نجاح 213 · najah213.com

Lycée BOUHAROUD L. Djemila **Année scolaire : 2018/2019**

Devoir n°2 du 1er trimestre. *Novembre 2018* *Classes 1ère TCL. Durée : 1h.*

Texte :

Si le sport est bon à tout âge, on ne le pratique pas de la même façon à 20 ans qu'à 60 ans. Passé la quarantaine, il est préférable de prendre quelques précautions pour préserver son cœur et ses articulations. Alors, quel sport choisir en fonction de son âge ?

[…]

Les recommandations sont les mêmes pour tous les adultes. Il faut pratiquer au moins cinq jours par semaine, trente minutes d'activité physique développant l'aptitude cardio-respiratoire d'intensité modérée, plus des exercices de renforcement musculaire. […]

Avant 20 ans, un enfant qui a l'habitude de faire du sport aura plus de chance de rester un adulte actif et sportif - et d'autant plus si ses parents sont eux-mêmes actifs.

Entre 20 et 40 ans, c'est la tranche d'âge de tous les possibles. Tous les sports sont envisageables. Les sports collectifs comme le football, le basket-ball, le volley-ball sont souvent ceux que l'on pratiquait déjà enfant. Mais de la boxe à l'athlétisme, en passant par le tennis, le vélo, la natation, tout est possible.

Après 45 ans, on se surveille, même un sportif accompli, qui se sent encore jeune et protégé, doit commencer à être vigilant. […] Quant à ceux qui se mettent ou envisagent de se remettre à la pratique sportive, mieux vaut pour eux opter pour des sports comme la natation, la voile, le cyclisme, l'aviron…

À 60 ans, il n'est pas trop tard pour s'y mettre, mais à cet âge, il est préférable d'envisager une activité d'endurance et d'éviter les sports qui font appel aux muscles en force et en intensité, ou encore les sports trop techniques. […]

Anne Prigent
Le figaro Santé. 19/08/2018

Questions :

I. Compréhension de l'écrit :

1. Le point soulevé par Anne Prigent, l'auteure de ce texte est :
- L'activité physique est obligatoire à toutes les catégories d'âge.
- L'activité physique n'a pas de limite ni d'âge.
- L'activité physique est à adopter selon l'âge.

Encadrez la bonne réponse

2. Pourquoi il faut pratiquer du sport plusieurs fois par semaine ?
- ……
  ……

3. Citez quatre exemples pour les sports individuels.
- …… / …… / …… / ……..

4. Comment appelle-t-on les deux constructions soulignées dans le texte ?
- ……

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

5. « Après 45 ans, on se surveille, même un sportif accompli, ***qui se sent encore jeune et protégé***, doit commencer à être vigilant »
   - Quelle est la fonction de la proposition mise en gras et quelle est sa nature ?
     - ***La fonction de la proposition :*** ……
     - ***Sa nature :*** ……

6. Parmi les propositions suivantes, une seulement ne figure pas dans le texte. Chassez-la**.**

   a- Même à soixante ans, le sport est recommandé mais pas ceux trop techniques.
   b- Toutes les activités sportives sont possibles et envisageables entre les deux âges.
   c- La nécessité de faire du sport pour travailler la respiration et renforcer les muscles.
   d- Le sport est pratiqué en fonction de l'âge.
   e- L'activité physique doit être pratiquée sur le même rythme pour tous les âges.
   f- Passé la quarantaine, il faut être vigilant en pratiquant des sports modérés.
   g- Celui qui est actif étant très jeune, il le restera en étant adulte.

II. Production de l'écrit :

Votre papa veut se remettre à l'activité physique mais il ne sait pas pour quel sport optera-t-il. Vous avez décidé de l'aider à choisir. Résumez-lui le texte en quart de sa longueur.

Le résumé :

……
……
……
……
……
……
……
……

Professeur. Hadji Sofiane
Lycée Bouharoud Laarbi - Djemila

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com