


1

SPORT
ET SANTÉ
AU FUTUR



LE SPORT

1.  PISTE 1 Écoute les enregistrements et dis de quel sport il s'agit.

la course à pied

la randonnée

le basket-ball

la natation

le tennis

1.

2.

3.

4.

5.

2. Lis cet article. Associe chaque activité proposée à la description qui correspond.

PARENTS

Choisir un sport pour bébé

Tout comme les adultes, les petits sont de plus en plus sédentaires. Voici des idées d'activités pour initier votre enfant au sport !



bébé-gym



bébé-nageur



draisienne



yoga

Âge : À partir de 4 mois.

Description : Vous accompagnez votre bébé dans l'eau, vous jouez avec lui et, petit à petit, il apprend à se sentir à l'aise dans l'eau !

Bienfaits : Votre enfant s'amuse, développe la coordination de ses mouvements et se détend (idéal avant d'aller dormir).

.....

Âge : À partir de 12 mois.

Description : Seul ou en groupe, votre bébé apprend à reproduire différentes postures. Assis, debout ou couché, il découvre son propre corps et apprend à le maîtriser.

Bienfaits : Votre enfant développe ses capacités physiques (équilibre, souplesse et concentration).

.....

Âge : À partir de 18 mois.

Description : Une activité en plein air et en famille ! Avec votre aide, votre enfant apprend à se déplacer sur deux roues.

Bienfaits : Votre enfant gagne de l'assurance, développe son autonomie et sa motricité, et améliore son équilibre.

.....

Âge : À partir de 2 ans.

Description : Votre enfant saute, se baisse, lève les bras ou les jambes pour passer différents obstacles.

Bienfaits : Votre enfant développe sa force et renforce ses os et ses muscles.

.....

L'IMPÉRATIF

3. Complète les dialogues avec le verbe qui convient, conjugué à l'impératif.

- ne pas oublier
- ✓ éteindre
- se calmer
- utiliser
- arrêter
- ne pas abuser

DIALOGUE 1

- Éteins la musique, s'il te plaît. J'essaie de me concentrer sur mes devoirs.
- Oh, désolée.
- Pas de souci, mais un peu avec le volume la prochaine fois.
- Ouais, t'as raison, je vais faire attention.
- Merci, c'est sympa. Et, tant que tu y es, de laisser traîner tes affaires partout.



DIALOGUE 2

- Docteur, les adolescents sont de grands utilisateurs d'appareils électroniques. Quels conseils leur donneriez-vous pour éviter les problèmes de santé?
- Alors, avant toute chose, je leur dirais: que votre corps n'a pas terminé sa croissance et que vous devez en prendre soin.
- Et sur l'utilisation du téléphone portable, par exemple?
- du téléphone! Quand vous appelez, un kit mains libres ou une oreillette pour éviter le contact direct avec l'oreille et la proximité avec le cerveau.

4. Complète cette brochure en conjuguant les verbes à l'impératif.

- se concentrer
- manger
- respecter
- boire
- s'amuser
- ✓ ne pas acheter
- ne pas partir
- s'hydrater

➔ 10 conseils pour réussir le cross du collège ➔

Avant la course

N'achetez pas de vêtements ou de chaussures neufs pour le jour de la course.

..... deux litres d'eau par jour.

..... des pâtes la veille de la course.

Pendant la course

..... les règles de sécurité.

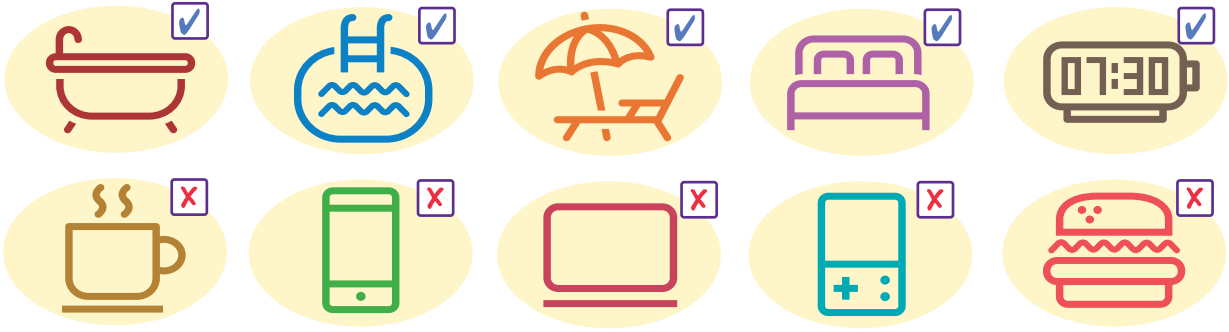
..... trop vite. Il faut garder de l'énergie!

..... sur vous-même, les autres coureurs ont leur propre rythme.

..... régulièrement.

.....! L'ambiance du cross est amicale et festive alors, profitez de ce moment!

5. Judith a du mal à s'endormir. Écris les conseils que lui a donnés son médecin.



Pour te détendre, prends un bain chaud avant d'aller dormir.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DÉCRIRE DES DOULEURS

6. PISTE 2 Écoute les conseils du médecin et relie les éléments des deux colonnes.

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Si vous avez mal à la gorge, | • | • A. étirez-vous, buvez beaucoup d'eau et mangez des fruits et des légumes. |
| 2. Si vous avez mal à l'estomac, | • | • B. allongez-vous au calme dans une pièce sans lumière. |
| 3. Si vous avez mal à la tête, | • | • C. ne parlez pas et buvez des boissons chaudes à base de citron et de miel. |
| 4. Si vous avez mal aux jambes après le sport, | • | • D. mangez tranquillement et mâchez bien les aliments. |



7. Faites des phrases à partir des éléments proposés, comme dans l'exemple.

1. yeux / écran
Sophie a mal aux yeux parce qu'elle passe toute la journée devant un écran d'ordinateur.
2. jambes / étirements
Damien
3. tête / jeux vidéo
Nicolas et Tom
4. épaule / surf
Lucie
5. pieds / chaussures neuves
Les enfants

LE FUTUR SIMPLE

8. Relie les éléments des deux colonnes pour former des phrases.

- | | | |
|--------------------------------|---|---|
| 1. Le marathon de Paris | • | • A. participeront à la course. |
| 2. Plus de 50000 personnes | • | • B. terminera sa course en un peu plus de deux heures. |
| 3. Chaque coureur | • | • C. distribueront plus de 40 tonnes de bananes. |
| 4. Les télévisions de 187 pays | • | • D. aura lieu en avril prochain. |
| 5. Les organisateurs | • | • E. diffuseront la course. |
| 6. Le coureur le plus rapide | • | • F. parcourra 42,195 kilomètres. |

9. Complète ces prédictions avec le verbe qui convient conjugué au futur.

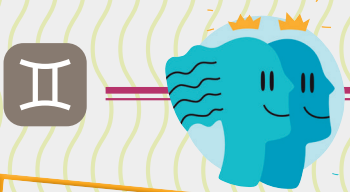
- vivre manger marcher écrire partir soigner

- Dans cinquante ans, les médecins exclusivement leurs patients à distance.
 - Un jour, l'homme des insectes pour survivre.
 - L'homme sur Mars avant 2035.
 - Demain, nous tous sans stylo.
 - En 2050, nous jusqu'à 120 ans.
1. Tes petits-enfants en vacances dans l'espace.




10. Complète l'horoscope du jour avec les verbes qui conviennent conjugués au futur, comme dans l'exemple.

- s'améliorer rencontrer pouvoir battre avoir être passer devoir




Gémeaux, 21 mai-21 juin

Amour




Si tu es en couple, tu passeras une belle journée. Si tu es célibataire, tu peut-être quelqu'un.

Argent




Tu faire attention à tes dépenses car tu ne pas tout acheter.

Études



Tu beaucoup d'énergie et de volonté. Tes notes !

Santé



Tu en forme aujourd'hui. Tu tous tes records!

LES MARQUEURS DU FUTUR

11. Complète les dialogues avec le marqueur qui convient.

- un jour en dans après-demain

1

- Tu viendras nous rendre visite, demain?
- Non, désolée, demain, c'est mercredi, j'ai mon cours de danse.
- Et?
- Jeudi, oui, pas de problème.



2

- Tu participeras au tournoi de surf, cette année?
- Oui, je m'entraîne depuis des mois! La compétition aura lieu trois semaines!

3

- Les scientifiques estiment qu'..... 2050 les réserves de pétrole seront épuisées.
- Ah bon?

4



- Tu crois qu'..... les robots remplaceront les professeurs?
- Je ne sais pas mais j'espère qu'on ne fera pas un clone du prof de maths!

12. PISTE 3 Écoute l'enregistrement et associe les dates aux événements.

1. Le 13 juin
2. Ce soir
3. Demain après-midi
4. Le week-end prochain
5. Bientôt
6. L'année prochaine

- A. Entraînement de l'équipe
- B. Communication des horaires
- C. Entraînement de Maëlle et Béa
- D. Absence de Béa à l'entraînement
- E. Jour de la finale
- F. Passage en 2^e division

L'EXPRESSION DE L'HYPOTHÈSE (1)

13. PISTE 4 Écoute et associe chaque intervention à la photo qui lui correspond.



14. A. Relie chaque comportement à sa conséquence possible.

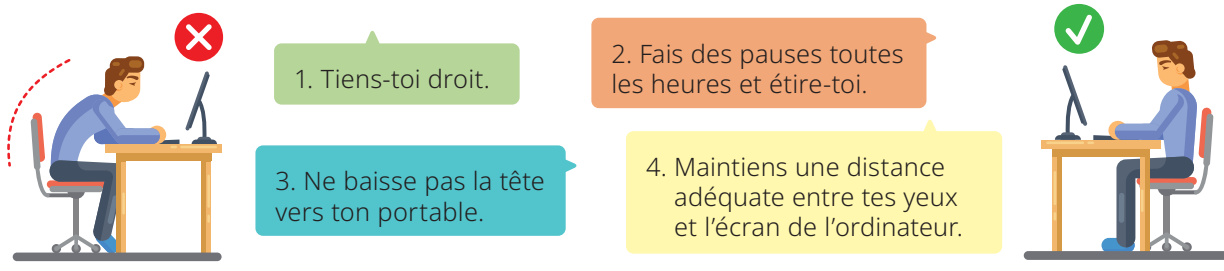
- | | | | |
|---|---|---|--|
| 1. Faire de la méditation. (tu) | • | • | A. Recevoir des conseils pour soigner sa dépression. |
| 2. S'entraîner régulièrement. (vous) | • | • | B. Être plus détendu(e). |
| 3. Faire un usage excessif des nouvelles technologies. (il) | • | • | C. Ne pas arriver à progresser. |
| 4. Avoir un mode de vie sain. (elles) | • | • | D. Vivre longtemps et en bonne santé. |
| 5. Consulter un médecin. (tu) | • | • | E. Avoir des problèmes de santé. |
| 6. Ne pas travailler dur. (les débutants) | • | • | F. Améliorer son niveau. |

B. Fais des phrases à l'aide du pronom ou du nom entre parenthèses, comme dans l'exemple.

- Si tu fais de la méditation, tu seras plus détendu(e).
-
-
-
-
-

15. Lis ces quatre bons gestes pour éviter les douleurs liées aux nouvelles technologies, puis formule une hypothèse pour chaque action proposée, comme dans l'exemple.

Les bons gestes pour éviter les douleurs liées aux nouvelles technologies



- Si tu te tiens droit, tu n'auras pas mal au dos.
-
-
-

LES DEGRÉS DE CERTITUDE

16. Classe ces événements du plus probable (1) au moins probable (5), puis écris une phrase pour expliquer chaque événement, comme dans l'exemple.

- 1 Dans le futur, les humains ne mangeront plus de viande.
- 2 Dans cinquante ans, on aura des implants cérébraux.
- 3 Dans un siècle, on jouera au golf sur la Lune.
- 4 Dans le futur, les robots travailleront à notre place.
- 5 Dans quelques années, on aura des professeurs en hologramme.

- Peut-être que, dans le futur, les humains ne mangeront plus de viande.
-
-
-
-

COMPRÉHENSION DES ÉCRITS 

■ Lis le texte et réponds aux questions.

À VOS MARQUES, PRÊTS, CONNECTÉS !

Téléchargez les meilleures applications sur votre smartphone et (re)mettez-vous au sport !



RUNNING

Si vous êtes fou de course, vous ne vous séparerez plus de votre application. Les applications de course à pied enregistrent vos performances (temps, distance et vitesse) et calculent la quantité de calories brûlées.

LES +

- Visualisez votre parcours sur un plan grâce au GPS.
- Comparez vos performances avec d'autres utilisateurs.
- Prenez-vous en photo. L'application l'enverra sur les réseaux sociaux avec un résumé de vos performances.



FITNESS - YOGA - PILATES

Si vous préférez le fitness, le yoga ou le pilates, il existe des applications très utiles. La plupart proposent des vidéos d'exercices à pratiquer tous les jours.

LES +

- Pratiquez les postures grâce aux vidéos.
- Suivez les conseils de nutrition et de santé proposés.
- Sur certaines applications, recevez les conseils d'un coach en temps réel.



VIE QUOTIDIENNE

Si vous n'êtes pas sportif, il existe aussi des applications qui vous aideront à faire de l'exercice ! Elles mesurent vos pas et la distance que vous parcourez chaque jour.


LES +

- Fixez-vous de petits objectifs quotidiens : allez acheter le pain à pied !
- Comparez vos scores avec vos amis, cela vous motivera certainement !
- Progressivement, augmentez votre activité et essayez de marcher 30 minutes par jour.

1. Pour quelles disciplines propose-t-on des applications?
2. Cite trois choses qu'on peut calculer avec les applications de sport.
3. Cite trois choses qu'on peut partager avec les autres via les applications.
4. Réponds par **vrai** (V) ou **faux** (F).
 1. Les applications de running donnent des indications sur la météo. **V/F**
 2. Si vous faites un selfie, vous pourrez l'envoyer à vos amis avec l'application de running. **V/F**

3. Si vous téléchargez une application de yoga, vous verrez certainement des vidéos qui expliquent comment réaliser les postures. **V/F**
4. Sur votre application de fitness, vous aurez peut-être la possibilité de parler avec un coach. **V/F**
5. Avec une application, les personnes qui ne font pas de sport ne se motiveront probablement pas à bouger plus. **V/F**

COMPRÉHENSION DE L'ORAL 

■  **PISTE 5** Écoute le dialogue et classe les caractéristiques de ces deux méthodes de yoga.

1. pour les sportifs
2. pour les débutants
3. le plus physique
4. pour fortifier les muscles
5. commence la semaine prochaine
6. pour se relaxer
7. le plus facile
8. commence demain soir

ASHTANGA-YOGA	HATHA-YOGA
.....

PRODUCTION ÉCRITE 

■ Tu reçois un message d'une amie française et tu lui réponds.

Romane

Coucou! Je me suis blessée au poignet pendant mon cours de hip-hop cet été:-) Le médecin dit que je ne pourrai pas faire de sport intensif pendant un an! J'aimerais faire quelque chose pour rester en forme. Et toi? Quels sont tes projets pour l'année prochaine? Est-ce que tu continueras la boxe ou est-ce que tu chercheras quelque chose de plus tranquille? Si tu choisis un sport moins intense, on pourra s'inscrire ensemble! Réponds-moi vite.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....