



APPRENDS EN T'AMUSANT AVEC



NGOZO

LE GRIS DU GABON



RUN GABON

Run Gabon, c'est 3 courses pédestres au Gabon qui permettent, quel que soit le niveau des pratiquants, de vivre une expérience sportive forte !



10 KM POG

Course de 10 KM à Port-Gentil, tous les ans au mois de juin. **Considéré comme le 10 KM le plus rapide d'Afrique** avec un record à 27'48''



RUN IN MASURU 10 KM DE FRANCEVILLE

Course de 10 KM à Franceville, tous les ans au mois de septembre. C'est un 10 KM présentant un **dénivelé important, qui rend la course très difficile**



MARATHON DU GABON

Le rendez-vous de tous les amoureux de la course à pied au Gabon. 6 courses organisées tous les ans, le premier week-end de décembre, **qui rassemble aujourd'hui plus de 18 000 personnes**

LA COURSE À PIED

La course à pied est, avec la marche, l'un des deux modes de locomotion bipède de l'être humain. Outre sa fonction locomotrice, pour se déplacer, elle est principalement pratiquée comme sport dans le cadre de l'athlétisme et en tant qu'activité sportive libre et exercice physique.

ON DISTINGUE PLUSIEURS PRATIQUES :

footing, running, courses de demi-fond, de fond, sur piste ou sur route, et depuis quelques années, les trails (en nature).

COURIR...

C'EST LA BASE DE TOUS LES SPORTS !

L'être humain apprend à marcher vers l'âge de 1 an. Puis très vite il court !!
La course est la base de tous les sports et l'activité préférée des enfants !

C'EST FACILE !

Pas besoin d'installation, pas besoin de matériel...
La course est accessible à tout le monde, sans exception !

C'EST POUR TOUTES ET TOUS !

Jeunes, séniors, hommes, femmes...la course est accessible et à la portée de toutes et tous ! Pour le plaisir, pour partager, pour être ensemble, pour se confronter à soi-même, aux autres, à une distance...

C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Toutes les nombreuses études scientifiques le montrent, la course, pratiquée de manière régulière, est un excellent moyen de garder une bonne santé !
C'est bon pour les os, pour les muscles, pour le coeur, pour la circulation, pour le mental et pour un tas d'autres raisons !

Les personnes qui courent régulièrement sont en meilleure santé que les autres !!

FRANÇAIS

AVANT LE DÉPART

Je m'appelle Audrey ! Et je vais courir dans la course Junior ! Avant le départ, un journaliste m'a demandé d'écrire un petit texte sur mon état d'esprit avant la course... Malheureusement, quelques lettres se sont égarées !!!

Aide la journaliste à corriger ce texte **en complétant correctement les mots.**



« Aujourd'___ je me sui___ levé___ de bo___e heure. Maman av___ préparé un petit-___ jeun___ pour que j'ai suffi___t d'énerg___ pour la course. Je dois avou___ que j'ai mal dorm___ etn'ai pas trouv___ le som___eil. Toute ma famil___ m'accompagne. Au départ il ___ avait foule ! Nous somm___ arriv___ trente minut___ avan___ le dépar___. Me___ ami___ sont là. On se ser___ dans nos bra___ M___inten___ j'atten___ le dépar___, la course peu___ commenc___ ! Je s___ prête ! »

LA BOÎTE À GRAMMAIRE

Relie les mots de la phrase à leur emplacement dans la BOÎTE À GRAMMAIRE !

CHAQUE ANNÉE, LA « GABONAISE » CONTRIBUE À PROMOUVOIR LA LUTTE CONTRE LES CANCERS FÉMININS

**GROUPE
VERBAL**

SUJET

C.O.D.

**C.C. DE
TEMPS**

CHAQUE ANNÉE

CONTRIBUE
À PROMOUVOIR

LA LUTTE CONTRE
LES CANCERS FÉMININS

LA « GABONAISE »

**LE SAVIEZ-
VOUS ?**

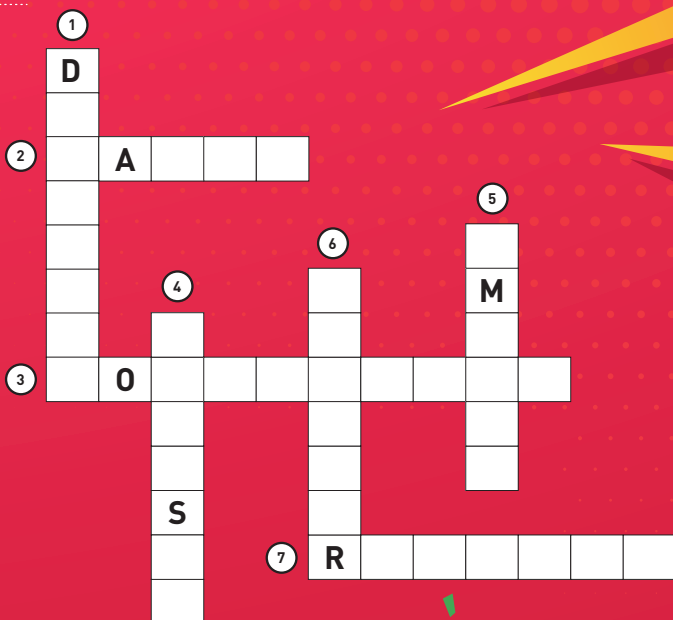
LES DETERMINANTS

Les déterminants précèdent les noms. Ils s'accordent en genre (masculin ou féminin) et en nombre (singulier ou pluriel) avec le nom qu'ils introduisent.

Les déterminants : articles définis et indéfinis, articles définis contractés (au, du, aux, des), adjectifs possessifs, adjectifs démonstratifs, adjectifs numéraux, adjectifs indéfinis (chaque, tout, nul, quelques...etc)

MOTS-CROISÉS

- 1 Numéros des coureurs, placés avec 4 épingles sur le tee-shirt
- 2 La pratique de la course permet de la garder
- 3 On en a besoin pour s'entraider pendant l'effort
- 4 La pratique du sport en procure
- 5 Sentiment réciproque que l'on partage entre coureurs et ami(e)s
- 6 Il donne le départ de la course par un coup de pistolet
- 7 Issu du verbe «courir» en anglais, c'est une pratique sportive



C'EST TOI LE REPORTER !

A toi maintenant d'écrire une **BRÈVE** en 5 phrases sur une des 3 courses Run Gabon ! A l'issue de la rédaction de ta brève, souligne tous les déterminants.



.....

.....

.....

.....

.....

.....



HEUREUSEMENT QU'IL Y A LES MATHÉMATIQUES POUR M'AIDER À
COMPRENDRE ET ANALYSER MES PERFORMANCES SUR LES COURSES RUNGABON !



LES DISTANCES

La **vitesse** est le nombre de kilomètres (la distance) parcourus en une heure de temps. **On la mesure en km/heure.**

MES PERFORMANCES !

- La course Junior se court sur une distance de **3 000 mètres**
Je cours en moyenne à **7 km par heure**

- En combien de temps vais-je courir la distance ?

H M

- Mon père, lui, court à **15 km/h** de moyenne

- Quelle sera sa performance sur le marathon, si on prend **42 km** comme distance parcourue ?

H M



BESOIN D'EAU !

- Durant la course, je me suis arrêtée à **5 ravitaillements** et j'y ai bu à chaque fois un verre de **30 cl d'eau**

- Combien de litre d'eau ai-je bu durant la course ?



- Le **Record du Monde du « 100m Hommes »** est détenu par Usain Bolt (Jamaïque) en 9 secondes et 58 centièmes (9''58)

- Cela correspond environs à quelle vitesse ?

10 km/h

30 km/h

38 km/h

- Le **Record du Monde du Marathon** Hommes est de 2h 01m 39s.

- Cela correspond à quelle vitesse en km/h sachant que le marathon compte 42,195 km ?

, km/h

A SAVOIR
LES DISTANCES 

1 mètre
= 100 centimètres (cm)
= 1000 millimètres (mm)
= 1 kilomètre (km)
= 1000 mètres (m)

PAR ICI LES AMI(E)S !!

Sur le 10 KM de Port-Gentil, ma copine Anissa s'est arrêtée au ravitaillement.
Elle avait fait exactement **les trois quarts de la course** !

1 A quelle distance du départ de la course s'est-elle arrêtée ?

Donne la réponse en mètres et en km.

M KM



2 Combien lui reste-il à courir ?

Donne la réponse en mètres et en km.

M KM

Puis en fraction

/

A SAVOIR LES CAPACITÉS



1 litre (l)
= 10 décilitres (dl)
= 100 centilitres (cl)
= 1000 millilitres (ml)

MON ÉQUIPEMENT !

Pour participer aux courses Run Gabon, j'ai juste besoin d'un peu de matériel : **Une paire de baskets et un short !**

L'ensemble coûte 24 500 cfa. La paire de baskets coûte 10 000 cfa de plus que le short.

- Combien coûte le short ? FCFA

AU TABLEAU !

Le dernier Marathon du Gabon a enregistré **18 029 inscriptions** !

Écris ce nombre en lettres

Quel est le chiffre des centaines ?

A SAVOIR LES DURÉES



1 heure = 60 minutes
1 minute = 60 secondes
1 jour = 24 heures

LE JEU DES CAPACITÉS

Relie les objets à leur capacité !



2 ml



250 l



25 cl



1 500 ml



DES COURSES À LA RECONNAISSANCE INTERNATIONALE

Les courses RUN GABON sont organisées selon les plus grands standards internationaux.

Ce qui fait d'elles des **courses majeures sur le continent africain**.

Elles ont même obtenu des prix (labels) par World Athletics, la fédération internationale d'athlétisme, qui viennent récompenser l'organisation, mais aussi les bénévoles et tous les acteurs des courses qui travaillent **pour offrir aux participants une expérience unique et inoubliable**.

Cette reconnaissance permet entre autres d'attirer **les plus grands champions** de la discipline au Gabon.

Le Marathon du Gabon a même été, en 2015, le **premier marathon du continent africain** à obtenir le Label Bronze.

Le 10KM de Port-Gentil, après avoir réalisé **la deuxième performance mondiale de l'année en 2017**, s'est vu décerner lui aussi le Label Bronze. **Et depuis 2020, il est Label Silver !**



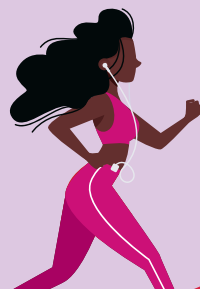
COURIR POUR UNE BONNE CAUSE



Agir contre
Le Cancer

Véritable COURSE DANS LA COURSE, La Gabonaise est une course ENGAGÉE de 5 KM au profit de la lutte contre les cancers féminins, soutenue depuis le premier jour par la FONDATION SYLVIA BONGO ONDIMBA, Première Dame du Gabon.

RUNGABON soutient et accompagne la Fondation de la Première Dame dans son combat en reversant **l'intégralité des frais d'inscriptions des courses** : La Gabonaise, 10km de Port-Gentil et 10km de Franceville à la FSBO.



HICHAM EL GUERROUJ UN AMBASSADEUR DE PRESTIGE

C'est le meilleur athlète marocain de tous les temps, avec un palmarès qui donne le vertige !

Il nous fait l'honneur d'être présent chaque année sur le Marathon du Gabon afin de véhiculer les valeurs et les bienfaits du sport auprès des participants.

PALMARÈS : 4 fois Champion du Monde du 1500m - 3 fois Champion du Monde 1500m en salle - Double Médaille Olympique (1500 m et 5 000m) - RecordMan du Monde du 1500 m (3'26''00) - RecordMan du Monde du Mile (3'43''13) - RecordMan du Monde du 2000 m (4'44''79) - MPM du 1500 m et du mile en salle - Meilleur athlète de l'année IAAF 2001, 2002 et 2003 - Membre du Comité International Olympique

LES RECORDS

MARATHON - HOMMES	
RECORD MONDIAL	
Eliud KIPCHOGE (KEN)	2 h 01 min 39 s
RECORD MARATHON DU GABON	
Peter KURUI (KEN)	2 h 14 min 42 s

MARATHON - FEMMES	
RECORD MONDIAL	
Brigid KOSGEI (KEN)	2 h 14 min 04 s
RECORD MARATHON DU GABON	
Jerotich MILLIKA (KEN)	2 h 34 min 04 s



LES GRANDES ÉPREUVES DANS LE MONDE

Le Marathon de New-York existe depuis 50 ans
Il réunit près de 50 000 coureurs

Le Marathon de Berlin depuis 46 ans
avec près de 40 000 participants
est devenu le Marathon le plus rapide du monde !

La Parisienne course féminine
depuis 1997 avec plus de 40 000 femmes !

LES RECORDS

10 KM - HOMMES	
RECORD MONDIAL	
Rhonex KIPRUTO (KEN)	26 min 24 s
RECORD AU GABON	
Alex KORIO (KEN)	27 min 48 s

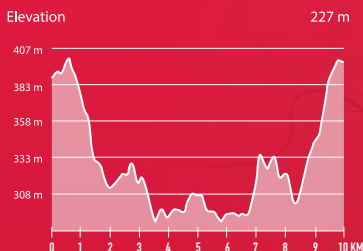
10 KM - FEMMES	
RECORD MONDIAL	
Joyciline JEPKOSGEI (KEN)	29 min 43 s
RECORD AU GABON	
Sheila CHELANGAT (KEN)	30 min 55 s

SAVOIR LIRE LE PARCOURS D'UN COURSE

<< UNE COURSE, ÇA MONTE, ÇA DESCEND ET PARFOIS C'EST PLAT !! >>

C'est le PROFIL de la course qui permet de définir le DÉNIVELÉ

PRENONS L'EXEMPLE DU PROFIL DU PARCOURS DU 10 KM DE FRANCEVILLE



TRACE SUR LE PARCOURS

- En BLEU la partie la plus difficile (qui monte beaucoup)
- En VERT la partie la plus facile (qui descend beaucoup)



L'ÉCHELLE d'UNE CARTE

La carte ci-dessus est à l'échelle 1/50 000. C'est-à-dire que 1cm sur la carte représente 50 000 cm sur la route (soit 500m ou 0,5km).



CONNAIS-TU LES 3 VILLES ACCUEILLANT LES 3 COURSES RUN GABON ?

Replace-les sur la carte du Gabon ci-contre et **précise**, pour chacune d'entre-elles, **sa province** d'origine







NOM DE LA VILLE

NOM DE LA PROVINCE



CONNAIS-TU LES 9 PROVINCES DU GABON ET LEUR CHEF-LIEU ?



	ESTUAIRE	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	FRANCEVILLE
	MOYEN-OGOOUÉ	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	MOUILLA
	NYANGA	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	MAKOKOU
	OGOOUÉ-LOLO	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	PORT-GENTIL
	WOLEU-NTEM	<input type="text"/>

?

Sais-tu d'où vient le nom de la province de Libreville ?

LE GABON, BERCEAU DE LA BIODIVERSITÉ

Le Gabon possède 13 parcs nationaux, berceau d'une exceptionnelle biodiversité. 50% de la population mondiale des éléphants de forêts vit au Gabon !

Peux-tu citer le nom d'un parc national gabonais :



HISTOIRE

LES ORIGINES DE LA COURSE À PIED REMONTENT À L'ANTIQUITÉ, À -490 AVANT J.C. EN GRÈCE ANTIQUE !

Les Athéniens sont alors en guerre contre les Perses près de la ville de MARATHON.

L'histoire raconte qu'un messenger, nommé Phillipidès, a été envoyé depuis Marathon pour prévenir Athènes de la victoire des Grecs.

Les deux cités sont alors séparées d'environ 40 kms. Le messenger serait mort de fatigue juste après avoir délivré son message.

Les Jeux antiques font la part belle aux épreuves de course et célèbrent alors pendant longtemps l'exploit de Phillipidès.

LE MARATHON FUT ALORS INTÉGRÉ AUX PREMIERS JEUX OLYMPIQUES MODERNES, À ATHÈNES ! Sais-tu en quelle année ?



?

Connais-tu la distance exacte et officielle du MARATHON depuis les Jeux de Londres de 1908 ?

60 ANS !

En 2020, le Gabon fêtera le 60^{ème} anniversaire de son indépendance

Ça sera aussi l'occasion de fêter le 8^{ème} MARATHON DU GABON,

le 4^{ème} 10 KM de Port-Gentil et le 3^{ème} RUN IN MASUKU-10 KM de Franceville

PEUX-TU DONNER :

■ La date de l'indépendance du Gabon ?

■ Et l'année de chaque première édition des 3 courses ?

20 _ _

Marathon du Gabon

20 _ _

10KM de Port-Gentil

20 _ _

10KM de Franceville



LE SAVAIS-TU ?

Pendant longtemps les femmes ont été exclues des courses pédestres !!

Il faut attendre le début des années 1970 pour qu'elles puissent accéder à certaines épreuves. La démocratisation de la course à pieds aux femmes, et de la pratique sportive en général, est un véritable enjeu de santé publique !



L'APPAREIL LOCOMOTEUR, c'est l'ensemble des éléments et organes du corps humain qui permettent de se déplacer et donc de COURIR !

IL S'AGIT DES OS, DES ARTICULATIONS ET DES MUSCLES !

Et pour que les muscles puissent se contracter et fonctionner ils ont besoin d'ÉNERGIE

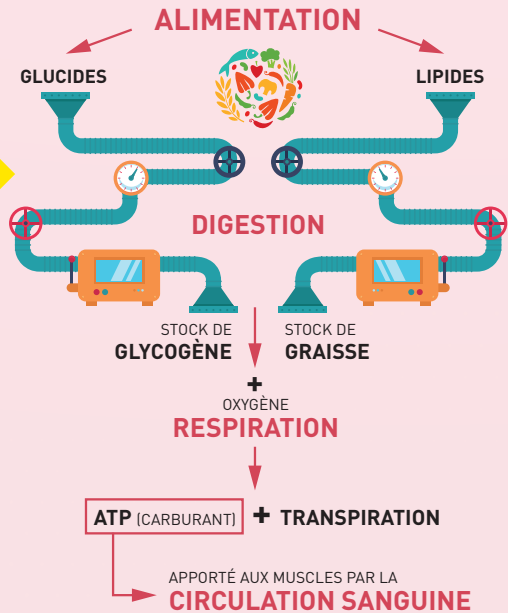
Une voiture a besoin d'essence, les muscles ont besoin d'ATP
(c'est un nom compliqué qui signifie Adénosine-Tri-Phosphate !)

MAIS D'OÙ VIENT
CETTE ÉNERGIE,
D'OÙ VIENT CET ATP ?



LES 3 FONCTIONS
VITALES

DIGESTION
RESPIRATION
CIRCULATION



**VRAI
OU
FAUX??**

- Prendre son pouls permet de mieux respirer ■ Vrai ■ Faux
- Le coeur fonctionne comme une pompe ■ Vrai ■ Faux
- Un coureur de marathon va utiliser sa « graisse » ■ Vrai ■ Faux
pour la transformer en « carburant »
- La ventilation est une étape de la respiration ■ Vrai ■ Faux
- Les sucres sont une forme de glucose ■ Vrai ■ Faux



QUIZZ



Lors d'une activité physique telle que le 10KM POG, je respire fort pour :

- apporter un maximum d'oxygène, et donc d'énergie, à mes muscles,
- montrer que j'ai de belles joues,
- que l'on me reconnaisse dans la foule.

Pendant l'effort, lors de RUN IN MASUKU, mon corps transpire pour :

- réguler sa température intérieure,
- me signaler d'arrêter de courir,
- nettoyer ma peau.

Quand je cours, pendant LA GABONAISE mon cœur bat vite pour :

- me donner le rythme de la course,
- me dire d'arrêter,
- apporter plus de sang, plus d'oxygène et donc plus d'énergie dans mes muscles.

QUEL EST LE RÔLE DU SANG ?

Le sang se compose de **plasma** (liquide incolore), de **globules rouges** (rouge grâce à l'hémoglobine), de **globules blancs** et de **plaquettes**.

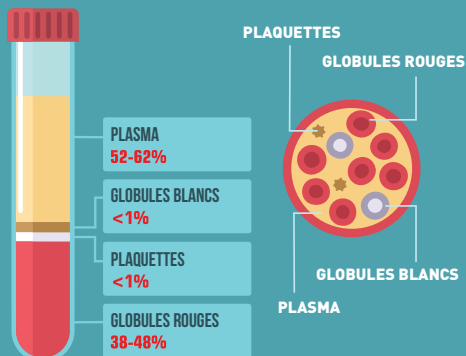
Les globules rouges **assurent le transport** de l'oxygène.

Les globules blancs **servent à défendre** notre organisme contre les microbes.

Le sang circule dans les vaisseaux : les artères, les veines et les capillaires.

Il apporte à tout le corps **les nutriments et l'oxygène**.

LA COMPOSITION DU SANG



ET CELUI DU CŒUR...

Le cœur, c'est la « pompe » qui fait circuler le sang dans le corps ! Suivant les besoins du corps en oxygène, le cœur bat plus ou moins vite, c'est la **FREQUENCE CARDIAQUE** (le pouls). Cette fréquence cardiaque au repos est d'environ 60 battements par minute et peut monter à 200 lors d'un effort intense !

DÉVELOPPEMENT DURABLE

AVANT ET PENDANT ET APRÈS LA COURSE,
TU DOIS ABSOLUMENT PENSER À T'HYDRATER



60% de ton corps est composé d'eau !

70% de la surface de la Terre est recouverte par l'eau



L'EAU est un bien précieux.
IL FAUT LA PRÉSERVER !



QUIZZ

D'où provient l'eau de pluie ?

- Des nuages,
- De la mer en s'évaporant,
- Du frottement entre les nuages et les glaciers
- Du soleil

Quelle est la principale cause de pollution de l'eau dans le monde ?

- Transports
- Industries
- Agriculture
- Déchets domestiques

Sans boire, tu ne pourrais pas survivre plus de...

- 3 jours
- 5 jours
- 10 jours
- 1 mois

Qui consomme le plus d'eau ?

- L'industrie
- Les usages domestiques (se laver, boire...)
- L'irrigation
- L'agriculture

D'où vient l'eau du robinet ?

- Des mers
- Des nappes phréatiques
- Des rivières
- Des eaux de pluies

Combien faut-il de litres d'eau pour produire une feuille de papier ?

- 4 litres
- 40 litres
- 400 litres

LE POUMON DE LA PLANÈTE

La forêt équatoriale gabonaise est un trésor de l'humanité, c'est un des poumons de la planète qui abrite plus de la moitié de la biodiversité de la Terre !

La protéger c'est aussi préserver l'eau sur Terre !

Car sans forêt, la Terre serait un désert aride et la vie n'y serait plus possible !



QUEL EST L'AUTRE « POUMON DE LA PLANÈTE » ? La forêt de Bavière L'Amazonie



Pourquoi l'Homme détruit les forêts ?

Après Libreville, Port-Gentil et Franceville, Victor, qui ne parle pas anglais, souhaite participer et s'inscrire au Marathon de New York.

PEUX-TU L'AIDER À REMPLIR SON FORMULAIRE ?

« Je m'appelle Victor ENGHE, j'ai 28 ans et je suis né le 22 novembre. Je suis gabonais et j'habite 4 chemin Gue-Gue à Libreville. Je pratique le running depuis l'âge de 15 ans et j'ai déjà couru 2 marathons. Ma meilleure performance a été de 3h21m34s en 2017. Je souhaite participer au Marathon de New-York car c'est le plus mythique des marathons et qu'il me permettra également de découvrir un beau et grand pays ! »



NEW-YORK MARATHON REGISTRATION FORM

Last name : _____

Male

First name : _____

Female

_____ : Gabonese Date of birth : __ / __ / ____

Address : _____

Town : _____ Country : _____

How long have you been running : _____

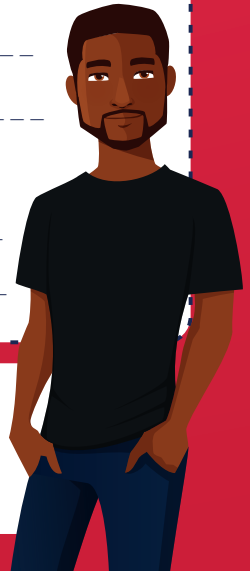
Best performance in marathon : __ H __ MIN __ SEC

Why do you want to participate in this event? : _____

VOCABULAIRE



- COURSE : **RACE**
- COURIR : **TO RUN**
- DÉPART : **START**
- ARRIVÉE : **FINISH**
- UN COUREUR : **A RUNNER**
- VOULOIR : **TO WANT**
- UN ENTRAINEUR : **A COACH**
- MANGER : **TO EAT**
- PARLER : **TO SPEAK**
- S'ENTRAÎNER : **TO PRACTICE**



LA MASCOTTE DES COURSES RUN GABON ET L'AMI DE TOUS LES ENFANTS



NGOZO

LE GRIS DU GABON

NGOZO, sportif invétéré, possède un goût
tout particulier pour l'effort, le dépassement de soi,
le respect et l'amitié.

Pour lui le sport est une source de bien-être physique et moral,
mais aussi un moment d'échange et de partage.

**COMME NGOZO TU PEUX TOI AUSSI VÉHICULER
ET PARTAGER LES VALEURS UNIVERSELLES DU SPORT !**

