

1

SPORT ET SANTÉ AU FUTUR

DÉCOUVERTE

PREMIERS REGARDS

- Découvrir des sports du monde entier
- Présenter un sport original

PREMIERS TEXTES

- Discuter de l'esport et donner son avis sur cette pratique
- Parler des avantages et inconvénients des sports connectés
- Parler de ses pratiques sportives

OBSERVATION ET ENTRAÎNEMENT

GRAMMAIRE

- L'impératif
- Décrire des douleurs
- Le futur simple
- Les marqueurs du futur
- Exprimer des hypothèses (1):
si + présent + présent; *si* + présent + futur; *si* + présent + impératif
- Les degrés de certitude

LEXIQUE

- Le monde du sport
- Les sports
- Les valeurs du sport
- Les équipements sportifs
- La santé

REGARDS CULTURELS

LES DOCUMENTS

- Les bienfaits des sports collectifs

LA VIDÉO

- Le Volcage, l'invention d'un nouveau sport



TÂCHES FINALES

PRODUCTION ORALE



TÂCHE 1

- Créer un sport du futur

PRODUCTION ÉCRITE



TÂCHE 2

- Inventer des équipements sportifs innovants

À LA DÉCOUVERTE DE SPORTS ORIGINAUX!

Notre club de sport «1001 Sports» vous propose des découvertes sportives à la fois ludiques, sécurisées et surtout atypiques! Ces sports du monde entier permettent de développer de nombreuses compétences :
concentration, rapidité, adresse, esprit d'équipe...

Notre sélection de sports est surprenante : Kinball (Québec), Kan Jam (New York), cricket (pays anglo-saxons), Poullball (Belgique)... La façon idéale de découvrir que chaque pays a ses pratiques sportives, avec une histoire et des règles spécifiques!
Vous en trouverez pour tous les goûts et tous les styles.
Inscrivez-vous à une séance d'essai!

1



Le lacrosse

2



Le Kinball

3



Le speedminton

4



Le tchoukball

En quelques mots

A

Ce sport a été inventé par le Berlinois Bill Brandes, qui cherchait à mettre au point une variante du badminton pour pouvoir y jouer en extérieur. La raquette est plus large, et on joue avec un volant.

B

C'est un mélange de badminton, de volley-ball et de pelote basque inventé par les Amérindiens du Brésil, et qui consiste à s'échanger à la main la pétéca, une sorte de grand volant.

D

C'est un sport collectif inventé en Suisse par un médecin : les deux buts sont remplacés par des trampolines couchés.

C

Ce sport collectif a été adapté d'une pratique traditionnelle amérindienne typique de certaines régions nord-américaines. Il s'agit d'utiliser une crosse qui permet d'attraper une balle en caoutchouc.

E


Ce sport collectif issu du Québec se joue avec trois équipes de quatre joueurs et un énorme ballon gonflé.

5



L'indiaca

1. SPORTS D'AILLEURS

A.  Lis le prospectus du club «1001 sports» et observe les photos. À ton avis, quel est l'objectif du club? Coche la bonne réponse.

- Informer sur les actualités sportives.
- Avertir des risques du sport sur la santé.
- Encourager les jeunes à pratiquer des sports atypiques.

B. Lis l'encadré «En quelques mots» et observe les photos. Associe ensuite chaque sport à la description et au pays qui correspondent, comme dans l'exemple.

- | | | | |
|-------------------|---|-------|--------------------|
| 1. le lacrosse | • | • A • | • Amérique du Nord |
| 2. le Kinball | • | • B • | • Allemagne |
| 3. le speedminton | • | • C • | • Suisse |
| 4. le tchoukball | • | • D • | • Canada |
| 5. l'indiaca | • | • E • | • Brésil |

C. Parmi les sports cités, lesquels t'intéressent le plus? Discute avec un(e) camarade.

- *J'aimerais essayer le Kinball parce que c'est un jeu d'équipe et ça a l'air très amusant de jouer avec un gros ballon.*

D. Connais-tu d'autres pratiques sportives originales? En binômes, choisissez-en une et présentez-la à la classe.

la capoeira

le jiu-jitsu

le taï-chi

...

2. SPORTS ÉLECTRONIQUES

A. Lis le titre de l'article. Connais-tu l'esport? Que sont les Jeux olympiques? Propose une définition.



.....

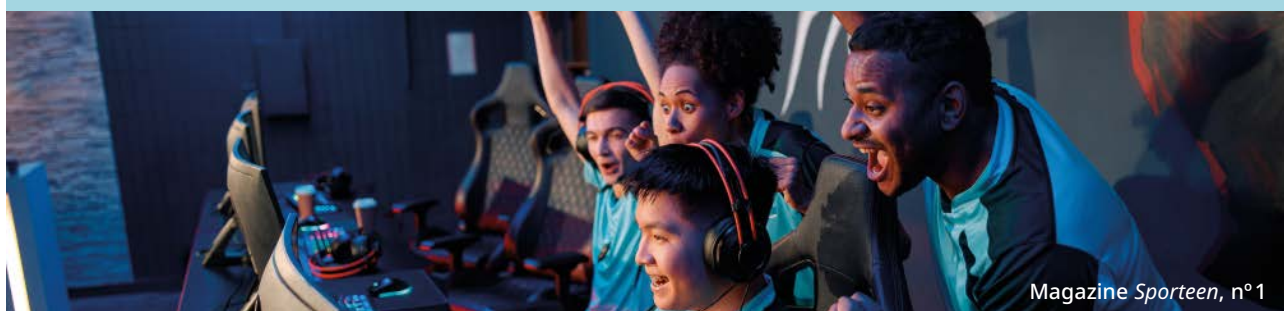
Fortnite, FIFA, League of Legends, Starcraft II... tu as forcément entendu parler de ces jeux vidéo. Certains joueurs – très peu – en ont fait leur métier et sont considérés comme de vrais sportifs. Ils s'affrontent lors de grandes compétitions qui se déroulent en public et sont suivies en direct sur Internet par des millions de fans. Ils font partie d'une équipe, s'entraînent énormément, sont surveillés par des coaches et soutenus par des sponsors. Des champions comme Tony Parker, Gaël Monfils ou Antoine Griezmann sont de grands adeptes des jeux vidéo et font la promotion de cette pratique.

.....

L'esport pourrait même un jour devenir une discipline olympique! Pour l'instant, tout le monde n'est pas d'accord: l'esport doit-il être considéré comme un vrai sport? Non, disent ses opposants, car il ne demande pas d'effort physique. De plus, certains jeux sont violents. Oui, disent ses défenseurs, car il développe la concentration, les réflexes et l'envie de se dépasser, ce qui est le propre de tous les sports, comme les échecs ou la pétanque! [...] Pour Paris 2024, le Comité olympique a tranché: pas de jeux vidéo en compétition officielle. Peut-être en 2028?

.....

Le 31 octobre 2020 à Shanghai, l'équipe sud-coréenne Damwon a remporté la finale des Worlds de League of Legends, le plus gros événement esport du monde, avec un pic de 3 882 252 viewers! La Corée du Sud est la nation reine de l'esport. Là-bas, c'est même un sport national et les compétitions sont diffusées à la télévision depuis vingt ans!



Magazine Sporteen, n°1

B. Lis l'article et associe un titre à chaque partie.

Pour ou contre?

L'esport, un métier?

Un esport national

C. Quels sont les avantages et les inconvénients de l'esport? Discute avec un(e) camarade.

- Je pense que l'un des avantages est le développement de compétences comme la concentration.
- Oui, mais je trouve qu'il y a des inconvénients. Les joueurs ne font pas vraiment d'activité physique...

D. Est-ce que tu pratiques l'esport? Partage ton avis et ton expérience avec tes camarades.

3. SPORTIFS CONNECTÉS!

A. Observe les photos de l'article. Y a-t-il des objets que tu connais, qui t'intéressent ou que tu utilises déjà? Lesquels et pourquoi? Discutez en petits groupes.

DES IDÉES POUR LES SPORTIFS BRANCHÉS!

Une gourde autonettoyante pour rester hydraté



Elle se nettoie toute seule, désinfecte l'eau et peut être utilisée n'importe quand. Si tu ne bois pas durant une heure, elle sonne afin de te rappeler de t'hydrater. De plus, une application mobile te permet de suivre ta consommation d'eau pour être certain d'adopter les bons gestes.



Une montre connectée pour suivre tes séances de sport

Si tu es adepte de course à pied, avec cette montre connectée tu es sûr(e) de bénéficier de toutes les fonctionnalités essentielles pour faire ton sport! Elle peut suivre ta distance parcourue et ton allure de course en temps réel, même si tu n'as pas ton smartphone avec toi.



Des lunettes intelligentes

Grâce à elles, tu peux faire du ski, du vélo, de la randonnée ou de la course à pied et avoir dans le coin de l'œil, en temps réel, des infos telles que la vitesse, la distance parcourue, le temps écoulé... Elles se connectent en Bluetooth à ton smartphone et sont très faciles d'utilisation. Et en plus, elles sont très stylées!

Le bracelet compatible pour danser connecté

Avec ses capteurs ajustés à ton poignet, tu n'as plus besoin de tenir les manettes de ta console et tu es libre de tes mouvements! Spécialement conçu pour les jeux de danse, il te permet de suivre des chorégraphies à l'écran, seul ou en multijoueur. En effet, tu peux inviter tes amis ou ta famille dans le salon et les entraîner sur des « chorés » de folie!



LE SPORT CONNECTÉ EST LE SPORT DE DEMAIN

Ses avantages sont nombreux. En voici quelques-uns:



Tu adoptes les bons gestes pour ta santé.

Tu vois tes performances en temps réel.

Tu connais ta progression plus vite.

Tu peux pratiquer en réseau.

Tu t'amuses!


B. Lis l'article et indique quel objet convient le mieux dans les cas suivants.

1. Si tu aimes jouer en réseau:
2. Si tu fais attention à ta santé:
3. Si tu veux avoir du style:
4. Si tu veux améliorer tes performances:

C. Observe les avantages du sport connecté en bas de l'article. Es-tu d'accord? D'après toi, quels sont les inconvénients? Discute avec un(e) camarade.

- Je trouve que ce n'est pas toujours pratique car il faut tout le temps penser à recharger son appareil.

4. MAUX D'ADOS

- A.  Observe les photos de l'article du site «enligne.tech.fr». À ton avis, de quoi parle-t-il? Lis le texte pour vérifier tes hypothèses.

www.enligne.tech.fr

LES DANGERS D'UNE SUREXPOSITION DES JEUNES AUX ÉCRANS

Les smartphones sont de plus en plus utilisés par les ados et apportent beaucoup d'avantages. Mais attention, un usage abusif peut s'accompagner de problèmes: un sommeil perturbé, des maux de tête, des troubles visuels, un isolement social, des conséquences sur le plan scolaire... **N'attendez pas!** **Faites** attention à vos ados et **détectez** les symptômes à temps!



1



2



3

4 **LES SYMPTÔMES**

- Le soir, votre enfant a du mal à s'endormir.
- Il/Elle a souvent mal à la tête.
- Il/Elle se sent isolé(e).
- Il/Elle n'arrive pas à se concentrer sur son travail.
- Il/Elle tombe de fatigue lorsqu'il/elle fait ses devoirs.



4



5

Partageons ces conseils avec nos ados et changeons leurs pratiques! Ne laissons pas les écrans les contrôler!

Il ne faut pas abuser des bonnes choses: **utilise** les écrans avec modération.

Tu as oublié ton smartphone à la maison? **Ne panique pas**, il est utile mais pas vital.

Limite l'utilisation des écrans avant d'aller te coucher.

Ne baisse pas la tête vers ton smartphone: **place-le** à la hauteur de tes yeux.

Fais des pauses de temps en temps et **va** marcher un peu.

Avec tes amis, **forcez-vous** à prendre l'air et **pratiquez** un sport ensemble!

- B. À deux, associez chaque photo au symptôme qui lui correspond.
- *La photo 1 montre un jeune qui a mal à la tête.*
- C. Lis les recommandations du document puis discute avec tes camarades. Quelles recommandations suivez-vous et ne suivez-vous pas? Comment vos parents interviennent-ils?
- *Moi, je passe presque toutes mes soirées sur mon smartphone pour tchatter avec mes amies. Mes parents me demandent d'éteindre mon téléphone à 22 heures.*
- D. Observe les verbes en jaune fluo puis complète le tableau.

L'IMPÉRATIF

On utilise l'impératif pour **donner des conseils** ou pour **donner des ordres**. Il ne se conjugue qu'à trois personnes (**tu**, **nous** et **vous**) et il n'y a pas de pronom sujet. Le **-s** de la 2^e personne du singulier des verbes en **-er** disparaît.


	AFFIRMATIF	NÉGATIF
2^e PERS. SING.	utilise	ne panique pas ne pas
1^{re} PERS. PL.	partageons	ne pas
2^e PERS. PL.	faites forcez-vous	n'..... pas

⚠ Avec les verbes pronominaux, les pronoms se placent derrière le verbe.

À la 2^e personne du singulier, on utilise **toi**.

➡ *Forcez-vous / Force-toi.*

5. CHERCHEZ L'ERREUR


- A.  PISTE 1 Sara et Louis passent beaucoup de temps sur leurs écrans, ce qui leur provoque quelques problèmes. Lis la description de leurs symptômes et écoute l'interview du spécialiste. Parle-t-il des problèmes de Sara ou de Louis?



Louis a très **mal au cou** et **mal au dos** parce qu'il passe trop de temps à regarder sa tablette.



Sara n'arrive pas à s'endormir le soir. Elle **a des douleurs aux yeux** et **mal à la tête**.

- B.  PISTE 1 Réécoute l'interview du médecin. Quelles sont les recommandations du spécialiste? Et toi, que pourrais-tu conseiller à Louis et Sara? Discute avec un(e) camarade.

- *Le spécialiste recommande de...*

- C. Complète le tableau avec les expressions en jaune fluo et les mots suivants.

l'oreille

la main

la jambe

l'estomac

le ventre

les dents

la cheville

les pieds

DÉCRIRE DES DOULEURS

Avoir mal

Avoir des douleurs

au ____ / ____ / ____

à l' ____ / ____

à la ____ / ____ / ____ / ____

aux ____ / ____ / ____

- D.  PISTE 2 Écoute ce micro-trottoir et complète le tableau suivant.

	PROBLÈMES	APPAREILS UTILISÉS
1.	<i>mal au dos et à la nuque</i>	<i>ordinateur</i>
2.		
3.		
4.		

- E. Quels conseils peux-tu donner à ces personnes? Aide-toi de l'interview du spécialiste et des recommandations du site «enligne.tech.fr», puis rédige un conseil par personne.

1. *Ne fais pas tes devoirs sur ton lit...*

- F. Et toi, rencontres-tu des problèmes similaires? Discutez en petits groupes.

- *Moi, j'ai souvent mal aux yeux et à la tête quand je passe trop de temps sur mon smartphone.*

6. LA SANTÉ DU FUTUR

A. Lis les prédictions des personnes dans le forum sur la santé du futur. Classe les réponses de la plus probable à la moins probable selon toi.

Élias Mia Maïssa Bruno Ixel

POUR TOI, COMMENT SERA LA SANTÉ DU FUTUR?

ÉLIAS, élève en terminale S
La santé **sera** gérée par des robots qui **détecteront** et **soigneront** les maladies. Cela **permettra** de guérir les patients très vite!

MIA, élève en seconde générale
Quand j'**aurai** 90 ans, je **pourrai** espérer vivre trente ou quarante ans de plus.

MAÏSSA, professeure et chercheuse
Dans quelques années, on **imprimera** les organes en 3D et il ne **sera** plus nécessaire d'attendre pour une greffe.

BRUNO, étudiant en médecine
Dans le futur, il **existera** des médicaments qui nous **guériront** de certaines maladies rares et **amélioreront** notre qualité de vie. Et je **participerai** peut-être à leur création!

IXEL, agente immobilier
J'imagine un futur où on **aura** des extensions de nos mains que nous **commanderons** par la pensée, comme des robots.

B. Compare ton classement avec celui de tes camarades. Êtes-vous d'accord?

C. Observe les verbes en jaune fluo dans le forum. Que remarques-tu? Complète le tableau.

LE FUTUR SIMPLE

Le futur simple exprime un fait à venir. Il se forme généralement à partir du verbe à l'infinitif + les terminaisons: -..., -as, -..., -..., -ez, -ont.

participer → je
commander → tu commanderas
imprimer → il / elle / on
commander → nous
guérir → vous guérirez
améliorer → ils / elles

⚠ Pour certains verbes, le radical change:

- **pouvoir**: **pourr-** → je pourrais
- **être**: **ser-** → tu seras
- **avoir**: **aur-** → nous aurons
- **voir**: **verr-** → vous verrez

D. Selon toi, comment sera la santé du futur? Discutez en petits groupes.

- Je pense qu'on sera capables de prévoir les maladies à l'avance.
- Certaines, peut-être, mais je pense qu'il y aura de nouvelles maladies!

7. UN DRÔLE D'AVENIR

A. Observe ces extraits d'articles de journaux sur les jeunes et l'avenir. Que penses-tu de ces informations? Crois-tu qu'elles vont toutes se réaliser?

Le mois prochain, nous découvrirons le dernier modèle de smartphone pliable!

EN 2060, ON UTILISERA DES VOITURES AUTONOMES POUR SE DÉPLACER EN VILLE.

Bientôt, nous pourrions traverser l'Atlantique en avion en moins de sept heures!

Après-demain, les Bleus joueront en finale de la Coupe du Monde contre l'Allemagne!

Dans trois jours, nous saurons qui a gagné la finale de Coupe d'Europe de natation.

La semaine prochaine, tous les lycéens connaîtront leurs résultats au bac.

DANS UN SIÈCLE, ON FERA DU SPORT PAR LA PENSÉE.

UN JOUR, LES ENFANTS NE SAURONT PLUS ÉCRIRE À LA MAIN.

DANS CINQUANTE ANS, TOUT LE MONDE SERA VEGAN, NOUS NE MANGERONS PLUS DE VIANDE.

B. Observe les marqueurs du futur en jaune fluo dans les extraits et le tableau ci-dessous. En connais-tu d'autres?

LES MARQUEURS DU FUTUR

Pour situer un événement ou une action dans l'avenir, on utilise différentes expressions comme :

- | | |
|---|-----------------|
| • ce soir | • bientôt |
| • demain / demain matin / demain après-midi / demain soir | • le 27 mai |
| • après-demain | • en 2050 |
| • dans trois jours / dans vingt ans / dans quelques années / dans un siècle | • un jour |
| • lundi prochain / le week-end prochain / la semaine prochaine / le mois prochain / l'année prochaine | • dans le futur |

C. À ton avis, quand ces prédictions pourront-elles se réaliser? Discutez à deux et utilisez le futur simple et les marqueurs du futur.

- passer des vacances sur la Lune
- ne plus utiliser de pétrole
- conduire des voitures volantes
- avoir une alimentation à base d'insectes
- voir disparaître l'ours polaire

• *Dans trois siècles, nous passerons nos vacances sur la Lune.*

D. D'après toi, comment vivrons-nous dans un siècle? En petits groupes, choisissez un des thèmes suivants, puis écrivez un court texte pour décrire comment sera la vie dans cent ans.

école

santé

sport et loisirs

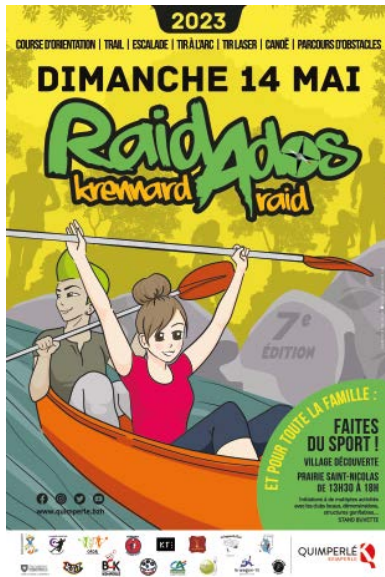
environnement

alimentation

Dans un siècle, nous utiliserons la télétransportation pour aller en cours. Et nous ferons...

8. À VOS MARQUES... PRÊTS? PARTEZ!

- A. Observe l'affiche et lis l'introduction. Est-ce que tu aimerais participer au Raid Ados? Y a-t-il un événement similaire dans ton pays/ta ville?



Le Raid Ados, c'est quoi?

L'événement sportif pour les ados, le célèbre Raid Ados, se déroule tous les ans le dernier week-end du mois de mai, dans de nombreuses villes en France. Au programme : un parcours sportif en plein air à réaliser en équipe, mais pas de compétition! Il s'agit avant tout de s'initier à la découverte de sports en toute sécurité. Alors **si vous aimez** faire du sport et vous amuser, **venez** tenter l'expérience!

ÉDITION SPÉCIALE: ORIENTATION!

Cette année, sur un circuit d'environ deux heures, les ados auront pour défi de s'orienter en ville et en campagne, en escaladant des montagnes, en naviguant dans les rivières, en tirant à l'arc, ou encore en s'exerçant sur des parcours d'obstacles!

FAITES DU SPORT!

Les **activités** sportives en plein air ne sont pas réservées aux ados. **Si vous souhaitez** embarquer votre famille dans l'aventure, **c'est**

possible! Vous pourrez vous initier ensemble au VTT, à l'orientation, au kayak, au tennis, au tir à l'arc, ou profiter de nombreux autres jeux sportifs.

INSCRIVEZ-VOUS À LA MAIRIE DE VOTRE VILLE POUR PARTICIPER!

BIEN SE PRÉPARER

- Si tu veux** être en forme le jour de la course, **tu devras** te préparer en amont. Planifie des séances de course à pied. **Si tu n'as pas** le temps tous les jours, **tu peux** pratiquer tes sports préférés une à deux fois par semaine, c'est déjà bien!
- Si tu manges** sainement, **tu seras** plus performant le jour J. En effet, **si tu privilégies** les sucres lents, **tu apporteras** l'énergie nécessaire à ton corps.
- Si tu penses** abandonner lors du raid, **tiens** bon et **fais** simplement l'impasse sur certaines épreuves, ce n'est pas grave. L'essentiel, c'est de participer!

- B. Lis l'encadré « Bien se préparer » et relie les paragraphes à leur thème.

- • préparation physique
- • préparation psychologique
- • préparation alimentaire

- C. Observe les mots en jaune fluo dans le texte et complète le tableau.

EXPRIMER DES HYPOTHÈSES (1)

Pour exprimer des hypothèses, on utilise:

Si + présent de l'indicatif, verbe au ➔ **Si vous souhaitez** embarquer votre famille, **c'est possible!**

Si + présent de l'indicatif, verbe au ➔ **Si tu manges** sainement, **tu seras** plus performant le jour J.

Si + présent de l'indicatif, verbe à l'..... ➔ **Si tu penses** abandonner lors du raid, **tiens** bon.

- D. En petits groupes, dites quelles conséquences ces habitudes peuvent avoir.

faire du sport régulièrement

manger trop gras et trop sucré

passer ses soirées sur les écrans

ne pas boire assez d'eau

se coucher tôt pour dormir 8 heures par nuit

- **Si tu ne bois pas assez d'eau, tu te sentiras faible!**

9. ON SE PRÉPARE!

A. Lis cette conversation entre amis. Quel projet ont-ils? Quels obstacles vont-ils rencontrer?



B. Observe les expressions en jaune fluo, lis le tableau et complète-le avec des exemples issus de la discussion.


LES DEGRÉS DE CERTITUDE

Pour exprimer différents degrés de certitude, on utilise :

+	• Certainement (pas)	➡
	• Sûrement (pas)	➡
⋮	• Sans doute (pas)	➡
↓	• Probablement (pas)	➡	<i>Je mangerai probablement trop.</i>
-	• Peut-être (pas)	➡	<i>Mes cousines ne viendront peut-être pas.</i>

C. À ton avis, qui a le plus de chances de faire une bonne performance au Raid Ados? Pourquoi?

- *Laurine sera sûrement la seule qui...*

D.  PISTE 3 Écoute les réactions des trois amis à la fin du raid et vérifie ta réponse.

LES SPORTS

1. Retrouve l'intrus dans chacune des listes suivantes, comme dans l'exemple.

- 1. ballon / balle / équipe / volant / crosse
- 2. volley-ball / basket-ball / natation / rugby
- 3. course à pied / kayak / VTT / football

LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

2. Associe les équipements suivants aux photos.

- 1. un volant
- 2. une crosse
- 3. un ballon de basket-ball
- 4. une montre connectée



LES VALEURS DU SPORT

3. Complète les définitions suivantes en t'aidant de la première lettre.

- 1. Prendre des décisions en équipe: la c.....
- 2. Être compréhensif et patient avec ses partenaires: l'e.....
- 3. Donner le meilleur de soi face aux difficultés: la p.....
- 4. Créer des liens solides avec ses équipiers: la c.....

LES SYMPTÔMES

4. De quelle partie du corps s'agit-il? Complète avec le mot correct.

les pieds les yeux la cheville

la tête les oreilles

- 1. J'ai mal aux: je vais arrêter de regarder la télé.
- 2. J'ai des douleurs aux, je dois absolument changer de chaussures!
- 3. J'ai très mal à la, j'ai sûrement de la fièvre.
- 4. J'ai des douleurs à la droite, j'ai peut-être une entorse.
- 5. J'ai mal aux: la musique est trop forte!

Observe la carte mentale. Quels autres mots veux-tu ajouter?



LES SPORTS

Les sports d'ailleurs





L'IMPÉRATIF

On utilise l'impératif pour **donner des conseils** ou pour **donner des ordres**. Il ne se conjugue qu'à trois personnes (**tu, nous** et **vous**) et il n'y a pas de pronom sujet. Le **-s** de la 2^e personne du singulier des verbes en **-er** disparaît.

	AFFIRMATIF	NÉGATIF
2^e PERS. SING.	utilise panique limite baisse fais hésite	n'utilise pas ne panique pas ne limite pas ne baisse pas ne fais pas n'hésite pas
1^{re} PERS. PL.	partageons échangeons laissons	ne partageons pas n'échangeons pas ne laissons pas
2^e PERS. PL.	attendez faites détectez forcez-vous	n'attendez pas ne faites pas ne détectez pas ne vous forcez pas

⚠ Avec les verbes pronominaux, les pronoms se placent derrière le verbe. À la 2^e personne du singulier, on utilise **toi**.

➡ Force-**toi**.

1. Lis ces conseils et coche ceux qui sont à l'impératif.

- La course à pied permet de faire du sport en plein air.
- Partagez vos performances sportives grâce à une montre connectée.
- Il faut faire du yoga et de la méditation, ça fait du bien.
- N'oublie pas d'éteindre ton portable une heure avant d'aller dormir!
- Ne restez pas des heures devant votre écran d'ordinateur.

DÉCRIRE DES DOULEURS

Avoir mal

Avoir des douleurs

au dos/ventre

à l'oreille/estomac

à la tête/cheville/jambe

aux dents/pieds

2. Cette année, Tom a eu beaucoup de problèmes de santé. Observe ce dessin et dis où il a mal.



LE FUTUR SIMPLE

Le futur simple exprime un fait à venir.

- Pour les verbes en **-er** et **-ir**, il se forme généralement à partir du verbe à l'infinitif + les terminaisons: **-ai, -as, -a, -ons, -ez, -ont**.
- Pour les verbes en **-re** (**vendre, prendre, lire...**), on supprime le **-e** final et on ajoute les mêmes terminaisons.
➡ je **lirai** / tu **vendras** / nous **prendrons**

je travailler**ai**
tu travailler**as**
il/elle/on travailler**a**
nous travailler**ons**
vous travailler**ez**
ils/elles travailler**ont**

⚠ Pour certains verbes, le radical change:

- **pouvoir**: pourr- ➡ je **pourrais**
- **être**: ser- ➡ tu **seras**
- **avoir**: aur- ➡ nous **aurons**
- **voir**: verr- ➡ vous **verrez**

3. Comment imagines-tu ta vie plus tard? Écris un court texte pour te décrire dans vingt ans.

travail

famille

sport

lieu de résidence

loisirs

Dans vingt ans, je serai championne d'esport. J'habiterai à...

LES MARQUEURS DU FUTUR

Pour situer un événement ou une action dans l'avenir, on utilise différentes expressions comme :

- ce soir
- demain / demain matin / demain après-midi / demain soir
- après-demain
- dans trois jours / dans vingt ans / dans quelques années / dans un siècle
- lundi prochain / le week-end prochain / la semaine prochaine / le mois prochain / l'année prochaine
- bientôt
- le 27 mai
- en 2050
- un jour
- dans le futur

4. Lis ces prédictions et dis dans combien de temps tu penses qu'elles se réaliseront.

1. Vivre dans des villes sous-marines.
2. Voyager dans des avions sans pilote.
3. Parler tous une langue unique.
4. Se nourrir d'insectes.

EXPRIMER DES HYPOTHÈSES (1)

Pour exprimer une hypothèse, on utilise :

- Si + présent de l'indicatif** (la condition) + **présent / futur / impératif** (la conséquence)
- ➔ **Si vous souhaitez** embarquer votre famille (la condition), **c'est possible!** (la conséquence)
 - ➔ **Si tu manges sainement**, **tu seras** plus performant le jour J.
 - ➔ **Si tu penses abandonner** lors du raid, **tiens bon**.

Les phrases avec **si** permettent aussi de donner des conseils.

- ➔ **Si tu manges sainement (la condition)**, **tu seras** plus performant le jour J **(la conséquence)**.

5. Conjugue les verbes aux temps qui conviennent et relie les deux colonnes pour former des phrases complètes.

- | | | |
|---|---|--|
| Si tu (se coucher) trop tard, | • | • elle (terminer) sûrement première. |
| Si le match (avoir lieu) à 20 heures, | • | • on (pouvoir) le voir après le travail. |
| Si vous (ne pas s'entraîner), | • | • ta journée (être) difficile demain. |
| S'ils (courir) à leur rythme, | • | • le coach ne vous (sélectionner) pas. |
| Si elle (participer) à la course, | • | • ils (finir) probablement la course moins fatigués. |

LES DEGRÉS DE CERTITUDE

Pour exprimer différents degrés de certitude, c'est à-dire indiquer si on pense qu'une action ou un fait a de fortes chances de se réaliser ou, au contraire, peu de chances de se réaliser, on utilise différentes expressions.

- | | | |
|---|----------------------|---|
| + | • Certainement (pas) | ➔ Tu seras certainement en meilleure forme dans une semaine. |
| ↑ | • Sûrement (pas) | ➔ C'est sûrement la seule occasion de me préparer. |
| ⋮ | • Sans doute (pas) | ➔ Je serai sans doute encore fatigué. |
| ↓ | • Probablement (pas) | ➔ Je mangerai probablement trop. |
| - | • Peut-être (pas) | ➔ Mes cousines ne viendront peut-être pas . |

6. Parmi ces activités/actions, lesquelles ferais-tu probablement (pas)/peut-être (pas)/certainement (pas)? Discute avec un(e) camarade.

sauter en parachute

abandonner les écrans

faire du speedminton

participer au Raid Ados

- *Je ne ferais certainement pas un saut en parachute, j'ai trop peur du vide!*

LES BIENFAITS DES SPORTS COLLECTIFS

Pratiquer une activité physique est l'une des meilleures résolutions à prendre, et choisir un sport collectif est encore plus motivant ! Les « sports co » comme le football, le volley-ball, le handball, le rugby... offrent une multitude de bienfaits alliant activité physique, développement de compétences sociales et épanouissement personnel. En pratiquant un sport collectif, non seulement tu resteras en forme, mais tu apprendras également des valeurs importantes qui t'accompagneront tout au long de ta vie ! N'hésite pas à franchir les portes d'un club et à t'inscrire !

LA COOPÉRATION

En jouant en équipe, tu apprendras à communiquer efficacement, à coopérer, à prendre des décisions et à résoudre des problèmes avec les autres. Ces compétences essentielles pourront être transférées à d'autres domaines, comme tes études ou ta future carrière.



LA GESTION DU STRESS ET LE DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL

Lorsque tu t'investis dans une activité sportive, tu libères des endorphines, les fameuses hormones du bonheur, qui réduisent l'anxiété. Cela t'aidera à gérer la pression lors des compétitions et à surmonter les échecs.

L'EMPATHIE

Tu devras faire des efforts sur le terrain afin d'être compréhensif en cas de faute de ton partenaire ou d'un adversaire. Tu seras amené à contenir ton impatience face à des sportifs moins bons que toi. Tu apprendras à écouter les autres et à te mettre à leur place afin d'avoir des échanges constructifs.

LA PERSÉVÉRANCE

Tu apprendras que tu dois toujours essayer de donner le meilleur de toi-même, quelle que soit la difficulté de la situation. Apprendre à résoudre des problèmes dans une équipe sportive t'aidera à avoir de la persévérance dans d'autres aspects de ta vie, comme les relations, la famille, l'école.



LE RESPECT DES RÈGLES ET LE FAIR-PLAY

Les sports collectifs sont régis par des règles strictes, ce qui t'enseignera l'importance du respect des règles et du fair-play. Tu apprendras à jouer équitablement, à respecter les décisions de l'arbitre et à accepter la victoire et la défaite, dans la bonne humeur.

L'ESPRIT D'ÉQUIPE ET LA CAMARADERIE

Faire partie d'une équipe sportive te permettra de créer des liens solides avec tes coéquipiers : cette camaraderie favorisera un sentiment d'appartenance et contribuera à renforcer ta confiance en toi.

Zoom sur le handball

«Ce que j'aime particulièrement dans ce sport, c'est qu'il est complet, qu'il se joue en équipe et qu'il permet de trouver une place au sein d'un groupe. Bien sûr il y a quelques inconvénients : pour les championnats, on va parfois jouer à 200 km de chez nous ! Et les matchs se déroulent presque tous le samedi soir, juste quand tu es invitée à une super soirée... Tu es sur le terrain pendant que tes amis font la fête ! Mais je trouve que c'est vraiment un sport génial ! Si vous avez envie de partager des valeurs, de grandir en équipe, n'hésitez plus : rejoignez le club le plus près de chez vous.»

Élodie, joueuse de handball à Rennes depuis trois ans



Comment on joue ?

Le handball est un sport collectif de ballon joué à la main par deux équipes opposées de sept joueurs, dont un gardien.




Chaque joueur a un rôle précis qui permet à l'équipe entière de jouer en communion : ailier, pivot, centre, arrière, gardien.



L'objectif est pour une équipe de marquer des points en faisant entrer le ballon dans les buts du camp adverse sans poser le pied dans la zone réservée au gardien.

10. PASSION «SPORT CO»

- A.**  Avec un(e) camarade, faites la liste des sports collectifs que vous connaissez, puis établissez individuellement un ordre de préférence. Comparez ensuite vos classements.
- B.** Lis le témoignage d'Élodie sur le handball. D'après toi, quelles valeurs sont transmises dans ce sport ?
- C.** À l'aide de l'encadré «Comment on joue?», explique les règles de ton sport préféré à un(e) camarade.

LA VIDÉO Le Volcage, invention d'un nouveau sport



1. Décris les principales caractéristiques du Volcage (matériel, joueurs, règle du jeu).
2. Quels sont les objectifs de Corentin Gendry, le créateur du Volcage ?



TÂCHE 1 SPORT DE DEMAIN

- En groupes, vous allez créer le sport de demain. Sélectionnez deux sports que vous aimez et que vous trouvez compatibles.
 - *Je fais du roller, je trouve que c'est sympa.*
 - *Moi, j'aime le basket-ball.*
 - *Alors on peut imaginer un sport collectif en roller ?!*
- Donnez un nom à votre nouveau sport et remplissez sa fiche technique.
- Préparez une présentation de ce nouveau sport en incluant des illustrations et en développant les éléments de la fiche technique. Expliquez brièvement ses règles.
- En classe entière, chaque groupe fait une présentation puis vote pour le sport qui a le plus de chances d'être un jour pratiqué, en expliquant pourquoi.

CONSEILS

- Soyez originaux dans le choix des sports que vous combinez.
- Répartissez la parole entre chacun(e).



FICHE TECHNIQUE

Nom du nouveau sport:

le basket-roll

Les deux sports choisis:

le basket-ball et le roller

Bienfaits pour la santé physique et mentale: bon pour muscler tout le corps, pour gérer ses émotions...

Conseils: pratiquez le basket-roll en plein air, portez des protections et un casque, amusez-vous!



TÂCHE 2 ÉQUIPEMENTS INTELLIGENTS

- Tu vas rédiger un article dans un magazine de sports pour la rubrique des équipements sportifs. Sélectionne le sport que tu aimes bien.
- Fais des recherches sur les innovations des équipements sportifs pour t'inspirer et crée trois produits pour améliorer la pratique de ton sport choisi.
 - Un maillot de bain qui imitera la peau de dauphin*
 - Des lunettes de plongée qui permettront de voir dans le noir*
 - Des palmes à moteur qui aideront à nager plus vite*
- Crée une fiche pour chacun de tes produits (comme le modèle ci-dessous), puis rédige un article pour expliquer à quoi ils serviront et quels sont leurs avantages.

- Sport choisi: La nage en eau vive
- Nom du produit:
- Caractéristiques:
- Avantages:

- Mets en page ton article avec des illustrations (dessins ou collages) des produits que tu as inventés.
- Enfin, partage ton article avec tes camarades. La classe vote pour les cinq articles qui compléteront la rubrique des équipements sportifs.



Aujourd'hui, je vous présente trois produits qui révolutionneront le monde de la nage en eau vive!
Le «maillot de bain dauphin» permettra de faire des performances incroyables!
N'hésitez pas à l'essayer!

CONSEILS

- Sois original(e) et inventif/ inventive dans la création de tes produits.
- Ajoute un conseil pour les lecteurs et partage ton opinion sur l'utilité et le potentiel des équipements.
- Sois convaincant(e) lors de la présentation de ton article aux camarades!