

LE SPORT & LA FORME PHYSIQUE



Entre les exploits de Léon Marchand, l'énergie du Tour de France et la force des athlètes paralympiques, le sport inspire et rassemble. Records, bienfaits, grandes compétitions: prépare-toi à faire découvrir ta discipline préférée !



APERÇU



- | | |
|----------------------------------|---------|
| • quel sportif es-tu ? | 2 |
| • vocabulaire spécifique | 3 - 9 |
| • jeunes Français & sport | 10 |
| • chauvinisme & lose | 11 - 12 |
| • sport et limites | 13 - 14 |
| • grands évènements | 15 - 16 |
| • handisport | 17 |
| • bienfaits du sport | 18 - 24 |
| • débat : speed dating | 25 |
| • coin lecture | 26 |
| • AL: présenter son sport favori | 27 - 31 |

OBJECTIFS : 03.01 - 03.02 - 03.03 - 03.04 - 03.05 - 03.06 - 03.07 - 03.08



Grammaire à réviser

- les conjugaisons des verbes (SOS)
- l'expression de l'opinion, des sentiments et du jugement (p 25)
- les connecteurs (p 28)



Vocabulaire +

- les mots de la lose (p 12)
- en mouvement (p 19-24)

1 - Intro

Quel sport es-tu? Fais le test en ligne (quizpanda.com) et discute ensuite de tes résultats avec ton voisin / ta voisine.

Je suis

1 - Les caractéristiques principales de mon sport sont:

.....
.....

2 - Je trouve que ce résultat me correspond / ne me correspond pas parce que ...

.....
.....

Voici encore quelques questions supplémentaires concernant ta relation au sport:

3 - Je fais du sport depuis l'âge de ans

4 - Quand j'étais petit(e), je pratiquais le(s) sport(s) suivant(s):

.....

5 - Aujourd'hui je pratique le(s) sport(s) suivant(s):

.....

6 - Je m'entraîne fois par semaine.

7 - Je préfère faire *un sport individuel* - *un sport d'équipe* (entoure ta réponse)

8 - J'aime / Je n'aime pas regarder le sport à la télé (le foot, la F1, le tennis, la gym, le patinage artistique, la natation, le ski, l'escalade,...) parce que

.....





2 - VOC - De quel mot s'agit-il ?

1 - **Rencontre sportive** qui se termine sur un **score identique** pour les deux équipes.

2 - **Rencontre jouée dans** les installations sportives (stade, court de tennis, piscine ...) de **sa ville, sa région, son pays ou son club d'origine**, face à un adversaire venant d'ailleurs.

3 - **Forme exagérée de patriotisme**, qui se caractérise par une admiration inconditionnelle pour son pays, souvent au mépris des autres nations.

4 - Compétition sportive qui prend son origine dans la **Grèce antique**.

5 - **Sanction qui s'applique au supporter coupable d'avoir perturbé un match** de football. Il ne peut plus entrer dans les enceintes sportives.

6 - L'**addiction à l'activité physique**.

7 - **Lieu où on se change** avant et / ou après une activité sportive.



3 - VOC - Remplace les mots en gras par leur synonyme.

1 - Soraya **fait du hockey** depuis qu'elle a 5 ans.

2 - Notre **entraîneur** n'était pas satisfait du résultat final; en effet, nous aurions dû gagner.

3 - Lors de la finale à l'Open d'Australie, des milliers de supporters étaient venus **soutenir** Nadal.

4 - Depuis que je fais du fitness deux fois par semaine je me sens vraiment **en forme**.

5 - J'admire les joueurs **professionnels** pour leur persévérance et leur force mentale.



4 - VOC - Complète la phrase par le contraire des mots en gras.

1 - Nous étions vraiment très heureux après notre **victoire** alors que nos adversaires semblaient très déçus par leur ...

.....

2 - Avant chaque tournoi, les journalistes sportifs parlent des **favoris** et des ... dans leurs articles.

.....

3 - En été, je joue au tennis **à l'extérieur**, tandis qu'en hiver je joue ...

.....

4 - Comme on disait souvent que j'étais trop **faible** pour devenir joueur professionnel, je me suis entraîné comme un fou pour devenir plus ...

.....

5 - Elle pensait vraiment qu'elle allait **perdre** le match et pourtant elle a ...

.....



5 - VOC - Chasse l'intrus et explique ton choix.

1 - rencontre - match - partie - tournoi

.....

2 - filet - maillot - but - balle

.....

3 - se muscler - s'épuiser - se détendre - s'améliorer

.....

4 - gymnastique - foot - basket - volley

.....

5 - argent - inox - bronze - or

.....



6 - VOC - Complète la phrase de façon logique.

1 - Ce joueur de basket a fait preuve de beaucoup de quand il a aidé un adversaire à se relever après une chute.

2 - Après leur victoire en Ligue des Champions, tous les joueurs ont

..... la coupe à tour de rôle.

3 - Je suis fan de Max Verstappen et j'ai eu la chance de pouvoir lui demander

..... après sa course.

4 - Nous allons encourager les joueurs de hockey sur glace à la



7 - VOC - Comment appelle-t-on ce sport ? Note le nom correct.





8 - VOC - Comment dit-on en français? Veille à bien conjuguer les verbes!

8a - sport doen =

- Doe regelmatig aan sport.
- Doen jullie aan sport?
- Mijn neef heeft vroeger veel sport gedaan.
- Ik zou graag hebben dat hij meer sport doet.

8b - zich inschrijven =

- Heb jij je ingeschreven voor het tornooi?
- Zouden zij zich inschrijven in de fitness?
- Laten we ons inschrijven in de tennisclub.
- Zij had zich nog niet ingeschreven.

8c - aanmoedigen =

- Moedig de spelers aan!
- Wij moedigen onze ploeg elke week aan.
- Moedigden jullie hem vaak aan?
- Ik zal haar aanmoedigen.

8d - verliezen =

- We hebben de match verloren.
- De spelers zullen zeker verliezen.
- Verlies jij nooit?
- Hij verloor elke wedstrijd.

8e - klappen, applaudiseren =

- Applaudisseeer niet!
- Ze applaudiseren de spelers.
- Als ze winnen, zal ik klappen.
- De supporters klaptten luid.





9 A - Complète l'extrait suivant avec les mots proposés. Adapte-les si nécessaire.

tenue de sport - salle de sport - en-cas - une gourde -
énergétique - équilibré - pratique - la douche - entraînement

Que mettre dans son sac de sport?

Un sac de sport bien préparé est la base pour effectuer un bon
D'abord, sachez que le contenu n'est pas le même pour tout le monde ! Tout dépend en effet de la nature du sport (en plein air ou en salle), de la saison (été ou hiver) et de la fréquence de du sport (quotidienne ou occasionnelle). Voici un récapitulatif de ce qu'il faut prévoir dans votre sac de sport pour ne pas avoir de mauvaises surprises.

1 - Votre et une tenue de rechange si vous ne pouvez pas repasser chez vous pour vous changer : baskets, short, jogging, t-shirt, sous-vêtements (de rechange notamment), chaussettes, une petite veste / pull en fonction de la saison. Et le petit sachet / sac pour mettre vos affaires sales après votre séance.

2 - Une serviette de bain, parce qu'elle est obligatoire dans certaines salles de sport et qu'elle vous sera utile même si vous pratiquez votre sport à l'extérieur. Pensez aussi à prendre une serviette en plus pour !

3 - Une bouteille d'eau ou : l'hydratation est super importante pendant votre séance!

4 - Votre carte de membre si vous êtes inscrit en

5 - Un goûter à consommer après le sport : une boisson, des fruits secs ou frais, des barres de céréales. Un petit après votre entraînement est toujours le bienvenu pour vous redonner de l'énergie et pour nourrir les muscles que vous venez de travailler.



9 B - Et toi, que mets-tu dans ton sac de sport? Quels sont tes indispensables? Explique-le en utilisant le plus possible les mots du texte.

.....

.....

.....

.....

.....



10 - VOC - Invente des phrases d'une douzaine de mots en utilisant les mots donnés. Veille à ce que les phrases correspondent aux images proposées. Crée un contexte riche.



équipe - se qualifier - championnat

.....

.....

.....

.....

.....



motivation - passionné - s'entraîner

.....

.....

.....

.....

.....



se blesser - course - chaussures de sport

.....

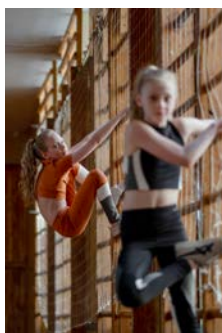
.....

.....

.....

.....





prodige - persévérant - haut niveau

.....

.....

.....

.....

.....

medaille d'or - jeux paralympiques - record

.....

.....

.....

.....

.....



11 - VOC - Décris ton sportif préféré. Veille à parler de ses qualités sportives et des compétitions qu'il (ou elle) a gagnées. Sers-toi des phrases proposées !



Le sportif dont je vais parler est

.....

.....

.....

.....

.....

.....

C'est un / une ...

Je suis fan d'elle / de lui depuis (que)...

Pour moi, il / elle a des qualités sportives exceptionnelles.

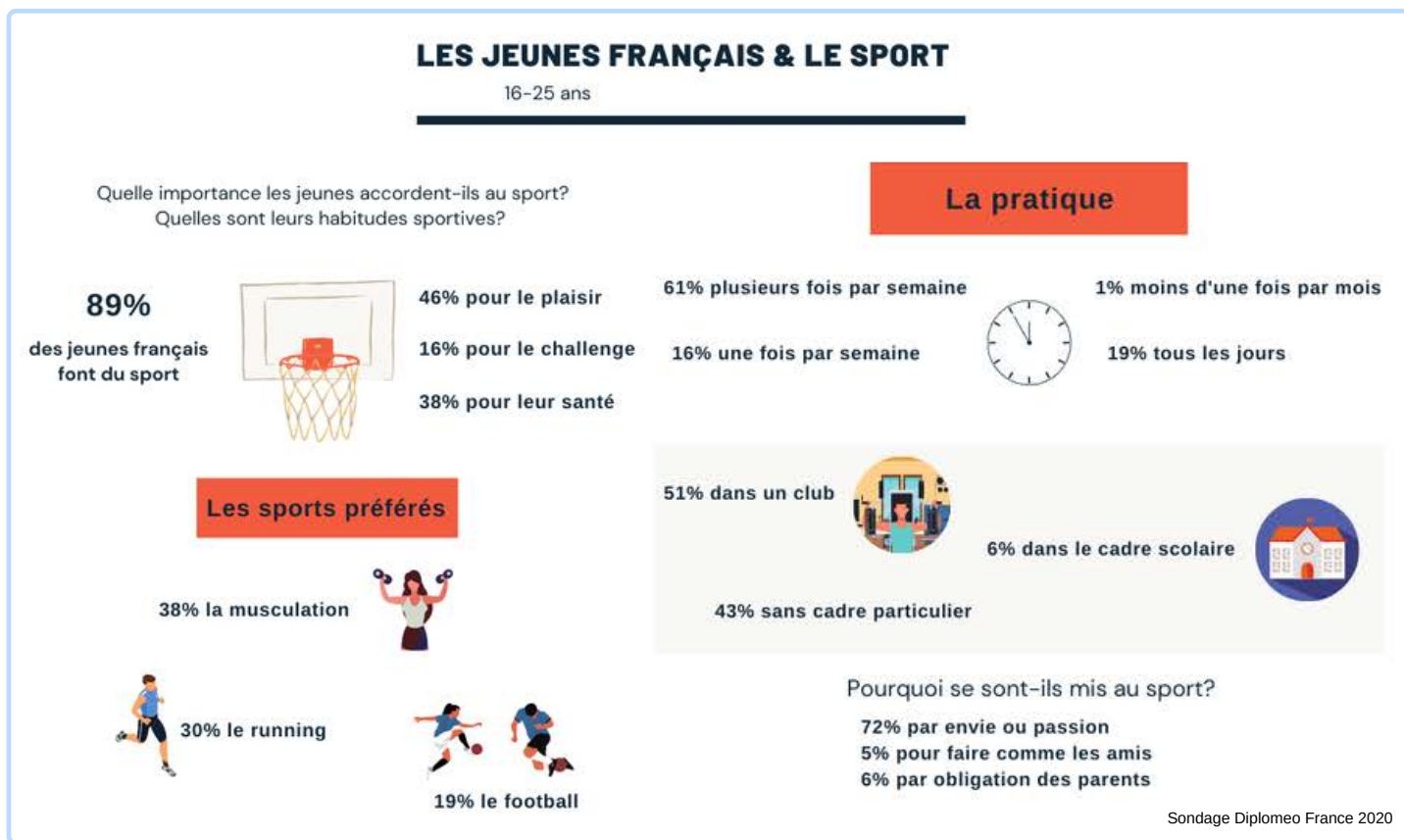
Il / elle a déjà gagné...

Voilà donc pourquoi c'est mon sportif préféré.

12 - Les jeunes Français et le sport



Observe l'infographie suivante et commente-la. Généralise les chiffres (expressions de quantité) et utilise les expressions d'opinion (+ indicatif) et de sentiments (+ subjonctif).



13 - Le chauvinisme français

Quand il s'agit de sport, on reproche souvent aux Français d'être chauvins. Mais de quoi s'agit-il exactement et d'où vient cette expression?

 13 A - Regarde **la vidéo (Le chauvin)** pour le découvrir et réponds ensuite aux questions.

1 - Que veut dire "être chauvin"?

.....

2 - Explique d'où vient cette expression.

.....

.....

3 - A partir de quand l'expression a-t-elle pris une tournure péjorative?

.....

4 - Explique ce qu'on veut dire par "Le chauvinisme n'est pas l'apanage des Français".

.....

.....

5 - Décris le ton global de la vidéo. Justifie ta réponse.

.....

Souvent quand on parle de chauvinisme, on entend aussi les termes patriotisme et nationalisme. Mais quelle est la nuance? Voici une définition intéressante de l'écrivain français Romain Gary:

"Le patriotisme c'est l'amour des siens. Le nationalisme c'est la haine des autres."

Une variante: **"Le patriotisme, c'est aimer son pays. Le nationalisme, c'est détester celui des autres."** (Charles de Gaulle)

 13 B - Regarde maintenant **la vidéo "Les 11 grands moments du sport français en 2021"** qui illustre bien le chauvinisme (ou l'enthousiasme exagéré?) des commentateurs sportifs français. La vidéo est assez longue, mais tu peux la regarder en parties. Voici deux moments où les Français ont battu les Belges ...

- 8e partie: la victoire de Julian Alaphilippe au championnat du monde de cyclisme à Louvain
- 9e partie: la victoire de la France face à la Belgique dans la coupe des Nations en foot

1 - Que penses-tu des réactions des commentateurs français? Tu les comprends ou tu trouves qu'ils exagèrent?

.....

.....

2 - Connais-tu encore d'autres exemples de chauvinisme sportif de la part des Français?

.....

.....

14 - La lose en sport

Un autre aspect du sport pour lequel les Français sont connus, c'est la lose (la défaite). Il existe même une FFL, Fédération Française de la Lose, qui a son propre site sur lequel on célèbre la lose des sportifs français. Vous retrouvez également la FFL sur FB et Instagram!

Selon la FFL, voici les trois types de lose les plus fréquents. Associe chaque type à la bonne définition et essaye de trouver un exemple de chaque (français ou non).



Le craquage mental - L'autosabotage - La dérouillée

a -

Le fait de perdre un match sur un score très sévère. On l'appelle aussi la raclée ou la branlée.

exemple:

b -

Le fait d'avoir peur de gagner quand on mène au score au point de ne plus savoir quoi faire et perdre le match. On utilise aussi le verbe "mouiller" pour désigner ce phénomène. En anglais, on parle de "choke".

exemple:

c -

Il s'agit de faire quelque chose de totalement irrationnel qui fait foirer le match alors que la victoire se dessinait. On parle aussi de "pétage de plomb" et de "crampe au cerveau".

exemple:

Découvre ici deux anecdotes qui illustrent bien la lose à la française ...

Le 7 avril 1498, Charles VIII se presse pour finir son dîner afin d'aller regarder le jeu de paume. Il se cogne la tête contre une porte basse et meurt neuf heures plus tard (sans doute d'une hémorragie cérébrale). Cela fait de lui le roi de France mort de la manière la plus stupide... Il n'avait que 28 ans!

Après la défaite de son armée le 18 juin 1815 à Waterloo, Napoléon invoque comme excuse ... la météo défavorable.



15 - Le sport et ses limites

Une question qui revient souvent est celle de savoir si les records sportifs s'arrêteront un jour? Est-ce qu'il y a des limites physiques infranchissables et quelle marge reste-t-il désormais aux sportifs? Découvrons ce qu'en disent les scientifiques en lisant les extraits suivants. Marque dans le texte les passages intéressants et réponds ensuite aux questions.

Les conclusions ci-dessous proviennent d'une analyse de 3.300 records olympiques dans des disciplines quantifiables telles que l'athlétisme, le cyclisme, la natation, l'haltérophilie et le patinage de vitesse (source: L'Irmes).



Constat global:

Les chercheurs ont globalement constaté le même phénomène de saturation: *"Nos modèles mathématiques indiquent que 50 % des records olympiques atteindront 99,95 % de leurs limites supposées en 2027, si les conditions de pratique restent globalement inchangées. Et cela se vérifiera dans toutes les disciplines vers 2070".*

L'explication:

"La condition physique et l'état de santé des sportifs ont été optimisés, les aspects stratégiques et mentaux explorés, la détection précoce des futurs athlètes mise en place, l'utilisation de nouveaux matériaux - comme les perches en fibre de carbone - systématisée".

"Le sport de haut niveau a également bénéficié de l'amélioration des conditions de vie générales de la population. En particulier une alimentation plus riche et une meilleure hygiène, qui ont modifié sa stature, la taille et la masse corporelle des hommes étant passées d'une moyenne de 1,67 mètre pour 65 kg à la fin du 19e siècle à 1,77 mètre et 77 kg au début du 21e siècle en France. Cette musculature plus importante sur un squelette plus grand a permis d'accroître les charges d'entraînement, et ce faisant les prouesses sportives."

La lutte anti-dopage freine les records:

"Certains records établis ne seront probablement jamais égalés à cause du durcissement de la lutte antidopage à la fin des années 1990 qui explique le plafonnement actuel."

Prédire les limites des records:

"Il est parfois très difficile de distinguer les aptitudes physiologiques et mécaniques de ce qui relève du dopage. Nous devons prendre en compte les performances atypiques, même obtenues dans des conditions douteuses, et cela brouille nos modèles. Déterminer une valeur infranchissable constitue un véritable défi."

Marges de progression:

"Dans certaines disciplines, on explore de nouvelles techniques pour essayer d'améliorer les performances à l'instar du "rouleau dorsal" au saut en hauteur popularisé en 1968 par l'Américain Dick Fosbury. Mais ceux-ci restent rares, même si des spécialistes s'attachent à les découvrir."

"Plusieurs technologies, autorisées par les instances antidopage, sont aussi en cours d'évaluation à l'Institut national du sport et de la performance (Insep). Parmi elles, les "chambres à hypoxie", ces caissons appauvris en oxygène où les organismes se préparent à une plus grande résistance en produisant davantage de globules rouges; ou la "cryothérapie corps entier", qui soumet les athlètes à des températures très froides, allant jusqu'à -110 °C, afin de provoquer des réactions analgésiques et anti-inflammatoires."

15 A - En lisant les conclusions des experts à la page précédente, tu pourras répondre aux questions suivantes:

1 - Est-ce qu'il existe encore une grande marge de progression pour la plupart des records sportifs? Quelles sont les prédictions?

.....

.....

.....

2 - Justifie ta réponse à la question précédente en donnant quelques arguments concrets.

.....

.....

3 - Quelle est l'influence du dopage sur les records sportifs?

.....

.....

4 - Cite quelques pistes pour espérer de nouveaux records dans le futur.

.....

.....

5 - Pourquoi, selon toi, est-il tellement important de continuer à battre des records?

.....

.....



15 B - Regarde encore **la vidéo du Dr. Nozman sur les records sportifs.**

1 - Quelle est la devise des sportifs ambitieux?

.....

.....

2 - Explique l'évolution qu'on a constatée en matière de records sportifs?

.....

.....

3 - Dans quelles disciplines peut-on encore espérer des évolutions notables? Pourquoi?

.....

.....

4 - Explique le concept de "capital santé" et son rapport avec les records.

.....

.....

5 - Cite les 3 éléments qui définissent le dopage.

.....

.....

16 - Les grands événements sportifs en France

Voici quelques compétitions sportives qui font la fierté des Français.

16 A - Le tour de France



Pourquoi et comment est né le Tour de France?

Devenue mythique, la compétition cycliste est aujourd'hui l'un des événements sportifs les plus regardés au monde. A sa création, pourtant, personne n'aurait pu imaginer qu'elle connaîtrait un tel succès. C'est en 1903 que la première édition du Tour de France a vu le jour, dans un contexte très particulier. A l'époque, Henri Desgrange, ancien coureur cycliste, cherche un moyen d'augmenter les ventes du journal qu'il a récemment créé, *L'Auto*, et de concurrencer son quotidien rival, *Le Vélo*. Le journaliste Géo Lefèvre lui propose alors de créer une course cycliste faisant le tour de l'Hexagone.



5 histoires incroyables du Tour: regarde la vidéo et marque la phrase qui résume le mieux chaque histoire. Choisis pour finir l'histoire que tu trouves la plus originale.

Histoire 1

- ☐ Le maillot jaune s'est trompé de route et a perdu sa première place.
- ☐ Le maillot jaune est arrivé en retard au départ.

Histoire 2

- ☐ Jusque dans les années 60, il était normal de boire de l'alcool pendant le tour.
- ☐ Jusque dans les années 80, il était normal de boire de l'alcool pendant le tour.

Histoire 3

- ☐ En 1960, le peloton s'est arrêté pour saluer le Président américain, Dwight Eisenhower.
- ☐ En 1960, le peloton s'est arrêté pour saluer le Président français, le Général De Gaulle.

Histoire 4

- ☐ Les femmes ont été présentes sur le Tour dès le début en 1903.
- ☐ Jusque dans les années 60, la présence de femmes n'était pas autorisée sur le Tour.

Histoire 5

- ☐ Le 12 juillet 1978, les coureurs font grève pour protester contre les horaires imposés par les organisateurs du Tour.
- ☐ Le 12 juillet 1978, les coureurs font grève pour protester et exiger plus d'argent.

Le Tour de France, c'est aussi des chutes spectaculaires... **Voici une grosse chute lors du Tour 2021.**

En savoir plus sur le Tour de France? Rends-toi sur le site officiel!

16 B - Le tournoi de tennis de Roland-Garros



Rends-toi sur le site officiel de Roland-Garros et cherche une réponse aux questions suivantes:

1 - Pourquoi le tournoi de tennis s'appelle Roland-Garros alors que ce dernier n'a jamais vraiment pratiqué ce sport?

.....

.....

.....

2 - Quand aura lieu (dates) la prochaine édition du tournoi?

.....

3 - Qui a gagné la dernière édition du tournoi chez les hommes et chez les femmes?

.....

4 - Est-ce qu'il y a une compétition pour les joueurs handicapés? Quand se déroule-t-elle?

.....

5 - Donne 2 exemples de l'engagement écologique des organisateurs.

.....

.....

6 - La directrice du tournoi est une ancienne joueuse française. De qui s'agit-il?

.....

7 - Est-il possible de visiter le tournoi à vélo? Est-ce qu'il y a un parking pour les vélos?

.....



Rafael Nadal était le maître absolu du tournoi.

Mais sais-tu aussi combien de fois il a remporté ce tournoi mythique?

17 - Le handisport

Le handisport correspond à l'activité sportive adaptée aux personnes en situation de handicap. En effet, en handisport les règles du sport ont été aménagées pour qu'il puisse être pratiqué par des personnes ayant un handicap physique ou sensoriel. Beaucoup de ces sports sont basés sur des sports existants. Toutefois, certains sports ont été créés spécifiquement pour les personnes handicapées et n'ont pas d'équivalent en sport valide.



La technologie du handisport



Comment les équipements pour personnes en situation de handicap ont-ils été adaptés aux disciplines sportives? Regarde **la vidéo du Dr. Nozman** et réponds aux questions.

1 - Les équipements des personnes en situation de handicap permettent d'améliorer 3 aspects essentiels du sport. Lesquels?

.....

2 - A quelle époque est apparu le handisport?

.....

3 - Donne 3 exemples de technologies qui ont permis le handisport.

.....

.....

4 - Comment a-t-on adapté les fauteuils roulants traditionnels au handisport?

.....

5 - Un des basketteurs à la fin du reportage raconte que son monde s'est ouvert en participant aux JO de Barcelone: "A l'étranger je suis un champion, en France je suis un handicapé." Que penses-tu de sa réflexion? Commente-la.

.....

.....

.....

Pour finir, découvre encore **le Foot en fauteuil électrique**, c'est vraiment incroyable!



18 - Les bienfaits du sport



Faire du sport, c'est bon pour la santé!

18 A - Sur son site, la marque française Decathlon propose divers conseils pour faire du sport, se remettre en forme et profiter des bienfaits de l'exercice physique.

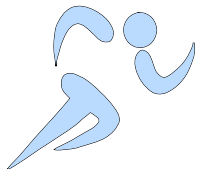
Mets-toi au travail en duo et choisis avec ton / ta partenaire un article qui vous intéresse tous les deux.

- lisez attentivement l'article et recherchez si nécessaire les mots difficiles
- résumez le contenu du texte à l'aide d'une carte mentale que vous noterez ci-dessous
- présentez les idées principales à la classe à l'aide de votre schéma

Le titre de notre article:

.....

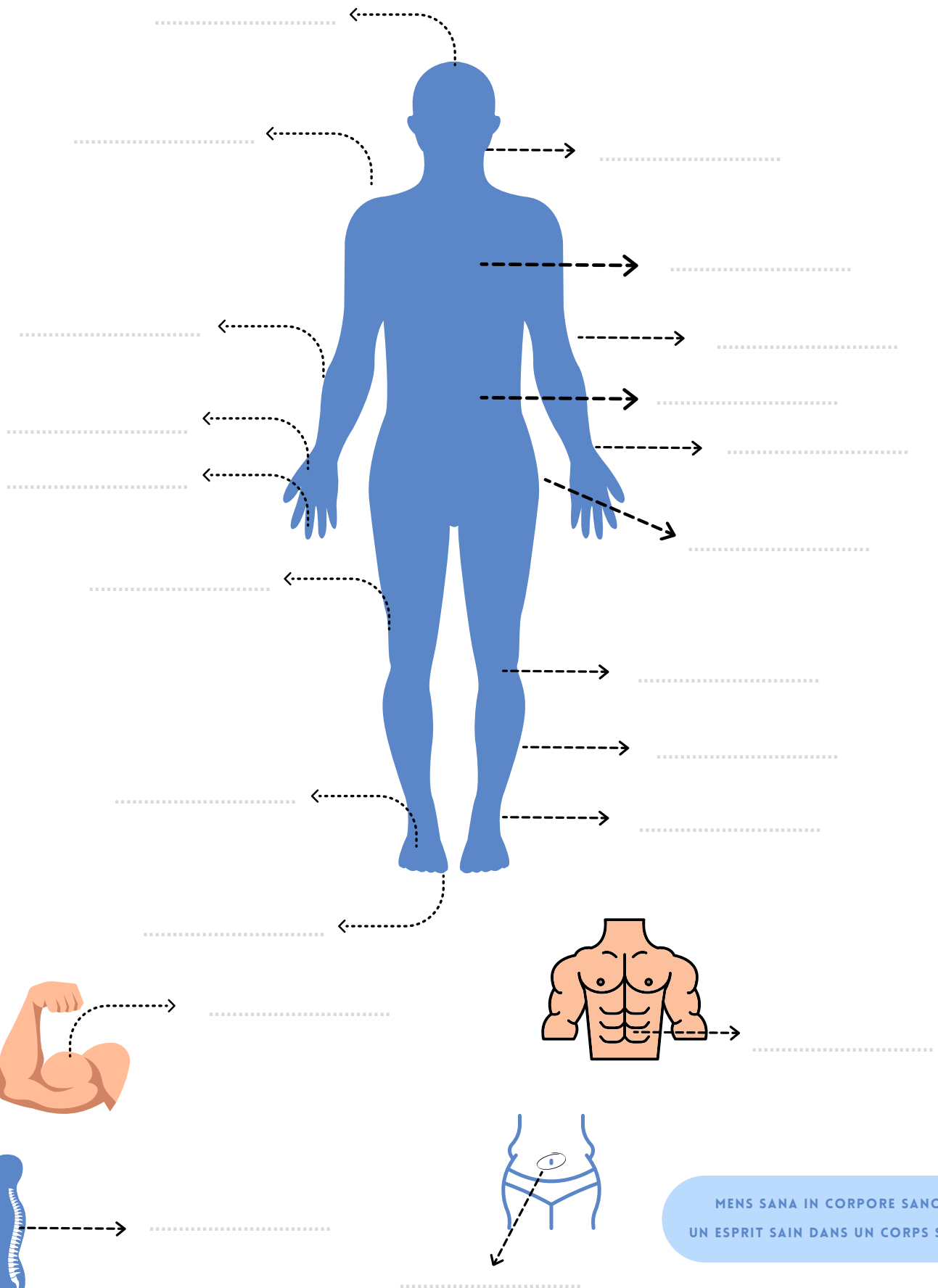
La rubrique:



Les mots spécifiques et difficiles dans l'article:

.....
.....
.....

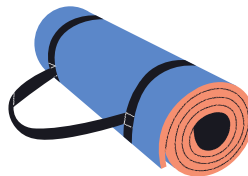
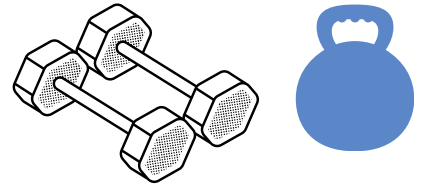
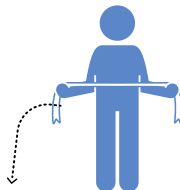
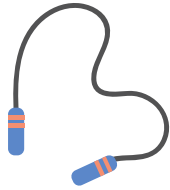
Consulte ton voc de base ou un dictionnaire.



2 - Retrouve le nom des différents équipements qu'on utilise à la salle de sport.



les poids (m.) / les haltères (m.) - le tapis - la balle - l'élastique (m.) - la gourde - la corde à sauter



3 - Regarde la vidéo d'Annick et note les verbes de mouvement / instructions ainsi que les différentes positions. As-tu reconnu l'accent d'Annick ?

But de l'exercice	
Position de départ	
Instructions (verbes)	
Parties du corps	



LES VERBES DE MOUVEMENT

positions	comment / où	instructions	traduction
s'allonger s'étendre se coucher se tenir s'asseoir regarder se mettre se redresser fléchir poser s'appuyer s'adosser écarter	au sol - sur le tapis au sol - sur le tapis sur le ventre / le dos debout - bien droit(e) sur le tapis - sur une chaise vers le haut / bas / à droite... à genoux les genoux les mains à plat / au sol contre un mur au mur les pieds	Allongez-vous au sol. Etendez-vous sur le tapis. Couchez-vous sur le ventre. Tenez-vous bien droit. Asseyez-vous sur une chaise. Regardez vers le haut. Mettez-vous à genoux. Redressez-vous. Fléchissez les genoux. Posez les mains au sol. Appuyez-vous contre un mur. Adossez-vous au mur. Ecartez bien les pieds.	Ga op de grond liggen. Ga op de mat liggen. Ga op je buik liggen. Blijf mooi recht. Ga op een stoel zitten. Kijk omhoog. Ga op je knieën zitten. Ga rechtop staan. Buig je knieën. Zet je handen op de grond. Leun tegen een muur. Zet je rug tegen de muur. Zet je voeten ver uit elkaar.

mouvements	quoi / comment	instructions	traduction
lever tendre étirer contracter baisser tourner faire ouvrir pousser tirer plier se pencher	les bras / le pied gauche le bras / la jambe / ... la jambe / tout le corps les fesses / les muscles la main / le bras le pied vers l'extérieur un pas de côté les mains / les bras sur les bras l'élastique vers vous la jambe / le genou	Levez le pied droit. Tendez la jambe. Étirez tout le corps. Contractez les fesses. Baissez les épaules. Tournez le pied vers l'extérieur. Faites un pas de côté. Ouvrez les bras. Poussez sur les bras. Tirez l'élastique vers vous. Pliez la jambe. Penchez-vous.	Til uw rechtervoet op. Strek uw been. Strek uw hele lichaam. Span uw billen op. Laat uw schouders zakken. Draai uw voet naar buiten. Zet een stap opzij. Open uw armen. Duw op uw armen. Trek het elastiek naar u toe. Buig uw been. Buig voorover.

actions diverses	quoi / comment	instructions	traduction
s'échauffer inspirer expirer maintenir garder accélérer ralentir se concentrer soigner sentir rentre veiller à répéter	quelques instants profondément lentement la pose pendant 5 sec. la tête bien droite le rythme le mouvement sur la respiration le mouvement le rythme cardiaque le ventre bien respirer un mouvement / exercice	Echauffez-vous quelques instants. Inspirez profondément. Expirez lentement. Maintenez la pose pendant 5 sec. Gardez la tête bien droite Accélérez le rythme. Ralentissez le mouvement. Concentrez-vous sur votre respiration. Soignez vos mouvements. Sentez votre rythme cardiaque ralentir. Rentrez le ventre. Veillez à aller au bout du mouvement. Répétez l'exercice 5 fois.	Warm even op. Adem diep in. Adem langzaam uit. Houd deze houding 5 sec. Houd uw hoofd recht. Versnel het tempo. Vertraag de beweging. Focus op uw ademhaling. Let op uw bewegingen. Voel hoe uw hartslag vertraagt. Trek uw buik in. Voer de beweging volledig uit. Herhaal de oefening 5 keer.

PETIT APERÇU PRATIQUE DU VOCABULAIRE

POUR PRÉCISER LA POSITION DES PARTIES DU CORPS

positions	quoi	instructions	traduction
plié(es) tendu(es) opposé(es) joint(e)s	le genou la jambe le bras les mains	Gardez les genoux pliés. Veillez à garder le bras bien tendu. Bougez le bras vers la jambe opposée. Gardez les mains jointes.	Houd uw knieën gebogen. Zorg ervoor dat uw arm gestrekt blijft. Beweeg uw arm naar het andere been. Houd uw handen tegen elkaar.

QUELQUES PRÉPOSITIONS PRATIQUES

en dessous de	onder
en parallèle	parallel
devant	voor
derrière	achter
au-dessus de	boven
à côté de	naast



vers le haut	naar boven
vers le bas	naar beneden
à gauche	naar links
à droite	naar rechts
au centre	in het midden
face au mur	naar de muur

POUR STRUCTURER LES EXERCICES

commencez par + inf.	begin met + inf.
ensuite	vervolgens
puis	daarna
n'oubliez pas de + inf.	vergeet niet om te + inf.
aussi	ook
encore (une fois)	nog (eens)
terminez par	eindig met



POUR ENCOURAGER

Allez, on se lance !	Kom op, we gaan ervoor !
Super !	Super !
Continuez comme ça !	Ga zo door !
Encore quelques secondes !	Nog een paar seconden !
Génial !	Geweldig !
Formidable, on continue !	Fantastisch, we gaan door !
On ne lâche rien !	Niet opgeven !
Voilà, c'est ça !	Zo ja, precies dat !
On augmente l'intensité !	We voeren de intensiteit op !
Excellent travail !	Uitstekend werk !



Remarque: Comme indiqué dans les "Erreurs fréquentes", on utilise l'**article défini** et non l'adjectif possessif **devant les parties du corps**.

Par exemple: J'ai mal à **la** tête. / Il s'est cassé **le** bras.

Mais, dans le **contexte d'exercices de remise en forme**, on utilise **aussi l'adjectif possessif** devant les parties du corps quand il s'agit d'**instructions directes**.

Par exemple: Rentrez **votre** nombril. / Tendez **vos** bras vers le haut.

4 - Complète les phrases de manière logique. Consulte le vocabulaire.

- 1 - N'oubliez pas votre; il est important de bien s'hydrater pendant l'effort.
- 2 - Quand vous faites des pompes, veillez à sur vos bras.
- 3 - Pour un effet optimal, bien tous vos muscles pendant l'exercice.
- 4 - Touchez votre pied gauche avec votre main
- 5 - Tenez-vous bien droit, veillez à ne pas le dos.
- 6 - N'allez pas trop vite, pensez à le mouvement si nécessaire.
- 7 - Posez vos mains pour tester votre flexibilité.
- 8 - Après avoir levé les bras pendant 5 secondes, vous pouvez les

5 - Formule les instructions pour accompagner les images.



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

6 - Crée deux exercices au choix parmi les propositions suivantes. Sois précis, structure tes instructions et glisses-y quelques encouragements.



Si tu as le temps, réalise une véritable vidéo de remise en forme !

- Mamie se sent un peu raplapla et voudrait avoir plus de force dans les bras
- Papa veut se remettre en forme et spécifiquement cibler ses abdos
- Ton ami Lucas souhaiterait être plus souple
- Tante Suzy voudrait des exercices pour tonifier ses jambes avant l'été



Exercice 1:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Exercice 2:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





19 - Je m'exprime - Session de speed dating !

Mettez-vous à deux, en mode speed dating. Commentez les phrases suivantes en formulant des arguments et en donnant des exemples concrets.

Servez-vous des expressions pour vous exprimer à l'oral.

Tu es plutôt ...

- 1 - sport individuel ou sport d'équipe ?
- 2 - sport le matin ou sport le soir ?
- 3 - entraîneur cool ou entraîneur vache ?
- 4 - entraînement ou match ?
- 5 - Coupe du Monde de foot ou JO ?

Les idées à commenter:

- 1 - Les Belges sont nuls en sport (les Néerlandais gagnent plus de compétitions).
- 2 - Le sport à l'école n'est pas assez varié.
- 3 - Deux heures de sport (programme de base) à l'école ne suffisent pas.
- 4 - Le sport devrait être gratuit pour tous les jeunes.
- 5 - Certains sportifs gagnent trop d'argent.
- 6 - Il faudrait plus de sport féminin et de handisport à la télé.
- 7 - Le foot et le cyclisme prennent trop de place à la télé.
- 8 - Le sport ne fait pas vivre plus vieux, mais fait vivre plus jeune.
- 9 - Le sport est une évasion complète de la vie.
- 10 - Même le dernier d'une course est devant ceux qui ne courent pas.
- 11 - La difficulté n'est pas l'escalier, c'est la première marche.
- 12 - Le sport, c'est une très mauvaise idée : ça fait grossir quand on arrête !
- 13 - Tu ne connais pas tes limites avant de les avoir dépassées.
- 14 - Dans le sport professionnel actuel, il y a deux certitudes : sans fric, on ne va nulle part, mais avec du fric, on ne va pas nécessairement quelque part.
- 15 - Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites.
- 16 - Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation.
- 17 - L'important n'est pas de gagner, mais de participer!





20 - Coin lecture: textes à lire en ligne

Lis un ou plusieurs textes parmi les propositions suivantes (clique sur l'image pour ouvrir le texte) - suis les instructions de ton prof. Utilise la fiche de lecture dans la rubrique Compétences - Lire & Ecouter.

SANTÉ PHYSIQUE

Le talent sportif peut-il s'expliquer par la science ?



02 sept. 2024 à 12:00 • 2 min

SANTÉ PHYSIQUE

Le boom de la musculation chez les adolescents



05 sept. 2025 à 12:30 • 2 min

Les Jeux olympiques 2024 boostent les inscriptions dans divers sports: quelles disciplines ont le plus la cote?

Publié le 25/08/24 à 14h10 par RTL info avec Roxane Josse et Pierre Morleghem





21 - AL: Présenter son sport favori

Tu es prêt(e) maintenant à faire découvrir ton sport préféré à ta classe?

Plonge-toi pour commencer dans tes souvenirs et essaye de te remémorer la première fois où tu es entré(e) en contact avec ton sport? Quel âge avais-tu? Pourquoi t'être tourné(e) vers ce sport en particulier?

Ensuite, tu t'informerás sur l'origine de ton sport, tu essaieras d'en expliquer clairement les règles et tu raconteras si ton sport est représenté dans le sport paralympique. Tu créeras aussi une vraie liste de voc constituée de mots indispensables pour bien comprendre ton sport.

Pour finir, tu chercheras un(e) francophone connu(e) dans ta discipline et tu le / la présenteras brièvement.

Le sport dont je vais parler est

21 A - D'aussi loin que je me souviene ...

Pour préparer la première partie de ton exposé, tu vas d'abord essayer de répondre aux questions suivantes. N'hésite pas à demander de l'aide à tes parents / ton frère / ta sœur / ... pour compléter tes souvenirs.

1 - Lors du premier contact avec mon sport j'avais ans.

2 - C'était où et quand?

3 - Je me suis senti(e)

4 - Qui m'a inspiré à faire ce sport?

5 - Aujourd'hui je pratique mon sport fois par semaine et je fais de la compétition / je ne fais pas de compétition.



Pour t'inspirer, regarde la vidéo de Léon Marchand en 2020, quand il n'était encore qu'un jeune espoir de la natation française.



JO de Paris 2024

21 B - Les règles du sport

Chaque sport a évidemment ses propres codes. Quand tu présenteras ton sport, il faudra donc pouvoir expliquer clairement les règles et le fonctionnement du jeu.



Regarde la vidéo suivante dans laquelle on explique les règles d'un sport assez récent, le padel. Note ensuite tes observations.

1 - Avant d'expliquer les règles du jeu, de quoi parle Loïc?

2 - Quel est le pronom personnel sujet que Loïc utilise le plus pour expliquer les règles? Quel en est l'effet?

3 - Pour parler d'un sport spécifique, il faut bien sûr connaître quelques termes techniques. Notes-en quelques exemples pour le padel.

4 - Loïc utilise différents connecteurs pour structurer ce qu'il raconte. Note les plus fréquents et ajoute la nuance qu'ils apportent.

5 - Que dit Loïc pour conclure sa vidéo?



Je résume comment expliquer clairement les règles d'un sport:



1 - Je présente dont on a besoin pour pratiquer le sport.

2 - J'utilise le sujet pour impliquer le public.

3 - Je fais des recherches pour connaître de mon sport. J'utilise un dictionnaire ou je surfe vers un site français qui parle de mon sport.

4 - J'utilise pour rendre mon texte cohérent et logique. Quelques exemples:

5 - Je conclus mon explication par

Conseil supplémentaire: si les règles de ton sport sont très complexes, essaye de te limiter à l'essentiel pour éviter de perdre l'attention de ton public!



Activité langagière: Mon / Notre sport favori

Quel est le sport qui t'apporte de la joie et que tu aimerais présenter? Et est-ce que d'autres élèves de la classe ont choisi le même sport? Dans ce cas, il faudra vous regrouper, car le but n'est évidemment pas de présenter 4 fois un même sport.

Tu travailleras donc seul, ou en groupe. Ecoute les instructions de ton professeur.

Si tu travailles seul, tu développeras les aspects **en gras** de la liste (les autres sont optionnels pour toi);
si tu travailles en groupe, vous intégrerez tous les aspects mentionnés dans la liste.

Parallèlement à la **présentation orale**, tu ajouteras / vous ajouterez une **liste de vocabulaire** spécifique d'une page (+ traduction!).

Veille(z) à utiliser activement le vocabulaire du sport et respecte(z) les différents aspects de la grammaire.

Voici les éléments que doit comporter ta / votre présentation:

- **présentation globale du sport** (quoi, historique, popularité,...)
- **ton / votre histoire personnelle** (si vous travaillez en groupe, chaque membre racontera son expérience)
- **les règles du sport**
- les principales compétitions
- un sportif francophone connu dans la discipline
- **le sport en version handisport / paralympique** (si c'est le cas)
- une anecdote insolite en rapport avec ton / votre sport



ACTIVITES D'EVALUATION - A FAIRE PENDANT LES PRESENTATIONS



Evaluation de la présentation du sport

1 - Coche ce qui convient et note quelques explications après la présentation.

- ☐ présentation intéressante et inspirante
- ☐ présentation claire
- ☐ présentation qui donne envie de pratiquer ce sport
- ☐ présenté avec facilité
- ☐ présentation enthousiaste
- ☐ bel accent
- ☐ vocabulaire riche
- ☐ grammaticalement correct
- ☐ bien préparé
- ☐ photos / illustrations bien choisies

Commentaire:

.....

.....

.....

2 - Mes questions:

a.

b.

3 - Voc spécifique : note ici 5 mots-clés qui te semblent essentiels pour parler de ce sport:

-
-
-
-
-

GRILLE D'ÉVALUATION	Pas maîtrisé	Insuffisant	Assez bien	Parfait	score
RÉALISATION DE LA TÂCHE - CONTENU Conditions de réussite: sport favori - pas d'IA ☐ infos pertinentes: historique, règles, popularité, sportif connu, handisport, anecdote, ... ☐ histoire personnelle ☐ récit intéressant et enthousiaste 5 points					/5
NIVEAU LINGUISTIQUE - GRAMMAIRE: Conditions de réussite: pas d'erreurs fréquentes, pas de fautes aux verbes zéro excuse et indisps. ☐ grammaire maîtrisée - niveau B1 ☐ verbes zéro excuse et indispensables ☐ emploi du "on" pour impliquer le public ☐ emploi des connecteurs 5 points					/5
NIVEAU LINGUISTIQUE - VOCABULAIRE: Conditions de réussite: pas d'erreurs fréquentes ☐ vocabulaire riche et précis (équipement et règles) ☐ vocabulaire des sentiments ☐ registre adapté 5 points					/5
PRÉSENTATION: Conditions de réussite: enthousiasme ☐ bonne articulation - clarté ☐ rythme agréable (ni trop lent, ni trop rapide) ☐ prononciation correcte des mots clés 5 points					/5
TOTAL:					/20
LISTE DE VOC: ☐ claire et complète ☐ bien structurée ☐ correctement traduite 5 points					



Si les conditions de réussite ne sont pas remplies, l'élève ne peut pas obtenir la moitié sur cette partie!
Il s'agit d'un travail créatif et personnel; l'utilisation de l'IA n'est pas autorisée pour cet exercice.

Commentaires et feedback:



.....

.....

.....

Bingo

Le sport et la forme physique



Mots clés	Mots clés	Mots clés	Grammaire pratique	Idées à commenter
pratiquer un sport - faire du sport	un tournoi - un match - une rencontre - une épreuve	soutenir son équipe - encourager les joueurs	l'expression de l'opinion : je pense que / à mon avis + indicatif	quel type de sportif es-tu?
s'entraîner - un entraînement	les jeux olympiques (JO) - les jeux paralympiques	les disciplines sportives - les épreuves	l'expression des sentiments : je suis étonné(e) que / je regrette que + subjonctif	les habitudes sportives des jeunes français
jouer au basket - faire du basket	battre un record - repousser ses limites	le stade - le terrain - la piste - la piscine - la salle de sport	l'expression de la quantité	le chauvinisme français dans le sport
pratiquer un sport d'équipe ↔ pratiquer un sport individuel	gagner - la victoire ↔ perdre - la défaite	la rapidité - la force mentale - la persévérance	les connecteurs	les limites des records sportifs
se sentir en forme - se remettre en forme	l'hydratation - une alimentation équilibrée	se renforcer ↔ se blesser	les conjugaisons	proposer des exercices physiques adaptés à différentes problématiques