

SAUT À LA PAILLE

Toujours plus haut avec
le blé tendre. pages 2-3

BLÉSKET LE MATCH

L'équipe des blés durs
au sommet. pages 4-5

LANCER DE GRAIN

Le maïs, un adversaire
de poids. page 6

NAGE EN RIZIÈRE

Le riz... Comme un poisson
dans l'eau ! page 7

L'ÉPIK

OLYMPIADES DES CÉRÉALES 2022

ÉDITION
SPÉCIALE

LES CÉRÉALES : MOISSON DE MÉDAILLES



Graines de
Champions

Riz, pain, pâtes, maïs, biscuits...

À déguster dans ton restaurant scolaire cette semaine,
découvre les bienfaits des céréales !

C'est encore meilleur quand tu les savoures
avec tes copains !



Intercéréales

www.intercereales.com

Bien manger avec des repas variés et équilibrés!

Tous les sportifs savent que pour devenir un champion, ils ont besoin de s'entraîner, de bien dormir, de boire de l'eau et de manger équilibré. En effet, les aliments apportent l'énergie nécessaire au corps pour son bon fonctionnement, et cela même au repos. Manger un peu de tout en quantité adaptée, c'est la clé pour être en forme.

AU PETIT DÉJEUNER



- 1 produit céréalier
- 1 produit laitier
- 1 boisson
- 1 fruit

AU REPAS DU MIDI ET DU SOIR



- 1 portion de légumes
- éventuellement de la viande, du poisson ou des œufs
- 1 portion de féculents et/ou des légumes secs
- 1 produit laitier
- 1 fruit
- de l'eau

AU GOÛTER



- 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants :
 - ▣ produit laitier
 - ▣ produit céréalier (pain, biscotte, céréales peu sucrées)
 - ▣ fruit
- de l'eau

Si possible, on limite l'ajout de sel, de sucre et de gras. On garde la charcuterie, les boissons sucrées, les glaces ou les chips, en petite quantité et pas tous les jours.

*Pour être en forme
et bien grandir, n'oublie pas
de bouger au minimum
une heure par jour !*

SAUT À LA PAILLE

FORMIDA-BLÉ tendre !

Au bout d'un suspens à couper le souffle, dans une finale de champions, entre Renaud Blétendre, Lucas Blétendre et Alex Blétendre, c'est Renaud qui remporte la médaille d'or grâce à un saut réussi à son premier essai. C'est grâce à son amidon, réserve énergétique très importante pour nos sportifs, que Renaud, Alex et Lucas se sont surpassés dans cette compétition.

1^{er}
**RENAUD
BLÉTENDRE**

2^{ème}
**LUCAS
BLÉTENDRE**

**Graines de
Champi**



LES GOULISSES DE LA VICTOIRE

La préparation physique du blé tendre

Pendant 9 mois, le blé tendre s'entraîne jour et nuit pour devenir un bel épi. Les grains de blé tendre sont semés à l'automne par les agriculteurs. Les épis se forment au printemps et sont récoltés au début de l'été avant d'être stockés dans des silos.



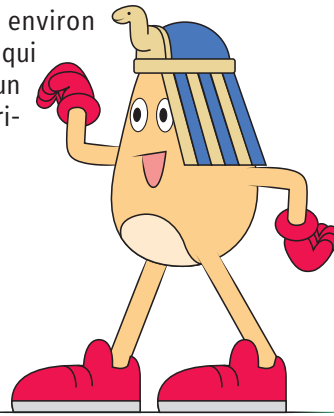
**Résultat :
des grains de blé
au top !**



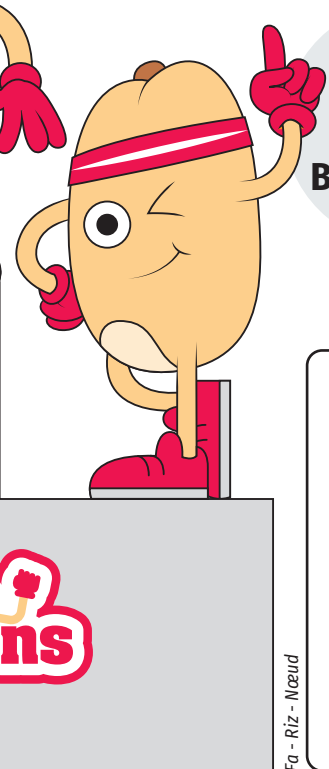
Toujours plus haut avec le blé tendre

EN BREF L'ORIGINE DU PAIN

Les ancêtres du blé tendre ont au moins 25 000 ans mais lui, est apparu et a commencé à être cultivé il y a environ 10 000 ans. Ce sont les Egyptiens qui ont pour la première fois utilisé un ancêtre du blé tendre pour fabriquer du pain levé.



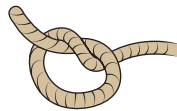
3^{ème}
ALEX
BLÉTENDRE



Fa - Riz - Neurd

RÉBUS

Déchiffre ce rébus et trouve l'ingrédient principal qui sert à la fabrication du pain.

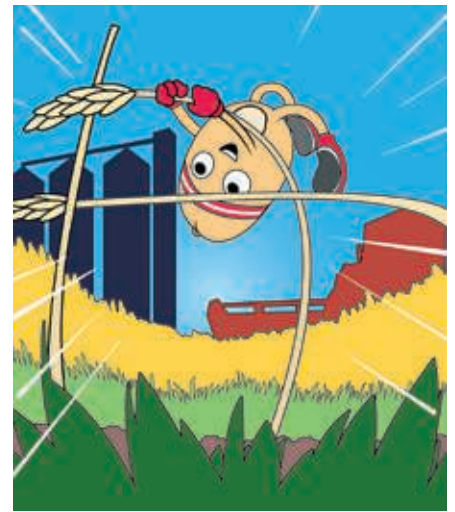


.....

.....

.....

LE JEU DES 6 DIFFÉRENCES



Le gant vert - une fenêtre sur le silo - une fleur dans l'herbe - un grain de riz dans l'épi - le soleil - la couleur de la moissonneuse

DÉCRYPTAGE... par l'entraîneur de Renaud Blétendre

« Un savoir-faire à toute épreuve »

Notre champion maintient sa condition physique et ses grains au top toute l'année !
C'est le secret de fabrication du pain.



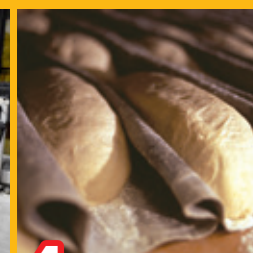
1 On met farine, levure, levain, eau et sel dans le pétrin, que l'on mélange jusqu'à obtenir une grosse boule de pâte.



2 La pâte se repose et gonfle, grâce à la levure qui la fait fermenter.



3 On donne ensuite la forme souhaitée à son pain.



4 Posé sur un tissu appelé la couche, le pain cru repose et gonfle encore.



5 Avant de le mettre au four, le boulanger trace quelques entailles sur le pain, appelées grignes.



6 On sort avec précaution les pains du four qui sont fragiles et brûlants.

BLÉSKET LE MATCH ÉPATANT L'équipe

Blés Durs **52 - 12** Pissenlits... Le choc!

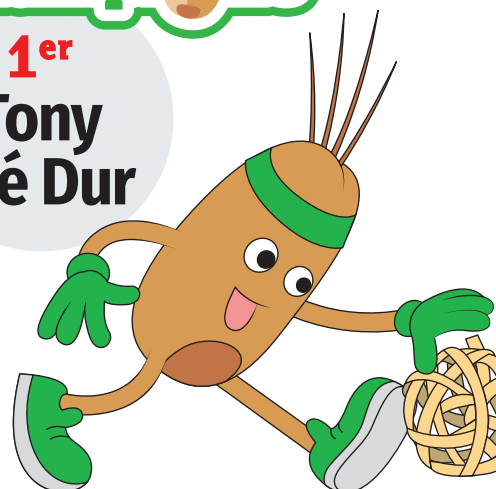
C'était le match des JO à ne pas manquer.

Depuis le début du tournoi, l'équipe des Blés Durs enchaîne les performances. Bien aidée par l'excellente prestation de Tony Blé Dur (25 points), notre équipe nationale a facilement dominé l'équipe des Pissenlits.

Les joueurs des Blés Durs n'ont pas tremblé devant une équipe solide et composée de leurs meilleurs éléments. Accumulation de lancers francs, dribbles et jeu d'équipe ont permis à nos champions d'arracher le trophée à leurs adversaires !



1^{er}
Tony Blé Dur



En France,
on produit en moyenne
2 à 2,5 millions
de tonnes de blé dur
chaque année.



Les Français
consomment en
moyenne **8 kg**
de pâtes par an.

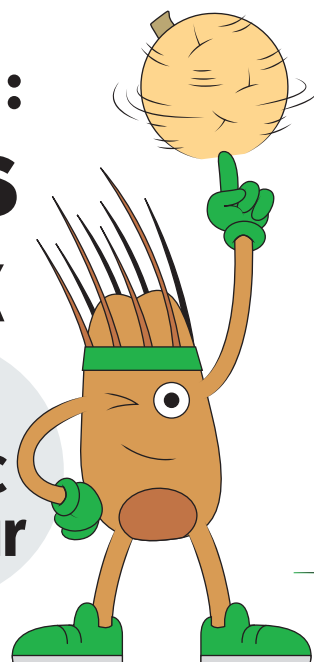


Pour **1 hectare***
de blé dur j'ai
7 700 paquets
de pâtes

* Un hectare = une surface
de 100 mètres par 100 mètres,
soit l'équivalent d'environ
2 terrains de football.

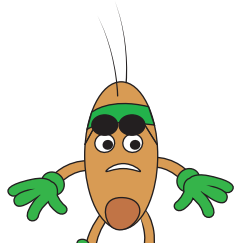
Les meilleurs attaquants du match : les notes de L'Épik

3^{ème}
Magic Blé Dur

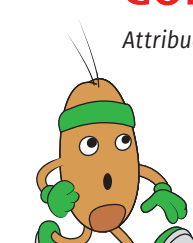


COMPOSITION DE L'ÉQUIPE

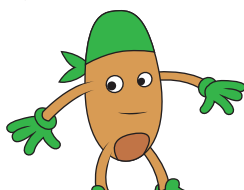
Attribue à chaque joueur son maillot.



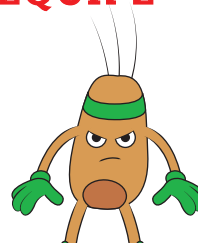
A
Ronny Blé Dur,
dit la Farfalle



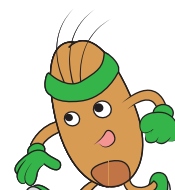
B
Kevin Blé Dur,
dit le Penne



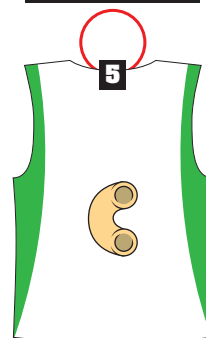
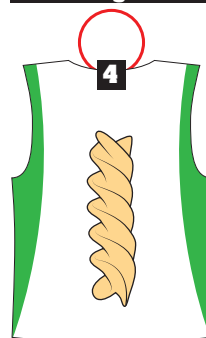
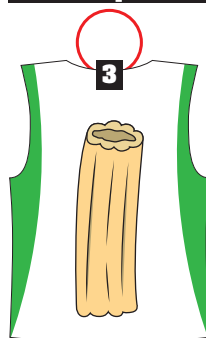
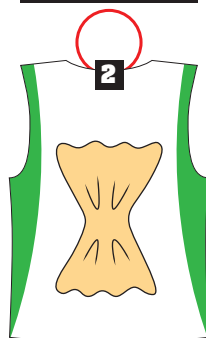
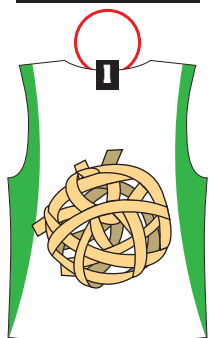
C
Mickaël Blé Dur,
dit la Coquillette



D
Tony Blé Dur,
dit la Tagliatelle



E
Magic Blé Dur
dit le Fusilli



des Blés Durs au sommet

L'ANALYSE DU SPÉCIALISTE

Du blé dur aux pâtes



1 La récolte des grains

Les grains de blé dur sont récoltés au début de l'été. Le blé dur, dont l'épi se reconnaît grâce à ses barbes, est en majorité cultivé dans le Sud de la France.



2 Le stockage des grains

L'agriculteur décharge sa récolte dans des silos ventilés pour bien conserver les grains et préserver leur qualité.



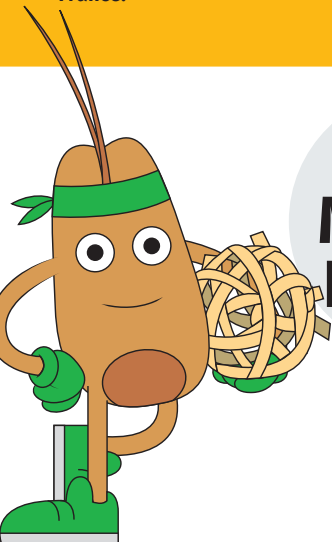
3 La transformation en semoule

Les grains sont ensuite transportés chez le semoulier. Après sélection, ils sont broyés en passant plusieurs fois dans d'énormes cylindres pour devenir de la semoule.

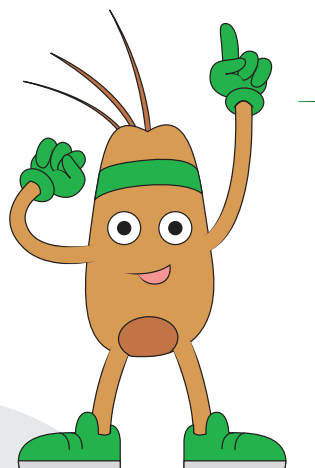


4 La fabrication des pâtes

Le pastier reçoit la semoule. Il prépare sa «pâte à pâtes» en mélangeant semoule et eau, et crée une gamme variée de pâtes en utilisant des moules de formes différentes. Les pâtes sont séchées puis emballées pour être vendues.



2^{ème} Mickaël Blé Dur



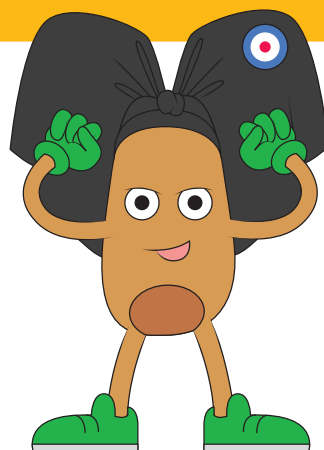
**INTERVIEW
EXCLUSIVE**

Tony Blé Dur,

capitaine de l'équipe :

« Ce qui compte, c'est l'esprit d'équipe. Comme partager un bon plat de pâtes, c'est pareil !

Tous ensemble et match après match, on a repoussé les limites du possible, jusqu'à la victoire finale. »



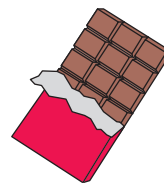
EN BREF LES ALSACIENS

Les pâtes, la recette d'une équipe gagnante !

C'est en mélangeant de la semoule de blé dur et de l'eau que le pastier confectionne toutes les variétés de pâtes que l'on retrouve en magasin. Certaines spécialités remplacent l'eau par des œufs dans leur recette, comme celle des pâtes traditionnelles d'Alsace.

L'INTRUS

Trouve et entoure l'intrus qui ne rentre pas dans la fabrication des pâtes.



La tablette de chocolat

L'après-match

C'est le rendez-vous à ne pas manquer.

Le moment de décompression et de récupération indispensable aux joueurs autour d'un repas. D'une source proche de la rédaction, on sait que l'équipe des Blés Durs a fêté sa belle victoire en partageant un délicieux plat de tagliatelles sauce tomate ! Bien manger c'est aussi apprécier découvrir de nouvelles saveurs, prendre du plaisir et partager ses repas avec sa famille et ses amis !



LANCER DE GRAIN

Le maïs, un adversaire de poids



Bob Corn Record olympique !

Encouragé et ovationné par le public, Bob Corn s'est vu pousser des ailes et a réussi un véritable exploit ! Salué par une pluie de pop-corn !

Après avoir passé les qualifications haut-la-main, Bob Corn s'élance et prend la médaille d'or avec un jet à 22,55 m. Déception pour Yannick Quinoa, en tête des derniers bilans mondiaux, qui n'a pas réussi à faire mieux que 22,49 m.



RÉACTIONS L'APRÈS MATCH

C'est un maïs très polyvalent !

Yannick Quinoa, médaille d'argent :

« Je connais Bob depuis des années ! C'est un maïs qui sait tout faire et qui mérite de garder sa place sur le podium ! À charge de revanche ! »

Léo, jeune espoir au lancer de grain et fervent supporter :

« Je pratique cette discipline grâce à Bob Corn. Je le suis depuis ses débuts et l'aime encore plus depuis qu'il est à maturité ! »

LA NAISSANCE D'UN CHAMPION

Remets dans l'ordre les images pour découvrir comment pousse le maïs.

1. L'agriculteur sème les graines au printemps.
2. En juin, les premières feuilles apparaissent.
3. Pendant l'été, les épis commencent à se former pour être récoltés à l'automne.



A



B



C

A2 - B3 - C1

RECONVERSIONS

La discipline du lancer de grain intéresse deux grandes variétés de maïs :

Le **maïs doux** : on le mange en épi frais ou en grains, surgelé ou en conserve.



CONSERVÉ



Le maïs doux représente plus de 20% des légumes en conserve, soit 1 boîte sur 5.

Le **maïs grain** qui peut être transformé en de nombreux produits et qui régale aussi les animaux.



ALIMENTATION ANIMALE



SEMOULÉRIE



AMIDONNERIE

INFOS LE SAIS-TU ?

Le maïs est la céréale la plus cultivée au monde et la France est le 1^{er} producteur européen de maïs grain.



QUIZZ

Quelle hauteur peut atteindre le maïs ?

- 2 cm 3,50 m 7,50 m

Un physique de champion

Le maïs, tout en muscles et en hauteur a la morphologie idéale pour le lancer de grain.

Il peut mesurer de 1,50 m à 3,50 m de haut avec une tige de 5 à 6 cm de diamètre. Les grandes feuilles vertes qui le composent sont caractéristiques de cette céréale et facilement reconnaissables dans le paysage.

La fleur mâle de maïs s'appelle le PANICULE.

La FEUILLE s'attache à la tige en l'enroulant comme une gaine. On dit qu'elle est engainante.

Les ÉPIS apparaissent à la base des feuilles situées au centre de la tige. Un épi contient environ 500 grains disposés en rangées serrées.

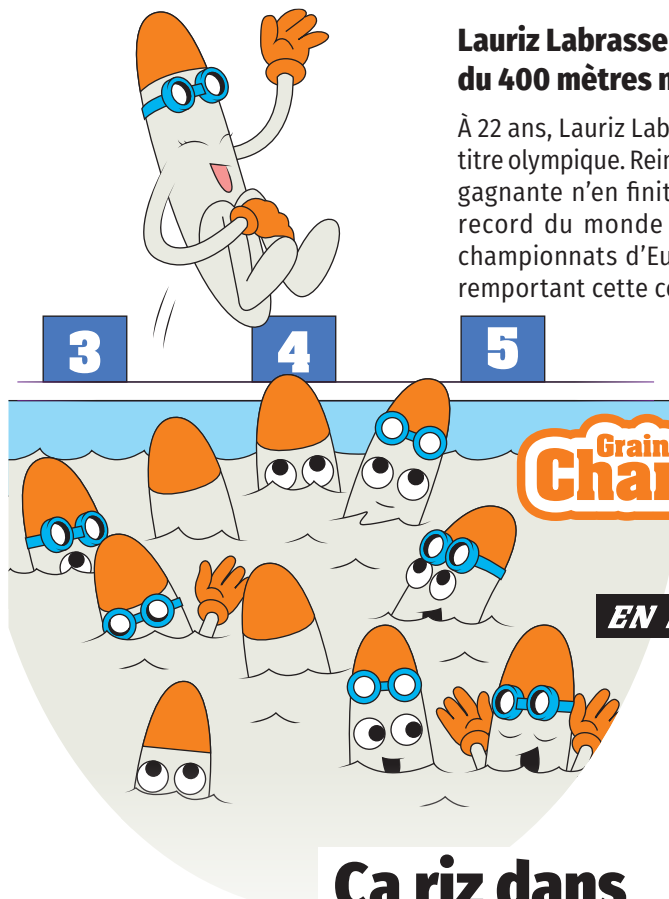
La TIGE du maïs fait 5 à 6 cm de diamètre.

NAGE EN RIZIÈRE

Le riz... Comme un poisson dans l'eau ! **Record** battu

Lauriz Labrasse a dominé la finale du 400 mètres nage en rizière.

À 22 ans, Lauriz Labrasse a décroché son deuxième titre olympique. Reine des bassins depuis 4 ans, notre gagnante n'en finit pas d'enchaîner les exploits : record du monde en 2016, succès aux derniers championnats d'Europe, et enfin consécration en remportant cette compétition.



EN BREF LA CAMARGUE

Une région idéale pour s'entraîner.

C'est dans le sud de la France, en Camargue, que Lauriz a fait ses premières brasses. Après des débuts prometteurs, elle rejoint l'équipe nationale et enchaîne les trophées !



Ça riz dans les bassins

L'équipe a fêté la médaille d'or de Lauriz Labrasse en plongeant joyeusement dans la piscine olympique ! Une grande émotion pour cette jeune athlète qui a remercié chaleureusement son entraîneur et ses co-équipiers pour leur soutien tout au long de la compétition.

QUIZZ

En France, le riz est cultivé en :

C _ _ _ _ _

Camargue

ZOOM

La croissance du riz

D'après l'entraîneur, Henriz Lucas : « La Camargue, avec ses beaux paysages de culture du riz, est le lieu idéal pour devenir un champion olympique. »

Le riz pousse en effet dans l'eau dans de grandes étendues vertes, des rizières. »



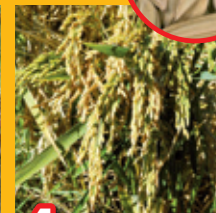
1 En avril, on inonde les rizières et on sème les grains de riz.



2 À la fin mai, le riz sort de l'eau et les champs se colorent en vert.



3 En été, le riz grandit et des épis apparaissent.



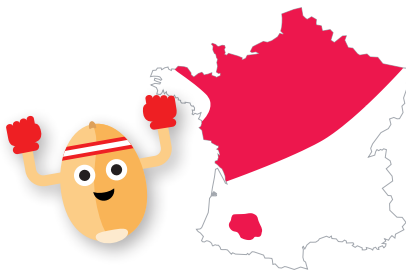
4 À l'automne, une fois la rizière asséchée, le riz est récolté, c'est le riz paddy.



Le riz paddy est un grain revêtu d'une enveloppe, la balle. On le sèche dans des silos et on enlève l'enveloppe pour obtenir le riz blanc que tu connais.

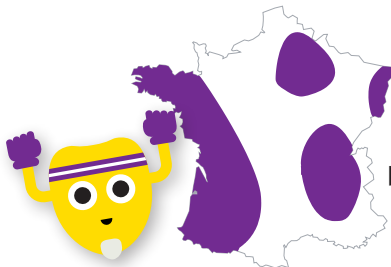
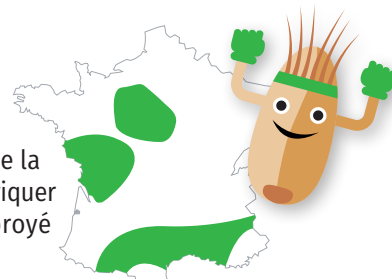


TOUR DE FRANCE DES PRINCIPALES CÉRÉALES



Le **blé tendre** est la première céréale produite en France. C'est lui qui occupe la moitié des surfaces céréalières à travers nos campagnes.

Le **blé dur** se plaît dans les régions chaudes et sèches, comme le Sud-Est de la France. Il est utilisé pour fabriquer les pâtes, après avoir été broyé en semoule.



Le **maïs** est apparu sur les plateaux mexicains voilà 6 000 ans et a été ramené en Europe au XV^{ème} siècle. Il est aujourd'hui la première céréale produite dans le monde et il est cultivé un peu partout en France.

Le **riz** est bien sûr cultivé sur tous les continents, mais 90% de la production mondiale provient d'Asie. En France, 12 000 hectares sont cultivés, majoritairement en Camargue.



SAURAS-TU RECONNAÎTRE LES LÉGUMES SECS ?

Relie les images au nom de légumes secs

Comme les céréales, les légumes secs ou légumineuses apportent des protéines végétales nécessaires à la fabrication et au renouvellement de tes cellules mais aussi des fibres qui sont bonnes pour ton système digestif. Pour un repas équilibré, tu peux les associer avec un produit céréalier pour remplacer la viande ou la volaille.



1



2



3



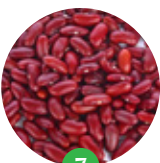
4



5



6



7

A
Lentilles corail

B
Pois chiches

C
Haricots rouges

D
Pois cassés

E
Fèves

F
Haricots blancs

G
Lentilles vertes

CHARADE

Mon premier est le contraire de haut.

Mon second est le nom anglais d'une planche à roulette.

On boit du lait dans mon troisième.

Mon tout est un sport.
Qui suis-je ?

BAS-SKATE - BOI

MOTS MÊLÉS

Trouve les mots :
RIZ, PAIN, MAÏS, PÂTES

Les mots sont à l'horizontal, vertical, ou en oblique. Ils peuvent s'entrecouper et une même lettre peut faire partie de plusieurs mots de la grille.

A	M	R	U	L	R
U	P	A	T	E	S
D	A	Z	I	A	M
L	I	P	I	S	O
R	N	A	N	P	G

BLAGUE

Quel est le sport le plus silencieux ?

Le saut en parachute (para-« chute »)

Le billet d'humeur de la rédaction

Ce magazine est diffusé dans le cadre de « Graines de Champions », une animation à la cantine, proposée par Intercéréales. Cette opération invite les enfants à découvrir l'univers des céréales et des produits céréaliers à travers l'activité physique et le sport.