

## DÉCOUVERTE

## PREMIERS REGARDS

## 1. LE SPORT C'EST LA SANTÉ !

**A.** Encourager les Français à faire du sport

**B.**

**Dr. Pierre-Yves Le Moal** : la marche

**Dr. Hakim Baden** : le judo

**Dr. Laurent Éon** : l'aviron

**Dr. Esther Verdier** : le basket

**Dr. Rozenn Hubert** : la natation

**Dr. Isabelle Ballay** : le pilates

**C.** Réponses ouvertes

**D.**

**Sports d'endurance** : la marche, la course à pied, la randonnée...

**Sports collectifs** : le basket, le handball, le football...

**Fitness** : le pilates, la zumba, la gymnastique...

**Sports nautiques** : la natation, l'aviron, le surf, la planche à voile...

**Sports de combat** : le judo, le karaté, la capoeira...

## PREMIERS TEXTES

## 2. SPORTS ET INNOVATIONS TECHNOLOGIQUES

**A.** Réponses ouvertes.

**B.**

**Paragraphe 1** : Hier et aujourd'hui

**Paragraphe 2** : Une marque innovante et grand public

**Paragraphe 3** : Décathlon : les chiffres

**Paragraphe 4** : Un bel avenir

**C.**

Décathlon a connu le succès grâce à un concept alliant des produits innovants à bon prix ; l'entreprise mise également sur l'innovation et la différenciation de sa gamme de produits depuis le matériel amateur jusqu'au professionnel.

Ses défis pour l'avenir consistent à poursuivre ses innovations et gagner de nouveaux marchés à l'international afin d'améliorer sa position de leader.

**Et vous ?**

Exemple d'entreprises utilisant les mêmes stratégies : Zara (prêt-à-porter), Ikea (ameublement, décoration intérieure). Chacune de ces entreprises pourrait être confrontée aux mêmes défis que Décathlon (gagner de nouveaux marchés à l'international) mais aussi aux changements de mode et à l'évolution des goûts et des intérêts des consommateurs (retour du vintage pour l'ameublement / préoccupation éthique quant au mode de fabrication des vêtements : demande de labels éthiques et / ou éco-responsables...).

## 3. SPORTIFS CONNECTÉS

**A.** Réponses ouvertes.

**B.**

Si vous aimez jouer en réseau : une console nouvelle génération

Si vous aimez la mode : des chaussures uniques

Si vous voulez améliorer vos performances : des capteurs pour mesurer vos performances

Pour vous encourager à maintenir une pratique régulière : pour vous motiver

**C.** Réponses ouvertes

## GRAMMAIRE

## 4. NOUVELLES TECHNOLOGIES, NOUVELLES PATHOLOGIES

**A.**

Il s'agit des nouvelles pathologies apparues avec l'utilisation abusive ou inadaptée des nouvelles technologies.

**B.** Photos 1 et 4 : dans la journée vous avez mal aux yeux ou mal à la tête / photos 2 et 6 : vous n'arrivez plus à vivre sans votre smartphone / photo 3 : vous avez souvent mal au cou ou mal à l'épaule / photo 5 : vous avez des douleurs au poignet.

**C.** Réponses ouvertes.

**D.**

IMPÉRATIF AFFIRMATIF	IMPÉRATIF NÉGATIF
limite* limitons <i>limitez</i>	<i>ne limite pas</i> <i>ne limitons pas</i> ne limitez pas
<i>fais</i> faisons <i>faites</i>	ne fais pas ne faisons pas <i>ne fais pas</i>
force-toi** forçons-nous** <i>forcez-vous</i>	ne te force pas ne nous forçons pas <i>ne vous forcez pas</i>

L'impératif se conjugue à **trois** personnes différentes. Il se construit sans pronom sujet.

\*Le **-s** de la 2<sup>e</sup> personne du singulier des verbes en **-er** disparaît.

\*\*À l'impératif affirmatif, les pronoms personnels sont derrière le verbe et, pour la 2<sup>e</sup> personne du singulier, on utilise **toi**.

Les verbes **être**, **avoir** et **savoir** sont irréguliers.

## 5. CHERCHEZ L'ERREUR...

**A.** Le spécialiste décrit les symptômes de Damien (maux de tête, mal aux yeux).

**B.** Le problème est dû à une utilisation prolongée des écrans : fixer plusieurs heures de suite des écrans, de tout type. Le spécialiste conseille de faire des pauses régulièrement lorsque l'on travaille devant un écran, de ne pas garder son smartphone en permanence sur soi, de régler la luminosité des écrans, d'éviter d'utiliser les appareils électroniques avant de se coucher et de les éteindre la nuit.

**C.**

<b>Avoir mal</b> <b>Avoir des douleurs</b>	<i>au ventre</i> <i>à l'oreille</i> <i>à la main / jambe / cheville</i> <i>aux yeux / mollets / dents</i>
---	--

**D.**

	PROBLÈMES	APPAREILS UTILISÉS	CONSEILS
1.	Je me sens fatiguée et j'ai du mal à m'endormir	Télévision, ordinateur, tablette	Ne regardez pas la télévision avant de vous coucher
2.	J'ai mal à l'épaule et au poignet	Ordinateur	Faites des pauses / pratiquez des exercices de relaxation musculaire
3.	J'ai mal aux mains et au cou	Téléphone portable	Relevez l'appareil au niveau de vos yeux / réduisez l'utilisation de votre portable / utilisez un kit main-libre
4.	J'ai mal aux yeux et à la tête	Ordinateur et portable ?	Réglez la luminosité de vos écrans / éteignez votre téléphone la nuit

**Ex. 1**

Faites de la natation ; détendez-vous / reposez-vous ; couchez-vous tôt et réveillez-vous à heure fixe / mettez un réveil ; ne buvez pas de café après 17h ; éteignez votre portable la nuit ; ne regardez pas la télévision juste avant de vous coucher et ne jouez pas devant l'ordinateur ou à la console avant de dormir ; évitez de manger des plats lourds au dîner.

**Ex. 2**

1, 3, 5, 7, 8. Mot mystère : sport.

**Ex. 3**

- Il a eu mal au bras.
- Il a eu mal à la tête.
- Il a eu mal au dos.
- Il a eu mal au genou.
- Il a eu mal aux yeux.

## 6. LA SANTÉ DU FUTUR

**A.** Réponse ouverte.

**B. LE FUTUR SIMPLE**

	RADICAL	TERMINAISONS
Je / J'	participer-	-ai
Tu	commander-	-as
Il / Elle / On	imprimer-	-a
Nous	vieillir-	-ons
Vous	verr-	-ez
Ils / Elles	fabriquer-	-ont

**C.** Réponse ouverte

## 7. UN DRÔLE D'AVENIR

**A.** Réponses ouvertes.

**B.** Exemples de réponse :

*Un jour, on passera peut-être nos vacances sur la lune. Bientôt, nous payerons uniquement avec une monnaie virtuelle.*

*D'ici à 2075, nous n'utiliserons plus de pétrole car les réserves seront épuisées.*

*Dans le futur, sans doute, nous conduirons des voitures volantes.*

*Dans 2 siècles, je crois que nos descendants auront une alimentation uniquement synthétique.*

*Bientôt, nous verrons disparaître l'ours polaire.*

**C.** Réponse ouverte.

**Ex.1**

Amour : rencontrerez

Travail : aurez / verra

Argent : s'amélioreront / ne prendrez pas

Santé : serez / déciderez

**Ex. 2.** Réponse ouverte.

**Ex. 3.**

Aujourd'hui – demain – après-demain – la semaine prochaine – le mois prochain – dans 6 mois – en 2022

**Ex. 4.** Réponses ouvertes.

## 8. À VOS MARQUES... PRÊTS ? PARTEZ !

**A.** Réponse ouverte.

**B.**

PHYSIQUE
Vous devrez vous entraîner régulièrement et commencer 3 mois avant la date. Marchez rapidement sans vous arrêter pendant 42 km.
Si vous mettez en place un plan d'entraînement, vous pourrez améliorer progressivement votre endurance.
Planifiez vos sorties, alternez sorties courtes et longues, marche et course.
Si vous voulez éviter les problèmes physiques, vous devrez préparer votre course à l'effort : il faudra renforcer vos muscles, pratiquer d'autres sports.
ALIMENTAIRE
Faites très attention à votre alimentation, mangez de manière adaptée.
Si vous privilégiez les féculents, etc. vous apporterez de l'énergie à votre corps.
N'oubliez pas de vous hydrater !
PSYCHOLOGIQUE
Si vous terminez la course, ce sera déjà une belle victoire !
N'oubliez pas : l'essentiel, c'est de participer !

L'expression de l'hypothèse : Si + **présent**, futur simple.

**C.** Exemples de réponse :

Si vous vous entraînez régulièrement, votre corps s'habitue à l'effort et vous aurez moins de douleurs après le sport.  
Si vous ne buvez pas assez d'eau, votre corps ne sera pas hydraté et vous vous fatiguerez très vite.  
Si vous êtes bien équipés, vous augmenterez vos performances.  
Si vous mangez trop gras et trop sucré, vous serez trop lourd pour réaliser des exercices et vous vous sentirez fatigués à cause de la digestion.

## 9. LE JOUR J

**A.** Réponses ouvertes. Exemples de réponse :

Je pense que 1,2,3 a une bonne attitude car l'essentiel c'est de participer. Si Semi56 veut participer au marathon, il devra éviter de trop boire et trop manger au mariage.  
À mon avis, Foudecourse a tort : s'il veut être en forme pour le marathon, il devra prendre un petit déjeuner léger mais équilibré avant la course.

## B. LES DEGRÉS DE CERTITUDE

	Certainement (pas) Sûrement (pas)	Ex. : C'est certainement la meilleure solution ! Ex. : Je vais sûrement faire la fête.
	Sans doute (pas) Probablement (pas)	Ex. : Je la terminerai sans doute. Ex. : Tu auras probablement mal aux jambes.
	Peut-être (pas)	Ex. : Je n'arriverai peut-être pas à terminer la course.

**C.** Exemples de réponse :

Si Marathonienne ne fait pas trop d'efforts le veille de la course, elle aura toutes ses chances de battre son record.  
Si Paléo se repose jusqu'à la course et soigne ses mollets, il pourra participer à la course mais il ne pourra peut-être pas la terminer.  
Si Semi56 ne mange pas trop et ne boit pas d'alcool au mariage, il pourra probablement terminer la course.  
Si Foudecourse ne prend pas de petit-déjeuner le jour de la course, il ne pourra pas la terminer parce que son corps va sûrement manquer de sucre et donc d'énergie.

**D.**

- 1,2,3 car c'est son premier marathon.
- Paléo car il s'est fait mal aux mollets avant la course.
- Marathonienne car elle s'est entraînée toute l'année et a battu son record.

**Ex.1.**

- Si vous voulez affiner votre silhouette, le sport accélérera votre perte de poids.
- Si vous aimez les vêtements de sport, vous aurez une bonne raison de faire du shopping !
- Si vous pratiquez une activité sportive régulière, vous lutterez contre le stress.
- Si vous faites du sport trois fois par semaine, votre cœur se fatiguera moins vite pendant l'effort.
- Si vous courez 30 minutes par jour, vous augmenterez votre espérance de vie.

**Ex.2.** Exemples de réponses :

- Si tu pratiques l'escalade, tu muscleras tout ton corps et tu vaincras ta peur du vide.  
- Si tu fais du yoga régulièrement, tu t'assoupliras.  
- Si tu fais du théâtre, tu sauras maîtriser ton souffle et projeter ta voix.

**Ex. 3**

1. c / 2. b / 3. d / 4. e / 5. a

**Ex. 4.** Réponses ouvertes.

## LEXIQUE

1.

A/ aviron, aikido	M/ musculation,
B/ bikram yoga	motocross
C/ course à pied	N/ natation, natation
D/ danse	synchronisée
E/ escalade, escrime,	P/ pilates, ping-pong
équitation	Q/ qi gong
F/ football, full-contact	R/ randonnée
G/ golf, gymnastique	S/ surf, snowboard
H/ handball, hockey sur	T/ triathlon, tennis
glace	U/ ultimate frisbee
I/ iaido	V/ VTT, volley-ball
J/ judo, jujitsu	W/ water polo
K/ karaté, kung-fu	Y/ yoga
L/ lutte	Z/ zumba, Zen Hakko kai

2.

- En ce moment, je vais **m'entraîner** tous les matins. Je fais 60 kilomètres par semaine.  
-Tu peux encore t'améliorer ?  
- Oui, si j'arrive à bien **courir**, je pourrai atteindre les 80 kilomètres par semaine, et je serai prête alors pour la **compétition**.
- Sport : **course à pied**.  
Pourquoi est-ce que tu détestes perdre ? Le plus important, c'est de participer au **combat**, non ?  
- Oui mais quand je fais du sport, je recherche la **performance** avant tout, et mon objectif, c'est de **gagner**.  
- D'accord, mais ce n'est pas vraiment ce que l'on doit chercher dans les **arts martiaux**.  
Sport : **judo**.

3.

**sports collectifs** : football, badminton, handball, basket, rugby  
**sports de raquette** : ping-pong, squash  
**sports d'endurance** : course  
**sports de combat** : boxe, judo, karaté  
**fitness** : yoga, pilates  
**sports nautiques** : aviron, surf, natation  
**sports d'hiver** : ski, snowboard

4.

1/ la souris	5/ les réseaux sociaux
2/ la liseuse électronique	6/ le clavier
3/ l'ordinateur	7/ le jeu vidéo
4/ la tablette	

5.

- |                 |               |             |
|-----------------|---------------|-------------|
| 1. la bouche    | 4. le poignet | 7. les yeux |
| 2. les oreilles | 5. les jambes |             |
| 3. le nez       | 6. le cou     |             |

6.

- entraînement / activité / mouvement / sédentaire
- dépression / stress / bien-être / angoisse
- soigner / protéger / blesser / guérir
- médicaments / symptômes / maladie / endurance
- sommeil / vieillir / s'endormir / se coucher
- médicament / docteur / patient / spécialiste

7.

- |                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| 1. Avoir le bras long | 4. Avoir le cœur sur la main |
| 2. Être tête en l'air |                              |
| 3. Casser les pieds   | 5. Avoir la main verte       |

## PHONÉTIQUE

2.A

Certaines liaisons sont obligatoires :

- Après **un, des, les, ces, mon, ton, son, mes, tes, ses, nos, vos, leurs, aux, aucun, tout, quels, quelles, quelques** et tous les nombres. Ex. : **ses avantages, leurs écrans**
- Adjectif + Nom. Ex. : **mauvais écran**
- Après **on, nous, vous, ils, elles**. Ex. : **nous évoluons, on apprend**
- Après **est** du verbe **être** et **ont** du verbe **avoir**. Ex. : **ils ont appris, c'est aussi efficace**
- Après un adverbe court. Ex. : **trop urgent**
- Après **dans, chez, sans, en**. Ex. : **sans être connecté, dans un magazine**

3.A

1. [v] / 2. [t] / 3. [r] / 4. [p] / 5. [n] / 6. [z]

B. Réponses ouvertes.

## REGARDS CULTURELS

### 10. DES SPORTS À LA MODE

A. et B. Réponses ouvertes.

### 11. À CHACUN SON SPORT !

A. L'aquabike convient bien à une personne qui veut maigrir (« il aide à perdre du poids ») ainsi que le Pound (« vous brûlez vos calories en musique »).

B. Les personnes qui ont des problèmes cardiaques ne doivent pas pratiquer le yoga bikram (« Attention : cardiaques s'abstenir ! ») à cause des hautes températures et parce qu'il sollicite beaucoup le cœur.

C. L'aquabike pourra vous préparer à une randonnée à bicyclette car il vous permettra de pratiquer le vélo et et augmenter vos capacités cardiaques et respiratoires.

### 12. À VOUS !

A. Réponse ouverte. Exemples de justifications :

*Je pense que la Zumba est un sport intéressant, c'est un mélange de danse et de fitness ; cela permet de perdre du poids en s'amusant et en musique.*

B. Réponse ouverte.