeur : un univers très concurrentiel

Dans le monde du football, les chances de devenir footballeur professionnel et d'en faire son métier sont extrêmement minces. Aujourd'hui seulement 5% des jeunes évoluant en centre de formation tels que Metz, deviennent footballeurs professionnels plus tard! De plus, il n'y a que 13% des footballeurs jouant dans un club qui iront par la suite dans un centre de formation.

Voici pourquoi chaque année, très peu de joueurs entrent dans le chemin du professionnalisme pendant que d'autres voient leur rêve s'envoler.

Mais il n'y a pas d'étincelle sans espoir et il n'est jamais trop tard pour accéder à des centres formateurs donc continuez à croire en vos rêves, même les plus fous!

## Les sports pratiqués en 4ème:

Pour réaliser ce graphique nous avons interrogé 50 personnes.

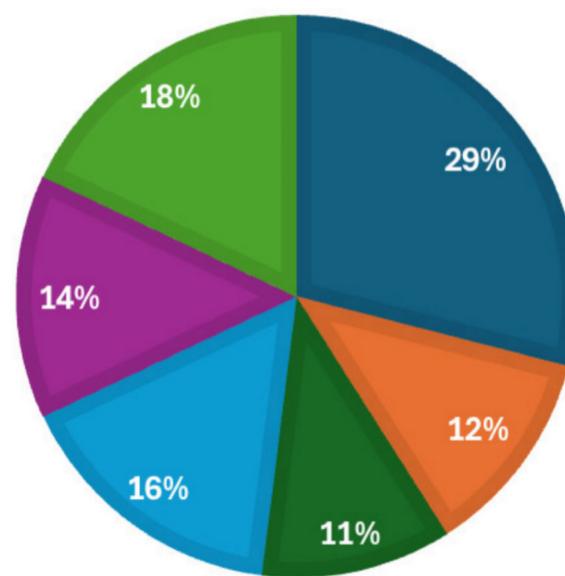
Sur ce graphique, nous pouvons remarquer que le football est le sport le plus pratiqué en 4ème.

Il prouve à nouveau que le football a une place importante parmi les nombreux sports.

Cela s'explique car il nécessite seulement un ballon. C'est grâce à ce fait que toute les nations ont leur chance de gagner des compétitions internationales de football car il peuvent s'entraîner n'importe où.

## LE SPORTS EN 4ÈME

■ Football ■ Gymnastique ■ Rugby ■ Danse ■ Basketball ■ Autre



De Benoit Libeau et Arthur Boilot

## 90% de sportifs extra scolaires

Nous avons interviewé 61 élèves de notre niveau, soit 27% des 4ème de Vauban, sur les sports qu'ils pratiquent en dehors de l'école. Découvrez ci-dessous les résultats.

Plus de 90% des élèves de 4ème font du sport en dehors de Vauban.

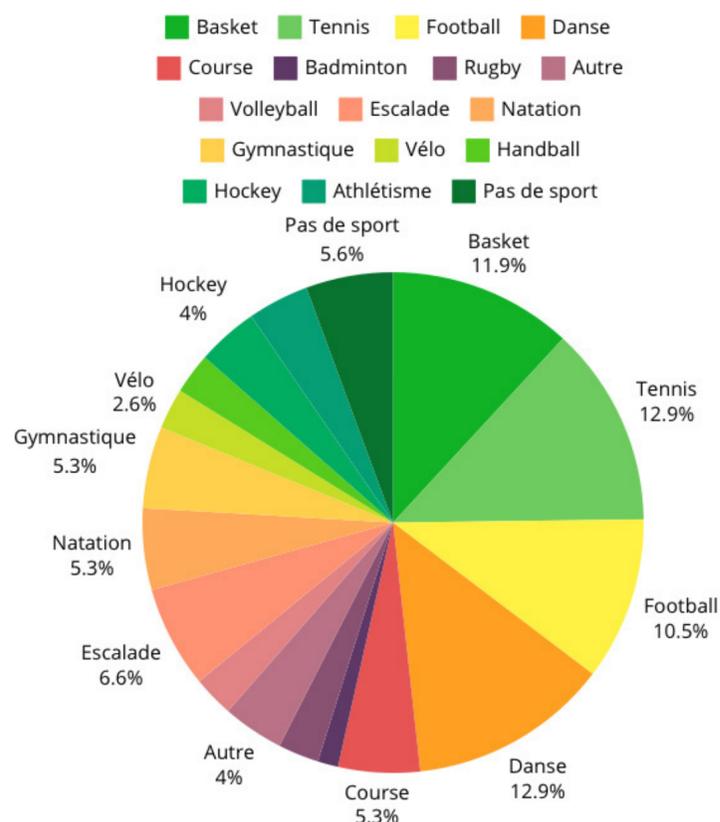
Pour les jeunes d'aujourd'hui, le sport est un loisir mais c'est aussi, pour certains, une obligation des parents.

Les sports de balles sont les plus pratiqués : le football, le tennis et le basketball.

Quelques pratiques sont marginales comme le triathlon, le golf, les sports de combat et le badminton.

Certains sports se pratiquent en fonction de la saison ce qui les rend plus rares.

On observe que moins de 10% des personnes interrogées ne font aucun sport en dehors de l'école. Certains élèves ont expliqué que pratiquer 2 à 4 heures de sport à l'école est suffisant .



Sakinatou Dia, Lucie Maria

# Le Grand Prix d'Australie

Ce dimanche s'est déroulé le grand prix d'Australie, sur le circuit d'Albert Park, à Melbourne.



Un weekend désastreux pour Mercedes! George Russel se crashe au dernier tour. suite au ralentissement d'Alonso à la sortie du virage 6, non-anticipé par Russel. Hamilton abandonne au 17ème tour à cause d'une panne technique.

## La saison 2024:

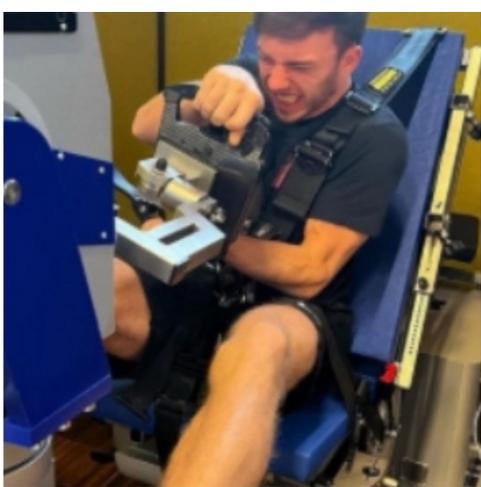
Cette année les fans vont être servis avec 24 grands-prix et 6 sprints. Lors de l'interview du grand prix de Bahrein, Carlos Sainz alerte sur la volonté du groupe américain Liberty Média de popularisé ce sport à tout prix : « Je pense que nous sommes déjà à la limite du nombre de courses pour le personnel de l'équipe, les pilotes, les gens de la F1, les journalistes, etc... et sur ce qu'ils peuvent faire au cours d'une année et si vous voulez avoir une famille à la maison, rentrer la voir et rester en contact avec elle... ». Il renchérit que : « La Formule 1 doit rester exclusive. Elle doit rester un sport ou tout le monde attend cette course avec impatience et non pas quelque chose auquel on peut s'habituer en allumant simplement la télévision, comme un match de championnat tous les week-ends ».



Podium du Grand Prix d'australie 2024

## La clim pour Redbull et un doublé chez Ferrari...

Max Verstappen abandonne suite a un problème de frein sur sa monoplace, au troisième tour. On pouvait donc penser que Perez irait chercher le podium mais finalement il n'est arrivé que cinquième. Décevant pour un tel pilote et une telle monoplace. Pour résumer, une course très moyenne pour l'équipe Redbull. Du coté de la Scuderia Ferrari, Carlos Sainz réussit l'exploit de finir premier après l'opération de l'appendicite qu'il a subie deux semaines auparavant. Le pilote monégasque, Charles Leclerc, finit second avec le tour le plus rapide. Les deux pilotes Ferrari sont suivis par les deux pilotes McLaren qui commencent très bien la saison avec une monoplace performante.



Entraînement Pierre Gasly (pilote alpine)

## Un entraînement exigeant

L'entraînement des pilotes de Formule 1 est très intense et varié. Il comprend notamment une préparation physique, de la simulation de course, des briefings techniques. Chaque écurie a son propre programme d'entraînement pour ses pilotes.

# Pronostics des séries éliminatoires de la NBA 2023-2024

Nous sommes officiellement à un mois du début des séries éliminatoires de la NBA 2024.

Les Timberwolves du Minnesota se battent toujours pour la première place dans l'Ouest, même sans Karl-Anthony Towns. Les Orlando Magic poursuivent leur poussée de pause post- All-Star dans le classement de l'Est. Un régulier d'après-saison dans ces prédictions n'a finalement pas été à la hauteur.

Sur la base du record actuel, de la force restante du calendrier et d'autres facteurs, voici notre estimation de ce à quoi ressemblera une série éliminatoire complète de la NBA 2024.

Nous savons tous que Jayson Tatum passe une saison fantastique et qu'il ramènerait son équipe à la finale de la conférence. Peut-être pour affronter à nouveau les Heat de Miami dans une autre série très serrée?

Dans l'Ouest, nous savons que les favoris sont les champions de l'année dernière, les Denver Nuggets avec leur étonnante superstar, Nikola Jokic. Il a produit une autre saison incroyable portant les Nuggets avec : 26,1 ppg 12,3 rpg et 9,0 apg.

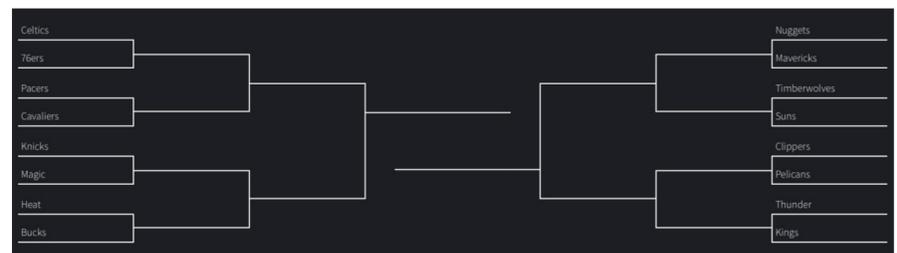
La finale de la NBA sera sûrement un match splendide entre les Celtics de Boston, dirigés par Jayson Tatum et son l'équipe, contre Nikola Jokic et les Nuggets de Denver.



Le premier tour :

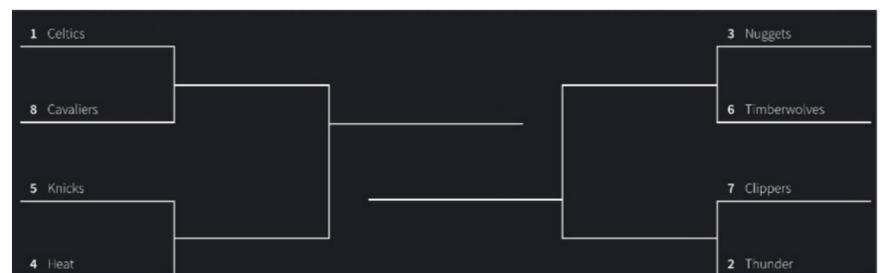
Principalement au cours du premier tour, toutes les équipes ayant des records plus élevés vaincront avec facilité. Attendez-vous aux Milwaukee Bucks et Miami Heat Series. Pour une raison quelconque, Giannis ne parvient jamais à gagner une série éliminatoire contre Jimmy Butler

et l'équipe brûlante de Miami. Nous savons tous que, bizarrement, les Heats deviennent très forts dans les post-saisons.



Le deuxième tour :

Ce tour générera plus de matchs intéressants: les Thunder de Oklahoma battront facilement les Clippers plus anciens. Les Miami Heat bouleverseront les Knicks en peut-être cinq matchs. Les Celtics auront un balayage facile contre les Cavaliers de Cleveland. Le match le plus intéressant de ce tour sera celui des Timberwolves face aux champions de l'année dernière, les Denver Nuggets. Ce sera une revanche et peut-être le même résultat que l'année dernière.

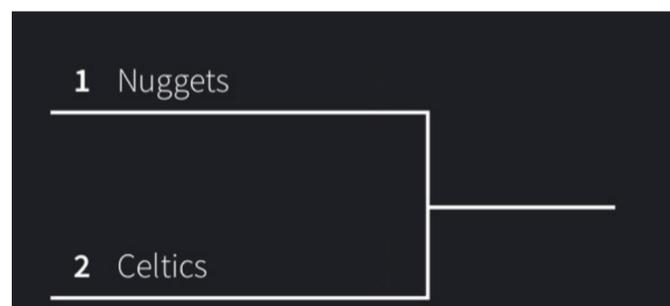


## Finales de la conférence:

Nous connaissons clairement les gagnants de ce tour: les Celtics vont gagner cette fois-ci contre les Heats de Miami, parce que Jayson Tatum s'est amélioré depuis l'année dernière. Ses statistiques MVP se composent de 27,3 ppg - 8,2 rpg - 4,9 apg, ce qui le place 5e dans le vote MVP.

Dans l'ouest, le match intéressant de Thunder-Nuggets accueillera un grand nombre de fans.

Les Nuggets gagneront sûrement ce match dans une série serrée de 6 matchs. Nikola Jokic sera sûrement aussi dominant qu'il l'est en saison régulière. Jason Tatum et Nikola Jokic remporteront tous deux le MVP de la finale de la conférence.



## Les finales de la NBA:

Ce match final sera le plus excitant d'entre tous. Les champions de l'année dernière seront face aux favoris de l'est. Jayson Tatum va sûrement être invisible, marquant des 30 bombes par-ci par-là. Le célèbre « fade away » de Nikola Jokic sera imparable dans ces 2 Celtics

sept derniers matchs de la saison NBA. Cette série de finales se terminera par sept matchs pleins d'émotions.

Nous espérons que les dunks d'Aaron Gordon seront

extraordinaires. Nous prévoyons que les Nuggets remporteront leur deuxième titre d'affilée. Avec Nikola Jokic qui remporte le prix du meilleur joueur des finales de Shaun Livingston.

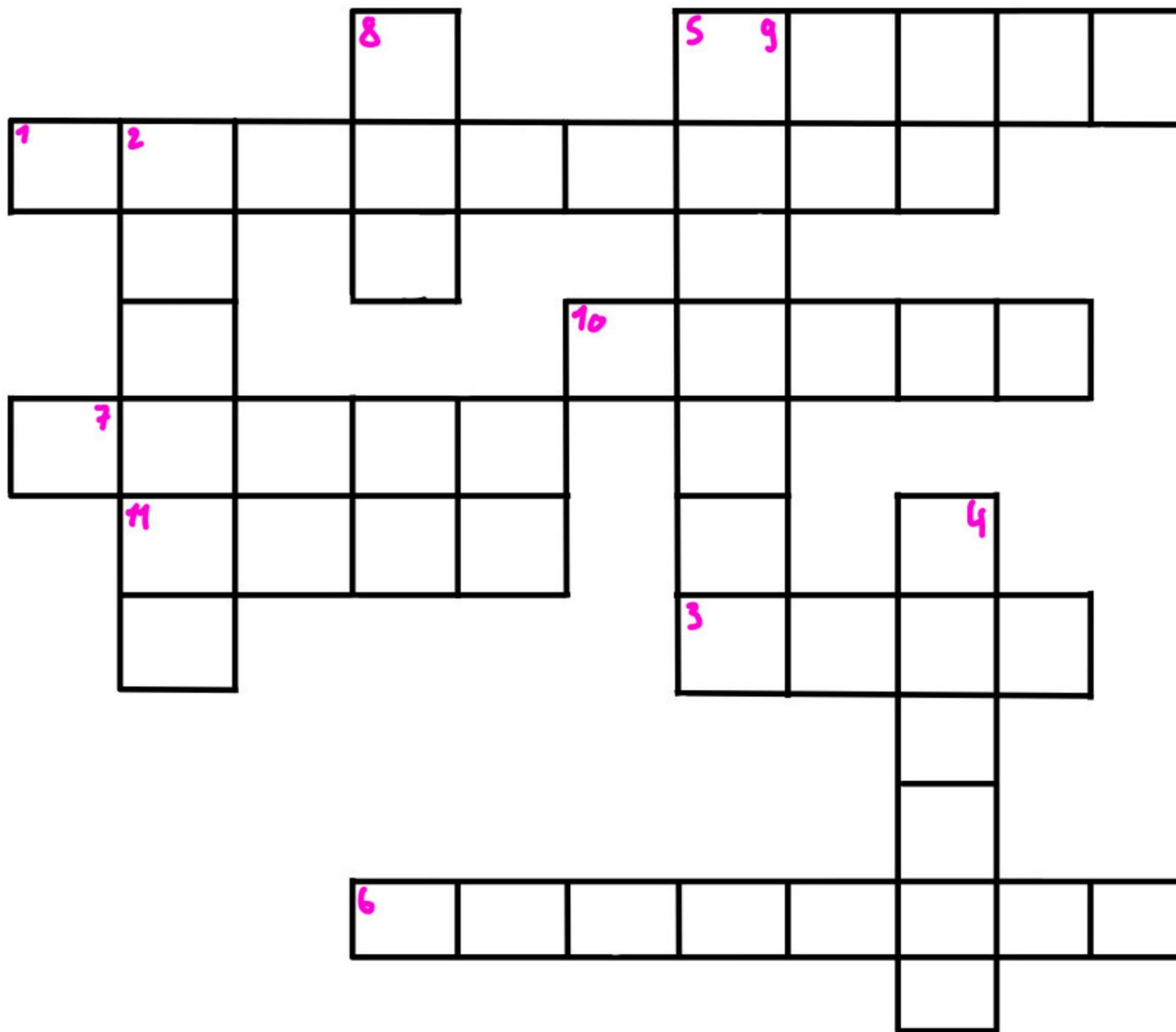
# Jeux

zodiac ♀

Découvrez le sport qui vous correspond  
grâce à votre signe astrologique :

- ♏ capricorne(DEC 22-JAN 19) : Ski
- ♏ verseau (JAN 20-FEV 18) : natation
- ♏ poisson (FEV 19-MAR 20) : surf
- ♏ bélier (MAR 21-APR 19) : boxe
- ♏ taureau (APR 20-MAI 20) : golf
- ♏ gémeau(MAI 21-JUN 20) : basket

- ♏ cancer (JUN 21-JUL 22) : football américain
- ♏ lion (JUL 23-AUG 22) : gymnastique
- ♏ vierge (AUG 23-SEP 2É) : baseball
- ♏ balance (SEP 23-OCT 22) : tennis
- ♏ scorpion (OCT 23-NOV 21) : hockey sur glace
- ♏ sagittaire (NOV 22-DEC 21) : football



**Across:**

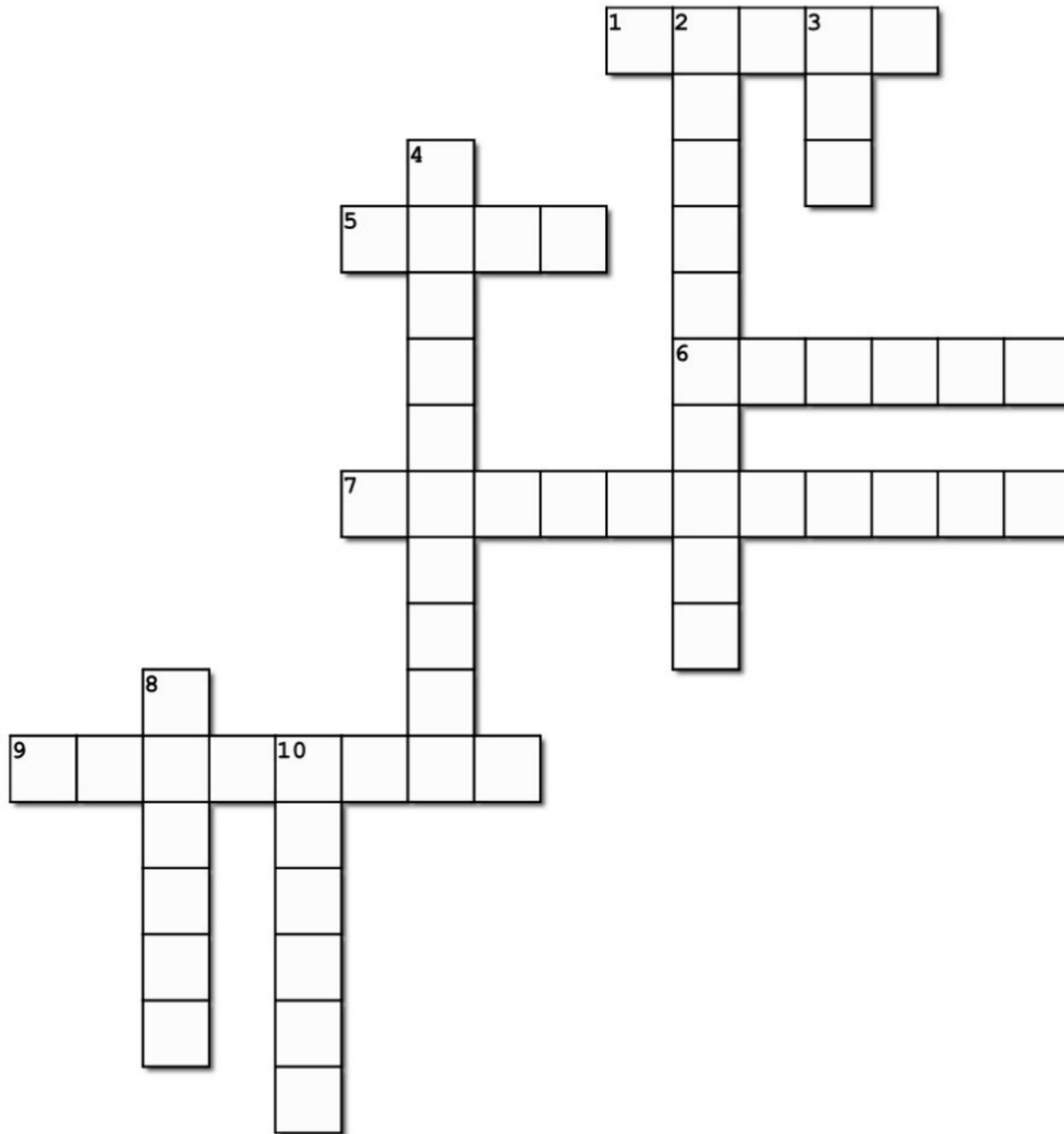
1. The ultimate prize in American football
3. A birdie is scored in this sport
6. The number of holes in a standard round of golf
7. the distance from the pitcher's mound to home plate in baseball (in feet)
9. The highest belt color in judo
10. The last event in gymnastics competition
11. The surface on which the Tour de France is raced

**Down:**

2. A line judge in tennis
4. The number of players on a soccer team
5. A gutter ball in this sport is not good
8. A perfect score in gymnastics

# Sport

Les mots croisés ci-dessous



Created using the Crossword Maker on TheTeachersCorner.net

## Horizontal

1. à partir de positions et mouvements de base, comme les pliés, demi-pliés et la révérence
5. un sport de combat
6. Sport qui se pratique avec une raquette
7. Sport qui se pratique avec des agrès
9. Sport qui se pratique avec un ballon et des buts

## Vertical

2. sport qui se pratique avec plusieurs épreuves (course, saut, lancers...)
3. Sport qui se pratique en hiver sur des pistes
4. Sport qui se pratique avec une balle et un filet et qui se joue avec les mains
8. Sport qui se pratique avec des crosses et sur la glace
10. Sport qui se pratique avec un ballon et un panier