

Niveau 11 :

INTENSIF

Leçon 1 ONLINE (La classe commence à 10h00)

5



**Tous en forme !**



## Niveau 11

2 grands sujets :

- Le sport
- La santé

## I. COMPRÉHENSION ORALE

Source : Argelès-sur-Mer – Entre mer et montagne, vacances sportives à Argelès-sur-Mer  
<https://www.youtube.com/watch?v=-LcGb-tOcbE>  <https://www.youtube.com/watch?v=-LcGb-tOcbE>

### 1. Activité préparatoire

Répondez oralement.

Vos loisirs sont-ils les mêmes...

... l'été et l'hiver ?

mes loisirs ne sont pas les mêmes (différents) :

l'été : je fais de la natation à la plage ou à la piscine.

l'hiver : je reste à la maison, je lis des livres et je regarde la télé.

... quand vous travaillez et quand vous êtes en vacances ? mes loisirs sont les mêmes (identiques)  
**week-end**

... en temps normal et quand il y a une pandémie ?

EXTRA-1

## 2. Questions de compréhension orale

### 2.1. Compréhension globale

Cochez les éléments que vous voyez dans la vidéo.

un drone

une tour

un phare

une raquette

une télé

un musée

un VTT (vélo tout terrain)

un château

un train

un restaurant

une salle de sport

.

EXTRA-1

## I. COMPRÉHENSION ORALE

### 2.2. Compréhension détaillée

Cochez les activités qu'il est possible de faire à Argelès-sur-Mer.

X

On peut...

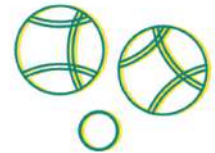
ascension = monter

X faire du parachute ascensionnel  
un bateau tire le parachute  
tirer = to pull



jouer à la console

X faire du VTT



X faire de la randonnée

X bronzer

faire de la pétanque

jouer au tennis

X faire de la course à pied

X faire du kitesurf

jouer aux cartes



aller au musée

faire les magasins

X faire du kayak

X faire du paddle



X aller à la plage

EXTRA-1

## I. COMPRÉHENSION ORALE

### 3. Discussion. Répondez oralement.

a. Est-ce qu'Argelès-sur-Mer est le lieu de vacances idéal pour vous ? Pourquoi ?

*Argelès est idéal / n'est pas idéal pour moi parce qu'on peut / on ne peut pas...*

*... et parce que j'aime / je n'aime pas...*

*Moi, en vacances, je veux / je ne veux pas...*

c'est un lieu avec la plage et la montagne

pour se détendre, s'évader loin du travail.

il y a du soleil en été.

J'aime les sports aquatiques

b. Parlez-nous d'une ville touristique que vous aimez. Où est-elle ? Qu'est-ce qu'il y a dans cette ville ?  
Qu'est-ce qu'on peut faire ?

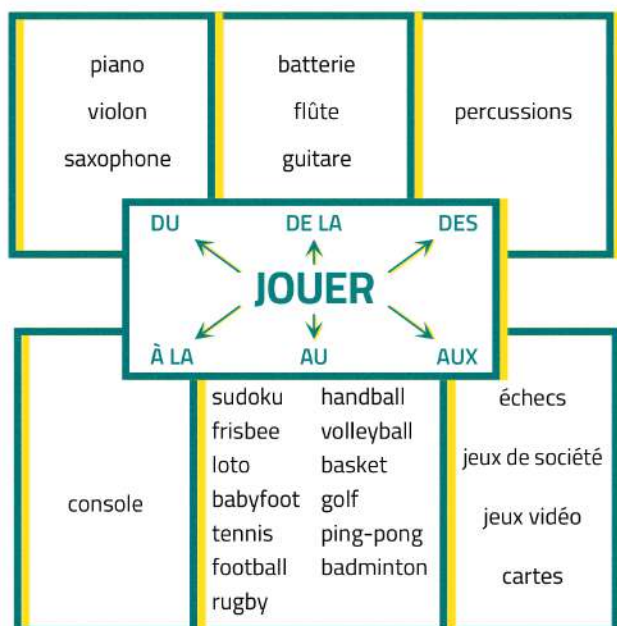
## DEVOIR écrit ?

EXTRA-1



## II. CARTE MENTALE - SPORTS ET LOISIRS

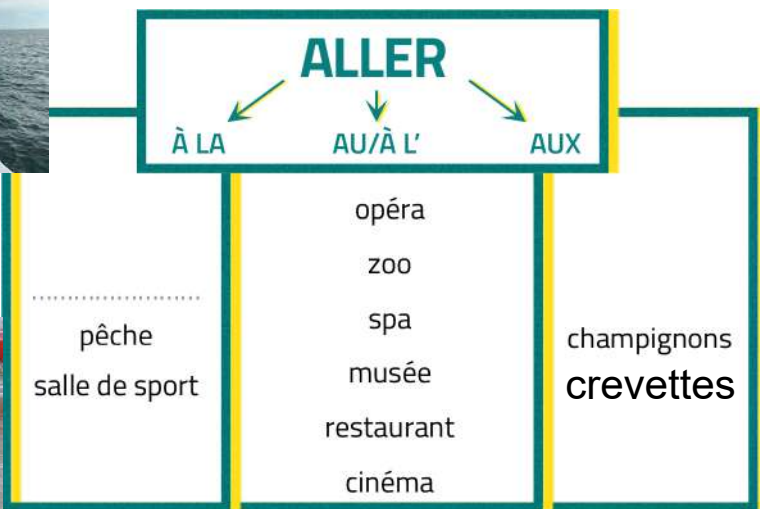
Complétez la carte mentale en utilisant des mots de l'activité de compréhension orale.



musique : jouer 'de'

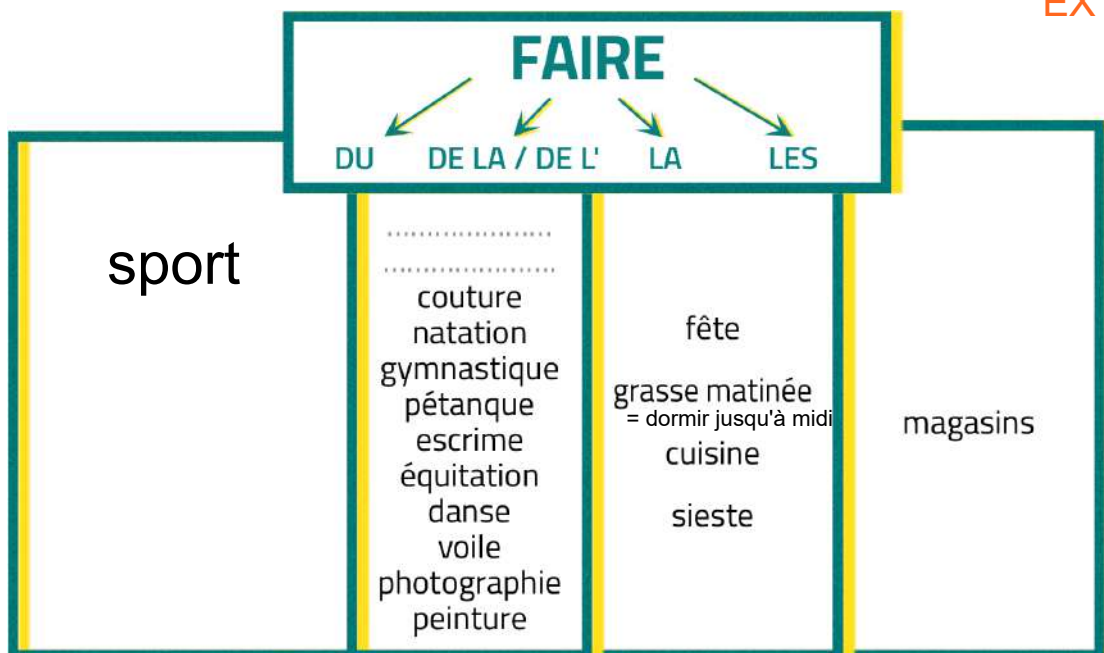
sport et jeux : jouer à

EXTRA-1



EXTRA-1

EXTRA-1



**Autres :**

- .....
- Piloter un .....
- Regarder la .....
- Dessiner
- Se promener
- Voyager
- Écrire un blog
- S'inscrire dans un club
- Devenir membre d'une association



EXTRA-1

**Répondez oralement.**

- Quel loisir est devenu populaire grâce à une série Netflix ?

**jouer aux échecs**

- Quel(s) loisir(s) est/sont devenu(s) à la mode pendant le confinement ? = la quarantaine

**(regarder la télé/ se reposer / dormir / nettoyer)**

- Quels sport sont populaires dans votre pays ?

**(basket, badminton, tennis de table, base ball)**

- Pour vous, quel loisir est...

- ringard ? la pêche à la crevette // (les échecs ) = démodé par l'IA (intelligence artificielle)

- cool ? le saut à l'élastique, en parachute

- à la mode dans les start-ups ? babyfoot, jeux vidéo.

- ennuyeux ? la gym, les mots croisés (sudoku)

- ridicule ? le curling



**EXTRA-1**

### III. EXERCICES DE VOCABULAIRE

## DEVOIR

1. Avec le vocabulaire de la carte mentale, pensez aux loisirs que vous pouvez pratiquer avec les objets suivants et comparez vos réponses.



- Avec une aiguille, on peut .....

- Avec une table, on peut .....



- Avec un canapé, on peut .....

- Avec un crayon, on peut .....



- Avec un maillot de bain, on peut .....

- Avec des baguettes, on peut .....



- Avec des gants, on peut .....

EXTRA-1

### III. EXERCICES DE VOCABULAIRE

## DEVOIR

2. Choisissez la bonne réponse.

a. Je ne **joue/fais** pas aux **tennis/échecs** car les règles sont trop compliquées.

b. Je n'utilise pas mon **piano/VTT** en ville.

c. Je joue de la **guitare/pétanque** depuis 12 ans.

d. Je fais du **jardinage/badminton** en club.

e. En général, je fais la **fête/sieste** après le déjeuner.

f. J'adore aller aux **spas/champignons** avec mon chien.

g. Je fais du **rugby/golf** parce que j'aime les sports collectifs.

h. Quand je vais à la plage, j'aime **bronzer/regarder la télé**.



EXTRA-1

### III. EXERCICES DE VOCABULAIRE

EXTRA-1

3. Complétez les phrases suivantes avec des sports ou des loisirs de la carte mentale.

- a. Quand j'ai passé deux heures dans les embouteillages,  
je préfère .....
- b. Quand je suis fatigué(e),  
je .....
- c. Quand mon chef m'énerve,  
je .....
- d. Quand je me sens seul(e),  
je joue .....
- e. Quand je m'ennuie,  
je .....
- f. Le dimanche, en famille,  
nous .....
- g. Pendant un long voyage en avion/train/voiture,  
je .....
- h. Quand je parle au téléphone,  
je .....



## DEVOIR



## Tous en forme !

**1**

**À VOUS ! Répondez aux questions suivantes.**

- A. Pratiquez-vous un sport ? Fréquentez-vous une salle de sport ?
- B. Si oui, quels bénéfices est-ce que vous en tirez ?
- C. Si non, pourquoi ?

## Compréhension orale et écrite - L'excès de sport

Source : <https://www.20minutes.fr/societe/3021139-20210416-bigorexie-addiction-sport-dependance-vraiment-positive>



### 1 - Activité préparatoire :

- Quel est le premier mot auquel vous pensez quand vous entendez le mot « sport » ? (un seul mot !) Expliquez.
- À votre avis, la pratique du sport est-elle toujours bénéfique ? Justifiez.

sport => fatigue / fatiguée

bon pour la santé : bénéfique

EXTRA-1

**2 - Lisez les questions, puis regardez deux fois le reportage pour y répondre.**

1. De quoi a souffert Laurène pendant 3 ans ? Elle a été bigorexique. Elle a eu une addiction au sport. ....
2. Comment cela a-t-il commencé ? Elle a commencé à la maison après avoir vu des "avant/après" sur Instagram. ....
3. Quel rythme d'entraînement a-t-elle eu au début et avec quels résultats ? .....  
Rythme : 3 séances (fois) de 30 minutes par semaine avec des résultats rapides et impressionnants. ....
4. Comment ce rythme a-t-il évolué ? .....  
.....
5. Qu'est-ce qui permet de définir l'addiction au sport, selon le psychiatre addictologue ? .....  
.....
6. Que Laurène s'interdisait-elle pour pouvoir faire du sport ? .....  
.....
7. Qu'arrivait-il à Laurène quand elle ne pouvait pas faire de sport ? .....  
.....
8. À quoi le psychiatre compare-t-il cette réaction ? .....  
.....
9. De quel autre trouble a souffert Laurène et pourquoi ? .....  
.....
10. Qu'est-ce qui a permis à Laurène de mettre fin à ses addictions ? .....  
.....
11. Quelle a été la réaction de ses amis quand Laurène a pris du poids ? .....  
.....
12. Quel est le rapport de Laurène au sport aujourd'hui ? .....  
.....

**DEVOIR****EXTRA-1**

l'anorexie = ne pas aimer manger

//

la boulimie = manger tout le temps

la bigorexie = une addiction au sport.

## 3 - Débat :

À votre avis, quelle est la principale raison de faire du sport aujourd'hui ? (être en meilleure forme physique, lutter contre le stress, maigrir, suivre une mode, publier des photos sur les réseaux sociaux, etc. )

Pour certains, la bigorexie est « la meilleure addiction possible ». Qu'en pensez-vous ?

Qui est le plus susceptible de devenir bigorexique : les femmes ? Les hommes ? Ou alors le sexe n'a pas d'importance ? Expliquez.



Selon vous, qui subit le plus de pression par rapport à l'image corporelle ? Les femmes ou les hommes ?

Selon vous, y a-t-il des disciplines sportives qui sont plus addictives que d'autres ?

Dans votre pays, les coachs sportifs et les profs de sport doivent-ils avoir une formation psychologique ? Si non, pensez-vous qu'ils devraient en avoir une ?

Pour celles et ceux qui ont une activité sportive plus modérée, le sport présente-t-il d'autres risques ?

EXTRA-1

# LE TEMPS

EXTRA-1

## LA DURÉE au PRÉSENT

Je travaille **depuis** 1982.

Je suis à Paris **pour** trois mois.

## EXTRA-1

- « **DEPUIS** » : origine d'une action ou d'une situation toujours actuelle.

*Je suis professeur* | **depuis** 1981. (avec une date)  
**depuis** 15 ans. ou une durée)

- En début de phrase, on dit :

*Il y a 15 ans* **que** | *je suis professeur.*  
*Ça fait 15 ans* **que** | compositeur / trice

- Devant un verbe, on dit « **depuis que** » :

*Depuis que je fais du sport, je dors mieux.*

## LE TEMPS

## E X E R C I C E S

**1** « Depuis » + durée. Répondez librement aux questions.

– Vous êtes en France depuis un mois, six mois, un an ? – *Je suis en France depuis trois mois.*

1. – Vous habitez à la même adresse depuis dix ans, cinq ans, trois ans ? J'habite à Shulin depuis toujours.  
– J'habite à la même adresse depuis 1 mois.
2. – Vous êtes dans cette salle depuis dix minutes, deux heures, une demi-heure ?  
– Je suis dans cette salle depuis 2heures et demie.
3. – Vous connaissez votre professeur depuis un mois, deux mois, un an ?  
– Je connais mon professeur depuis 10 ans.
4. – Vous étudiez le français depuis combien de temps ? Vous avez ce livre depuis longtemps ?  
– J'étudie le français depuis 3 ans. J'ai le livre Génération depuis 13 mois.

EXTRA-1



## LE TEMPS

## E X E R C I C E S

2 Refaites l'exercice 1 oralement avec « Ça fait... que »/« Il y a... que » : *ça fait trois mois que...*

– Vous êtes en France depuis un mois, six mois, un an ? –

1. – Vous habitez à la même adresse depuis dix ans, cinq ans, trois ans ?

– ça fait / il y a 10 ans que j'habite à la même adresse.

2. – Vous êtes dans cette salle depuis dix minutes, deux heures, une demi-heure ?

– ça fait / il y a deux heures et demie que je suis dans cette salle.

3. – Vous connaissez votre professeur depuis un mois, deux mois, un an ?

– ça fait / il y a 3 ans que je connais mon prof de français.

4. – Vous étudiez le français depuis combien de temps ? Vous avez ce livre depuis longtemps ?

– ça fait / il y a 2 ans que j'étudie le français.

EXTRA-1

## LE TEMPS

## EXERCICES

**3** Complétez avec une date et une durée.

2002    1994    1889    1945

1. La tour Eiffel existe *depuis 1889,*  
*c'est-à-dire* - \_\_\_\_\_ ans.
2. En France, les femmes votent - \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_ ans.
3. Le tunnel sous la Manche existe - \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_ ans.
4. L'euro est une monnaie européenne - \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_ ans.

DEVOIR EXTRA-1