najah213.com · نجاح 213

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مؤسسة التربية و التعليم الخاصة
أوبينياتر
ابتدائي متوسط ثانوي اقامة

Devoir de maison
Langue française



Texte :

L'activité physique possède de très nombreuses vertus et constitue un excellent moyen de se prémunir contre les maladies chroniques. Quels en sont ses bienfaits ?

La pratique régulière d'une activité physique a de très nombreux bienfaits, parfois insoupçonnées :

D'abord, elle permet d'avoir une bonne condition physique ce qui, au-delà de l'amélioration de vos performances sportives, facilitera votre vie quotidienne. Ensuite, l'activité sportive protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires qui attaquent le cœur, quel que soit l'âge, et réduit le risque de diabète, et protège contre certains cancers. Puis, elle est efficace pour le maintien du poids et de la forme et peut réduire les risques d'obésité. Enfin, elle améliore le sommeil, et elle lutte efficacement contre le stress, la dépression, l'anxiété.

Les plus petits ont besoin de bouger, et même les adultes ! Plus tôt les enfants prennent l'habitude d'être actifs, plus longtemps ils garderont ce bon réflexe.

Source : Le figaro.fr

Questions :

I) Compréhension de l'écrit :

1) Réponds aux questions suivantes :

a) De quoi parle le texte ?

b) Cite deux bienfaits de l'activité physique ?

2) Choisis la bonne réponse :

A- Ce texte est : a) explicatif. b) narratif. c) informatif.

www.dzexams.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

B -Ce texte parle de : la bonne alimentation. b) les activités physiques. c) l'hygiène corporelle.

C- L'activité physique possède de très nombreuses vertus.

Le mot souligné veut dire : a) maladie b) bienfait c) sport.

3) Réponds par « vrai » ou « faux » :

a) L'activité physique protège contre les maladies.

b) L'activité physique possède beaucoup de bienfaits.

c) L'activité physique provoque l'obésité.

4) Qui a besoin de pratiquer le sport ?

……
……..

5) Relève du texte une maladie.

……

6) Relève du texte deux connecteurs d'énumération.

7) Le mot souligné dans le texte remplace quelle expression ?

Elle →……

8) « L'activité sportive protège contre les maladies cardiovasculaires qui attaquent le cœur. »

Souligne la proposition subordonnée relative (PSR) et encadre l'antécédent.

9) Complète en conjuguant convenablement les verbes au présent de l'indicatif.

-Elle permet d'avoir une bonne condition physique.

Elles…… d'avoir une bonne condition physique.

-Les plus petits ont besoin de bouger.

Nous ……besoin de bouger.

10) Propose un titre au texte.

……

II) Situation d'intégration :

Ton camarade souffre de surpoids, se déplace rien qu'en voiture pour tous ses déplacements.

Explique-lui la nécessité de faire de la marche à pied en quelques phrases.

www.dzexams.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

Critères de réussite :

-Donne un titre à ton paragraphe.

-Utilise un procédé de définition et un procédé d'énumération.

-Emploie le présent de l'indicatif.

-Respecte la ponctuation.



.

Remarque :

- **Lisez, comprenez, réfléchissez puis répondez !**

www.dzexams.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com