

Dossier 2

A VOS MARQUES ... PRÊTS? PARTEZ!



JE SAIS ...

- ★ comparer différentes journées sportives et dire laquelle je préfère
- ★ raconter où et comment je pratique un sport
- ★ résumer un texte sur les nouveaux sports par écrit et par oral
- ★ décrire un sport en utilisant le vocabulaire spécifique des sports
- ★ comprendre des vidéos sur des sports insolites
- ★ décrire comment on gagne à certains sports
- ★ présenter un nouveau sport
- ★ discuter du fait qu'un sport donné est adapté ou non pour une journée sportive scolaire
- ★ défendre mon point de vue, exprimer mon accord et mon désaccord
- ★ lire un texte littéraire sur une partie de ping-pong
- ★ raconter de quelles excuses se sont servis des sportifs pour justifier une défaite
- ★ dire comment il faut soigner des blessures de sport
- ★ réagir de façon adéquate après un accident
- ★ expliquer où et comment je me suis fait mal
- ★ comprendre et donner des consignes de sécurité
- ★ consulter des sites web à la recherche d'informations pratiques
- ★ envoyer un e-mail de réservation
- ★ décrire ce qu'il faut apporter à une journée sportive
- ★ formuler des hypothèses à propos d'un événement passé
- ★ rédiger une brochure d'information sur la journée sportive pour mes camarades de classe



⇒ Chaque année, ton école organise une journée sportive. Malheureusement, ces dernières années, c'est toujours la même rengaine: football, course à pied, piscine ... Résultat: les élèves ne sont plus vraiment motivés pour y participer! Voilà pourquoi le directeur de ton école lance un défi: vous pouvez organiser votre journée sportive vous-mêmes. Il n'y a que trois conditions: la journée doit être originale, équilibrée et surtout: parfaitement organisée ... Alors: à vos marques, prêts, partez!

1 Il va y avoir du sport!

1 Voici trois programmes de trois journées sportives très différentes!

1

MUTUALITE LIBERALE
L'AVENIR DE L'ASSURANCE

sur le complexe du STADE TIVOLI DE LA LOUVIÈRE

Renseignements & inscriptions
ASDL LES
064 23 84 96
les409@mut409.be

Grande journée sportive

LE DIMANCHE 26 JUIN
de 9h00 à 16h00

- **Tournoi de mini-foot sur terrain synthétique de 9h à 12h**
Forme ton équipe de 7 joueurs! (jusqu'à 12 ans)
- **Parcours d'athlétisme intergénérationnel de 13h à 15h**
- **Marche ADEPS de 5 kms dès 9h**

INSCRIPTION INDISPENSABLE POUR LE 17 JUIN

Egalement au programme
Initiation et démonstrations de sport, parcours d'adresse et de psychomotricité. Des possibilités de s'initier à de nouvelles disciplines sportives! Une occasion de passer un agréable moment en famille ou entre amis!

Où:
Stade du Tivoli de La Louvière

Prix:
Gratuit / Membre 2€ / Non-Membre

FINTRO **AG**
EMPORIUM GROUP

100 ANS ÇA SE FÊTE AVEC VOUS!

10h00 Ouverture des portes
Projection et présentation des activités Eaux Vives du Département (Canyoning, Rafting, Tubbing ...)

11h45 et 16h30 Démonstration escalade
Inscriptions à l'école d'escalade et à la salle 2010-2011

- INITIATION ESCALADE ADULTES
De 10h à 19h non stop
- JEUX ESCALADE POUR LES 6-14 ANS
10h30; 14h30; 15h30; 17h
- PARCOURS AVENTURE
De 10h à 19h non stop
- JEUX DE PISTE (4 à 10 ANS)
10h30; 14h30; 17h
- RANDONNÉE QUAD
Départ toutes les heures

SALLE D'ESCALADE - ESPACE POLYGONE AV. DU LANGUEDOC - PERPIGNAN

100% BEACH

JOURNÉE NATIONALE DU SPORT SCOLAIRE

LE 17 SEPTEMBRE

UNSS

4 ACTIVITÉS :
RUGBY, HANDBALL, VOLLEY &
ULTIMATE

LYCÉES ET LP DE L'ACADEMIE DE POITIERS –
SAINT GEORGES DE DIDONNE (17)

Logos: Académie de Poitiers, UNSS, Education Nationale, Ministère de l'Education Nationale, Ministère de la Jeunesse et des Sports, Comité Départemental de Sport, Comité Départemental de Handball, Comité Départemental de Rugby, Comité Départemental de Volley-Ball, Comité Départemental de Beach-Volley.

JOURNÉE DU SPORT SCOLAIRE 100% BEACH

Chaque équipe pourra pratiquer deux activités de son choix parmi ultimate (4c4), beach volley (4c4), sandball (4c4) et beach rugby (4c4).

Une équipe est composée de 6 joueurs.

Départ prévu vers 8h,
retour prévu vers 18h30
(des horaires plus précis seront donnés ultérieurement)

Prévoir son repas du midi
+ goûter
+ eau (sauf internes)
+ tenue de rechange.



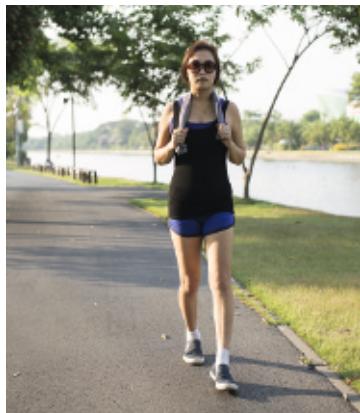
a Parcours rapidement les trois affiches et remplis le cadre!

	1	2	3
Journée organisée par ...?	Mutualité libérale	Salle d'escalade Deversud	Académie de Poitiers
Où?	Stade Tivoli de La Louvière	Espace Polygone Av. du Languedoc à Perpignan	Saint Georges de Didonne
Quand? (date + heure)	26 juin 9 h à 16 h	5 juin 10 h à 20 h	17 septembre 8 h à 18h30
Nombre d'activités à pratiquer?	3	5	4
Inscription nécessaire?	oui	non	oui

b Cherche le nom des sports suivants dans les programmes.



[le rugby](#)



[la marche](#)



[le mini-foot](#)



[l'athlétisme](#)



[le beach volley](#)

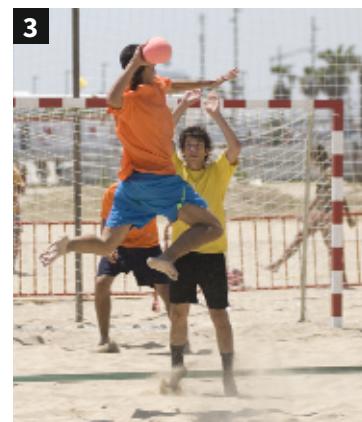
- c Certains des sports qui figurent dans ces programmes sont un peu moins connus. Regarde bien ces photos. Ensuite, cherche le nom de l'activité correspondante et combine-la avec la description correcte.



l'e scalade



l'u ltimite



le sandball



la randonnée quad



les jeux de piste

N°	Description
2	Un sport d'équipe qui se joue avec un disque volant. Ce sport se pratique sur terrain en herbe, en salle ou sur plage.
1	Action de grimper, de monter avec effort avec les pieds et les mains, ou de franchir quelque chose en grimpant (p. ex. un mur, une paroi rocheuse d'une montagne).
5	Des jeux qui consistent à chercher, sur un itinéraire balisé* par le meneur de jeu, des indices sous la forme de signes ou de messages écrits qui permettent d'avancer vers un but inconnu par les joueurs.
4	Un tour plus ou moins long sur un léger 'quadricycle' (= 'véhicule à quatre roues') motorisé.
3	Un sport collectif dérivé du handball, qui se pratique sur une plage ou du moins sur un terrain de sable.

*baliser = marquer

d Complète ces autres définitions à l'aide des mots donnés (attention, tu dois les mettre à la bonne forme!).



Le football est un jeu simple: 22 hommes courent après un ballon pendant 90 minutes et, à la fin, ce sont les Allemands qui gagnent.

à l'extérieur un but un terrain se jouer
une équipe un joueur (2x) un filet
un sport collectif un sport de raquette en salle



Le football

Sport opposant deux équipes de onze joueurs dont chacune essaie d'envoyer un ballon à l'intérieur du but adverse en le frappant principalement du pied, mais sans aucune intervention des mains que seuls les gardiens de but peuvent utiliser.



Le rugby

Sport qui se joue avec un ballon ovale et à la fin c'est les All Blacks qui gagnent.



Le volley-ball

Le volley-ball ou volleyball est un sport collectif pour deux équipes de six joueurs séparées par un filet, qui s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire de 18 mètres de long sur 9 mètres de large. Le volley-ball se pratique le plus souvent en salle, mais son dérivé – le beach-volley – se joue en général à l'extérieur, sur une plage.



Le tennis

Le tennis est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (on parle alors de jeu en simple), soit quatre joueurs (on parle alors de jeu en double). Ils marquent des points en frappant la balle au-dessus d'un filet.



e Et toi, est-ce que tu pratiques un sport? Quel est ton sport préféré? Raconte-le à ton voisin.

- Dis-lui quel sport tu pratiques (ou si tu ne pratiques aucun sport: quel sport tu aimerais pratiquer ... ou même regarder à la télé);
- Décris le type de sport (individuel/collectif, de ballon/de raquette ...);
- Raconte où tu pratiques ce sport et (éventuellement) de quel matériel tu as besoin.

Note quelques mots-clés utiles ci-dessous:



Comment dire quel sport on pratique?

Je fais du/de la ...

Je pratique le/la ...

Mon sport préféré, c'est le/la ...

Mon sport favori, c'est le/la ...

J'aime/j'adore le/la ...

Je joue au / à la / à l' ...

J'aimerais bien essayer le/la ...

le foot, le basket, le hockey, le cyclisme, le ski, le judo ...

la gymnastique, la danse, la natation, la course, la planche à neige ...

Comment décrire son sport?

un sport individuel >< un sport collectif (= un sport d'équipe)

Typologie de sports:

- les sports de raquette
- les sports de ballon
- les sports de glisse
- les sports de combat
- les sports nautiques
- les sports de glace
- les sports de plein air
- les arts martiaux
- l'athlétisme

Ce sport	se joue	avec	un ballon
	se pratique		une balle
			un disque
			une raquette
			une planche
			sur un terrain en herbe/sur gazon
			sur (un terrain de) sable
			en salle
			dans une piscine
			en plein air
			à la montagne
			sur l'eau
			sur neige
			dans un stade
			à l'intérieur
			à l'extérieur

2

La journée sportive 'idéale'?

- a Laquelle des trois journées sportives présentées au début du dossier préfères-tu?
Justifie ta réponse!

Je préfère

- La "grande journée sportive"
- La journée "sports & nature"
- La journée "100% beach"

Parce que ... (Encercle les mots que tu utiliserais pour décrire la journée de ton choix.)

à la portée de tous
amusant
aventure
connu
inconnu
nouveau
découverte
palpitant
détente
équipe
plage
mer
compétition
intéressant
mon sport préféré
drôle
adrénaline
amis
tranquille
fatigant
branché
...

- b Maintenant, parles-en avec ton voisin! Est-ce que vous avez la même opinion?

Pour moi ...

Moi, personnellement, je trouve/je préfère ...

La journée X me semble la plus (intéressante, amusante, ...), parce que ...

2 L'embarras du choix

⇒ Il est clair que les opinions sur la journée sportive ‘idéale’ varient ... Toutefois, le directeur a explicitement demandé une journée sportive ‘équilibrée’, c'est-à-dire que vous devez essayer de contenter tout le monde. Le soir, tu feuillettes le magazine ‘Terrains de Sports’ et tu découvres un article qui va te donner des idées!

3

Avant de lire l'article, jette un coup d'œil sur la structure du texte ... Regarde:

- le titre
- les photos (+ les commentaires)
- les sous-titres
- les citations
- l'introduction

a **Qu'est-ce que tu peux déjà dire sur le sujet global du texte?**

Il s'agit de nouvelles disciplines de sport.

b **Ce texte est divisé en trois grandes parties. Lesquelles? Qu'est-ce que tu penses lire dans ces parties? Dis-le avec tes propres mots.**



4

Maintenant, lis l'article et réponds aux questions!

DE NOUVELLES DISCIPLINES SORTENT DU VESTIAIRE

QUE CE SOIT À L'ÉCOLE OU DANS LES CLUBS, IL Y A TOUJOURS DU FOOTBALL, DU BASKET-BALL OU ENCORE DE L'ATHLÉTISME. LES ENFANTS ÉPROUVENT LE BESOIN DE DÉCOUVRIR D'AUTRES SPORTS ET ILS EN ONT DE PLUS EN PLUS L'OCCASION GRÂCE À DES **DISCIPLINES QUI SE DÉVELOPPENT PETIT À PETIT**. TOUR D'HORIZON AVEC UNE SPÉIALISTE.

Afin d'attirer l'attention des pratiquants*, mais aussi des éducateurs*, les nouvelles disciplines sont basées notamment sur la mixité, l'accessibilité, l'esprit d'équipe et le fair-play. →



Le développement du kinball

Ce sport a été inventé par un professeur d'EPS* québécois en 1986. Voyant que les enfants avaient de moins en moins envie de faire du sport à l'école, il a décidé de créer une activité plus ludique* basée sur le fair-play et la coopération. Mathilde Marchand, membre de l'équipe de France de kinball et éducatrice sportive diplômée, nous en dit un peu plus sur cette discipline: "Le kinball se joue avec un ballon d'1,22 m de diamètre et pesant moins d'un kilo. Trois équipes de quatre jouent sur un terrain de 21 m sur 21 m. Lors des matchs officiels, ces dimensions peuvent être adaptées aux installations ainsi qu'à l'âge des participants. Il y a une réelle cohésion entre équipiers puisque chaque joueur de l'équipe doit être en contact avec le ballon au moment de la frappe. Il n'y a donc aucune personne qui est mise à l'écart* sous prétexte qu'elle soit moins forte que les autres, comme on peut le voir dans d'autres sports collectifs. De plus, aucune contestation* n'est possible de la part des acteurs sous peine de pénaliser sa propre équipe. Seul le capitaine peut discuter avec l'arbitre."

Le kinball est arrivé en France en 2001 et se pratique principalement dans l'ouest du territoire avec des équipes comme Nantes, Rennes ou Angers qui participent au championnat de France. Dans d'autres villes, comme Montpellier ou Lille, la pratique se développe sans qu'il y ait d'équipe engagée au niveau national: les moyens étant encore trop limités pour de si longs déplacements. Avec 300 licenciés, la discipline a encore du chemin à parcourir, mais la joueuse de l'équipe de France est confiante: "Depuis que Nantes a accueilli la coupe

du monde l'année dernière, le kinball est beaucoup plus médiatique. Le journal télévisé en avait même parlé à l'époque. Je pense sincèrement que ce sport va se développer progressivement".

D'autres sports ont le vent en poupe*

Hormis* le kinball, d'autres disciplines sportives voient le jour dans les écoles et les cours d'EPS. Par exemple, c'est le cas du poullball, du bumball ou du tchoukball. Le premier se joue avec un ballon très léger de 55 cm de diamètre. Deux dés en mousse sont disposés de chaque côté du terrain, dont les dimensions sont adaptables en fonction des installations. Deux équipes s'affrontent, le but étant de se faire des passes avant de tirer dans un dé et de le faire tomber. L'originalité du second sport réside dans le matériel utilisé: des maillots avec un carré de velcro sur la poitrine et un dans le bas du dos ainsi qu'un ballon "scratch". L'objectif est de réceptionner le ballon dans une des zones d'embut à l'aide des velcros. La progression se fait en passes, toujours réceptionnées avec les velcros. Par ailleurs, il existe d'autres activités sans ballon comme le speedminton: un sport de raquette individuel. Chaque joueur se trouve dans un carré de 5,50 m de côté, sans filet, et les règles sont semblables au badminton. La grande différence vient du speeder qui ressemble au volant* de badminton mais plus lourd et plus rapide. "Du coup, il est plus facile de jouer en extérieur et notamment lorsqu'il y a un peu de vent. C'était d'ailleurs le souhait de son inventeur allemand", ajoute Mathilde Marchand, qui enseigne toutes ces activités par l'intermédiaire de sa société Idéasport.



Enfin, on peut citer le gouret, qui est la version indoor de la ringuette, un sport

originaire du Canada. Il se joue avec un bâton droit (similaire à une crosse de hockey sans palette) utilisé pour envoyer un anneau* dans le but adverse.

"DE NOMBREUSES COLLECTIVITÉS ET ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES SONT INTÉRESSÉS CAR ILS SOUHAITENT DU CHANGEMENT AU NIVEAU DES DISCIPLINES PROPOSÉES"

Les collectivités sont de plus en plus en demande

Ces nombreuses activités en vogue trouvent leurs adeptes progressivement et les scolaires sont la cible* privilégiée: "Ces sports sont tout à fait adaptés à la pratique scolaire avec des règles et du matériel simples. Les participants sont placés en situation de réussite très rapidement, accentuant le plaisir du jeu. De plus, au niveau structure, ces disciplines se jouent toutes dans un gymnase avec des dimensions et des règles adaptables par rapport au public. Nous les proposons à partir de 6 ans

jusqu'à la fin du collège. Nous arrivons même à mettre en place des jeux ludiques spécifiques pour les enfants de 2 à 6 ans. De nombreuses collectivités et établissements scolaires sont intéressés.

En effet, ils veulent du changement au niveau des disciplines proposées et avec celles-ci, même les enfants qui n'aiment pas le sport acceptent de jouer le jeu. Et comme, au départ, aucun enfant ne connaît les règles, tout le monde est sur le même pied d'égalité et du même niveau", indique Mathilde Marchand.

Bien entendu, il est nécessaire de respecter quelques règles pour le bon fonctionnement: "Nous organisons des séances de découverte où nous insistons sur la sécurité, notamment pour le kinball, une discipline pour laquelle il est indispensable d'être bien formé. Le premier réflexe lorsque l'on vous parle d'un nouveau sport, c'est d'aller voir des vidéos sur Internet. Or, ces dernières montrent des matchs internationaux où les joueurs frappent le ballon d'un bras, ce qui est dangereux pour les non-initiés. Il faut donc bien avoir en tête les différences de pratique en fonction du niveau", ajoute l'éducatrice sportive.



Le gouret se joue avec un bâton droit (similaire à une crosse de hockey sans palette) utilisé pour envoyer un anneau dans le but adverse.

1 Le kinball, discipline ludique avec un ballon d'1,22 m de diamètre, se développe de plus en plus en France et notamment dans l'Ouest.

2 D'autres nouveaux sports voient le jour comme le poull-ball, le bumball, le tchoukball, le speedminton ou encore le gouret.

3 Au niveau structure, ces disciplines se jouent toutes dans un gymnase, avec des dimensions et des règles adaptables par rapport au public.

Source: Les nouvelles disciplines sortent du vestiaire. (2012). Terrains de Sports Magazine, n° 82, pp. 48-49

Petit lexique

- un pratiquant = celui qui pratique un sport
- un(e) éducateur(-trice) = la personne qui donne une éducation (sportive)
- EPS = éducation physique et sportive
- ludique = amusant, récréatif
- mettre à l'écart = exclure d'un groupe, ne pas laisser participer quelqu'un
- une contestation = une discussion
- avoir le vent en poupe = (ici) être de plus en plus populaire, avancer vite
- hormis = sauf, à part, à côté de
- le volant = projectile à 'plumes' utilisé dans le badminton
- un anneau = un cercle de matière dure (ring)
- la cible = le but, ici: le public qu'on veut atteindre

- a** Quelles sont les 4 grandes valeurs sur lesquelles sont basées les nouveaux sports? Combine-les aux images ci-dessous!



l'esprit d'équipe



le fair-play



l'accessibilité



la mixité

- b** Pourquoi le kinball a-t-il été développé? Souligne ta réponse dans le texte.

Un professeur d'EPS a vu que ses élèves avaient de moins en moins envie de faire du sport. Il a décidé de créer une activité plus ludique, basée sur le fair-play et la coopération.

- c** Vrai ou faux? Si c'est faux, corrige.

V/F

Le kinball se joue avec un ballon d'1,22 kg.

C'est un ballon d'1,22 m de diamètre qui pèse moins d'un kilo.

F

Le kinball se joue à trois équipes.

V

	V/F
Le but du poullball est de faire tomber les dés de l'adversaire.	V
Quand on joue au bumball, il faut faire attention à ne pas toucher le ballon avec les zones velcros sur son maillot, car il restera accroché. L'objectif de ce sport est justement de réceptionner le ballon avec les velcros.	F
Le tchoukball est un sport de raquette. Le speedminton est un sport de raquette. Le tchoukball n'est pas décrit dans ce texte ...	F
On peut pratiquer le speedminton dehors, même s'il y a du vent.	V

d Comment dit-on dans le texte?

- 1 Les participants à ces nouveaux sports réussissent très vite à jouer, ce qui est très amusant pour eux.
... accentuant le plaisir du jeu
- 2 L'unique structure dont on a besoin pour pratiquer ces sports, c'est une salle de gym.
... un gymnase
- 3 Au départ, personne ne connaît les règles, donc tout le monde a les mêmes chances.
... part sur le même pied d'égalité.
- 4 Les règles du kinball sont simples et on peut les adapter au public.
... adaptables par rapport au public.
- 5 Les établissements scolaires sont intéressés parce qu'ils veulent proposer d'autres sports que les sports classiques.
... du changement au niveau des disciplines proposées.

5

Prouve que tu as bien compris les grandes lignes du texte. Complète ce schéma pour arriver à un résumé. Pas de panique, ton professeur te dira quelle partie du texte tu devras résumer!

De nouvelles disciplines sortent du vestiaire

1

Un nouveau sport: le kinball

Quand? 1986

Par qui? prof d'EPS québécois

Pourquoi? élèves: moins envie de sport ... activité ludique, fair-play, coopération

Comment? grand ballon très léger, 3 équipes de 4 joueurs, terrain 21x21 m

Valeurs? coopération: tous les joueurs doivent toucher le ballon au moment de la frappe → personne ne reste à l'écart / fair-play: seul le capitaine peut discuter avec l'arbitre

Où? surtout dans l'ouest de la France

2

De plus en plus de nouveaux sports voient le jour

Exemples:

Sports	Comment joue-t-on? (Matériel, terrain, but du jeu ...)
poullball	ballon très léger, but = faire tomber les dés de l'adversaire
bumball	maillots avec carrés de velcro sur la poitrine et le dos, réceptionner le ballon à l'aide des velcros pour ensuite essayer de lancer le ballon dans les zones d'embut
tchoukball	?
speedminton	comme le badminton, mais avec un volant plus lourd ('speeder') → permet de jouer à l'extérieur
gouret	bâton droit, envoyer anneau dans le but adverse

3

Les écoles s'intéressent aux nouveaux sports

Intéressant pour les écoles: pourquoi?

- 1 Règles / matériel: simples → on prend vite plaisir au jeu
- 2 Structures: praticables dans chaque gymnase, dimensions pas importantes
- 3 Pour tous! Même pour élèves qui n'aiment pas le sport: c'est nouveau pour tous, tout le monde a le même niveau



4

Conclusion globale:

Pour changer des sports classiques mais aussi par besoin de nouveaux sports plus ludiques qui sont basés sur le fair-play et la coopération, de nouvelles disciplines comme le kinball ont de plus en plus de succès en France. Beaucoup d'écoles s'intéressent à ces sports, parce qu'on a besoin de peu de matériel et que ces sports sont praticables dans n'importe quel gymnase. En outre, elles voient ces nouveaux sports comme le moyen idéal de redonner le goût du sport aux élèves: ces sports ont des règles simples, adaptables au public, et tout le monde part sur le même pied d'égalité.

6

Le lendemain, à l'école, tu racontes à un ami que tu as lu un article intéressant dans le magazine 'Terrains de Sports'. Raconte seulement l'essentiel: ce dont tu te souviens et ce qui est intéressant pour l'organisation de ta journée sportive!

Note d'abord quelques mots-clés ...

réponses des élèves



Hier, j'ai lu un article ...

Dans l'article on parlait de ...

Il était question de ...

On expliquait que ...

Ce qui était intéressant, c'est que ...

Le plus important, c'était que ...

En gros ...

En bref ...

Enfin, bref ...

7*

Tu as regardé le journal télévisé sur France 3, et on parlait de kinball. Le lendemain, tu racontes ce que tu as vu à un camarade de classe.

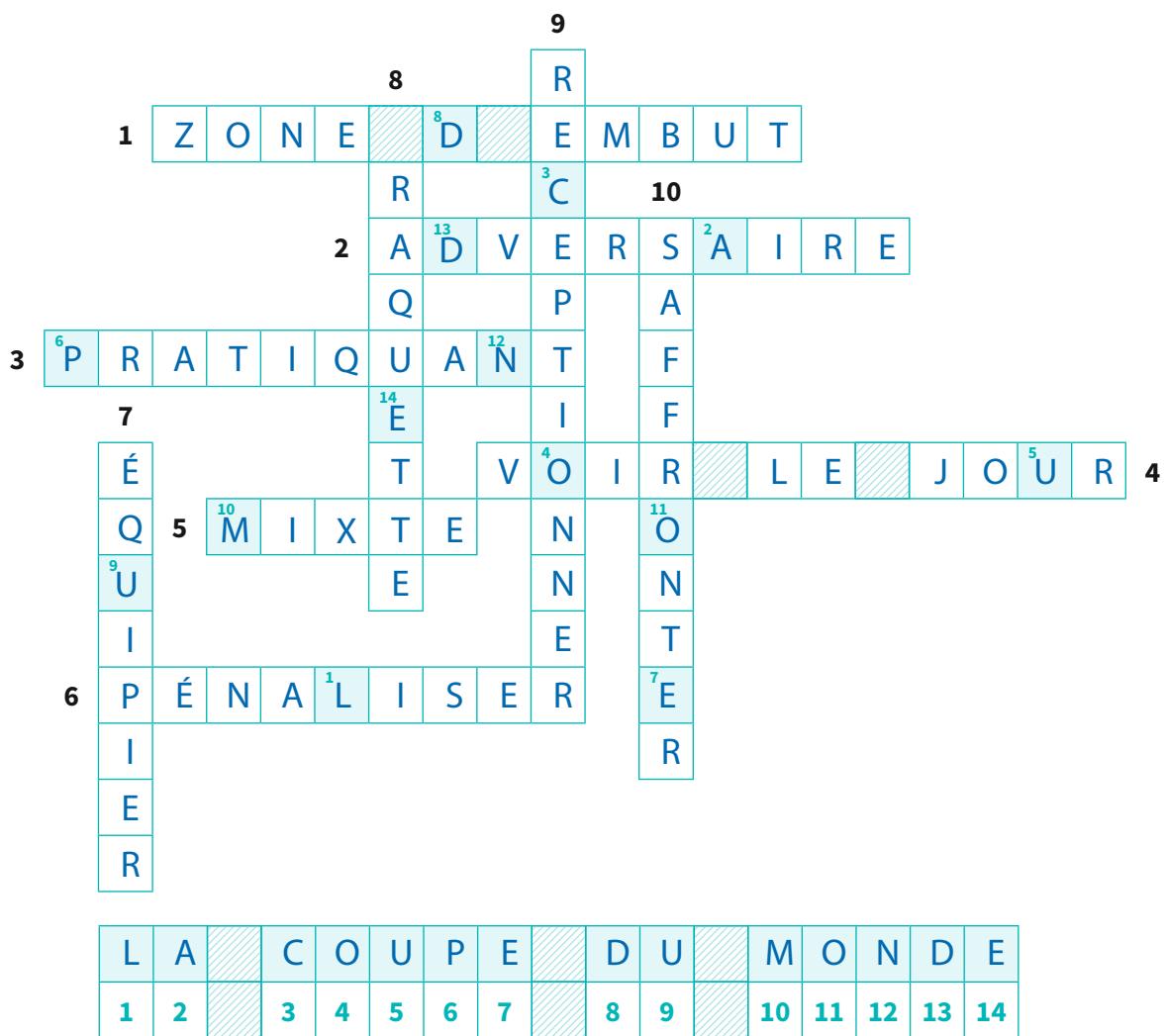


8

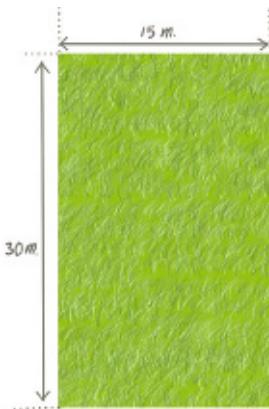
As-tu remarqué comment on parlait de sport dans le texte?

- a Complète la grille de mots croisés ... Si ta solution est correcte, tu trouveras le nom d'un tournoi très important dans les cases numérotées!

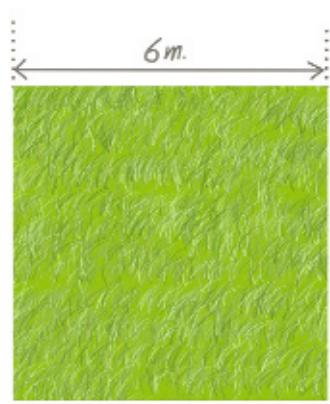
- 1 zone dans laquelle on peut marquer un point
- 2 personne contre qui on joue
- 3 celui qui pratique un sport, un joueur
- 4 naître, venir au monde, se développer
- 5 un sport pratiqué en même temps par des filles et des garçons est un sport ...
- 6 punir, donner un désavantage à une équipe
- 7 membre d'une équipe
- 8 ce qu'on utilise pour frapper une balle de tennis: une ...
- 9 recevoir, attraper le ballon
- 10 s'opposer, jouer l'un contre l'autre



b Comment parlait-on de dimensions (du terrain, du ballon ...) dans le texte?



le terrain mesure
12 m sur 20 m



un carré de
6 m de côté



un ballon de
35 cm de diamètre

Comment parler de dimensions?

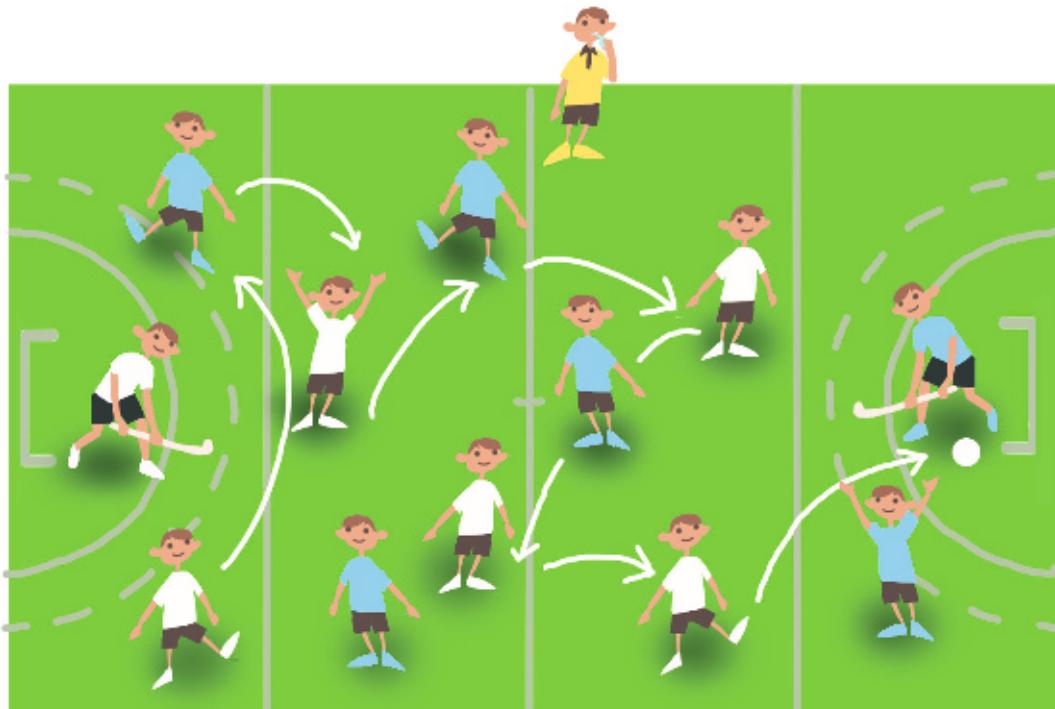
12 x 20 m 12 mètres sur 20
 20 mètres de long,
 12 mètres de large

*Le terrain mesure 10 m sur 20.
Le terrain mesure 20 m de long sur 12 mètres de large.*

Ø 55 cm 55 cm de diamètre
 un diamètre de 55 cm

*Le ballon mesure 55 cm de diamètre.
Le ballon a un diamètre de 55 cm.*

c Décris l'image ci-dessous à l'aide d'un maximum de mots que tu retrouves dans le texte ... Tu peux noter des mots-clés autour de l'image!



Woorden die de leerlingen kunnen gebruiken bij het beschrijven van deze tekening zijn:

- deux équipes
- les équipiers portent des maillots de différentes couleurs
- un arbitre
- se faire des passes, se lancer/s'envoyer le ballon, réceptionner le ballon
- la zone d'embut
- tirer le ballon dans le but
- une crosse (de hockey)
- marquer un point

9

Observe bien ces phrases du texte. Qu'est-ce que tu remarques? Quelle est la fonction des mots en italiques?

La grande différence vient du speeder,

qui ressemble au volant de badminton ...

Deux dés sont disposés de chaque côté du terrain,

dont les dimensions sont adaptables ...

Le kinball est une discipline

pour laquelle il est indispensable d'être bien formé ...

Ces vidéos montrent des matchs internationaux,

où les joueurs frappent le ballon d'un bras ...



4

Le pronom relatif

a Emploi:

Le pronom relatif introduit une proposition subordonnée (*la proposition relative*) qui ajoute des informations sur un certain mot (*l'antécédent*).

Le joueur	qui	lance le ballon, est le meilleur joueur de l'équipe.
Le sport	que	j'aime, n'est pas encore connu.
Le terrain	où	on joue, mesure 12 m sur 20 m.
La partie	dont	nous parlons, a été jouée la semaine passée.
↓ antécédent	↓ pronom relatif	↓ subordonnée

b Formes:

- QUI*** - l'antécédent est une personne ou une chose.
- l'antécédent est le **sujet** de la subordonnée.

*Tu as vu le joueur **qui** a commis la faute?
Le foot est un sport **qui** se joue à 22 joueurs.*

- QUE** - l'antécédent est une personne ou une chose
- l'antécédent est le **COD** de la subordonnée

*Usain est un athlète **que** tout le monde connaît.
Le but **que** tu as marqué était formidable.*

- OÙ** - l'antécédent est le **complément de lieu** de la subordonnée
- l'antécédent est le **complément de temps** de la subordonnée

*La France est le pays européen **où** l'on joue le plus au rugby.
(On joue le plus au rugby **dans ce pays européen**.)*

*Il est arrivé à l'heure **où** la partie se terminait.
(La partie se terminait **à cette heure-là**.)*

- DONT** - remplace **un complément introduit par 'de'**

*Le journaliste parle **d'un** joueur. → Le joueur **dont** il parle est blessé.
J'ai besoin **d'une** raquette. → Je ne trouve pas la raquette **dont** j'ai besoin.*

- LEQUEL** - l'antécédent est une personne ou une chose
- l'antécédent est introduit par **une préposition**
- le pronom est variable!
- à + lequel

	Singulier		Pluriel	
	masculin	féminin	masculin	féminin
pronome	lequel	laquelle	lesquels	lesquelles
à + lequel	auquel	à laquelle	auxquels	auxquelles

*Le hockey est un sport **pour lequel** de bons réflexes sont indispensables.
Il y a trois parties **auxquelles** je voudrais participer.*

* Remarque

Lorsque l'antécédent est une personne, on peut utiliser 'lequel' ou 'qui' après une préposition.

*L'arbitre a exclu le joueur **à qui/auquel** il a montré le carton rouge.
Heureusement, il y a mes coéquipiers **sur qui/sur lesquels** je peux toujours compter.*

a Complète ce texte en ajoutant les pronoms relatifs nécessaires!

Le Hornuss, un sport captivant!

Le Hornuss est un sport qui _____ est pratiqué particulièrement en Suisse. C'est un sport traditionnel qui _____ compte environ 5000 participants. On organise différents championnats auxquels _____ les équipes peuvent participer selon leur niveau. Le jeu consiste à placer un frelon* que l'on appelle le hornuss hors de portée de l'équipe adverse. On utilise un fouet*, qui _____ est une tige flexible, pour envoyer à plus de 150 km/h le hornuss en direction de l'autre équipe. Dès que le hornuss est lancé, les intercepteurs disposent d'environ 4 à 8 secondes pour essayer de l'attraper avant qu'il touche le sol. L'outil dont _____ se sert l'intercepteur s'appelle la palette.

Source: <https://prezi.com/pmpg2nz6av1n/le-hornuss-un-sport-captivant>



Petit lexique

- frelon = petit disque de métal
- fouet = objet souple en cuir (zweep)

b Ton amie Ina (de son nom complet: Ina Chevée) est très sportive, mais toujours très pressée: elle ne termine jamais ses phrases. Aide-la à les compléter en utilisant des pronoms relatifs!

Est-ce que je t'ai déjà parlé du tournoi ... (participer)?

auquel je vais participer

Ce sont des chaussures ...
(avoir besoin pour jouer au tennis)
dont j'ai besoin pour
jouer au tennis

J'ai été à Paris et j'ai visité le stade ... (la France devenir champion du monde)
dans lequel/ où la France est devenue champion du monde

Voici une raquette ...
(frapper très fort)
avec laquelle on peut/qui me permet de frapper très fort

Où est la pomme ... (être en train de manger)?

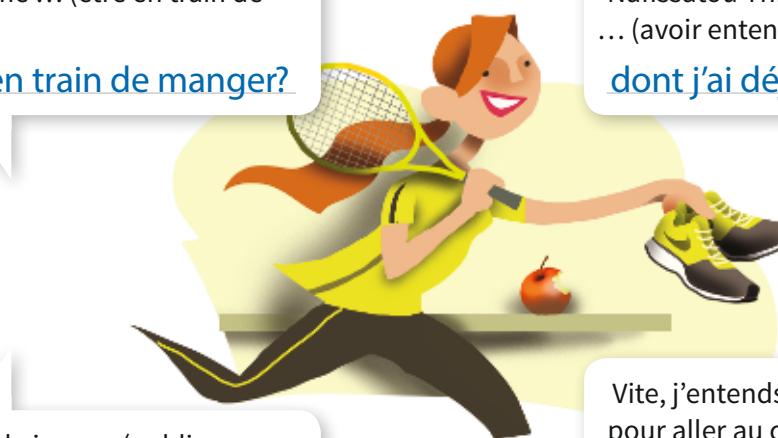
que j'étais en train de manger?

Nafissatou Thiam? C'est une sportive ... (avoir entendu parler)
dont j'ai déjà entendu parler

Tu te rappelles le jour ... (oublier mon sac)?

où j'avais oublié mon sac?

Vite, j'entends déjà le bus ... (prendre pour aller au club)
que je dois prendre pour aller au club



c* Travaille avec ton voisin et fais des devinettes comme dans le modèle!



C'est un sportif **qui** pratiquait le cyclisme,
qui a gagné le Tour de France sept fois,
qu'on appelait ‘le boss’,
pour lequel j'avais beaucoup d'estime,
dont on parle toujours beaucoup,
qui a admis s'être dopé,
à qui on a ensuite retiré tous ses maillots jaunes.

Qui est-ce?

[Lance Armstrong](#)

- Note le nom d'un sportif, d'un sport, ou d'un objet qui est relié à un certain sport (p. ex. une crosse de hockey).
- Décrit ce sportif, ce sport ou cet objet à ton voisin. Utilise un maximum de pronoms relatifs différents. Essaie de donner au moins 5 indices.
- Après que tu as donné 5 indices, ton voisin doit deviner de qui/de quoi tu parles. S'il a deviné correctement, vous changez de rôle.



3 On parle sport!

⇒ Après avoir lu l'article, tu es convaincu(e) que ces nouveaux sports sont peut-être ce qu'il faut pour la journée sportive à l'école! Tu fais des recherches sur Internet et tu découvres qu'il y en a vraiment des tonnes ... Mais lequel choisir? Tu vas en parler avec tes amis!

10

Tu te rappelles que dans le texte, il était aussi question du 'tchoukball', un sport qui n'a pas été décrit plus en détail? Tu te demandes ce que c'est ... Comme Idéasport (la société où la dame du texte, Mathilde Marchand, est éducatrice sportive) a un site web, tu décides de le consulter.

The screenshot shows the Idéasport website with a red header bar. The header includes the logo 'idéasport' with the tagline 'nouvelles idées nouveaux sports', a Facebook icon, and navigation links for Accueil, Sports proposés (with a dropdown arrow), Location, Médias, and Contact. Below the header is a large orange section titled 'Sports Proposés' featuring a silhouette of a person playing. A horizontal menu lists various sports: Kin-ball®, Bumball, Tchouckball, Speedminton, Poullball, Gouret, Sarbacane, Pétanca, Ultimate, and Éveil Sportif. Underneath this menu, there is a section for 'Le Tchoukball' with a small icon of a ball hitting a trampoline, followed by the text '1 ballon et 2 trampolines.' To the right of this is a video player showing a group of people playing Tchoukball in a gymnasium. The video player has a play button in the center. At the bottom left of the orange section is the word 'Vidéo'.

Fiche technique

Type de terrain	Handball
Nombre d'équipe	2
Nombre de joueurs par équipe	6 à 9
Temps d'un match	2 x 15 min
Mixte	oui
Taille du ballon	10 cm ø
Environnement	intérieur / extérieur



Un peu d'histoire

Le Tchoukball a été inventé dans les années 1970 par le docteur Hermann Brandt de Genève. Son objectif était de créer un sport sans risques de blessures et facile à jouer.



Comment jouer ?

Le but est de marquer des points en faisant rebondir le ballon sur un trampoline (appelé "cudre") qui est installé à chaque extrémité du terrain, de telle sorte que l'adversaire ne puisse rattraper le ballon avant qu'il touche le sol.



Les valeurs et compétences

Fairplay
Respect
Esprit d'équipe
Coopération
Humilité

Sport similaire

Poullball

Source: <http://www.ideasport.fr/index.php/sports-proposes/tchouckball>

a Parcours d'abord la fiche technique. Ensuite, forme des phrases comme dans le modèle!

Type de terrain: Handball → *Le tchoukball se joue sur un terrain de handball.*

b Ensuite, lis le reste du texte.

c As-tu compris comment on joue au tchoukball? Réponds vite à ces questions!

Quel objet forme le but?

Un trampoline

Comment appelle-t-on ce but?

Le 'cadre'

Combien de buts est-ce qu'il y a?

Deux

Où se trouvent ces 'buts'?

A chaque extrémité du terrain

Comment marquer un point?

On marque un point en faisant rebondir le ballon sur le trampoline de sorte que l'adversaire n'arrive plus à le rattraper avant qu'il touche le sol.



5

Le géronditif

a Formation:

- En + participe présent

On marque un point en faisant rebondir le ballon sur le trampoline.

- Rappel: formation du participe présent:

1 ^{re} pers. pluriel de l'indicatif présent - ons	→	+ ant
jouer	→	<i>nous jouons</i>
manger	→	<i>nous mangeons</i>
faire	→	<i>nous faisons</i>

EXCEPTIONS

avoir	→	<i>nous avons</i>	→	<i>en ayant</i>
être	→	<i>nous sommes</i>	→	<i>en étant</i>
savoir	→	<i>nous savons</i>	→	<i>en sachant</i>

b Emploi:

On utilise le gérondif:

- 1 pour répondre à la question ‘Comment?’

Elle s'est blessée en tombant.

- 2 pour parler de deux actions qui se passent en même temps.

Nous faisions du jogging en bavardant.

Attention! Les deux verbes de la phrase (le gérondif et le verbe conjugué) doivent toujours avoir **le même sujet**.

Il a hurlé de joie quand il a marqué un but.

→ *Il a hurlé de joie **en marquant** un but.*

Il a hurlé de joie quand j'ai marqué un but.

→ **pas de gérondif possible!**

d Que faut-il faire pour gagner dans les sports ci-dessous? Complète les phrases à l'aide d'un gérondif.



Fléchettes: On marque des points
(jeter – flèches – cible)
en jetant des flèches sur une cible.



Basket: On marque des points
(lancer – ballon – panier)
en lançant le ballon dans un panier.



Gymnastique: On mérite des points
(exécuter – figures – mieux)
en exécutant certaines figures le mieux possible.



Natation: On gagne
(nager – vite – adversaires)
en nageant plus vite que ses adversaires.



Course à pied: On gagne
(franchir – ligne d'arrivée – premier)
en franchissant la ligne d'arrivée en
premier.

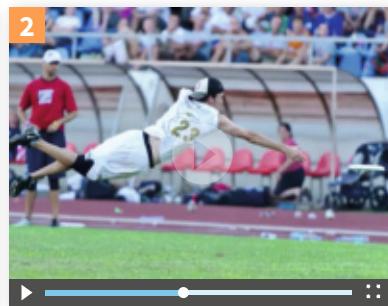


Rugby: On marque un but
(réceptionner – zone d'embut)
en réceptionnant le ballon dans la
zone d'embut

11

Après avoir lu l'article sur le tchoukball, tu continues à faire des recherches sur Internet, et tu découvres qu'il y a plein de sports que tu ne connaissais pas! En voici quelques-uns ...

a Regarde les extraits vidéo.



b Complète les fiches techniques.

1

Sport:

Type de terrain

Pétéca

No. d'équipes

Badminton

2

No. de joueurs par équipe

2

Matériel nécessaire

Filet, pétéca (= volant)

Pays d'origine

le Brésil

Mélange de

Volleyball + badminton

Comment jouer?

On frappe le volant (= le pétéca) avec la paume de la main. Pour marquer un point, on essaie de faire passer le volant de l'autre côté du filet avec un maximum de trois passes.

2

Sport:

Type de terrain

Ultimate

No. d'équipes

Herbe, sable ou en salle

2

No. de joueurs par équipe

? (on ne le dit pas)

Matériel nécessaire

Un disque volant

Pays d'origine

les Etats-Unis

Particularités

Fair-play, auto-arbitrage, mixité

Comment jouer?

Les joueurs se font des passes pour progresser sur le terrain. Pour marquer un point, ils doivent réceptionner le disque dans la zone d'embut.

3

Sport:

Type de terrain

Freeline skate

No. d'équipes

La rue, la ville, le skate-parc

No. de joueurs par équipe

pas d'équipes: c'est un sport individuel

/

Type de sport

sport de glisse

Matériel nécessaire

2 'decks' avec 2 roues chacun

Comment jouer?

Il faut d'abord maîtriser le mouvement de base spécifique, ensuite on peut apprendre à réaliser des figures (des 'tricks') de plus en plus difficiles.

c Lequel de ces trois sports te semble le plus amusant? Pourquoi?

rapide	original	simple	le fair-play	cool
l'habileté	un défi	ludique	marrant	lent
l'esprit d'équipe	palpitant	dingue	fou	

d Poste une réaction sur YouTube pour chacune des vidéos!

Comment exprimer un jugement?

X me semble / me paraît ...

Pour moi, X est ...

Pour un jugement positif:

X m'a plu (énormément)
J'ai adoré X

chouette
super
génial
amusant
dingue
palpitant
pas mal

Pour un jugement négatif:

X ne m'a pas plu (du tout)
J'ai horreur de X

ennuyeux
barbant
lent
dangereux
difficile
lourd
nul

YouTube ▾




réponses des élèves



réponses des élèves





réponses des élèves

Handwriting practice area for student responses.

12 Tu as fait le plein d'idées pour la journée sportive ... Et tes camarades de classe aussi! Il y a vraiment l'embarras du choix ... Présentez-vous vos nouveaux sports favoris!

a Choisis un sport. Inspire-toi de la liste ci-dessous ou cherches-en un toi-même.

Le canyonisme	La slackline	Le quidditch
Le double dutch	Le footbulle	La capoeira
Le motoball	Le chessboxing	Le slam-ball
Le flag	Le bading	Le kayak polo
Le ballon-balai	Le futsal	La trot
	Le mölkky	



b Recherche des infos sur ce sport sur Internet et établis la 'fiche technique' pour ton sport.

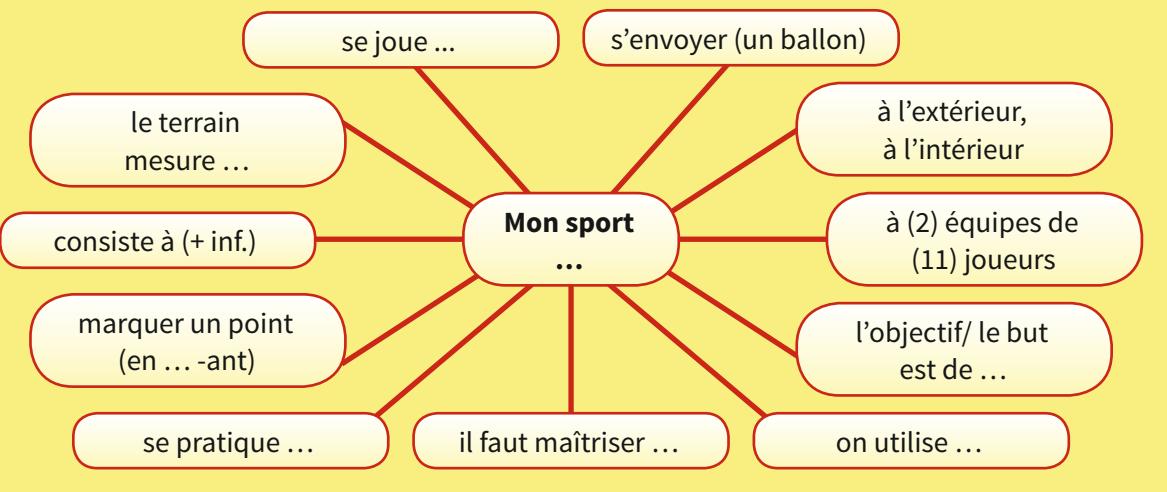
Un peu d'inspiration pour ta fiche technique:

- * Nom du sport
- * Type de sport (individuel/collectif, raquette/ballon ...)
- * Equipes: nombre d'équipes, de joueurs
- * Terrain: type de terrain, dimensions, extérieur/intérieur
- * Durée d'une partie
- * Matériel nécessaire
- * Un peu d'histoire ...
- * Comment jouer?
- * Autres particularités

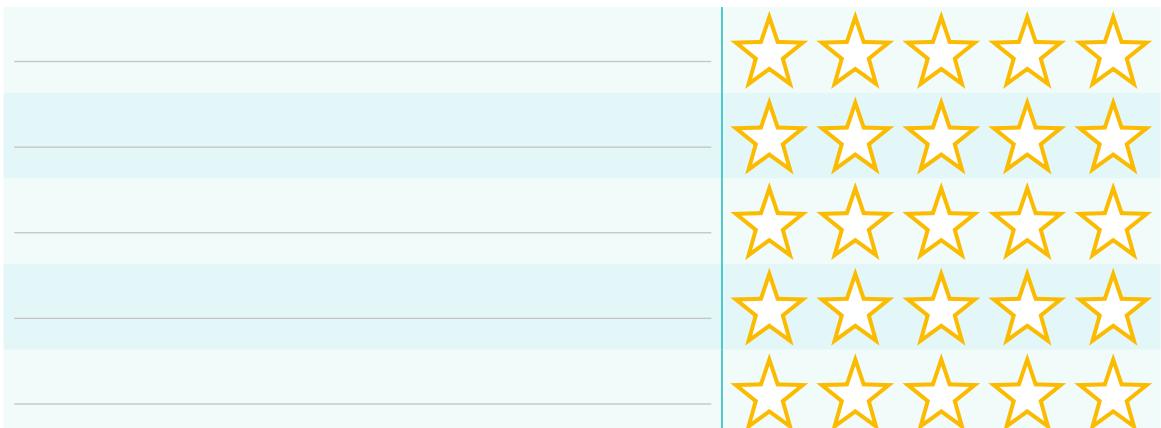
Fiche technique

- c Présente le sport à tes camarades de classe. Pour illustrer de quoi tu parles, pense à montrer des photos ou un extrait de vidéo ...

Comment présenter un sport?

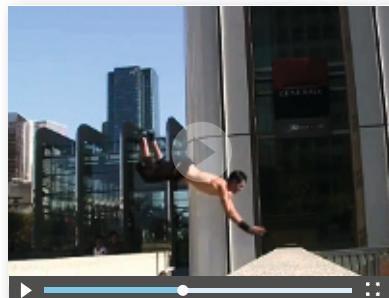


- d Ecoute tes camarades de classe. Note les noms des sports qui te semblent particulièrement amusants et donne-leur une appréciation en étoiles.



4 Un parkour particulier!

→ *Un de tes amis t'envoie une vidéo d'un sport qu'il trouve vraiment formidable: le 'parkour'. Il propose d'essayer ce sport lors de la journée sportive. Après tout, c'est bon marché, on n'a pas besoin de matériel, et on peut pratiquer ce sport un peu partout ... Mais après avoir vu la vidéo, tu as quand même des doutes!*



13 Regarde la vidéo.

- a Voici quelques réactions des spectateurs de cette vidéo ...

N°1 des sites d'actualités en France
l'internaute.com   ACTUALITÉS CULTURE FINANCE HOMME LOISIRS COPAINS D'AVANT  

ACTUALITÉS   Recherche 

Dernière minute Politique Société Monde Sport Architecture Photo Vidéos Villes Emploi

■ LES AVIS

Par Stéphane Cretu – 05 Février
★★★★★ Magnifique!

■ Ce que j'ai aimé: Tout est magique, bravo.

■ En bref: Grandiose. C'est court mais sincère.

Par André Cuvelette – 05 Février
★ C'est de la folie

■ Ce que j'ai aimé: Rien du tout: c'est du casse-tête.

■ Ce qui ne m'a pas plu: Certainement, de gros bobos*, et qui paie les accidents?

■ En bref: Les gars qui font cela sont un peu fous!

Par Alain Kadlec – 07 Février
★★★★★ Quel Athlète!

■ Ce que j'ai aimé: Quelle rapidité! Quel jugement!*! Quelle créativité! Quel spectacle! J'en suis encore tout essoufflé*. J'aimerais bien revoir cette vidéo en format Imax-Omnimax pour ressentir encore plus les sensations.

■ Ce qui ne m'a pas plu: Certains sauts sont vraiment risqués; ça passe ou ça casse ... Mais le jour où ça va casser ... ça va faire très mal ...

■ En bref: Même dans les banlieues bétonnées on peut s'y amuser et se garder en forme, en voilà la preuve. C'est tout de même mieux que de glandouiller*, non?

Source: <http://www.linternaute.com>

Petit lexique

- un bobo = une (petite) blessure, une plaie (langage enfantin)
- un jugement = (ici) le fait de bien évaluer et analyser une situation
- essoufflé = à bout de souffle, sans haleine
- glandouiller = ne rien faire

- b Dans lequel des trois avis te reconnaît-tu? Pourquoi?

14

Pour ou contre le parkour à la journée sportive de l'école? On va en discuter ...

- a Lis ou regarde un ou plusieurs des documents ci-dessous et forme-toi une opinion.
Travaille en groupes.

Quelques mots utiles:

- urbain = en relation avec 'la ville'
- un traceur = un pratiquant de parkour
- David Belle = le 'père' du parkour, un des premiers traceurs
- Les Yamakasi = un film français célèbre où l'on suit un groupe d'amis qui pratiquent le parkour
- un immeuble = un bâtiment à plusieurs étages
- franchir = passer par-dessus un obstacle
- un adepte = un pratiquant passionné d'un sport

The screenshot shows the Wikimini website. At the top, there's a navigation bar with icons for search, refresh, and mail, followed by links for ACCUEIL (Home), ENFANTS (Children), ADULTES (Adults), PROFS (Professors), and FORUM. The main header features a smiling orange character and the text "C'est TOI qui l'écris". Below the header, a large green banner says "Bienvenue sur Wikimini !" with an owl icon and a question mark icon. It also includes a link to "BESOIN D'AIDE ?". A smaller text at the bottom of the banner encourages users to "CRÉE TON COMPTE ET TU POURRAS TOI AUSSI AMÉLIORER OU AJOUTER DES ARTICLES DANS L'ENCYCLOPÉDIE !". The main content area has a large heading "LE PARKOUR". The text describes parkour as a sport that originated in the 1990s and involves fluid, precise movements to overcome obstacles. It notes that adepts are called traceurs and that they often perform on urban or natural environments. The text also highlights the risks involved in parkour. At the bottom left, it says "Source: fr.wikimini.org/wiki/Parkour". On the right, a "Petit lexique" box defines terms: "goudron" as "matière qui ressemble à l'asphalte" and "amortir une chute" as "diminuer l'effet de tomber".

LE PARKOUR

Le parkour est une activité apparue dans les années 1990 et que certains assimilent à un sport. Ses adeptes* le définissent comme 'l'art du déplacement'. Le parkour consiste en effet à franchir des obstacles par des sauts aussi précis et efficaces que possible, en privilégiant des mouvements fluides, rapides et d'une certaine manière esthétiques.

Les adeptes de cette nouvelle discipline sont appelés les traceurs* (ou traceuses pour les filles). Ils se déplacent en empruntant des chemins inhabituels, que ce soit en milieu urbain* (la rue) ou en milieu naturel (par exemple la forêt): escalader des murs, franchir* des barrières, sauter par dessus des obstacles en exécutant une figure, etc. Les plus cascadeurs sauteront même de toit en toit.

Une activité à risque

Le parkour demeure toutefois une activité dangereuse car elle se pratique généralement sans aucune protection. De plus, les structures sur lesquelles les traceurs exécutent leurs mouvements ne sont pas conçues pour les protéger en cas de chute. Un sol en goudron* n'amortit* en effet pas les chutes de la même manière que le matelas sur lequel un gymnaste exécute ses pirouettes. Les risques de blessure sont donc fréquents et des accidents mortels déjà survenus.

Source: fr.wikimini.org/wiki/Parkour

Petit lexique

- goudron = matière qui ressemble à l'asphalte
- amortir une chute = diminuer l'effet de tomber



Votre journal en
pdf
Commandez l'édition du jour

metronews



MENU
 Suivez-nous
 f t g

LE PARKOUR VOIT LA VILLE COMME UN TERRAIN DE JEU

LOISIR – Baptisés «traceurs», les pratiquants de parkour franchissent les obstacles de la ville grâce à des sauts spectaculaires. Dans le Nord, ils ont créé une association Parkour 59 et ils font partie de la fédération nationale de parkour depuis novembre.

On les rencontre parfois place de la République à Lille ou à la station de métro Eurotéléport à Roubaix. Ils bondissent d'une barrière à l'autre, montent à la force des bras sur le toit d'un immeuble, font des acrobaties sur les bancs publics. Mais pour devenir traceur et se déplacer le plus rapidement possible dans la ville, il faut une bonne condition physique.

«Le parkour n'est pas dangereux si le traceur est entraîné, concentré et à l'écoute de son corps, témoigne Larbi Liferki, président de l'association Parkour 59. Pour éviter les blessures, il faut développer son endurance* et ses capacités physiques, et apprendre à se réceptionner.»

Physique et mental

Le parkour n'est pas qu'un simple sport en vogue* à Lille. «On développe autant notre physique que notre mental», estime Tiao Sithammarath, 18 ans, traceur depuis deux ans. «On revient aux origines, on lutte contre la sédentarité* qui nous pousse à emprunter un escalier plutôt qu'à choisir le chemin le plus court.»

Cette discipline regroupe aujourd'hui une centaine de Lillois de 14 à 26 ans. «Ils ont en commun le goût de la liberté, le courage et l'envie de se dépasser», ajoute Larbi Liferki.

Des structures sécurisées

Pourtant, le parkour n'est toujours pas reconnu par l'Etat. «On est toléré par les villes mais on doit toujours s'expliquer avec la police et les passants.» C'est pourquoi Larbi Liferki milite* pour la création de parkour parcs, des structures sécurisées rassemblant différentes formes et des barres de métal.

Source: <http://www.metronews.fr/lille/le-parkour-voit-la-ville-comme-un-terrain-de-jeu/mllq!5ZriqQyYbyHSM>

Petit lexique

- l'endurance = le fait d'être capable d'un effort prolongé sans se fatiguer
- en vogue = à la mode
- la sédentarité = le fait de passer une bonne partie de sa vie assis (en travaillant, en étudiant ...)
- militer pour = agir en faveur de



3



Scannez le QRCode

www.parkour-firstpkf.com



FirstPkf

Le Parkour, un sport à risque?

Le Parkour fait partie des activités sportives les plus sûres, mais s'il est mal pratiqué ou imprudemment, cela peut avoir des effets terribles pour le corps. Il y a en fait très peu de rapports de blessures graves à cause du Parkour et les traceurs de haut niveau sont en très bonne santé. David Belle*, le fondateur de la discipline, a dit qu'il n'a jamais subi une blessure grave due au Parkour.

Le Parkour ne devient une pratique dangereuse que lorsque les techniques sont pratiquées sans la condition physique nécessaire et le niveau de compétence requis*. Il est très important que les nouveaux traceurs n'essayent pas de sauter d'immeuble en immeuble ou de très haut.

Le Parkour peut être plus sûr que beaucoup d'autres sports pour deux raisons:

1 – Ce sport demande uniquement l'utilisation du corps humain.

Comparé aux sports impliquant des planches et des roues, le Parkour n'a pas le même potentiel pour la vitesse (à l'exception de grosses descentes). Avec des roues, des skis, une planche de surf, un skate ou un snow, on peut atteindre des vitesses que le corps humain seul n'est pas capable de générer.

2 – On n'entre pas en contact avec d'autres êtres humains. Les sports d'équipe ou de combat impliquent un contact avec un autre joueur, que ce soit un tacle au football, ou une bousculade* au basket-ball.

Toutefois, le Parkour pratiqué par des personnes non-formées peut être dangereux. Le Parkour s'est propagé* via Internet à travers des vidéos ne montrant que les mouvements de haut niveau et pas les années de dur labeur* qui ont permis de les réaliser. Beaucoup de gens se sont blessés à vouloir faire la même chose.

Lorsque vous êtes débutant, trouvez toujours quelqu'un pour s'entraîner avec vous, de préférence quelqu'un qui soit expérimenté. Plus important encore, il ne faut JAMAIS vouloir aller trop loin. Si vous n'êtes pas prêt à tenter un mouvement, un traceur expérimenté vous le dira. Ecoutez-le.

Site du First PKF, un groupe de jeunes traceurs à Rambouillet

Source: <https://firstpkf.wordpress.com/2012/08/26/dangers-fails-parkour>

Petit lexique

- *requis* = nécessaire
- *une bousculade* = le désordre dans un groupe de personnes qui se poussent et se renversent
- *se propager* = se diffuser, se faire connaître
- *le labeur* = le travail



FORUM PORTAIL RECHERCHE LISTE DES MÉMORIES AIDE

Statistiques blessures

19-03, 23:33



DennisWild

Membre



Messages: 20
Inscription: Mar 2012

Statistiques blessures

Bonjour tout le monde,

Aujourd'hui on a beaucoup discuté des risques de blessure et de chute dans le monde du parkour, et je me suis toujours demandé à quel autre sport se compare le parkour, statistiquement parlant, au niveau du risque de chute.

C'est alors que m'est venue l'idée de créer une base de données sur le nombre de chutes et les différents niveaux de gravité* des blessures chez les traceurs.

Si quelqu'un est motivé à me joindre* dans mon projet, c'est maintenant qu'il faut parler =)

Bonne soirée à tous,

Dennis

Petit lexique
 - la gravité < grave (= 'sérieux')
 - joindre = accompagner, ici: aider

22-03, 20:24



BastienPK

Membre



Messages: 15
Inscription: Mar 2012

RE: Statistiques blessures

Alors, ayant connu quelques blessures, je me lance!

J'ai 18 ans, et dans le Parkour, que je pratique depuis 3 ans, je n'ai connu aucune blessure vraiment grave. Je m'entraîne entre 2 et 7 jours par semaine, dépendant du temps et tout, donc en moyenne 3-4 jours ^_^

Niveau blessures:

- Après 1 an de Parkour: entorse à la cheville, étirement* des ligaments, 4 semaines de rétablissement. J'avais fait un (trop gros) saut de fond* dans un gros tapis de gym.
- Après 1 an et demi de Parkour: fracture de la cheville, rien à voir avec le Parkour, je faisais le con sur une plaque de glace. J'étais censé en avoir pour 8 mois sans courir, ça m'en a pris 3 ^_^
- Après 3 ans de Parkour: Entorse au majeur* droit, je suis tombé en arrière d'1m70 d'un saut de précision, je me suis rattrapé de la main gauche au rebord, et quand j'ai heurté le sol, mon doigt s'est tordu par terre xD
—> 1 semaine de guérison
- Après 3 ans de Parkour: Avant-bras gauche entièrement ouvert suite à un saut de chat-presse raté, j'ai pas assez poussé et mon bras a bien mangé le mur, 2 semaines de cicatrisation*.

Petit lexique
 - un étirement = verrekking
 - un saut de fond = saut effectué d'une hauteur importante
 - une entorse = verstuiking
 - le majeur = le doigt du milieu de la main (le plus grand)
 - la cicatrisation = la formation d'une cicatrice (litteken)

Source: <https://firstpkf.wordpress.com/2012/08/26/dangers-fails-parkour>

04-04, 00:56

 **Jan**
Membre Junior


RE: Statistiques blessures

Je suis Jan, j'ai 30 ans, 6 ans de pratique (je crois ... me rappelle plus), je fais 4 entraînements par semaine.

Mes blessures:

- Entorse cheville avec déchirure* partielle des ligaments à cause d'un saut de fond et d'une mauvaise réception. Résultat: j'évite les sauts de fond inutiles de plus de 2 mètres.
- Froissement* du muscle et du nerf* de l'épaule avec déplacement de la 5e vertèbre dorsale*, cause: saut de bras* raté dans une cage d'escalier avec chute de 2 mètres sur les escaliers.
- Inflammations chroniques des tendons* des genoux lorsque je ne maîtrisais pas mes sauts de précision.
- Déchirure* partielle de ligaments du poignet et déplacement des os du poignet. Cause: back-flip en salle avec trop de rotation, résultat: atterrissage sur les fesses et le poignet (très bête). 3 mois sans pouvoir utiliser le poignet.
- Sinon: ecchymoses* diverses et petites coupures* ainsi que de temps en temps une entorse d'orteil sans gravité.

Petit lexique

- une déchirure < déchirer
- un froissement = kneuzing, beschadiging
- un nerf = een zenuw
- une vertèbre dorsale = petit os du dos qui fait partie de la colonne vertébrale
- un saut de bras = saut utilisant les bras pour la réception
- un tendon = een pees
- une ecchymose = une marque bleuâtre sur la peau, 'un bleu'
- une coupure = blessure faite par un objet coupant

Source: <http://www.suisse-parkour.com/showthread.php?tid=38>

5 **N°1 des sites d'actualités en France** 

 **ACTUALITÉS** CULTURE FINANCE HOMME LOISIRS COPAINS D'AVANT  

ACTUALITÉS [S'INSCRIRE](#) [CONNEXION](#) 

[Dernière minute](#) [Politique](#) [Société](#) [Monde](#) [Sport](#) [Architecture](#) [Photo](#) [Vidéos](#) [Villes](#) [Emploi](#)

INTERVIEW

Edwin: «Ce que j'aime dans le parkour: l'adrénaline et le dépassement de ses limites»

Edwin a 17 ans. Il pratique l'art du déplacement urbain, plus souvent appelé parkour. Ce sportif complet a répondu à nos questions.

Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste le «parkour»?

Le parkour, c'est l'art du déplacement. Ça consiste à partir d'un point A pour arriver à un point B. Donc tout le monde peut faire du parkour! Cela peut aller de sauter une barrière à sauter d'un immeuble à un autre.

A quel âge avez-vous commencé cette activité? Comment l'avez-vous découverte?

Je saute un peu partout depuis que je suis tout petit mais j'ai su ce qu'était le parkour à l'âge de 16 ans et c'est à ce moment-là que j'ai commencé à travailler dur pour atteindre le niveau que j'ai actuellement. J'ai maintenant 17 ans mais il me reste encore beaucoup de boulot.

→

Qu'est-ce qui vous plaît dans le parkour?

Ce que j'aime dans le parkour, c'est l'adrénaline, la compétition avec soi-même, le dépassement de ses limites et l'amitié. Car le Parkour est une grande famille où tous les traceurs (pratiquants du Parkour) s'entendent bien.

Je suppose qu'avant d'arriver à votre niveau, il faut s'entraîner! Comment vous entraînez-vous?

Je m'entraîne régulièrement (souvent le week-end), en pratiquant le parkour et d'autres sports à côté tels que les arts martiaux.

Que conseillez-vous à ceux qui voudraient faire pareil? Y a-t-il des consignes de sécurité?

Il faut plutôt commencer cet art vers l'âge de 15 ans, quand le corps commence à être formé, bien s'échauffer avant chaque entraînement, commencer par des choses simples. Un renforcement musculaire* est souvent le bienvenu. Et pour la suite, inventez vos propres mouvements ou empruntez ceux que vous voyez sur les vidéos des autres!

Source: <http://www.linternaute.com/sport/dossier/outdoor/parkour/interview-edwin.shtml>

Petit lexique

- *musculaire* = 'des muscles'

6



À LA UNE COMMUNES SPORT FAITS DIVERS SUD OUEST ÉCO ANNONCES

BORDEAUX ARCACHON MÉDOC LIBOURNE LANGON LA ROCHELLE SAINTES ROYAN COGNAC ANGOULÈME PÉRIGUEUX AGEN AUCH PAU BAYONNE BIARRITZ MONT DE MARSAN DAX



CONNEXION S'ABONNER À PARTIR 1€

Rechercher



Angoulême: un «Yamakasi» traverse un toit et chute six mètres plus bas

La technique des Yamakasi, qui consiste à réaliser des acrobaties en zone urbaine, n'est pas seulement spectaculaire, elle est surtout risquée. Deux adolescents âgés de 14 et 15 ans en ont fait l'amère expérience jeudi vers 17 h 30 alors qu'ils traversaient le toit d'un bâtiment industriel, rue du Maréchal-Fayolle, à Angoulême.

Un faux plafond s'est effondré* sous leur passage et le plus jeune a fait une chute de six mètres, atterrissant sur une dalle* en béton.

Il a été pris en charge par le Samu* et transporté au CHU* de Poitiers. Il est blessé mais son pronostic vital n'est pas engagé*.

Source: <http://www.sudouest.fr/2014/12/25/angouleme-un-yamakasi-traverse-un-toit-et-chute-six-metres-plus-bas-1779197-813.php>

Petit lexique

- *s'effondrer* = se casser et tomber par terre (d'un bâtiment)
- *une dalle* = une plaque
- *le Samu* = Service d'Aide Médicale d'Urgence, ambulance
- *CHU* = centre hospitalier universitaire
- *son pronostic vital n'est pas engagé* = sa vie n'est pas en danger





Le Red Bull Reconquista Lisbonne 2013 en vidéo



Le 12 octobre dernier, le Portugal a accueilli le Red Bull Reconquista 2013, une compétition de freerun (ou parkour), pour la première fois.

Organisé aux alentours du Forte de São Bruno de Caxias, à proximité de Lisbonne, l'événement a été riche en grands moments. Ne manquez pas la vidéo ci-dessus pour mieux comprendre.

Source: <http://www.redbull.com/fr/stories/1331616159478/red-bull-reconquista-lisbon-2013-freerunning-video>

LECONTINU

q... to search type and hit enter

ACTUALITÉ POLITIQUE INTERNATIONAL SOCIÉTÉ CULTURE MODE SPORT PLANÈTE

Parkour: «Etre et durer»

BY FIONA GUICHAOUAIN · SOCIÉTÉ · SPORT — 9 SEPT.

Le Parkour est une activité physique qui consiste à franchir des obstacles tels que des murs, des escaliers, etc. Encore peu connue du grand public et des institutions sportives traditionnelles, cette activité est en plein essor*. Retour sur ces Yamakasi des Temps modernes.

Le Parkour, c'est pouvoir se déplacer librement et efficacement dans tous les types d'environnements. C'est ainsi que les milieux urbains ou ruraux se transforment en obstacles franchis grâce à la course, au saut, à l'escalade, au déplacement en équilibre, etc. Apparue dès 1920 dans un film, cette pratique est née véritablement au début des années 1990 à Lisses, grâce à David Belle. Cette activité physique se renforce en 2001 grâce au film Yamakasi qui montre sur grand écran les prouesses* physiques des traceurs. Dès 2004, le Parkour devient un phénomène mondial grâce à la diffusion sur Internet via YouTube ou d'autres plates-formes d'échange. De nos jours, cette pratique fait toujours plus d'adeptes, en particulier chez les jeunes. →

L'ivresse* des sensations fortes

Pratiqué dans les rues, sur les toits de nos immeubles, etc., les traceurs n'ont pas froid aux yeux*. A Rennes, il existe de nombreux spots plus ou moins difficiles leur permettant de réaliser leurs performances physiques. Souvent critiquée, cette activité de dépassement de soi est loin de se vouloir dangereuse. Leur devise* «être et durer» indique bien la nécessité d'une progression relativement lente et réfléchie. Le traceur ne recherche pas la performance mais la progression à un rythme personnel. Plus qu'une pratique c'est une philosophie de vie. Malgré cela, nombreuses sont les institutions qui se prononcent contre l'instauration de compétitions en Parkour, en raison du risque de blessures. Toutefois, il est à rappeler que, comme en acrogym, le principe de parade* est d'actualité, tout comme des protections telles que des gants ou encore des protège-tibias*. Comme tout sport, le Parkour peut être sujet à des blessures plus ou moins graves. Liant la gymnastique à la rapidité des prouesses physiques, devons-nous vraiment refuser cette pratique en tant qu'activité sportive?

Source: <http://lecontinu.fr/etre-durer>

Petit lexique

- être en plein essor = avoir le vent en poupe, devenir de plus en plus populaire
- une prouesse = une performance formidable
- une ivresse = le fait d'être ivre, intoxiqué par l'alcool
- ne pas avoir froid aux yeux = ne pas avoir peur
- une devise = un slogan, een motto
- une parade = dans divers sports, la 'parade' est le geste d'un compagnon qui protège manuellement le sportif en amortissant sa chute éventuelle
- un protège-tibia = scheenbeschermer

9 f Accueil

Parkour, parole de traceurs

Autres vidéos de Zoom-Avant Prod

Préc. · Suiv.



A screenshot of a Facebook video player. The video shows a person in a white shirt and dark pants performing a parkour maneuver. They are jumping from a balcony railing onto a roof. In the background, there's a blue double door with glass panels, a wooden shingle wall, and some potted plants. The video player has a blue header with the number '9' and the Facebook logo. Below the video, there are navigation links for 'Accueil', 'Préc.', and 'Suiv.'. The video title 'Parkour, parole de traceurs' and subtitle 'Autres vidéos de Zoom-Avant Prod' are visible at the top of the player.

Source: <https://www.facebook.com/video.php?v=696991293705294>

b Si vous avez lu ou regardé le(s) document(s), répondez à ces questions:

- D'où vient ce texte/cette vidéo? Quelle en est la source?
- Qui parle?
- Quel est le but du document? Quel message veut-il transmettre? Quelle image donne-t-il du parkour?
- Le document contient-il des informations sur les risques de sécurité liés au parkour?
- Si oui, lesquelles?
- Est-ce que tu estimes que ces informations sont fiables/objectives ou un peu 'colorées'? Pourquoi (pas)?
- Après la lecture/le visionnage de ce document, as-tu envie d'essayer le parkour?

c On discute! Pour ou contre le parkour à la journée sportive de l'école?

- Chaque groupe raconte ce qu'il a lu ou regardé.
- Chaque groupe donne son point de vue: pour ou contre le parkour à la journée sportive? Argumente.
- Voici quelques structures utiles dont tu peux te servir lors de la discussion:

Comment dire qu'on est d'accord?

Je suis d'accord avec toi.
Je suis tout à fait/absolument d'accord.
Je suis pour (...).
Je suis du même avis que X.
Je pense que X a raison.

Comment dire qu'on n'est pas complètement d'accord?

Il est vrai que ...
Tu as raison en ce qui concerne ...
mais ...
seulement ...
toutefois ...
pourtant ...
à mon avis ...
je crois ...
pour ma part ...
personnellement, je pense ...
Je me demande si ...
Il ne faut pas oublier que ...
Tu ne trouves pas que ...?

Comment dire qu'on n'est absolument pas d'accord?

Je ne suis absolument pas d'accord!
Je ne suis pas d'accord du tout!
Tu as tort.
Tu plaisantes! / Tu rigoles!
Tu te moques de moi?
Ça (ne) va pas, non?
(Non ...) absolument pas!
(Non ...) pas du tout.
(Non ...) en aucun cas.

- d Ecris maintenant un mail à l'ami qui t'avait envoyé la vidéo (exercice 13). Explique dans ton message quel est l'avis de ta classe en ce qui concerne la pratique du parkour pendant la journée sportive de l'école.

e* Pour ceux qui voudraient quand même essayer: il y a une seule façon de pratiquer le parkour en toute sécurité. Ces deux gars montrent comment! Regarde le document suivant.

A stop-motion parkour video still showing two people performing acrobatic moves on grass. One person in an orange shirt and blue shorts is in a dynamic pose, while another person in a dark shirt and light pants is also performing a move. A large, semi-transparent play button is overlaid on the center of the frame.

5 La sécurité d'abord

⇒ *Bien sûr, certains sports sont plus dangereux que d'autres ... Mais même un sport 'innocent' peut comporter des risques! Pendant la journée sportive de l'année passée, par exemple, il s'est produit un accident lors d'un simple match de ping-pong ...*
Alors, tu vas te préparer: comment éviter les accidents, et comment réagir s'ils se produisent quand même?

15

Voici un extrait du blog de Nicolas, un élève de ton école. Il raconte ce qui s'est passé exactement lors de ce fameux match de ping-pong, l'année passée ...

Petite intro: Nicolas aime beaucoup le ping-pong. Ce jour-là, les élèves ont décidé d'organiser un petit tournoi ... où il doit affronter Elise, la fille dont il est un peu amoureux. Au début du match, il est complètement déboussolé, mais après quelques points, il se reprend. Il va même essayer de parler à Elise ...



Nicolas

- J'aime beaucoup ton T-shirt.
- Ah bon, tu trouves?
- Oui, tu dois bien le laver ...

Mais pourquoi j'ai dit ça! Ton regard m'indique que je n'aurais pas dû.

- Tu le fais exprès ou quoi?
- Pardon?
- Me prends pas pour une conne, tu ne joues pas. C'est parce que je suis une fille, c'est ça? Tu ne veux pas battre une fille?
- Mais non, n'importe quoi.
- Alors, quoi?
- Alors, rien. C'est pas ma faute si je ne trouve pas mes appuis*.

Trouve une solution, Nicolas! La main dans les cheveux, je me recoiffe, je souffle sur ma raquette et me déhanche. Un corps peut-il parler? Ma balle te suit comme ton ombre et même si ça ne veut rien dire, je trouve ça très beau et nous pourrions nous embrasser sans un mot. Tu me fixes? Elise? Se pourrait-il que toi aussi? Non, ce n'est pas possible. Si tu mets la balle à gauche, ça veut dire que tu m'aimes un peu. OK, c'était peut-être de la chance. Deux fois à gauche, une fois à droite et tu m'adores! Raté. Dommage.*

Je sautille, je smashe et je reprends espoir. Tu me souris, te veux me voir tel que je suis?! 4-3, tu connais les essuie-glaces*? Un coup à droite, un à gauche? 5-3, si je te laisse smasher*

c'est pour mieux te contrer*. 6-3, mes effets t'inspirent. 7-3, ton revers* est faible. 8-3, où as-tu appris à jouer? Sur la plage? Au camping? Dans un square? 9-3, c'est quoi cette balle molle? Tu pars à gauche et tu cries:

- Aïe, putain de merde!
- Ça ne va pas?
- Non, je me suis tordu la cheville!
- T'as mal?
- Bien sûr que j'ai mal! C'est ta faute aussi, avec tes petits coups tordus ...
- Tu veux qu'on arrête?
- Ben oui, si tu crois que je vais risquer d'aggraver ma blessure pour te laisser gagner un set ...!

Qu'est-ce que j'ai fait? Elle me hait. Je me tourne vers son frère.

J'ai besoin d'un soutien.

- Ta sœur s'est blessée.
- T'étais en train de gagner?
- Oui.
- Alors, ça ne doit pas être bien grave.

Source: Colas Gutman "Une partie de ping-pong" (dans "Il va y avoir du sport mais moi je reste tranquille" ouvrage collectif) © L'école des loisirs, Paris 2008

a En guise de titre, Nicolas commence tous les messages de son blog par un rébus. Sais-tu déchiffrer celui-ci?

Petit lexique

- trouver ses appuis = trouver son rythme, être «dans» le match
- se déhancher = mettre tout son poids sur une jambe
- sautiller = faire de petits sauts
- un essuie-glace = un type de service ('opslag') – littéralement: ruitenwipper
- contrer = renvoyer la balle à son adversaire
- un revers = un coup frappé avec le bras tourné vers le corps

L

C

E L L E

S ' E S T

T-



DU

T O R D U



-C



A L = I L L E

L A

C H E V I L L E

b As-tu bien compris le texte? Réponds à ces questions!

- Avec les filles, Nicolas se comporte comment? Justifie ta réponse.
 - en vrai dragueur
 - de façon assez maladroite
 - de façon totalement indifférente
 - de façon très brutale
- A mesure que le match avance, Nicolas devient de plus en plus
 - désespéré.
 - sûr de lui.
 - fatigué.
 - tricheur.
- Quelle est ta première impression d'Elise? Justifie ta réponse.
 - Elle a un caractère très doux.
 - Elle ne connaît rien au ping-pong.
 - Elle hait Nicolas.
 - Elle est mauvaise perdante.

16

Après avoir lu son blog, tu envoies un message à Nicolas, curieux de savoir la suite ...

a Lis les messages.



Alors, Nicolas ... Comment s'est terminée cette histoire?



Eh ben ... On a soigné la cheville d'Elise: j'y ai mis de la glace, le prof l'a bandée ... mais après tout, ça n'avait pas l'air trop grave. Une heure après, elle marchait déjà comme si rien n'était.

Tant mieux. Et après cette offensive de charme, vous êtes sortis ensemble:-)?

Mais non! Le pire, c'était que, de retour à l'école, **elle a raconté à tout le monde qu'elle s'était blessée à cause de mes petits coups tordus et que je l'avais fait exprès!** Elle ne m'a plus jamais parlé ...

b Regarde la phrase: 'Elle a raconté à tout le monde qu'elle s'était blessée à cause de mes petits coups tordus.'

- Souligne les verbes.
- Quelle action a eu lieu d'abord? **elle s'était blessée**
- Quelle action a eu lieu après? **elle a raconté**
- Mets les verbes sur cette ligne du temps:

il y a une année

X

elle s'était blessée

maintenant

X

elle a raconté



L'indicatif plus-que-parfait

a Formation

sujet	+ auxiliaire à l'imparfait	+ participe passé
j'	avais	dit
tu	avais	acheté
il/elle	avait	raconté
nous	avions	choisi
vous	aviez	participé
ils/elles	avaient	appris
j'	étais	tombé(e)
tu	étais	parti(e)
il/elle	était	sorti(e)
nous nous	étions	promené(e)s
vous vous	étiez	arrêté(e)s
ils/elles	étaient	arrivé(e)s

b Emploi

On utilise le plus-que-parfait pour parler d'un fait passé qui a eu lieu **avant un autre fait** dans le passé.

Exemples

*Barcelone menait 1-0 après que Messi **avait marqué** un but fantastique.*



*Christophe n'a pas pu participer au match parce qu'il **s'était blessé**.*



Remarque:

Le participe passé du plus-que-parfait avec *être* s'accorde toujours avec le sujet.

Le participe passé du plus-que-parfait avec *avoir* s'accorde avec le COD si celui-ci se trouve devant le verbe conjugué. (= mêmes règles que pour le passé composé)

Exemples

*Ils se sont lavés tout de suite après qu'ils **s'étaient levés**.*

*L'équipe qu'on avait battue **s'est** quand même qualifiée pour la finale.*

Elise n'est pas la seule à être mauvaise perdante! Même chez les sportifs de haut niveau, on en rencontre ... En voici quelques exemples!

a Mets les verbes entre parenthèses au plus-que-parfait.

N°1 des sites d'actualités en France
l'internaute.com | MODE DIAPÔ ACTUALITÉS CULTURE FINANCE HOMME LOISIRS COPAINS D'AVANT

Mauvaises excuses pour mauvais perdants

Face à une défaite*, il y a ceux qui reconnaissent la supériorité de leurs adversaires ... et les autres, ceux qui cachent leur faiblesse derrière des explications improbables. Découvrez ce palmarès des champions de la mauvaise foi*, qui font parfois preuve d'une imagination débordante ...

En 2004, la délégation olympique finlandaise est repartie des Jeux d'Athènes sans aucune médaille d'or. Pour expliquer ce fiasco, les sportifs n'ont pas manqué d'imagination ... Sari Multana (voile) a prétexté qu'un sac en plastique avait ralenti (ralentir) son bateau.

Quant à Paula Huhtaniemi, spécialiste du lancer de javelot*, sa débâcle (28^e) est imputable aux infrastructures: la grandeur du stade l'avait surprise (surprendre). «J'étais incapable de lancer droit».

José Cardenal, un ancien joueur de baseball cubain, s'est fait remarquer à plusieurs reprises en livrant des prétextes bizarres pour expliquer ses absences. En 1972, il a déclaré forfait parce que le bruit des grillons* l'avait empêché (empêcher) de dormir.

«La pire des excuses avancées lors d'un Mondial»: c'est celle de l'équipe de football d'Ukraine, après la défaite encaissée face à l'Espagne (0-4) en 2006. Il faut dire que les joueurs avaient placé (placer) la barre très haut. S'ils ont concédé cette lourde défaite, c'est à cause des grenouilles qui vivaient aux abords* de leur hôtel ... La délégation ukrainienne avait choisi (choisir) un hôtel 4 étoiles non loin de Potsdam, en plein cœur d'une réserve naturelle protégée. Malheureusement, les amphibiens logés dans le lac voisin profitaient de la nuit pour montrer leur talent de chanteurs!

L'équipe d'Angleterre de cricket a fait preuve d'originalité quand elle a perdu une partie contre l'Afrique du Sud, en 1999. Les joueurs ont accusé les nuages trop bas pour justifier leur défaite. Si cet argument était sorti (sortir) de la bouche d'un Méditerranéen, on lui aurait accordé le bénéfice* du doute. Mais franchement, de la part d'un Anglais qui voit plus souvent les nuages que le soleil ...

Petit lexique

- une défaite >< une victoire
- la mauvaise foi = la malhonnêteté
- un javelot = un long bâton à la pointe aiguë
- un grillon = un insecte qui chante très fort pendant les nuits d'été
- aux abords de = juste à côté de
- accorder le bénéfice du doute = attendre encore avant d'accuser quelqu'un

Source: <http://www.linternaute.com>

b Comment ces sportifs-ci ont-ils expliqué leur défaite? Tu es un journaliste de sport; écris un petit texte en utilisant des verbes au plus-que-parfait!

- 1 Caroline Wozniacki,
Open d'Australie, 2011

«J'ai vu un kangourou étendu sur le sol dans un parc. Je suis allée le voir pour l'aider mais il m'a griffée!»



Elle s'est blessée parce que
elle avait vu un kangourou étendu dans un parc, elle était allée le voir pour l'aider, mais il l'avait griffée.

- 2 David James, gardien de but du Liverpool, dénommé 'Calamity James' pour ses gaffes fréquentes – Liverpool – Newcastle 4-3

«Hier, j'ai passé trop de temps à jouer à Tomb Raider.»



Il a encaissé trois buts parce que la veille, il avait passé trop de temps à jouer à Tomb Raider.

- 3 Mervyn King – joueur de fléchettes professionnel – champion du monde en 2002

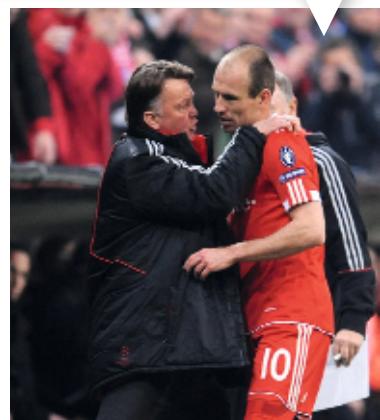
«Les organisateurs du tournoi ont laissé tourner la climatisation pendant le match!»



En 2003, il a perdu son titre parce que les organisateurs du tournoi avaient laissé tourner la climatisation pendant le match.

- 4 De nombreux grands sportifs – le grand classique – c'est la faute à la météo.

«Le soleil m'a gêné!» «La pluie m'a déconcentré» «Le vent a modifié la trajectoire de la balle.»



Ils ont perdu leurs matches parce que le soleil les avait gênés, que la pluie les avait déconcentrés ou que le vent avait modifié la trajectoire de la balle.

18

Elise s'était donc tordu la cheville ... Mais comment faut-il soigner une telle entorse?

a Sur un site d'information médicale, tu trouves ce conseil.

The screenshot shows the Eureka Santé website interface. At the top, there's a search bar with the text "Doliprane, asthme, aspirine, amoxicilline...". To the right of the search bar is the Vidal logo. Below the search bar is a navigation menu with categories: MÉDICAMENTS, PARAPHARMACIE, MALADIES, GROSSESSE & ENFANTS, NUTRITION, SPORT, VOYAGE, and ACTUS. The main content area has a purple header "Soins de première intention: le protocole GREC". Below it, a text block says: "Dans le cas d'une entorse à la cheville ou au genou, limitez le gonflement en appliquant la règle «GREC» qui signifie:". There are four sections with bold letters and descriptions: "G: Glace", "R: Repos", "E: Elévation du membre", and "C: Compression". Each section has an associated image: a hand holding a blue ice pack, a boy sitting with his leg elevated, a person's foot with a bandage, and a person's leg with a compression wrap. A "Petit lexique" box at the bottom right defines terms like "linge", "articulation", "lésion", "anti-inflammatoire", and "antalgique".

b Est-ce que Nicolas et son prof ont bien réagi en soignant l'entorse d'Elise (voir exercice 16)? Est-ce qu'ils auraient pu faire quelque chose en plus?

Ils ont appliqué de la glace et un pansement compressif. Ils auraient pu mettre Elise au repos avec la jambe surélevée et lui administrer un antalgique (si nécessaire).

c Comment le dit-on dans le texte?

La glace empêche la partie blessée de gonfler.
Le repos donne la cheville l'occasion de guérir.
La douleur devient plus grave.
La brûlure est devenue moins grande.
On doit avaler ce médicament par la bouche.

enfler

se retaper

s'aggraver

diminuer

prendre par voie orale

d Qu'est-ce que c'est? Cherche le mot dans le texte.



une poche de
glace



des béquilles



un antalgique



un pansement

19

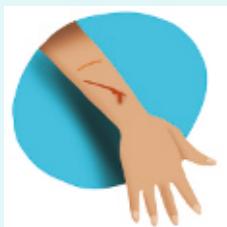
Bien sûr, il y a plein d'autres problèmes de santé qui peuvent se présenter lors d'une journée sportive ... Et tu veux être prêt(e) à toute éventualité. Que faut-il faire dans ces cas?

- Combine les accidents avec le traitement qui convient.

1 un saignement de nez



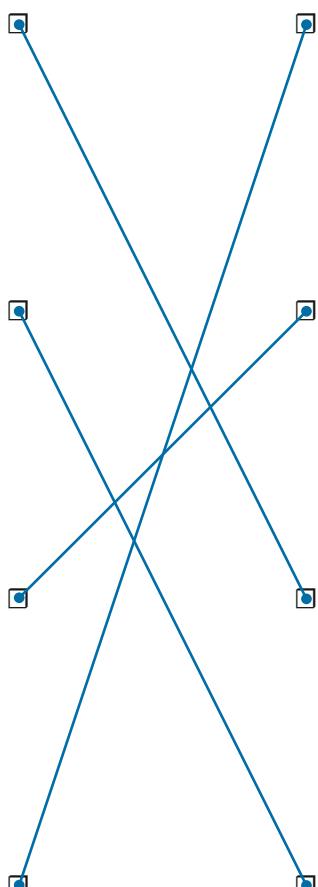
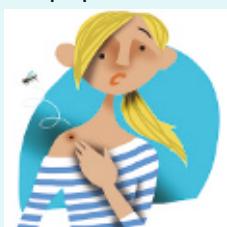
2 une plaie



3 une bosse



4 une piqûre d'abeille



a Si le dard est encore dans la peau, essayez de l'enlever. Mettez du froid sur la zone touchée. Si la personne présente des signes de réaction allergique, contactez les urgences.

b Posez-y de la glace pendant quelques minutes. Ensuite, appliquez une pommade. En cas de douleur vive, vous pouvez administrer un antalgique oral.

c Laissez la victime s'asseoir la tête penchée en avant. Demandez-lui d'appuyer avec son doigt sur la narine qui saigne.

d Lavez la plaie à l'eau et au savon. Appliquez un désinfectant, puis mettez un petit pansement ou un sparadrap.

- Explique comment tu réagirais dans ces situations.
- Un élève attrape un coup de soleil en faisant de la marche à pied.
 - du calme
 - un endroit frais
 - boire
 - Un élève se casse la jambe en tombant d'un mur d'escalade.
 - ne pas faire bouger
 - l'hôpital
 - Un élève a une crise d'asthme après avoir couru pendant 30 minutes.
 - médicament?
 - sinon: appeler urgences
 - calmer

Comment appeler les urgences?

En Belgique: composer le 100 ou le 112

En France: composer le 15 ou le 112

Le numéro 112 est valide dans tous les pays de l'Union européenne.

Si tu appelles les urgences, tiens-toi prêt à fournir ces informations:

- Qui es-tu?** Victime, témoin, nom complet ...
- Où es-tu?** Donne l'adresse précise de l'endroit où les services doivent intervenir.
- Pourquoi appelles-tu?** Qui est la victime, quel âge a-t-elle, dans quel état se trouve-t-elle, que s'est-il passé ...?

20

Travaille avec ton voisin. Regardez bien la situation et faites un jeu de rôle.

- Elève A: Demande ce qui s'est passé.
- Elève B: Explique ce qui s'est passé, et dis où tu as mal.
- Elève A: Dis ce que tu vas faire / ce que l'autre doit faire.



Comment réagir après un accident?

Pour interroger quelqu'un sur son état physique:

Qu'est-ce qui s'est passé?
Tu t'es fait mal?
Où est-ce que tu as mal?
Qu'est-ce qui ne va pas?
Qu'est-ce qu'il y a?
Tu as très mal? J'appelle un médecin?

Pour répondre que tu vas bien:

Ça va, merci.
Ce n'est rien.
Tout va bien.
Je n'ai pas mal.

Pour répondre que tu vas mal:

Ça ne va pas (du tout).
J'ai (très) mal à la tête / au genou / à l'estomac / aux dents / au dos ...
J'ai la nausée.
J'ai la tête qui tourne.
J'ai des battements de cœur.

Pour expliquer ce qui s'est passé:

Je me suis blessé(e) (à la tête / au bras / ...)
Je me suis tordu (la cheville / le genou ...)
Je me suis heurté/cogné (la tête) ...
Je me suis cassé (la jambe) ...
Je me suis coincé (le doigt) ...
J'ai glissé / je suis tombé / j'ai fait un mauvais pas ...

} en -ant (*gérondif*)
(en jouant au foot, en courant, en tombant ...)

Pour une douleur aiguë:

Aïe! Ma tête!
Ouille! Mon pied!

21

Mieux vaut prévenir que guérir! C'est pourquoi il faut toujours respecter les consignes de sécurité données par les moniteurs ... Mais est-ce que tu les comprends?

- a Pendant tes vacances en France, l'été dernier, tu as fait de l'accrobranche (= un parcours en hauteur dans les arbres). Ce sport t'a beaucoup plu. En fait, tu penses que ce serait peut-être une bonne activité pour la journée sportive de ton école ... Tu te rappelles comment la monitrice t'avait donné des consignes de sécurité avant de commencer? Regarde la vidéo!
- b D'abord, elle t'a expliqué comment s'appelait le matériel utilisé. Combine les noms avec les images.



un crochet

une longe

une poulie

un baudrier



un baudrier (klimharnas)



un crochet (klimhaak)



une longe (klimriem)



une poulie (katrol)

- c As-tu bien compris ce que tu peux faire et ne pas faire sur le parcours en hauteur? Indique si ces choses sont permises, obligatoires ou interdites.**



une tyrolienne

	Permis (on peut)	Obligatoire (on doit)	Interdit (on ne peut pas)
Monter sur un parcours sans être attaché.			X
Monter à deux sur une même plate-forme.	X		
Monter à deux sur une tyrolienne.			X
Passer par-dessus le câble si vous n'êtes pas du bon côté.			X
Mettre un seul gant si vous allez sur la tyrolienne.		X	
Freiner quand on est sur la tyrolienne.	X		
Prévenir un moniteur avant chaque départ.		X	

d Que faut-il faire si ...?

... vous devez aller aux toilettes et vous voulez enlever votre baudrier?

Il faut aller voir un moniteur, parce qu'on ne peut pas enlever le baudrier tout seul.

... vous ne réussissez pas tout de suite à faire passer le crochet autour d'une pièce métallique?

Il faut basculer le crochet tête en bas, et prendre le temps d'observer et de réfléchir.

... vous n'arrivez pas au bout de la tyrolienne?

Il faut attraper le câble, se tourner tête vers l'arrivée, et se tirer avec deux mains.

... il y a quelqu'un entre vous et le tapis vert d'arrivée de la tyrolienne?

Il faut attendre jusqu'à ce que cette personne soit partie.

... vous faites des erreurs pendant le parcours-test?

Le refaire!

On peut faire plein de choses pour éviter des blessures en sport ... Encore quelques conseils!

- a Quel mode du verbe utilise-t-on d'habitude pour donner des conseils, des consignes ou des instructions?

L'impératif

- b Complète ce texte à l'aide des verbes donnés. Mets-les à la forme correcte!

7

s'étirer faire ne pas oublier porter respecter suivre
dormir dire s'hydrater prendre

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

RSEQ

J'aime

CONNEXION

RECHERCHE

SÉLECTION

SPORT | SECTEUR | NIVEAU | SECTION | GENRE

STATISTIQUES | VIE SAINTE | ÉTHIQUE SPORTIVE | TABLEAU D'HONNEUR | ÉVÉNEMENTS | RSEQ.TV | RÉGIONS | SI

CONSEILS POUR ÉVITER LES BLESSURES

Diminuer le risque de blessures est l'affaire de tous. N'oubliez pas que pour vous tenir loin des blessures sportives, il faut agir à divers moments: avant, pendant et après une activité.

Avant un entraînement:

Faites un échauffement, afin d'augmenter la température de votre corps, et ainsi préparer vos articulations à l'effort.

Pendant l'activité:

Hydratez-vous. Rappelez-vous que si vous avez soif, c'est que vous êtes déjà déshydraté. De plus, être déshydraté peut affecter* votre performance, ce qui pourrait vous amener à négliger votre technique et ainsi, augmenter le risque de blessures.

Portez l'équipement nécessaire.

Si vous avez une blessure ou un malaise, dites -le à votre entraîneur dès que les symptômes se manifestent.

Suivez les consignes de l'entraîneur et respectez les principes de l'esprit sportif, afin d'éviter les contacts inutiles.

Après l'activité:

Etirez-vous, afin d'assurer une bonne récupération et maintenir votre flexibilité*.

Prenez des périodes de repos et de récupération suffisantes et dormez un nombre d'heures suffisant.

Source: <http://rseq.ca/bougeons-en-securite/disciplines-sportives/athletisme>

Petit lexique

- affecter = influencer de manière négative
- une flexibilité = une souplesse

c Transforme les réponses de l'exercice 21d en consignes. Utilise l'impératif!

1 Va/allez voir un moniteur!

2 Bascule/basculez le crochet tête en bas, et prends/prenez le temps d'observer et de réfléchir.

3 Attrape/attrapez le câble, tourne-toi/tournez-vous tête vers l'arrivée, et tire-toi/tirez-vous avec deux mains.

4 Attends/attendez jusqu'à ce que cette personne soit partie.

5 Refais-le/refaites-le!

23

Maintenant, donne des instructions toi-même!

a Travaillez à deux.

b Choisissez un sport.

Snowboard



Casque
Respecter les autres
Maîtrise de la vitesse
Se protéger du soleil
...



Aller sur les pentes recouvertes de neige fraîche
Quitter les pistes balisées
Mauvais temps
Faire des courses de vitesse
...

Break dance



S'échauffer
S'étirer
Boire
Bonnes chaussures
...



Figures trop risquées
Déranger les passants
Mettre la musique trop fort
Toucher son adversaire dans une battle
...

Plongée



Bonne condition physique
Matériel adapté et sûr
S'habituer à la température de l'eau
Remonter lentement
...



Plonger seul
Plonger si on est enrhumé
Déranger la nature sous-marine
Plonger < 2h après un repas
...

- c Faites une liste de conseils de sécurité et présentez-la.

Comment formuler des consignes de sécurité?



Il est obligatoire de ...
Vous êtes obligé de ...
Il faut ...
Vous devez toujours ...
Impératif → *Portez un casque. Contrôlez votre matériel.*



Il est interdit de ...
Vous n'avez pas le droit de ...
Vous ne pouvez pas ...
Impératif négatif → *Ne sortez pas du parcours. N'oubliez pas de boire.*

24*

Donne des consignes toi-même! Cette fois-ci, tu décides toi-même quelles sont les règles à respecter ...

a Travaillez à deux.

b Choisissez un sport que vous aimeriez proposer lors de votre journée sportive.



l'escalade

le parkour

la planche à voile

le roller

l'équitation

le skateboard

le quad

...

le tir à l'arc

le saut à l'élastique

la course à pied

le VTT

- c Faites une liste de conseils de sécurité et présentez-la.

6 On s'organise

⇒ Voilà, tu as pas mal d'idées en ce qui concerne les sports à pratiquer, tu en as discuté avec tes camarades de classe, tu as réfléchi sur la meilleure façon de garantir la sécurité lors de la journée sportive ... Maintenant, il est grand temps que tu t'occupes de l'organisation pratique!

25

Toi, personnellement, tu aimerais bien aller faire de l'accrobranche avec ta classe. Tu as trouvé un parc d'aventure à Wavre où vous pourriez faire un parcours en hauteur ...



a Regarde le site web du parc: www.aventureparc.be.



b Tout d'abord, tu veux contrôler si le parc sera ouvert le jour où ton école tient sa journée sportive ...

Quelles seraient les possibilités si votre journée sportive tombe

- la première semaine de novembre?
- la dernière semaine de juin?
- en octobre?

événement Halloween 10 h – 17 h

ouverture 10 h – 18 h 30

ouverture seulement sur réservation

d'un groupe d'au moins 50 personnes (c'est-à-dire: 2 classes environ!)

[Accueil > Agenda](#)

DATES D'OUVERTURE

Mai							Juin							Juillet						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5		
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

Août							Septembre							Octobre						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4			
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
31																				

LÉGENDE

- Ouverture 10h à 10h30 Dernière entrée à 16h
- Ouverture sur réservation groupe 50 personnes Min.
- Ouverture de 8h à 13h30 ou de 14h à 19h30
- Ouverture 10h à 17h30 Dernière entrée à 16h
- Evénement Halloween 10h à 17h30
- Journée + Nuiturne (dernière entrée à 19h30)
- Evénement spécial Le parc est fermé
- Aucune réservation en ligne possible pour cette date. Veuillez

c **Ensuite, le côté finances: l'école vous donne un budget de 25 euros par élève. Regarde si ce parc est à la portée de votre bourse.**

- Quel est le prix par personne (visiteurs individuels)?

27 euros

- Existe-t-il des formules plus économiques pour les groupes?

Oui, une formule pour les groupes d'amis et une formule pour les groupes scolaires.

- Combien devrez-vous payer par élève?

19 euros

- Et par professeur?

Normalement 19 euros, mais par tranche de 20 élèves payants, un professeur sera admis gratuitement.

- Calcule le montant total pour la classe de votre excursion au parc d'aventure à l'aide de l'assistant sur le site (cliquez sur 'demande d'information').

d **Reste la question 'transport': comment pourrez-vous rejoindre le parc d'aventure?**

- Quel moyen de transport est le plus indiqué?

Le train

- Est-ce que vous serez toujours dans le budget de 25 euros par personne, transport compris? Si non: pouvez-vous imaginer une manière pour économiser sur le transport?

réponses des élèves

My SNCF → Log in →

National Corporate International

Site mobile | SNCF TV | Actualité | Médias Sociaux | Jobs | Concours | Plan du site NL | FR | EN | DE

Chercher Chercher Mon panier 0 article | €0,0

Home Horaires & achat billets Titres de transport Loisirs & Découvertes Services gares & trains Service clientèle Entreprises My SNCF Train S

Home » B-Excursions & loisirs » B-Excursions et billets Evénements » Parcs d'attractions et aventure » Dinant Tour: 3 attractions

B-Excursion: Dinant Tour: 3 attractions

De la gare de Dinant aux 3 attractions

Google de Turbo

Infos croisière en bateau:

- Embarquement: quai n° 10.
- Durée de la croisière: ± 45 minutes.

A partir de € 14,50

- Accès aux 3 attractions
- Voyage en train jusqu'à Dinant

La Citadelle
Pour profiter d'une vue imprenable sur la ville et la vallée de la Meuse vous pouvez gravir les 408 marches qui vous mènent à la Citadelle ou emprunter le téléphérique.

La croisière "Dinant-Anseremme"
Pour profiter des merveilleux paysages faits d'impressionnantes plissements rocheux quoi de mieux que de prendre le large pour une magnifique croisière.

La Grotte "La Merveilleuse"
Pénétrez dans les entrailles de la terre à la découverte des impressionnantes stalactites et stalagmites qui font de cette grotte l'une des plus belles de Belgique. Infatigable, l'eau y poursuit son travail millimètre par millimètre.

Plus d'infos sur www.dinant-tourisme.com, www.citadellededinant.be et www.croisieremosane.be

Infos pratiques:

- Gratuit pour les enfants de moins de 4 ans (pas valable en groupe)
- Billet B-Excursion à échanger à la caisse de la première attraction visitée

Calculer le prix

Gare de départ: _____

Date: 23/05/2016

ADULTE
 ENFANT
 JEUNE 12 à 25
 SENIOR 60 et +
 Groupe (min 15 pers.)

Calculer prix

e Tu décides de réserver! Envoie un e-mail au parc d'aventure ...

N'oublie pas d'indiquer:

- quand tu aimerais venir;
- à combien de personnes vous venez;
- de quel tarif tu veux profiter;
- que tu voudrais une confirmation de la réservation.

Quelques conseils:

- Commence par une formule d'appel;
- Termine par une formule de politesse;
- Signe avec ton nom complet.

3

AVVENTURE PARC

Réservez Actualités Dates d'ouverture Contact

PARCOURS · SAUTS · FORMULES · LE PARC · LES AVENTURIERS · EN PRATIQUE

Accueil > contact > menu.formulaire

FORMULAIRE DE CONTACT

Nom:

Prenom:

Email:

Téléphone: Pourquoi est-ce nécessaire ?

Sujet: Demande d'information

Commentaire:



26

Supposons qu'après tout, tu ne choisis pas le parc d'aventure parce que tes camarades de classe préfèrent d'autres sports ...



a **Fais des recherches sur Internet: quel est l'endroit le plus proche de ton école pour pratiquer ces sports?**

Où peut-on pratiquer ...

- le kayak
- le squash
- le patinage
- la planche à voile
- le ping-pong
- la danse hip-hop

Où est-ce qu'il y a ...

- une salle d'escalade
- une école de parkour
- une piscine
- une piste d'athlétisme
- un terrain de foot
- un parcours de quad

b **Raconte ensuite comment on pourrait rejoindre ces structures.**

Modèle:

On peut pratiquer (sport) à (endroit) et on pourrait y aller (à/en moyen de transport)

à vélo
à pied

en train
en autobus
en tram
en métro

Derniers points pratiques ... Que mettre dans son sac de sport?

- a Lis ce petit texte sur le site web du parc d'aventure à Wavre.

QUE FAUT-IL EMPORTER ?

Question tenue vestimentaire : préférez une tenue ample. Nos combinaisons* sont obligatoires et après un passage au vestiaire, vous pourrez mettre vos vêtements à la consigne.

Mettez des chaussures de sport ou de marche et si le temps est pluvieux, une veste à placer au-dessus de la combinaison pourrait s'avérer* utile.

ET POUR LA FAIM OU LA SOIF ?

Notre cafétéria vous permettra de vous restaurer et vous y trouverez toutes les boissons chaudes ou rafraîchissantes.

Vous pouvez cependant apporter votre pique-nique mais les boissons doivent être achetées au parc.

Source: <http://www.aventureparc.be>

Petit lexique

- une combinaison = un vêtement d'un seul pièce qui couvre tout le corps
- s'avérer = être, sembler

b Alors, vrai ou faux? Si c'est faux, corrige!

- 1 Il est préférable de mettre des vêtements larges.

Vrai ('amples').

- 2 Tout le monde doit emporter une combinaison.

Faux: les combinaisons sont fournies par le parc ('nos' combinaisons). Les élèves pourront mettre leurs vêtements à la consigne.

- 3 S'il pleut, vous devez mettre des chaussures de marche.

Non, par temps pluvieux, il est recommandé de mettre une veste. Les chaussures de marche ou de sport sont toujours préférables.

- 4 En cas de mauvais temps, on peut boire du thé ou du chocolat chaud à la cafétéria.

Vrai ('toutes les boissons chaudes')

- 5 Il est interdit d'apporter son pique-nique.

Faux: on peut apporter son pique-nique, mais pas les boissons.

Voici la lettre que le directeur d'une école secondaire à Grenoble a distribuée à ses élèves à l'occasion de la journée sportive de l'école ...

a Lis la lettre!

Sortie scolaire du 22 juin
Saint-Pierre d'Entremonts
Classe de GS-CP

Chers élèves, chers parents

Le vendredi 22 juin, à 9 heures précises, nous prendrons le car qui nous attendra devant l'école et qui nous déposera à Saint-Pierre d'Entremonts. Nous partirons alors en exploration* pour une destination inconnue que vous devrez découvrir. Le long du chemin, vous aurez des objets, des constructions, ou des indices à trouver. Le soir, le car nous reprendra à Saint-Pierre pour le retour à l'école, qui est prévu à 16 heures environ.

Pour cette journée, il faudra prévoir un pique-nique pour votre enfant qui ne mangera pas à la cantine ce jour-là.

DANS MON SAC DE PIQUE-NIQUE ...

... que je porterai toute la journée sur mon dos sans protester et sans m'écrouler*, il devra obligatoirement y avoir:

- Le pique-nique et le goûter du matin
- Une gourde* ou bouteille d'eau
- La casquette
- Un vêtement de pluie
- Un pull ou un polaire (ours s'abstenir)*

Des lunettes de soleil et la crème solaire peuvent éventuellement compléter le sac.

Attention: Nous avons besoin de 3 accompagnateurs pour la journée. Pour cette performance, vous vous doterez d'une tenue sportive adéquate. Aucun C.V. n'est demandé, mais vous aurez à superviser un groupe d'élèves toute la journée: vous devrez faire montre d'initiatives et d'une attention de chaque instant. Rémunération* en sourires d'enfants, monnaie bien trop sous-évaluée* de nos jours. Merci de vous faire connaître.

Attention: Avoir une bonne paire de chaussures pour marcher (chaussures de randonnée c'est mieux, basket ou chaussures fermées sinon).

Attention, attention, attention: sandales, nu-pieds* interdits. Faire 87 kilomètres en sandales en montagne étant bien entendu une hérésie*!

Attention: c'est fini.

Source: <http://www.ac-grenoble.fr>

Petit lexique

- une exploration = action de découvrir un endroit inconnu
- s'écrouler = tomber par terre
- une gourde = un bidon
- s'abstenir = ne pas participer
- une rémunération = un paiement
- sous-évalué = estimé en dessous de sa valeur réelle
- un nu-pieds = une sandale très légère
- une hérésie = (ici) une très mauvaise idée

b Qu'est-ce que les élèves de cette école vont faire pendant leur journée sportive?

Un jeu de piste.

c Lesquels de ces objets devront-ils emporter? Coche les cases et note le mot exact.



d Quel type de chaussures est le plus recommandé pour cette journée, et quel type le moins? Ecris le nom des chaussures sous les images et classifie-les sur la ligne.



une basket



une sandale



un nu-pieds



une chaussure de marche

très mauvaise idée

très bonne idée

3

2

1

4

- e** Est-ce que les accompagnateurs doivent porter des vêtements spéciaux?
une tenue sportive adéquate
- f** Comment est-ce que les accompagnateurs seront récompensés?
'En sourires d'enfants'
- g** A en juger par cette lettre, le directeur de cette école paraît plutôt:
- blagueur
 - pessimiste
 - sévère
 - ennuyeux
- Justifie ta réponse.**

29

Malgré tous ces préparatifs, il y a toujours des élèves qui oublient des choses ...

- a** Regarde cette image. Qu'est-ce qui se serait passé?



- Elle aura eu une réaction allergique.
- Elle sera tombée dans de la peinture rouge.
- Elle aura oublié de mettre de la crème solaire.



5

Le futur antérieur

a Formation

sujet	+ auxiliaire au futur simple	+ participe passé
j'	aurai	dit
tu	auras	acheté
il/elle	aura	raconté
nous	aurons	choisi
vous	aurez	participé
ils/elles	auront	apris
je	serai	tombé(e)
tu	seras	parti(e)
il/elle	sera	sorti(e)
nous nous	serons	promené(e)s
vous vous	serez	arrêté(e)s
ils/elles	seront	arrivé(e)s

b Emploi

- 1 On utilise le futur antérieur pour parler d'un fait futur qui a eu lieu **avant un autre fait** dans le futur.

Exemple:

Lorsque j'aurai mangé, je partirai à l'entraînement.

présent

je mange

je pars à l'entraînement

futur

- 2 On l'utilise aussi pour parler d'un fait qui, à un moment donné du futur, sera **accompli de façon certaine**.

Exemple:

Dans deux heures, les premiers coureurs auront franchi la ligne d'arrivée.

- 3 On peut aussi utiliser le futur antérieur pour formuler une **hypothèse à propos d'un événement passé**.

Exemples:

- *Pourquoi ne sont-ils toujours pas là?*

Ils se seront encore égarés en ville.

- *Pourquoi est-il tout rouge?*

Il aura oublié de mettre de la crème solaire.

- b Quel aura été le problème de ces élèves-ci? Formule des hypothèses en utilisant un futur antérieur.**



(faire un mauvais pas)

Elle aura fait un mauvais pas.



(tromper – heure)

Elle se sera trompée d'heure.



Il aura mal dormi./Il n'aura pas bien dormi / Il sera allé au lit trop tard ...



Elle aura oublié son casque./Elle n'aura pas mis son casque./ Elle se sera heurtée la tête ...



Ils seront tombés à l'eau.

Une abeille l'aura piqué.

30

Pour assurer que rien ne sera oublié, tu fais un remue-ménages avec tes camarades de classe. Tu connais le jeu ‘Je pars en voyage et j’apporte dans ma valise ...’? Eh bien, le jeu ‘Je pars en journée sportive et j’apporte dans mon sac de sport ... ’ a exactement les mêmes règles!

- Joue en groupes de 4-5 élèves.
- Le premier joueur dit: ‘Je pars en journée sportive et j’apporte dans mon sac de sport ... ’ et il choisit un objet.
- Le second joueur répète la phrase et l’objet nommé par le premier joueur et il ajoute un objet.
- Le troisième joueur répète les deux premiers objets et il en ajoute un, et ainsi de suite.
- Le joueur qui oublie un objet est éliminé.
- Le joueur qui réussit à retenir le maximum d’objets est le vainqueur!



Qu'est-ce que je connais? Qu'est-ce que je sais faire?

Je sais	OK?	Ex. à refaire
1 + 2 Il va y avoir du sport / L'embarras du choix		
comparer différentes journées sportives et dire laquelle je préfère.	<input type="checkbox"/>	1a, 2
raconter où et comment je pratique un sport.	<input type="checkbox"/>	1c-e
décrire un sport en utilisant le vocabulaire spécifique des sports et des pronoms relatifs.	<input type="checkbox"/>	8, 9, 32, 33, 35, 36, 37, 45
résumer un texte sur les nouveaux sports par écrit et par oral.	<input type="checkbox"/>	3, 4, 5, 6, 7*
3 + 4 On parle sport / Un parkour particulier		
comprendre des vidéos sur des sports insolites.	<input type="checkbox"/>	11
décrire comment on gagne à certains sports en utilisant le géronatif.	<input type="checkbox"/>	10c, 10d, 38, 39, 40
présenter un nouveau sport.	<input type="checkbox"/>	12, 34
discuter du fait qu'un sport donné est adapté ou non pour une journée sportive scolaire.	<input type="checkbox"/>	13, 14
défendre mon point de vue, exprimer mon accord et mon désaccord.	<input type="checkbox"/>	14
5 La sécurité d'abord		
lire et comprendre un texte sur une partie de ping-pong.	<input type="checkbox"/>	15
raconter de quelles excuses se sont servis des sportifs pour justifier une défaite en utilisant le plus-que-parfait.	<input type="checkbox"/>	16, 17, 43, 44
dire comment il faut soigner des blessures de sport.	<input type="checkbox"/>	18, 19, 41, 42, 48
réagir de façon adéquate après un accident.	<input type="checkbox"/>	20
expliquer où et comment je me suis fait mal.	<input type="checkbox"/>	20
comprendre des consignes de sécurité.	<input type="checkbox"/>	21
donner des consignes de sécurité.	<input type="checkbox"/>	22, 23, 24, 46, 47, 49
6 On s'organise		
consulter des sites web à la recherche d'informations pratiques.	<input type="checkbox"/>	25
envoyer un e-mail de réservation.	<input type="checkbox"/>	25
expliquer comment on peut rejoindre un certain endroit.	<input type="checkbox"/>	26
décrire ce qu'il faut apporter à une journée sportive.	<input type="checkbox"/>	27, 28, 30
formuler des hypothèses à propos d'un événement passé en utilisant le futur antérieur.	<input type="checkbox"/>	29, 50, 51





TÂCHE FINALE

Nom:

7 Une brochure d'information

⇒ Tu as rassemblé toutes les informations nécessaires pour organiser la journée sportive originale, équilibrée et sûre que le directeur avait demandée! Mais pour assurer que tout marchera comme sur des roulettes, il te faudra bien informer tes camarades de classe ...

31

Rédige une brochure d'information pour la journée sportive.



- Travaillez en groupes. Choisissez deux sports que vous voudriez pratiquer lors de la journée sportive.
- Faites des recherches: où et comment pouvez-vous pratiquer ces sports, de quelle façon pouvez-vous y aller? Tenez compte d'un budget réaliste.
- Ecrivez une brochure d'information pour vos camarades de classe. Décrivez-leur les sports que vous allez pratiquer. Donnez-leur aussi toutes les informations pratiques concernant la journée sportive.
- Choisissez un de vos sports et enregistrez une vidéo avec les consignes de sécurité pour ce sport.

Taaltaak dossier 2: Ik maak een informatiebrochure over de sportdag.

● Dit lukt nog niet. ● Nog even doorbijten. ● Dit kan ik al goed. ● Super!

Wanneer is mijn taaltaak geslaagd?	2	Ik kan een mededeling schrijven.	<input type="radio"/>	
	5	Ik kan een gelezen tekst samenvatten.	<input type="radio"/>	
	1	Ik beschik over voldoende woordenschat om de taaltaak uit te voeren.	<input type="radio"/>	
	2	Ik ken voldoende grammatica om de taaltaak uit te voeren.	<input type="radio"/>	
	25	Ik gebruik de passende lay-out.	<input type="radio"/>	
	11	Ik stel eerst een schrijfplan op.	<input type="radio"/>	
Wat helpt mij bij het realiseren van deze taaltaak?	25	Ik gebruik de passende lay-out.	<input type="radio"/>	
	1	Ik durf en ben bereid om me uit te drukken in het Frans. Ik word daarbij zelfstandiger en neem meer initiatief.	<input type="radio"/>	
	2	Ik ben bereid om mijn taal te verzorgen.	<input type="radio"/>	

Feedback

2

5

1

2

25

Taaltaak dossier 2: Ik maak een instructievideo voor een van de sporten van de sportdag.

● Dit lukt nog niet. ● Nog even doorbijten. ● Dit kan ik al goed. ● Super!

Wanneer is mijn taaltaak geslaagd?	1	Ik kan informatie meedelen uit een tekst die ik gelezen heb.	<input type="radio"/>
	1	Ik beschik over voldoende woordenschat om de taaltaak uit te voeren.	<input type="radio"/>
	2	Ik ken voldoende grammatica om de taaltaak uit te voeren.	<input type="radio"/>
	12	Ik verzorg mijn uitspraak.	<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
Wat helpt mij bij het realiseren van deze taaltaak?	11	Ik stel eerst een spreekplan op.	<input type="radio"/>
	11	Ik gebruik indien nodig digitale of niet-digitale hulpbronnen en ik hou rekening met de gevonden informatie.	<input type="radio"/>
	1	Ik durf en ben bereid om te spreken in het Frans. Ik word daarbij zelfstandiger en neem meer initiatief.	<input type="radio"/>
	2	Ik ben bereid om mijn taal te verzorgen.	<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>

Feedback

1

1

2

12

8 En plus

32

Le magazine ‘L’internaute’ a fait une enquête sur son site web sur les sports originaux. Différents lecteurs ont présenté leurs sports préférés ... Complète leurs textes à l’aide des mots donnés.

adversaires – adverse – collectif – consister à – de large – de long – s’envoyer – l’équipe gazon – jeux – se jouer – joueurs – marqué – marquer – un match – mixte – pratiquer – se pratiquer – salle – sport d’équipe – sur

N°1 des sites d'actualités en France
l'intern~~o~~ute.com  ACTUALITÉS CULTURE FINANCE HOMME LOISIRS COPAINS D'AVANT  

ACTUALITÉS S'INSCRIRE CONNEXION Recherche

Dernière minute Politique Société Monde Sport Architecture Photo Vidéos Villes Emploi

QUEL SPORT ORIGINAL pratiquez -VOUS?
ET COMMENT L'AVEZ-VOUS DÉCOUVERT?

 **“Le Hockey subaquatique”**
Guillaume Besson, Reims le 19 avril

» Le hockey subaquatique* se joue à 6 contre 6 dans une piscine de 25 m sur 15 m qui a une profondeur entre 2 et 4 m. Le but du jeu consiste à faire rentrer le palet, à l'aide d'une crosse, dans le but adverse, lui aussi au fond de l'eau.

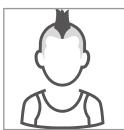
Je l'ai découvert à la fac de Reims car l'entraîneur a fait partie de l'équipe de France (championne du monde en 1998) et qu'il a voulu créer une structure dans sa ville.



 **“Le tambourin”**
Mélanie, Reims le 23 octobre

» Le jeu de balle au tambourin est un sport collectif, qui se joue à 2 équipes de 5 joueurs. Le but de ce sport est de s'envoyer la balle à l'aide du tambourin. La balle peut atteindre plus de 200 km/heure. Un match se déroule en 13 jeux qui se décomptent 15, 30, 45 ...





“Le touch”

Thierry Marck, Calais le 02 mai

» Le touch est un **sport d'équipe** venu d'Océanie. L'équipe qui attaque a 6 tentatives pour **marquer**. Les **adversaires** les en empêchent en touchant le porteur du ballon (c'est un 'touch'). Si les attaquants n'ont pas **marqué** au bout de 6 tentatives, la balle est donnée aux défenseurs qui passent attaquants, et qui ont 6 tentatives à leur tour ... C'est un sport convivial* qui **se pratique** partout: d'abord sur **gazon** (terrain de 70 m **de long** sur 50 m **de large**), en **salle** ou sur plage. Ce qui est sympa, c'est que c'est un sport **mixte** – les filles jouent aussi bien que les garçons.



Source: <http://www.linternaute.com>

Petit lexique

- *subaquatique* = sous l'eau
- *convivial* = agréable, sympa, relax

33 Quel mot n'est pas à sa place dans la série? Explique pourquoi. Puis, formule une phrase logique avec l'intrus.

- 1 un équipier un joueur un filet un adversaire

- 2 l'esprit d'équipe le fair-play la coopération l'articulation

- 3 se cogner heurter se coincer réceptionner

- 4 un mauvais perdant un coup tordu sincère pénaliser

- 5 un goûter un pique-nique une défaite une gourde

Est-ce que toi aussi, tu rêves d'aller passer tes vacances en Guyane française? Ce pays au bord de la forêt d'Amazonie peut se vanter d'une nature magnifique, et on peut y pratiquer pas mal de sports aussi ...

a Lis les textes.

b Complète la fiche technique de chaque sport.



KITE SURF: Le Kite Surf est un sport qui se pratique sur l'eau à l'aide d'une planche et d'un cerf-volant que l'on appelle une aile. Le Kite Surf est en lien direct avec les éléments naturels que sont le vent et l'eau. Riche de sensations fortes, c'est un sport de glisse et d'adresse* en pleine expansion.

*l'adresse = le fait d'être habile

Type de sport?

Sport nautique/de glisse

Type de terrain?

Sur l'eau

Avantages?

Contact avec la nature,
sensations fortes



RANDONNÉE PÉDESTRE: La randonnée est une marche longue qui peut se pratiquer sur n'importe quel terrain (forêt, savane, ville etc.). C'est un sport exceptionnel pour découvrir le territoire guyanais et sa biodiversité.

Qu'est-ce?

Une marche longue

Type de terrain?

N'importe lequel (forêt,
savane, ville ...)

Avantages?

Excellent pour découvrir le
territoire et la nature



CANOË-KAYAK: Le Canoë-Kayak est un sport qui se pratique sur l'eau à bord d'une embarcation* à plusieurs à l'aide de rames* simples (canoë) et seul avec une pagaie double (kayak). La pratique du Canoë-Kayak peut se faire en mer ou en rivière. C'est un sport qui offre de multiples possibilités (déplacement, randonnée, descente de rapides, Kayak Polo ...)

*une embarcation = un petit bateau

*une rame = un outil pour faire avancer un kayak

Type de sport?

Sport nautique

Type de terrain?

Sur l'eau (mer/rivière)

Avantages?

Multiples possibilités
(déplacement, randonnées ...)



VTT: Le VTT est une variante du vélo se pratiquant en pleine nature et permettant d'évoluer dans tous types de terrains (sentiers en forêt, boue, terrains accidentés etc.) Le VTT est un excellent moyen d'évasion et de découverte de la nature guyanaise. A la fois physique et générateur de sensation, le VTT reste néanmoins* accessible à tous.

*néanmoins = quand même

Qu'est-ce?

Variante du vélo qui se
pratique en pleine nature

Type de terrain?

Tous types

Avantages?

Accessible à tous



PADDLE BOARD: Le Paddle board (de son nom complet: Stand Up Paddle) est une activité nautique qui se pratique debout sur une large planche de surf à l'aide d'une longue rame. C'est un sport complet qui fait travailler l'ensemble du corps. Pratiqué sous forme de randonnée il est aussi possible de surfer les vagues comme en surf traditionnel.



MARCHE NORDIQUE: La marche nordique est une marche active. On accentue le mouvement naturel des bras afin de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons. La dépense d'énergie est accrue mais la technicité est simple ce qui rend ce sport accessible et plaisant pour tous dès le début.

Type de sport?

Sport nautique

Comment pratiquer?

Debout sur une planche de surf, à l'aide d'une longue rame

Avantage?

Fait travailler l'ensemble du corps

Qu'est-ce?

Une marche active

Matériel nécessaire?

Deux bâtons

Avantage?

Sport accessible et plaisant

c **Travaille avec ton voisin.**

- Choisis un des sports de l'exercice précédent.
- Présente-le en regardant la fiche technique. Ne dis pas le nom du sport.
- Ton voisin doit deviner de quel sport il s'agit.
- S'il a deviné correctement, vous changez de rôle.

35

Un peu d'humour! Complète ces drôles de définitions. Utilise des pronoms relatifs (*qui*, *que*, *où*, *dont*).

- 1 Le football: le sport **qui** permet aux peuples européens d'atteindre le niveau culturel des Américains.
- 2 GPS: la seule femme **que** les hommes écoutent pour trouver leur chemin.
- 3 Parents: deux personnes **dont** l'objectif est de t'apprendre à marcher et à parler mais **qui** te disent ensuite de t'asseoir et de fermer la gueule.
- 4 Autobus: un véhicule **qui** roule deux fois plus vite quand on court après que quand on est assis dedans.
- 5 Facebook: le seul endroit **où** tu peux parler à un mur sans être ridicule.
- 6 Mozart: célèbre compositeur **que** l'on écoute surtout dans les pizzerias, car on sent bien que mozzarella. ☺

36**Complète les phrases à l'aide d'un pronom relatif (*qui, que, dont, où, lequel, ...*)**

- 1 Les deux équipes qui s'affrontent en finale sont le Brésil et l'Allemagne.
- 2 Un voyage en Australie? C'est un projet dont je rêve depuis longtemps.
- 3 C'était une défaite de laquelle/dont je garderai toujours un mauvais souvenir.
- 4 Le frisbee est un disque qui a un diamètre d'à peu près 25 cm.
- 5 Ah, voilà les bonbons dont j'ai tellement envie!
- 6 J'ai acheté les chaussures que j'avais vues dans la vitrine ce week-end.
- 7 Tu me prêtes le livre dont tu m'as parlé?
- 8 Le portable est un outil qui rend la vie des jeunes plus facile.
- 9 Voici une liste de choses auxquelles tu devras faire attention.
- 10 Je reviens souvent au village où je suis né(e).
- 11 Comment s'appelle l'équipe pour laquelle Zoran joue?
- 12 Les joueurs contre qui/lesquels on doit jouer le prochain match sont très forts.
- 13 Le printemps est la saison où tout recommence.
- 14 Où est le pique-nique que j'avais préparé?
- 15 C'est le vélo avec lequel tu vas participer à la course?

37**Lis ce poème d'amour de Jean Tardieu ...****Etude de pronoms**

O toi ô toi ô toi ô toi
 toi qui déjà toi qui pourtant
 toi que surtout.

Toi qui pendant toi qui jadis* toi que toujours
 toi maintenant.

Moi toujours arbre et toi toujours prairie
 moi souffle toi feuillage
 moi parmi, toi selon!

Et nous qui sans personne
 par la clarté par le silence
 avec rien pour nous seuls
 tout, parfaitement tout!

Jean TARDIEU



Petit lexique
- jadis = autrefois, avant

- a Souligne les pronoms relatifs dans ce poème.
- b Ce qui est remarquable dans ce poème, c'est que l'auteur a choisi d'utiliser des phrases incomplètes, que le lecteur devra compléter 'dans sa tête'. Alors, à ta plume ... Complète ces phrases. Fais preuve d'imagination!

toi qui déjà **réponses des élèves**

toi qui pourtant _____

toi que surtout _____

toi qui pendant _____

toi qui jadis _____

toi que toujours _____

nous qui sans personne _____

38

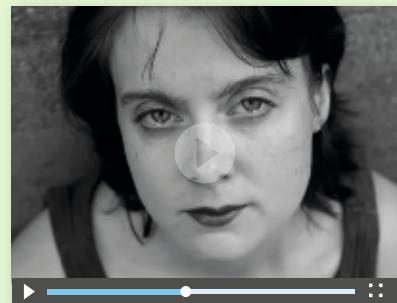
Mets les verbes entre parenthèses au gérondif.

- 1 Sébastien a levé les mains **en franchissant** (franchir) la ligne d'arrivée.
- 2 Miranda pleurait **en partant** _____ (partir).
- 3 Dominique a hurlé **en envoyant** _____ (envoyer) la balle à son adversaire.
- 4 **En répétant** _____ (répéter) ces exercices, tu réussiras ton examen sans aucun doute.
- 5 L'appétit vient **en mangeant** _____ (manger).
- 6 Les équipiers avancent sur le terrain en **se faisant** _____ (se faire) des passes.
- 7 **En buvant** _____ (boire) assez, tu ne seras pas déshydraté(e).
- 8 Le professeur a soupiré **en s'asseyant** _____ (s'asseoir).
- 9 Il est parti **en disant** _____ (dire) qu'il reviendrait bientôt.
- 10 Tu peux réserver la salle **en écrivant** _____ (écrire) un mail à cette adresse.

39

Es-tu un fan du Concours Eurovision de la chanson? En 1969, la chanteuse Frida Boccara (née à Casablanca dans une famille italienne) a représenté la France avec cette chanson ... et elle a gagné!

- a Ecoute la chanson.





Un jour, un enfant – Frida Boccara

Un jour se lèvera
 Sur trois branches de lilas
 Qu'un enfant regardera
 Comme un livre d'images

Le monde autour de lui
 Sera vide et c'est ainsi
 Qu'il inventera la vie
 A sa première page.

En dessinant la forme d'une orange
 Il donnera au ciel son premier soleil
En dessinant l'oiseau
 Il inventera la fleur
En cherchant le bruit de l'eau
 Il entendra le cri du cœur.

En dessinant les branches d'une étoile
 Il trouvera l'enfant, le chemin des grands
 Des grands qui ont gardé
 Un regard émerveillé
 Pour les fruits de chaque jour
 Et pour les roses de l'amour.

b La chanson décrit un enfant qui crée son monde, petit à petit.

- Souligne les parties du texte où la chanteuse décrit comment l'enfant fait cela.
- C'est quelle forme du verbe?

Le gérondit

- Qu'est-ce que cette forme exprime? Peux-tu reformuler ces phrases d'une autre façon?

Le gérondit est employé pour répondre à la question 'Comment?' ou 'Quand?'. On pourrait reformuler les phrases comme ceci: 'Quand il dessine la forme d'une orange ...'

40

Remplace la partie soulignée de chaque phrase par un géronatif.

1 Samir est tombé quand il faisait une figure difficile sur son skate-board.

... en faisant une figure difficile sur son skate-board.

2 Ma mère m'a fixé(e) pendant qu'elle me parlait.

... en me parlant.

3 Si tu mangeais mieux, tu te sentirais mieux.

En mangeant mieux ...

4 Louis ne se fera pas d'amis s'il reste toujours à l'écart.

... en restant toujours à l'écart.

5 Pierre est entré dans le gymnase pendant qu'il chantait.

... en chantant.

6 Si nous prenons le train, nous serons plus rapides qu'en voiture.

En prenant le train ...

7 Stéphane a fait un saut à l'élastique pendant qu'il criait: 'Ça passe ou ça casse!'

... en criant: '...'

41

Qu'est-ce qu'il y a dans la trousse de secours?

a Note le nom de chaque objet sur le dessin.

de la pommade/crème

un pansement

des sparadraps



un antalgique

un désinfectant

une poche de glace

b Décris dans quelles situations tu peux utiliser chacun de ces objets.

- un antalgique: on le donne à quelqu'un qui a très mal (à la tête, par exemple)
- un désinfectant, un pansement, des sparadraps: on l'utilise pour soigner une plaie, une coupure ...
- un pansement: on l'utilise aussi pour soigner/protéger une articulation blessée, une entorse
- une poche de glace: on l'utilise pour refroidir les articulations blessées, pour empêcher qu'ils gonflent
- de la pommade/crème: on peut l'utiliser (entre autres) pour soigner une bosse

42

Fais des phrases logiques avec les mots donnés.

- 1 obligatoire * un casque * risqué * escalade

réponses des élèves

- 2 déshydraté * un coup de soleil * une gourde

réponses des élèves

- 3 une cheville * se tordre * une articulation * gonfler * faire un mauvais pas

réponses des élèves

- 4 les pratiquants * les arts martiaux * s'échauffer * s'étirer * l'entraînement

réponses des élèves

- 5 les consignes * un antalgique * voie orale

réponses des élèves

- 6 une tenue * un maillot * un vestiaire * à la consigne

réponses des élèves

- 7 une cafétéria * un goûter * une piqûre d'abeille

réponses des élèves

- 8 une sandale * une randonnée * une entorse * des béquilles

réponses des élèves

- 9 un moniteur * l'accrobranche * une crise d'asthme * les urgences

réponses des élèves

- 10 un accompagnateur * des chaussures de marche * des baskets * des sandales

réponses des élèves

Ethel Peretti est une jeune joueuse de tennis. Dans cette histoire, elle raconte comment elle a commencé à jouer, à l'âge de neuf ans. Sa mère, folle de tennis et encore plus de Yannick Noah, l'a inscrite dans un club sans même demander à sa fille si le tennis lui plaisait. Ethel, elle, n'avait pas du tout envie d'y aller ...

a **Lis le texte.**

b **Mets les verbes entre parenthèses au plus-que-parfait.**

J' avais traîné (traîner*) des pieds pour aller au magasin où j' avais essayé (essayer) des jupettes plissées blanches et bleu marine, des polos de toutes les couleurs, un bandeau dans les cheveux, un autre pour le poignet. J'avoue que ça m' avait plu (plaire).

Après avoir acheté la raquette, j' avais demandé (demander) à maman:

- On jouera ensemble?
- Quand tu auras un bon niveau. Pas avant. Je déteste jouer avec des débutants.

Sur le retour, elle m' avait raconté (raconter) ce jour-là, «celui dont je me souviens le mieux, de toute ma vie, le 5 juin 1983», avait -elle dit (dire), et sa voix avait brusquement changé (changer).

- En ce temps-là, le tennis était très populaire, au moins autant que le foot aujourd'hui. Tout le monde ou presque connaissait les dix premiers joueurs et les dix meilleures joueuses du classement mondial. Björn Borg nous avait enflammés (enflammer*). Puis il y avait eu (avoir) John McEnroe, Jimmy Connors, Martina Navratilova ... Mais les Français ne brillaient pas particulièrement. Et puis, il y a eu Yannick ... Yannick Noah.

- Ah, comme le chanteur?

Elle m' avait lancé (lancer) un regard qui aurait pu cloquer sur place un troupeau* de gnous attaqué par des hyènes.

- Pas «comme» le chanteur. C'est le chanteur! Avant, il était joueur de tennis. Un grand. Un génie. Il nous a fait vibrer, tu ne peux pas savoir ...
- Non, je ne peux pas savoir.

Elle n'avait pas relevé. Elle avait poursuivi (poursuivre), rêveuse.

- C'était à Roland-Garros ... J'avais quinze ans ... Je jouais depuis quelques années. Près du club où Yannick Noah s'était entraîné (s'entraîner), tu sais, là-haut, vers Primerose ...

Source: ZENATTI, V. (2008). *Une balle perdue* (dans: GUTMAN, C., e. a. *Il va y avoir du sport mais moi je reste tranquille*). Paris: L'école des loisirs

Petit lexique

- *traîner des pieds* = marcher sans lever les pieds
- *enflammer* = rendre enthousiaste
- *un troupeau* = un groupe d'animaux

c Note les verbes des extraits marqués dans le texte sur la ligne de temps:

- Extrait 1

passé



présent



BB nous avait enflammés le tennis était populaire

Il y avait eu McEnroe tout le monde connaissait

les Français ne brillaient pas

Il y a eu Yannick

- Extrait 2

passé



présent



s'était entraîné

c'était à

tu sais

j'avais (quinze ans)

je jouais

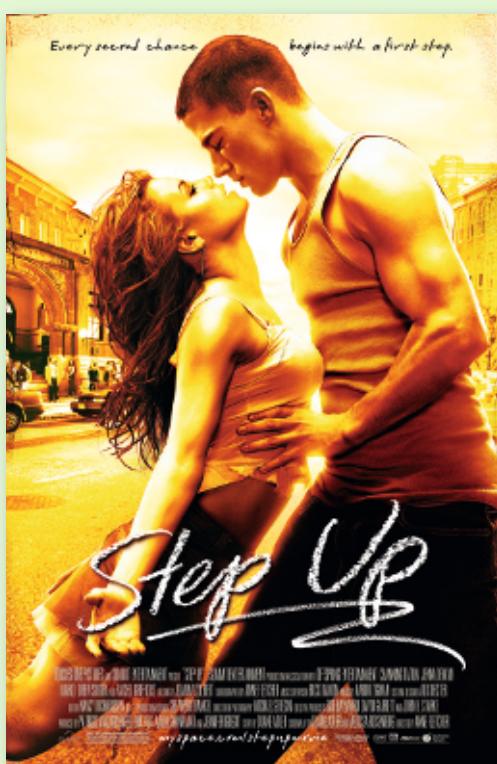
d Qu'est-ce que tu penses de la mère d'Ethel? Justifie ta réponse!

- Gentille et douce
- Patiente et calme
- Dure et exigeante

Elle dit tout simplement qu'elle veut seulement jouer contre Ethel quand elle aura un bon niveau, parce qu'elle 'déteste jouer contre les débutants'. Ethel dit que son regard aurait pu 'clouer sur place un troupeau de gnous attaqué par des hyènes.'

44

Tu connais le film 'Step up' (ou en version française, 'Sexy dance')?



⇒ Tu es allé voir ce film au cinéma avec une amie. Malheureusement, ton amie était très fatiguée et elle s'est endormie de temps en temps. Après le film, tu dois lui expliquer tout ce qui s'est passé ...

a Complète les phrases.

b Utilise des verbes au plus-que-parfait si nécessaire, comme dans le modèle.

- Une nuit, Tyler, un jeune délinquant vivant en banlieue, son ami Mac et son frère Skinny pénètrent dans une école d'art et y détruisent le théâtre. Soudain, un agent de sécurité intervient et Tyler est arrêté.

Pourquoi Tyler a-t-il été arrêté?

Tyler a été arrêté parce qu'il avait pénétré dans une école d'art la nuit et il y avait détruit le théâtre.

- Tyler est condamné à 200 heures de travaux d'intérêt général* dans l'école d'art. Lors de ces travaux, il rencontre Nora, une jeune danseuse qui prépare un gala de danse, et Miles, un musicien.

Comment Tyler a-t-il rencontré Nora?

Tyler a rencontré Nora après que le juge l'avait condamné à 200 heures de travaux d'intérêt général dans l'école.

- Le partenaire de Nora, Andrew, se fait une entorse à la cheville. Nora se retrouve alors seule et a besoin d'un nouveau partenaire. Nora organise des auditions pour trouver un nouveau partenaire.

Pourquoi Nora a-t-elle organisé des auditions?

Nora a organisé des auditions parce que son partenaire, Andrew, s'était fait une entorse à la cheville.

- Tyler propose à Nora de l'aider, et si elle refuse dans un premier temps, elle décide de lui accorder sa chance. Tyler prouve qu'il est un très bon danseur et elle accepte de danser avec lui.

Pourquoi Nora a-t-elle accepté de danser avec Tyler?

Nora a accepté de danser avec Tyler parce que il avait prouvé qu'il était un très bon danseur.

*un travail d'intérêt général = un travail de service public

- Tyler propose à Nora de créer un groupe au lieu de leur duo initial. La directrice aime beaucoup la nouvelle chorégraphie du groupe. C'est alors que Tyler décide de vouloir intégrer* officiellement l'école.

Quand Tyler a-t-il décidé d'intégrer l'école?

Tyler a décidé d'intégrer à l'école après que **lui et le groupe avaient montré leur nouvelle chorégraphie à la directrice et elle l'avait aimée.**

- Pendant ce temps, Nora rompt avec Brett, son petit ami, qui a trahi Miles en signant un contrat tout seul.

Pourquoi Nora a-t-elle rompu avec Brett?

Nora a rompu avec Brett parce que **il avait trahi Miles en signant un contrat tout seul.**

- Nora et Tyler s'embrassent pour la première fois. Mais quelques jours plus tard, l'ancien partenaire de Nora, Andrew, revient et elle est contrainte de danser de nouveau avec lui.

Quand Andrew est-il revenu?

Andrew est revenu quelques jours après que **Nora et Tyler s'étaient embrassés pour la première fois.**

- Nora recommence à répéter mais la chorégraphie est devenue trop compliquée pour Andrew qui se blesse de nouveau.

Pourquoi Andrew s'est-il blessé de nouveau?

Andrew s'est blessé de nouveau parce que **la chorégraphie était devenue trop compliquée pour lui.**

- Tyler quitte l'école et va à une soirée avec Mac. Skinny n'a pas le droit de venir à cette soirée. Pour prouver que lui aussi est un «grand», il vole la voiture d'un rival mais il est abattu*. Suite à ce drame, Mac et Tyler se rendent compte qu'ils doivent faire de meilleurs choix dans leur vie.

Comment Mac et Tyler se sont-ils rendu compte qu'ils devaient faire de meilleurs choix dans leur vie?

Ils s'en sont rendu compte après que **Skinny avait été abattu en volant une voiture.**

*intégrer = faire partie de
*abattre = tuer

- Tyler va au gala pour danser avec Nora. Nora finit par accepter de danser avec le jeune homme, sur la musique de Miles. C'est un triomphe. La directrice décide d'inscrire Tyler dans son école. Le film se conclut alors sur le baiser des deux héros.

Pourquoi la directrice a-t-elle décidé d'inscrire Tyler?

La directrice a décidé d'inscrire Tyler parce que la danse de Tyler et Nora avait été un grand triomphe.

45

Regarde les dessins ci-dessous. Complète les bulles par une expression que tu as apprise dans ce dossier.



... un coup tordu!



... un/le même pied d'égalité!



... le vent en poupe!



N'importe quoi!

46

Ce week-end, tu as visité Dinant, une ville qui offre beaucoup de possibilités pour une journée sportive en pleine nature. A l'office du tourisme, on t'a donné une brochure d'information ...

- a D'abord, tu es allé faire du kayak, mais malheureusement la brochure s'est mouillée ... Certains mots sont presque effacés. Complète-les.

Descente de la Lesse en kayak

QUELQUES CONSEILS UTILES

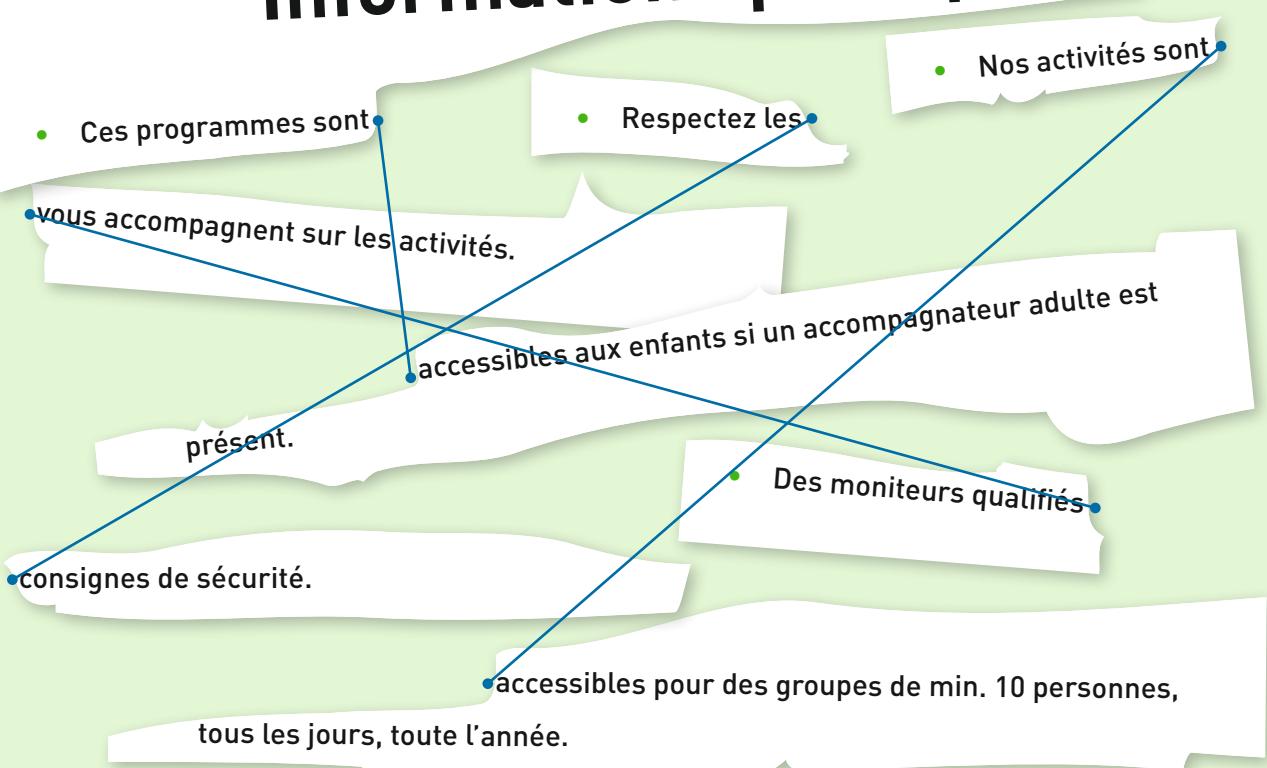
- **Equipe**ment: maillot de bain + **ten**ue sportive (jeans, pull, t-shirt, veste si le temps est frais).
- Prévoir une **tenue** de rechange à laisser dans le car afin de pouvoir se changer à l'arrivée.
- N'oubliez rien en cours de route ni dans les **vestiaires**.
- Les gilets de sauvetage sont gratuits et **obligatoires**.
- Le **long** de la rivière, différents points sont prévus où vous pourrez manger votre pique-nique.
- Cette activité est **accessible** aux enfants de 12 ans minimum.



- b Ensuite, tu es allé faire de l'accrobranche. Par accident, tu as complètement déchiré la brochure, qui était encore dans ta poche ... Est-ce que tu réussis à recomposer les phrases?

Le parcours d'aventure

Informations pratiques



47

On peut, on doit, on ne peut pas ...? Voici les consignes de sécurité d'un parc d'aventure.

a Lis le texte.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Dans l'intérêt de chacun, nous vous demandons de respecter ces consignes:

- Port du casque obligatoire.
- Maximum 4 personnes par pont.
- Interdiction de fumer quand on porte un baudrier (la chute d'un mégot* pourrait brûler les cordes de sécurité).
- Interdiction de consommer des boissons alcoolisées sur le site. Toute personne sous l'influence de l'alcool se verra refuser l'accès aux activités.
- Aucune activité n'est obligatoire: il est toujours temps de faire demi-tour, même une fois commencé. Pour les accompagnants qui ne souhaitent pas participer aux activités, il est possible de suivre le groupe via les sentiers pédestres*, et ce, gratuitement.

Petit lexique

- un mégot = dernier bout d'une cigarette
- un sentier pédestre = petite route réservée aux piétons

b Complète. Qu'est-ce qui est permis, interdit ou obligatoire dans ce parc?

Il est permis de ...

aller sur un pont à quatre personnes (maximum).

faire demi-tour, même si on a déjà commencé une activité.

suivre le groupe via les sentiers pédestres.

On n'a pas le droit de ...

fumer quand on porte un baudrier.

consommer des boissons alcoolisées.

Vous devez ...

porter un casque.

48

Les familles de mots ... Cherche des verbes, des substantifs et des adjectifs dérivés les uns des autres et complète le cadre. Ensuite, utilise les mots dérivés dans une phrase réaliste.

	Verbe	Substantif	Adjectif
1	désinfecter	un désinfectant	désinfectant
2	interdire	une interdiction	interdit
3	(se) tordre	une entorse	tordu

	Verbe	Substantif	Adjectif
4	permettre	une permission	permis
5	s'échauffer	un échauffement	échauffé
6	randonner	une randonnée	/
7	(s')aggraver	/	grave

1 **réponses des élèves**

2

3

4

5

6

7

49

Est-ce que tu reconnais ces panneaux? Explique ce qu'ils signifient.



Il est interdit de manger ou de boire ici./On n'a pas le droit de / On ne peut pas / Il n'est pas permis de ...



Il est obligatoire de/vous devez/il faut rouler ici si vous êtes à vélo.



Il est interdit d'utiliser son téléphone portable ici.



Il faut/vous devez faire attention aux kangourous qui traversent la rue.



Il est obligatoire de faire un stop/de s'arrêter ici.



Il est interdit de rouler en quad dans cette rue/Les quads sont interdits dans cette rue.



Il est obligatoire de porter des chaussures de sécurité (ou de marche).



Il est interdit de jouer au foot/au ballon ici.



Il est obligatoire de porter un casque.



Si vous êtes à cheval/faites de l'équitation, il est obligatoire de suivre ce chemin.

50**Mets les verbes entre parenthèses au futur antérieur.**

- 1 Quand les coureurs **se seront échauffés** (s'échauffer), le directeur de course donnera le départ.
- 2 Sarah regardera son programme préféré dès qu'elle **aura terminé** (terminer) ses devoirs.
- 3 Joël est tombé et maintenant il ne réussit plus à s'appuyer sur un pied ... Aïe, il **se sera tordu** (se tordre) la cheville.
- 4 Demain à cette heure, les nageuses françaises **se seront affrontées** (s'affronter) à leurs concurrentes chinoises.
- 5 L'arbitre pénalisera ce mauvais perdant dès qu'il **aura essayé** (essayer) de jouer un coup tordu.
- 6 Cet été, nous **aurons pratiqué** (pratiquer) la planche à voile pour la cinquième année de suite.
- 7 Pourquoi Amira est-elle allée à l'hôpital? Ah, parce que son allergie **se sera probablement aggravée** (s'aggraver).
- 8 Pourquoi Danique a-t-elle le doigt gonflé? Ah, elle l'**aura probablement coincé** dans la porte (se coincer).

51

Voici l'emploi du temps d'un sportif de haut niveau ... Tu es ce sportif, cette sportive. Décris comment se déroulera ta journée demain en utilisant des futurs antérieurs. Fais des phrases comme dans le modèle.

8.00	réveil
8.30	petit déjeuner
9.30	entraînement
11.30	étirements
12.00	repas léger
13.00	repos
14.00	musculation
15.00	massage
16.00	retour à la maison
17.00	douche
18.00	repas du soir
19.00	temps libre (regarder la télé, aller au ciné ...)
22.00	coucher

Modèle: *Quand je me serai levé(e), je prendrai mon petit déjeuner.*

présent

8 h: je me lève**9 h: je prends mon petit déjeuner**

futur



- 1 Quand j(e) **aurai pris** (prendre) mon petit déjeuner, **j'irai à l'entraînement** .
- 2 Quand j(e) **me serai entraîné(e)** (s'entraîner), **je ferai des étirements** .

- 3 Quand j(e) **aurai fait** (faire) mes étirements, **je mangerai/prendrai un repas léger**
- 4 Quand j(e) **aurai mangé** (manger), **je prendrai une heure de repos**
- 5 Quand j(e) **me serai reposé(e)** (reposer), **je ferai une session de musculation**
- 6 **Quand j'aurai terminé ma session de musculation, j'irai chez le masseur**
- 7 **Quand j'aurai eu un massage, je rentrerai chez moi**
- 8 **Quand je serai rentré(e), je prendrai une douche**
- 9 **Quand je me serai lavé(e), je prendrai mon repas du soir**
- 10 **Quand j'aurai pris mon repas du soir**, j'aurai du temps libre jusqu'à 22 heures et ensuite je me coucherais.

52

Un rituel particulier: le haka

a Connais-tu le haka?

Le haka est une danse chantée rituelle des Maoris, la population autochtone de la Nouvelle-Zélande. Autrefois, ils le dansaient à l'occasion de cérémonies, de fêtes, ou avant de partir à la guerre. Le haka est devenu célèbre dans le monde entier grâce à l'équipe de rugby de la Nouvelle-Zélande, les All Blacks. Les joueurs l'exécutent avant tous leurs matchs, dans le but d'impressionner leur adversaire.

b Regarde le haka que les All Blacks ont fait face à l'équipe nationale française de rugby ...

c Et toi, est-ce que tu oserais?

- Travaillez en groupe.
- Faites un haka vous-mêmes!
- Imaginez des mouvements dans le style des All Blacks.
- En ce qui concerne les mots que vous allez crier:
choisissez des mots de la liste de vocabulaire!
- Qui réussit à exécuter le haka le plus impressionnant?



Les nouveaux mots

1 + 2 Il va y avoir du sport / L'embarras du choix

Substantifs	Phrases exemples	Traductions
un(e) adversaire	J'ai perdu la partie: mon ... était plus fort que moi. adversaire	een tegenstander
les arts martiaux	Le judo et le karaté sont ... les plus connus. les arts martiaux	gevechtssporten
un disque	Le frisbee est ... qui a un diamètre de 25 cm. un disque	een schijf
une équipe	Le football se joue à deux ... de onze joueurs. équipes	een ploeg
un équipier	Au début de la partie, le capitaine donne ses instructions aux équipiers	een teamgenoot, speler
l'escalade (f.)	Tu aimes grimper? Alors, l'... est un sport pour toi! escalade	de klimsport, de beklimming
un filet	Au tennis, le terrain est divisé en deux parties par un filet	een net
un goûter	J'ai toujours un peu faim à 16 heures: alors, je prends un petit goûter	een tussendoortje
un gymnase	Notre école a un grand ... où l'on peut pratiquer presque tous les sports. gymnase	een gymzaal
un indice	La police est à la recherche du voleur, mais il n'y a aucun indice	een aanwijzing
un jeu de piste	Dans mon mouvement de jeunesse, on fait souvent des ... : il faut chercher des indices pour arriver à la destination. jeux de piste	een spoorzoekspel
un maillot	Les joueurs de cette équipe portent des ... rouges. maillots	sporttruitje, shirt
un pratiquant	Pour participer au tournoi, les ... doivent s'inscrire d'avance. pratiquants	een speler, beoefenaar van een bepaalde sport
un sport collectif	Le volleyball est un sport collectif	een teamsport
un sport de ballon	Le football est un sport de ballon	een balsport
un sport individuel	Le judo est un sport individuel	een individuele sport
un sport nautique	La plongée est un sport nautique	een watersport

un stade	Les grands clubs de foot jouent leurs parties dans un stade	een sportstadion
un terrain (de sport)	On pratique le foot sur ... en herbe. un terrain	een (sport)terrein
Adjectifs	Phrases exemples	Traductions
accessible	Le tennis a longtemps été le sport des riches, mais maintenant il est ... à beaucoup de gens. accessible	toegankelijk
adverse	Pour marquer un point, tu dois envoyer le ballon dans le but adverse	van de tegenstander, vijandig
mixte	Autrefois, cette école était réservée aux garçons, mais maintenant elle est mixte	gemengd
Verbes	Phrases exemples	Traductions
franchir	Thomas a ... la ligne d'arrivée en hurlant de joie. franchi	overschrijden, over ... heen komen
opposer (à)	La finale de la Coupe du Monde ... l'Italie au Brésil. oppose	tegenover elkaar zetten
pénaliser	Tout comportement antisportif sera ... par l'arbitre! pénalisé	bestaffen, een strafpunt geven
pratiquer	Je ... la natation, la course et le cyclisme. pratique	beoefenen (van sport)
réceptionner	En volleyball, les joueurs doivent avoir de très bons réflexes pour ... le ballon. réceptionner	opvangen
s'affronter (à)	Dans cette partie, mes deux équipes favorites s'affrontent	de strijd aangaan (met), tegenover elkaar staan
se jouer	Le foot est un sport qui ... à 22 joueurs et à la fin, c'est les Allemands qui gagnent. se joue	gespeeld worden
se pratiquer	Le beach volley ... sur plage. se pratique	beoefend worden
Mots invariables	Phrases exemples	Traductions
(24 cm) de diamètre	Un ballon de basketball mesure 24 cm ... de diamètre	(24 cm) diameter
(un terrain) en herbe	Le rugby se pratique sur un terrain en herbe	(een terrein) met gras
en salle	Le badminton se pratique en salle	indoor, in een sporthal
le long de	Ce jeu consiste à chercher des indices ... chemin. le long du	langs
sur gazon	A Wimbledon, on pratique le tennis sur gazon	op gras

sur l'eau	Le kitesurf est un sport qui se pratique sur l'eau	op het water
sur neige	Le snowboard est un sport qui se pratique ... sur neige	op sneeuw
sur plage	Est-ce qu'on peut aussi pratiquer l'ultimate ... ? sur plage	op het strand
(13 mètres) sur (5)	Un terrain de badminton mesure 13 mètres ... 5. sur	(13 meter) op (5)
de long	Un terrain de badminton mesure 13 mètres de long	in de lengte
de large	Un terrain de badminton mesure 5 mètres de large	in de breedte
Expressions	Phrases exemples	Traductions
avoir le vent en poupe	L'équipe belge de hockey ...: elle a atteint la demi-finale! a le vent en poupe	succesvol zijn, de wind mee hebben
ça passe ou ça casse	Nous devons à tout prix gagner ce match, c'est tout ou rien: ça passe ou ça casse	het is erop of eronder
n'importe quoi!	- On dit qu'il y a un poulpe qui sait prédire les résultats des matchs de foot. - Mais ... ! n'importe quoi	Het zal wel!/Wat klets je toch!
être sur le même pied d'égalité	Ce qui me plaît dans cette école, c'est que les profs et les élèves sont sur le même pied d'égalité	op gelijke voet staan
rester à l'écart	Marie est très timide: elle ... toujours un peu reste ... à l'écart	aan de kant blijven staan
voir le jour	Notre club de tennis a ... en 1950. vu le jour	geboren worden, ontstaan

3 + 4 On parle sport / Un parkour particulier

Substantifs	Phrases exemples	Traductions
une coopération	Pour gagner au kinball, il faut une bonne ... entre les joueurs. coopération	een samenwerking
un équipement	Avant de faire une plongée, il est important de contrôler son équipement	een uitrusting
l'esprit d'équipe (m.)	Ces joueurs ne sont pas très forts, mais leur ... est formidable! esprit d'équipe	de teamspirit
le fair-play	Ce joueur commet très peu de fautes: on l'a nommé champion du fair-play	de fair-play
une figure	Mon frère fait du skate: il apprend des ... de plus en plus difficiles. figures	een oefening, een 'trick'

un moniteur, -trice	En vacances de neige, nous avions ... de ski très sympa. un moniteur	een monitor
une passe	Pour avancer sur le terrain, les joueurs doivent se faire des passes	een pass
Adjectifs	Phrases exemples	Traductions
risqué, (-e)	Je ne ferai jamais un saut en parachute parce que je trouve cela bien trop risqué	riskant
Verbes	Phrases exemples	Traductions
consister (à +inf.)	Le Scrabble est un jeu qui ... former des mots sur une grille. consiste à	bestaan uit, erin bestaan te
diminuer	Une activité physique régulière ... le stress. diminue	verminderen
(s') envoyer	Les joueurs ... la balle jusqu'à ce qu'elle tombe. s'envoient	(naar elkaar) gooien/ trappen, (elkaar) iets toespelen
exécuter	Cette gymnaste a ... un mouvement très difficile. exécuté	uitvoeren
fixer	Quand je suis entré(e) en classe, le prof m'a ... d'un regard irrité. fixé(e)	strak aankijken
marquer (un point)	Francesco vient de ... un très beau but! marquer	(een punt) scoren
rater (le but)	Cristiano a tiré très fort, mais il a ... le but. raté	(het doel) missen

5 La sécurité d'abord

Substantifs	Phrases exemples	Traductions
un antalgique	Si tu as mal à la tête, tu peux prendre un antalgique	een pijnstiller
une articulation	Quand mamie se lève, toutes ses ... craquent. articulations	een gewricht
une béquille	Comme Aurélien a le pied dans le plâtre, il marche avec des béquilles	een kruk
une bosse	Soraya s'est cogné la tête et maintenant elle a une grosse ... ! bosse	een buil, bult
un casque	Les ouvriers portent ... pour se protéger la tête. un casque	een helm
une cheville	L'articulation juste au-dessus du pied s'appelle la cheville	een enkel
une consigne (de sécurité)	Avant d'être admis au parcours d'aventure, il faut écouter attentivement les ... de sécurité. consignes	een (veiligheids) voorschrift, richtlijn

un coup de soleil	J'ai marché au soleil pendant des heures, et maintenant j'ai mal à la tête et des nausées... J'ai attrapé ... !	een zonnesteek
une crème	Maman a soigné la bosse en y mettant de	een zalf
une crise d'asthme	Jérôme ne peut pas faire d'efforts intenses, car cela pourrait lui provoquer	een astma-aanval
une défaite	Tu as perdu 7-0? Aïe, c'est une lourde ... !	een nederlaag
un désinfectant	J'ai nettoyé la plaie. Maintenant je vais y mettre du ... et ensuite un sparadrap.	een ontsmettingsmiddel
une entorse	Je croyais que je m'étais cassé la cheville, mais heureusement, ce n'était qu'	een verstuiking
un pansement	Mon genou faisait tellement mal que le prof d'EPS a dû y mettre	een verband / een pleister
une piqûre d'abeille	... peut faire très mal et, en plus, causer une réaction allergique.	een bijensteek
une plaie	Sais-tu quelle est la meilleure façon de soigner ...?	een wonde
une poche de glace	... sur l'entorse refroidit la cheville et calme la douleur.	een ijszak
une pommade	Maman a soigné la bosse en y mettant de	een zalf
un sparadrap	Sanaë avait une coupure sur le genou. Sa maman y a mis	een pleister
(appeler) les urgences	Il y a eu un accident de voiture dans la rue: j'ai appelé les	de hulpdiensten (bellen)
Adjectifs	Phrases exemples	Traductions
déshydraté, (-e)	Bois beaucoup pendant la course, sinon tu seras	uitgedroogd
interdit, (-e)	Je peux fumer ici? Non, c'est	verboden
obligatoire	Je dois porter un casque? Oui, c'est	verplicht
permis, (-e)	On peut apporter son pique-nique? Oui, c'est	toegestaan
sincère	Sophie dit toujours ce qu'elle pense, elle est très	oprecht

Verbes	Phrases exemples	Traductions
se coincer	Je me suis ... le doigt dans la porte: l'ongle est tout bleu! coincé	vastzitten, geklemd zitten
se cogner	Attention, cette porte est très basse: ne ... pas la tête! te cogne	zich stoten
(se) gonfler	Jules est tombé en faisant du ski: son genou commence déjà à gonfler	opzwollen
heurter	Le bateau a ... un rocher et le capitaine est tombé à l'eau. heurté	stoten, botsen (tegen)
s'aggraver	Amir n'a pas pris assez de repos et ainsi sa blessure (PC) s'est aggravée	verergeren, erger worden
s'échauffer	Avant de commencer la partie, nous ... pour diminuer le risque de blessures. nous échauffons	zich opwarmen
s'étirer	Après l'entraînement, les sportifs ... pour assouplir leurs muscles. s'étirent	stretchen, zich uitrekken
se tordre	Ne mets pas de sandales pour une randonnée en montagne! Tu risques de ... la cheville. te tordre	verstuiken, verzwikken
Expressions	Phrases exemples	Traductions
faire un mauvais pas	Elias a ... et il est tombé par terre. fait un mauvais pas	struikelen
par voie orale	Sur l'emballage de ce médicament, il est écrit qu'on doit le prendre par voie orale	via de mond (innemen van een geneesmiddel)
un coup tordu	Je suis fâché contre Colette depuis qu'elle m'a joué ce coup tordu	een gemene streek
un mauvais perdant (une mauvaise perdante)	Je ne veux plus jouer contre Robert: c'est un vrai mauvais perdant	een slechte verliezer

6 On s'organise

Substantifs	Phrases exemples	Traductions
un(e) accompagnateur / -trice	Pour notre excursion scolaire, le directeur cherche encore trois accompagnateurs	een begeleider
l'accrobranche	Pendant les vacances, j'aime aller dans un parc d'aventure pour y faire de l'.... accrobranche	het boomklimmen (op hoogteparcours)
une basket	Mes chaussures sont usées, j'ai besoin de nouvelles ...! baskets	een sneaker, modieuze sportschoen
une cafétéria	Pendant que leurs enfants s'entraînent, les parents peuvent prendre un café à la cafétéria	een cafetaria

TAALPORTFOLIO DOSSIER 2

LUISTEREN							
1	Ik kan het onderwerp van een beluisterde tekst bepalen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
2	Ik kan de hoofdgedachte van een beluisterde tekst bepalen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
3	Ik kan de gedachtegang van een beluisterde tekst volgen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
4	Ik kan specifieke informatie uit een beluisterde tekst halen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
5	Ik kan informatie uit beluisterde teksten op een overzichtelijke manier ordenen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
6	Ik kan een oordeel vormen over beluisterde teksten.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
7	Ik kan mijn gesprekspartner voldoende begrijpen om deel te nemen aan het gesprek.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
8	Ik kan cultuuruitingen herkennen die specifiek zijn voor de francofone wereld.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
LEZEN							
1	Ik kan zeggen wat het onderwerp van een leestekst is.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
2	Ik kan de hoofdgedachte van een leestekst bepalen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
3	Ik kan de gedachtegang van een leestekst volgen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
4	Ik kan specifieke informatie uit een leestekst halen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
5	Ik kan de tekststructuur en de samenhang van een leestekst herkennen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
6	Ik kan informatie uit gelezen teksten op een overzichtelijke manier ordenen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
7	Ik kan een oordeel vormen over de inhoud van leesteksten.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
8	Ik kan cultuuruitingen herkennen die specifiek zijn voor de francofone wereld.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
SPREKEN/GESPREKKEN VOEREN							
1	Ik kan informatie meedelen uit een tekst die ik gelezen heb.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
2	Ik kan een beluisterde of gelezen tekst navertellen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
3	Ik kan een vooraf gelezen tekst mondeling samenvatten.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
4	Ik kan verslag uitbrengen over een ervaring, een situatie en een gebeurtenis.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
5	Ik kan een presentatie geven aan de hand van een format.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
6	Ik kan mijn waardering voor iets kort toelichten.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
7	Ik kan een gelezen of beluisterde tekst becommentariëren.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
8	Ik kan de Franse klinkers (ook de nasale klinkers) en medeklinkers uitspreken. °	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
9	Ik ben vertrouwd met de verschillen tussen Frans en Nederlands qua klank, intonatie en 'liaison'. °	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
10	Ik begrijp dat sommige klanken op verschillende manieren geschreven kunnen worden en dat sommige letter(combinatie)s op verschillende manieren uitgesproken kunnen worden. °	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
11	Ik kan een eenvoudig rechtstreeks of telefonisch gesprek beginnen, voeren en afsluiten.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
12	Ik verzorg mijn uitspraak. °	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
SCHRIJVEN							
1	Ik kan wat ik in een tekst gelezen heb op eenvoudige wijze kort neerschrijven.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
2	Ik kan een mededeling schrijven.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
3	Ik kan een situatie, een gebeurtenis, een ervaring beschrijven.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
4	Ik kan spontaan mijn mening over een tekst verwoorden.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
5	Ik kan een gelezen tekst samenvatten.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
6	Ik kan een verslag schrijven aan de hand van een format.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
7	Ik kan eenvoudige, ook digitale correspondentie voeren.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
8	Ik kan een standpunt verwoorden in de vorm van een informatieve tekst.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
9	Ik kan alledaagse omgangsvormen en beleefdheidsregels toepassen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				

ONDERSTEUNENDE KENNIS EN STRATEGIEËN							
1	Ik beschik over voldoende woordenschat om een taalstaak uit te voeren.	<input type="radio"/>					
2	Ik ken voldoende grammatica om een taalstaak uit te voeren.	<input type="radio"/>					
3	Ik kan samen met de leraar of met klasgenoten nieuwe kennis over de Franse taal uit Franse teksten halen.	<input type="radio"/>					
4	Ik kan bij het uitvoeren van een schrijf- of spreektaak alledaagse uitdrukkingen aanwenden en rekening houden met elementaire routines in het Frans. [°]	<input type="radio"/>					
5	Ik kan verschillen en gelijkenissen qua leefwijze onderscheiden tussen mijn eigen cultuur en de cultuur van een streek waar Frans gesproken wordt.	<input type="radio"/>					
Als ik in het Frans een taalstaak uitvoer, dan							
6	blijf ik me concentreren, ook als ik niet alles begrijp, iets niet gezegd krijg of niet alles kan uitdrukken.	<input type="radio"/>					
7	denk ik eerst na over wat ik te weten wil komen, wil zeggen of wil bereiken en stem ik mijn gedrag daarop af.	<input type="radio"/>					
8	zeg ik het als ik iets niet begrijp en vraag ik wat het betekent.	<input type="radio"/>					
9	zeg ik iets op een andere wijze als ik niet begrepen word.	<input type="radio"/>					
10	herlees ik wat onduidelijk is.	<input type="radio"/>					
11	stel ik eerst een spreek- of schrijfplan op.	<input type="radio"/>					
12	maak ik gebruik van eventuele afbeeldingen, onderschriften, beelden, geluiden ... om de tekst beter te begrijpen.	<input type="radio"/>					
13	gebruik ik indien nodig digitale of niet-digitale hulpbronnen en hou ik rekening met de gevonden informatie.	<input type="radio"/>					
14	vraag ik om langzamer te spreken en te herhalen als ik iets niet begrijp.	<input type="radio"/>					
15	maak ik gebruik van non-verbaal gedrag.	<input type="radio"/>					
16	noteer of duid ik relevante informatie aan.	<input type="radio"/>					
17	probeer ik de inhoud van de tekst vooraf te voorspellen.	<input type="radio"/>					
18	probeer ik de betekenis van herkenbare woorden af te leiden.	<input type="radio"/>					
19	probeer ik de betekenis van onbekende woorden uit de context af te leiden.	<input type="radio"/>					
20	herhaal ik gedeeltelijk wat iemand zegt of wijs ik dingen aan om na te gaan of we elkaar goed begrepen hebben.	<input type="radio"/>					
21	pas ik eenvoudige technieken toe om een gesprek te beginnen, gaande te houden of af te sluiten.	<input type="radio"/>					
22	hou ik rekening met de belangrijkste omgangsvormen bij mondelinge interactie.	<input type="radio"/>					
23	hou ik rekening met de belangrijkste conventies en de eigenheid van de schrijf- en spreektaal.	<input type="radio"/>					
24	maak ik gebruik van een model of van een in de klas behandelde tekst.	<input type="radio"/>					
25	gebruik ik de passende lay-out.	<input type="radio"/>					
26	kijk ik mijn eigen tekst kritisch na.	<input type="radio"/>					
27	maken we bij een gemeenschappelijke spreek- of schrijftaak afspraken over formulering en inhoud, evalueren en corrigeren we elkaars voorbereiding en benutten we elkaars inbreng.	<input type="radio"/>					

ATTITUDES*							
1	Ik durf en ben bereid om te luisteren, te lezen, te spreken, gesprekken te voeren en te schrijven in het Frans en daarvoor de gepaste strategieën in te zetten.	<input type="radio"/>					
2	Ik ben bereid om mijn taal te verzorgen.	<input type="radio"/>					
3	Ik toon belangstelling voor de aanwezigheid van moderne vreemde talen in mijn leefwereld, ook buiten de school, en voor de wereld van Franse taalgebruikers.	<input type="radio"/>					
4	Ik sta open voor verschillen en gelijkenissen qua leefwijze tussen mijn eigen cultuur en de cultuur van een streek waar Frans gesproken wordt.	<input type="radio"/>					
5	Ik stel me open voor de schoonheid en het kunstzinnige van Franse teksten.	<input type="radio"/>					

* Dit zijn na te streven doelen.

° Deze doelen komen enkel voor in het leerplan van het VKSO.

