

# 3



Papeete  
Tahiti

## À vos marques !

Teste tes connaissances  
avant de commencer !  
Fais les activités.



Papeete, Polynésie française.

- A** Complète avec *à*, *de* ou *pour*.
1. Le sport permet ... se sentir bien dans son corps.
  2. Tania est préparée ... participer au lever de pierre.
  3. J'aimerais aller ... Tahiti ... découvrir des activités traditionnelles.
- B** Mets les verbes au passé composé.
1. Tu ... (**gagner**) une médaille d'or.
  2. Céline ... (**aller**) une fois à Tahiti.
  3. Anui ... (**vouloir**) faire du sport.
- C** Où se trouve Tahiti ?



# Leçon 1 ► Je parle des sports et des compétitions

## 1. BLOGUEURS EN FORME!

**A** Fais des phrases avec les éléments donnés. Pense à ajouter des négations si besoin!

1. l'équipe de France / la Coupe de monde / déjà / a gagné / deux fois / de football  
*L'équipe de France a déjà deux fois gagné la Coupe du monde de football.*

2. de faire du judo / Teddy Riner / a arrêté / pas encore

.....

3. la Coupe d'Europe / a gagné / le PSG / jamais

.....

4. le cycliste Julian Alaphilippe / plusieurs fois / le maillot jaune / déjà / a porté

.....

**B**  Écoute le dialogue et dis si c'est vrai ou faux. Puis, corrige les phrases fausses.

	Vrai	Faux
1. Les élèves ont déjà commencé à s'échauffer. .....		
2. Tania et Manutea ne sont jamais en retard en classe d'EPS. .....		
3. Le prof d'EPS ne croit jamais aux excuses de Tania et de Manutea. .....		
4. Manutea a déjà commencé à réviser pour le contrôle d'espagnol. .....		
5. Tania n'a jamais entendu parler du crossfit. .....		

**C** Regarde cette brochure et écris le nom des activités que tu as déjà essayées et de celles que tu n'as jamais essayées.

*Club Sportif  
Blogueurs  
en Forme*



escalade



patinage  
artistique



tir à l'arc



boxe



rugby



Zumba

**DÉCOUVRE NOS NOUVELLES ACTIVITÉS!**

.....

.....

22 | vingt-deux

## 2. SPORTS POUR TOUS

**A** Associe chaque photo à la description du / de la sportif/ive qui correspond.



- Nadia Comaneci est certainement la plus prestigieuse des gymnastes depuis qu'elle a remporté le premier 10 sur 10.
- Michael Phelps est certainement le nageur qui a gagné le plus de médailles aux Jeux olympiques.
- Jeannie Longo est sans aucun doute l'athlète la plus titrée de l'histoire du cyclisme.
- Tony Parker est, bien sûr, l'un des meilleurs joueurs français de l'histoire du basket-ball.
- Allyson Felix est sans aucun doute l'une des femmes les plus rapides du monde.
- Annika Sörenstam est certainement l'une des meilleures golfeuses de tous les temps.

**B** Choisis la réponse correcte et entoure la lettre verte qui correspond. Tu trouveras avec les lettres vertes l'un des sports préférés des Français.

1. J'aime faire...

- de la VTT. → A
- du VTT. → R
- de l' VTT. → C

2. Il fait souvent...

- de la natation. → U
- du natation. → B
- de l' natation. → R

3. Demain, nous ferons...

- de la athlétisme. → C
- du athlétisme. → O
- de l'athlétisme. → G

4. Tu as déjà fait...

- de la tir à l'arc. → I
- du tir à l'arc. → B
- de l' tir à l'arc. → E

5. Il n'aime pas faire...


- de la course à pied. → Y
- du course à pied. → S
- de l' course à pied. → D

L'un des sports préférés des Français est le .....



## Leçon 2 ► Je parle des effets du sport sur le corps

### 1. ON S'ÉCHAUFFE!

**A**  Écoute et associe chaque dialogue à un moment de la préparation sportive.



1.  Ils s'équipent.
2.  Ils s'échauffent.
3.  Ils s'hydratent.
4.  Ils s'étirent.

**B** Complète les dialogues à l'aide des étiquettes. Conjugue les verbes si nécessaire.

avoir des courbatures

avoir mal

avoir la tête qui tourne

avoir un bleu

1. • **Prof:** Venez tous au centre! C'est le moment des étirements. C'est très important! On commence par les jambes.
  - **Tania:** Monsieur, on est vraiment obligés de les faire?
  - **Prof:** Oui, si vous voulez éviter d'..... demain, je vous recommande de bien faire les exercices d'étirement.
2. • **Anui:** Monsieur, je ne me sens vraiment pas bien! J'.....
  - **Prof:** Calme-toi! Va boire de l'eau et repose-toi cinq minutes sur le banc. Ça va passer.
3. • **Tania:** Monsieur, Manutea est tombée! Venez vite!
  - **Prof:** Qu'est-ce qu'il s'est passé?
  - **Tania:** On jouait et elle a voulu reculer, mais elle a trébuché et maintenant elle ..... à la cheville.
  - **Prof:** Amenez-la à l'infirmerie. Je pense que rien n'est cassé mais elle va ..... Il faudra mettre de la glace et de la crème.

**C** Observe la photo et imagine le dialogue entre les personnes. Tu peux t'inspirer des dialogues de l'activité B.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. LE SPORT, ÇA FAIT DU BIEN !

**A** Classe les sports dans le tableau. Tu peux t'aider d'un dictionnaire.

horse-ball   surf   voile   rugby   sumo   aviron   curling   relais   capoeira  
aïkido   pétanque   canoë   judo   karaté   plongée   escrime   natation

Sports d'équipe	Sports de combat	Sports aquatiques

**B** Lis ces descriptions. De quel sport de l'activité A parle-t-on ?

1

Ce sport est bon pour travailler l'équilibre puisqu'il faut tenir en équilibre sur une planche. Ça permet à ceux qui le pratiquent de profiter de l'air pur de la mer. Ce sport est .....

2

Ce sport se pratique en équipe. Ça favorise la précision et la rapidité dans le geste. Cette discipline demande une grande endurance et une certaine agilité pour se déplacer sur la glace. Ce sport est .....

3

Ce sport est excellent pour la coordination et la motricité. Ça permet de découvrir des musiques et des chants brésiliens. Ce sport est .....

**C** Choisis un autre sport de l'activité A et parle de ses bienfaits à l'aide des étiquettes.

Ça permet...

Ça favorise...

Ça fait du bien...

Ça détend...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Leçon 3 ► Je parle des objets liés au sport

### 1. BIEN DANS SES BASKETS

A Écris le nom de ces objets à leur place.

le tee-shirt

les baskets

les chaussettes

la montre

les écouteurs

la casquette

le bracelet

le short

**Quelques paramètres possibles**

- Calories brûlées
- Fréquence cardiaque
- Activité musculaire
- Localisation
- Hydratation
- Nombre de pas
- Aide à la relaxation
- Message d'alerte

**DES SPORTIFS/IVES ULTRA-CONNECTÉ(E)S**

1 ..... 4 .....

2 ..... 5 .....

3 ..... 6 .....

7 ..... 8 .....

B Écris des phrases sur ces objets en t'aidant du document de l'activité A. Utilise *aussi* et *en plus*.

1. La montre connectée.

Elle sert à donner l'heure et aide aussi à se localiser.

2. La casquette connectée.

.....

3. Les baskets connectées.

.....

4. Le tee-shirt connecté.

.....

## 2. OUI, MAIS...

- A** Compare ces deux sports et écris quatre phrases avec les expressions *en revanche*, *mais* et *par contre*.



### FOOTBALL EN SALLE (OU FUTSAL)

Cette discipline se joue sur un terrain en intérieur, alors on n'a pas besoin de chaussures à crampons. Les dimensions du terrain de jeu sont inférieures à celles d'un terrain de football extérieur : de 25 à 42 m maximum de longueur et de 16 à 25 m maximum de largeur.

Ce sport se pratique à deux équipes de cinq joueurs/euses. Chaque équipe a un(e) capitaine, et le nombre de remplacements est illimité.

Quant au ballon, sa circonférence doit osciller entre 62 et 64 cm. Un match est divisé en deux mi-temps de vingt minutes.

### FOOTBALL EN EXTÉRIEUR

Ce sport se pratique sur un terrain fait en pelouse, dont les dimensions sont au minimum de 90 m de long et de 45 m de large. Le ballon doit être sphérique et avoir une circonférence de 71 cm au maximum et de 68 cm au minimum. Un match dure quatre-vingt-dix minutes, et il est divisé en deux mi-temps de quarante-cinq minutes. L'arbitre peut ajouter des minutes additionnelles.

Une équipe est composée de 11 joueurs/euses sur le terrain, et l'entraîneur/euse ne peut effectuer que trois remplacements tout au long du match. Les joueurs/euses portent des chaussures à crampons pour jouer.



1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

- B** Voici quelques informations cachées sur les objets connectés décrits dans ton manuel. Associe une étiquette de chaque colonne.

Les baskets connectées s'adaptent à toutes les tailles de pieds	en revanche	il faut faire attention quand on le lave car il est fragile.
Les gants de boxe connectés permettent d'améliorer ta technique	mais	il est très lourd et ne peut pas être déplacé facilement.
Le miroir connecté permet de se regarder faire les bons gestes	par contre	il n'existe qu'un seul modèle en noir.
Le tee-shirt connecté donne la fréquence cardiaque		ils ont une batterie qui dure peu de temps. Il faut penser à les recharger avant d'aller à l'entraînement.

## Autoévaluation

### Je sais utiliser *déjà* et *jamais*.

- 1 Réécris les phrases suivantes pour exprimer le contraire.
- a. Vous avez déjà couru le marathon de Paris.  
.....
- b. Tania n'a jamais participé à un tournoi de volley-ball.  
.....
- c. Je n'ai jamais gagné de médaille.  
.....
- d. Les élèves de ce collège ont déjà remporté un prix littéraire.  
.....

### Je sais parler de la préparation sportive.

- 2 Remets dans l'ordre ces consignes d'un professeur d'EPS.
- a.  Pause! Respirez bien et prenez le temps de boire un peu d'eau. C'est important de s'hydrater.
- b.  Bonjour à tous, nous allons commencer par quelques exercices pour s'échauffer.
- c.  C'est super! Vous avez bien travaillé! Avant de partir, cinq minutes d'étirements pour éviter les courbatures demain.
- d.  Bien, maintenant, par deux, vous allez prendre un tapis et un ballon pour réaliser des flexions.

### Je sais utiliser des connecteurs.

- 3 Complète le dialogue avec *aussi*, *en revanche*, *en plus*, *mais*, *sans aucun doute* ou *certainement*.
- Le football est ..... le sport le plus populaire, particulièrement en Europe, ..... il ne faut pas oublier le basket-ball avec ses légendes comme Michael Jordan ou Shaquille O'Neal.
  - Oui, tu as raison. Michael Jordan est ..... un des joueurs de basket-ball les plus connus au monde. ..... ces deux sports sont pratiqués par beaucoup de personnes et ils sont ..... suivis par beaucoup de fans. ...., je pense que le football est le sport le plus médiatisé avec la Coupe du monde.

### Je sais parler des objets liés au sport.

- 4 Coche seulement le matériel sportif.
- |                                   |                                  |                                      |                                     |                                    |
|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> piscine  | <input type="checkbox"/> terrain | <input type="checkbox"/> ballon      | <input type="checkbox"/> courbature | <input type="checkbox"/> match     |
| <input type="checkbox"/> gant     | <input type="checkbox"/> arbitre | <input type="checkbox"/> musculation | <input type="checkbox"/> équipe     | <input type="checkbox"/> sac à dos |
| <input type="checkbox"/> raquette | <input type="checkbox"/> course  | <input type="checkbox"/> baskets     | <input type="checkbox"/> casque     | <input type="checkbox"/> joueur    |