

CONVERSATION

Les sports extrêmes

NIVEAU

Intermédiaire (B1)

NUMÉRO

FR_B1_3024S

LANGUE

Français

Objectifs

- Je peux nommer plusieurs sports extrêmes.
- Je peux parler de mon expérience avec les sports extrêmes.



On s'échauffe

Lisez la définition et **répondez** aux questions.

“

Un sport extrême est un sport qui comporte un haut degré de risque pour la personne qui le pratique. Il ne faut pas oublier que ce type de sport est très exigeant sur le plan mental et physique.



Qu'est-ce qu'un sport extrême? Expliquez dans vos propres mots.

Pouvez-vous donner des exemples de sports extrêmes?

Pourquoi pensez-vous que les gens pratiquent des sports extrêmes alors qu'ils sont si dangereux?

,”

sensation de danger

adrénaline



La **sensation de danger** permanent pour ceux qui pratiquent des sports extrêmes génère du plaisir et de l'**adrénaline**. Cela explique pourquoi tant de personnes choisissent ce type de sport malgré les risques qu'il comporte.

Les caractéristiques des sports extrêmes

Lisez les dix caractéristiques et **expliquez** les mots en bleu.

Les caractéristiques des sports extrêmes

Voyons ce qui rend ce type de sport unique.
Voici les caractéristiques des sports extrêmes :

- 1 Ils sont synonymes d'**aventure**.
- 2 Ils aident à évacuer le **stress**.
- 3 Ils procurent une sensation de **danger** car il y a beaucoup de **risques**.
- 4 Ils nécessitent un **engagement** important.
- 5 Ils nécessitent des dispositifs ou règles de **sécurité**.
- 6 Ils permettent le **dépassement de soi**.
- 7 Ils demandent beaucoup de **pratique**.
- 8 Il faut être en bonne **condition physique**.
- 9 Ils sont l'occasion de nouveaux **défis**.
- 10 Ils se pratiquent souvent en plein air et permettent de rester en contact avec la **nature**.



L'accent circonflexe

L'accent circonflexe allongeait autrefois la voyelle, mais cette distinction ne se fait **pratiquement plus** aujourd'hui en France. Cependant, cet allongement est toujours marqué en Belgique.

1

âge

/aʒ/

2

pâle

/pal/

3

dû

/dy/

4

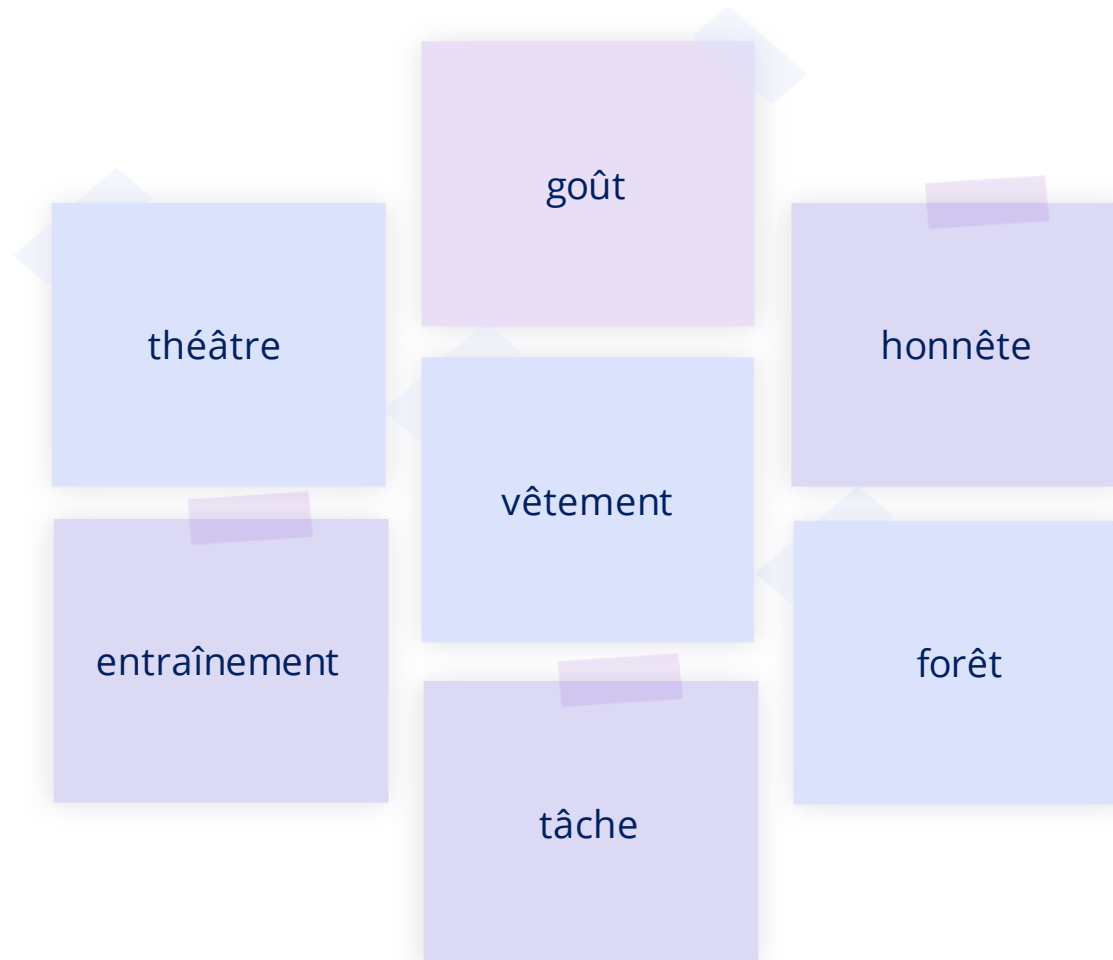
sûr

/syʁ/



Prononcez

Entraînez-vous à prononcer ces mots qui contiennent des accents circonflexes.



Pensez à une activité ou un sport que vous pratiquez



A-t-il les mêmes caractéristiques que les sports extrêmes ?

Quelles sont les caractéristiques qu'ils partagent ?

Pourquoi pratiquez-vous cette activité ?

Quelques sports extrêmes

Associez les images et les mots.

Connaissez-vous d'autres sports extrêmes ?

1



2



3



4



5



6



a le ski

b le VTT (vélo tout terrain)

c l'escalade

d la plongée

e le parachutisme

f le rafting



Petit test de connaissances

Quel sport extrême est concerné ?

Choisissez la bonne réponse.

Que savez-vous...

des sports extrêmes



1. La personne saute dans le vide attachée avec une corde élastique.

A. le parapente

B. le parachutisme

C. le *bungee jumping* ou saut à l'élastique

2. Ce sport consiste à sauter d'un avion avec un parachute.

A. le parachutisme

B. le rappel

C. le VTT

3. Ce sport consiste à explorer les profondeurs.

A. la natation

B. le surf

C. la plongée

4. Le sportif roule sur des routes étroites, accidentées et en altitude.

A. la randonnée

B. le VTT

C. le rappel



Jamais de la vie !

En **classe entière** ou en **breakout rooms** :
Vous avez déjà fait ces activités ou ces sports ? **Classez.**

1

saut à l'élastique

2

plongée

3

VTT

4

parachutisme

5

escalade

6

surf

7

parapente

8

parkour

9

ski

10

rafting

Oui

Non

Non, mais
pourquoi pas

Jamais de la vie



Cap ou pas cap ?

Quand on veut mettre quelqu'un au défi de faire quelque chose on lui demande :

Cap ou pas cap ?

C'est une phrase que les enfants utilisent beaucoup.



Une activité de plus en plus populaire

Lisez le texte et **répondez** aux questions.

Savez-vous ce qu'est le *parkour* ou art du déplacement ?

5 Cette discipline sportive acrobatique consiste à se déplacer d'un endroit à un autre de manière rapide et fluide. Il s'agit de surmonter des obstacles et des difficultés, que ce soit en milieu naturel ou urbain, qui se présentent en cours de route. Ces obstacles sont surmontés à l'aide de sauts, d'escalade, de course mais sans matériel.

10



Ce sport vous semble-t-il intéressant ? Pourquoi pensez-vous qu'il devienne de plus en plus populaire ?



Avantages et risques de l'art du déplacement

Classez les phrases. Pouvez-vous penser à d'autres risques et/ou avantages ?

- 1 Probabilité élevée de chocs, de chutes et de blessures.
- 2 Améliore l'équilibre.
- 3 Développe les capacités motrices.
- 4 Sport à fort impact pour les articulations et les ligaments.
- 5 Favorise la résolution de problèmes et la prise de décision rapide.
- 6 Pas besoin d'équipement et peut se pratiquer dans n'importe quel espace public.

Avantages

Risques

Et dans votre pays ou votre entourage ?

Quel sport ou quelle activité devient de plus en plus populaire dans votre pays ou parmi votre groupe d'amis ? Quels sont ses risques et ses avantages ?



De quoi s'agit-il ?

Choisissez l'une de ces images.

Expliquez au reste de la classe de quel sport il s'agit, comment il est pratiqué et quels sont les risques associés à ce sport.





Fin de la leçon

Expression

Jouer avec le feu

Sens : prendre des risques de manière imprudente

Exemple : *Il se couche très tard alors qu'il est en pleine compétition, il joue avec le feu.*

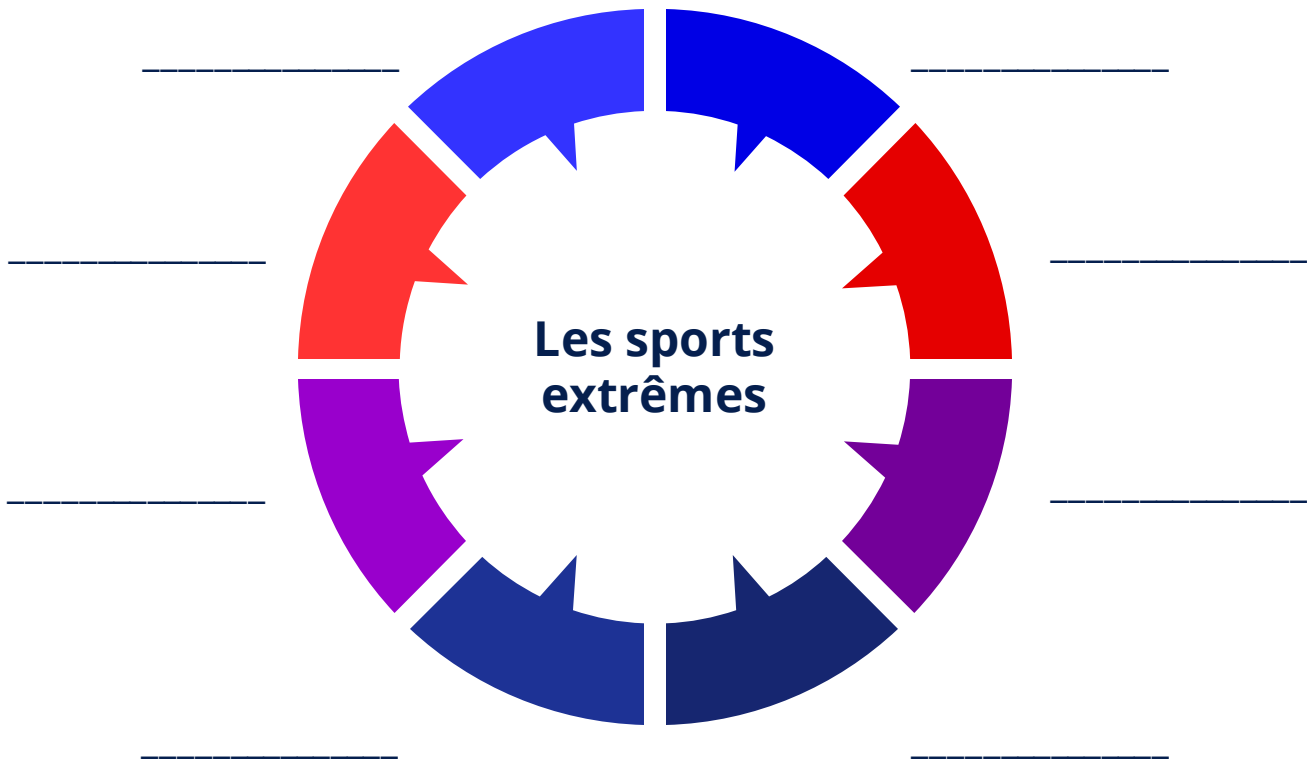


Pratique additionnelle



De quels sports vous souvenez-vous ?

Notez tous les sports extrêmes mentionnés dans cette leçon et tous les autres que vous connaissez.





Discutons

Pensez-vous que les sports extrêmes sont faits pour vous ?



Vous en pratiquez un ?

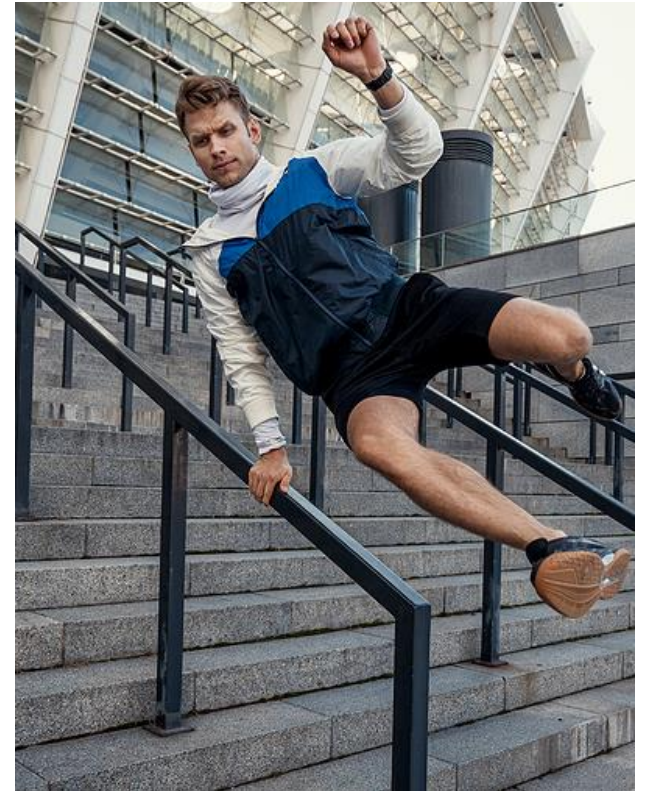
Quelles sont les caractéristiques des personnes qui pratiquent ce type de sport ?



Quel est ce sport ?

Vous souvenez-vous de ce sport ?

**Comment s'appelle-t-il ?
Comment se pratique-t-il ?**





Ils sont fous !

Regardez les images et **trouvez** de quel sport il s'agit : l'escalade en solo intégral, le funambulisme, la plongée en apnée, la course automobile. Lequel vous semble le plus risqué ? Pourquoi ? Comprenez-vous que certaines personnes prennent de tels risques ? **Échangez.**





Corrigés

P. 9 : 1. c ; 2. f ; 3. a ; 4. e ; 5. b ; 6. d

P. 10 : 1. c ; 2. a ; 3. c ; 4. b

P. 14 : avantages : 2, 3, 5, 6 ; risques : 1, 4

P. 16 : snowborard ; surf ; saut à l'élastique ; plongée



Résumé

Connaître le nom de quelques sports extrêmes

- **dans les airs** : *le parachutisme ; le parapente ; le saut à l'élastique ; l'escalade*
- **sur terre** : *le VTT ; le ski ; l'art du déplacement*
- **dans l'eau** : *la plongée ; le surf ; le rafting*

Parler des caractéristiques des sports extrêmes

- une bonne **condition physique**, beaucoup **de pratique** et d'**engagement**
- une envie d'**aventure**, de **défis**, d'**adrénaline**
- un besoin d'évacuer son **stress**, de **dépassement de soi**
- un respect des dispositifs de **sécurité** pour limiter les **risques**



Vocabulaire

le sport extrême

le danger

l'adrénaline

l'aventure

le stress

le risque

le défi

la pratique

évacuer le stress

le dépassement de soi

le dispositif de sécurité

la condition physique

le saut à l'élastique

le parachutisme

l'art du déplacement

le parapente

le rappel

la sensation de danger

