

COMPRÉHENSION DES ÉCRITS

SE REMETTRE AU SPORT : Quelques conseils !

L'été, la plage, la piscine, la montagne...

Mode d'emploi pour recommencer le sport en douceur

➤ **Consultez votre médecin**

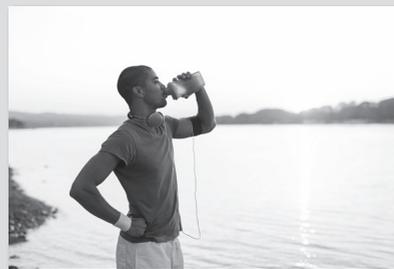
Un petit bilan est nécessaire pour voir si vous n'avez pas de problèmes de dos, de genou ou de cœur... Il pourra aussi vous conseiller l'activité la plus adaptée. Parce qu'il est sérieux, votre club vous demandera un certificat médical.

➤ **Remettez-vous en forme physique**

Pendant un mois, relancez lentement la machine. Marchez au moins trente minutes par jour. Montez et descendez les étages à pied. Vous retrouverez du souffle et des muscles.

➤ **Respectez votre corps**

Buvez avant, pendant et surtout après l'effort. Courez entre les repas bien avant et bien après. Faites se rejoindre le rythme de votre activité sportive et de votre activité personnelle. Préférez, pour commencer, la gym douce.



a. Quels conseils associez-vous à ces trois domaines ?

1. médecine :

2. forme physique :

3. corps :

b. Quelles sont les parties du corps à faire observer par le médecin ?

.....

c. Combien de temps faut-il consacrer à la marche ?

.....

d. Qu'est-ce que l'on cherche à faire en commençant par la gym douce ?

.....

COMPRÉHENSION DE L'ORAL

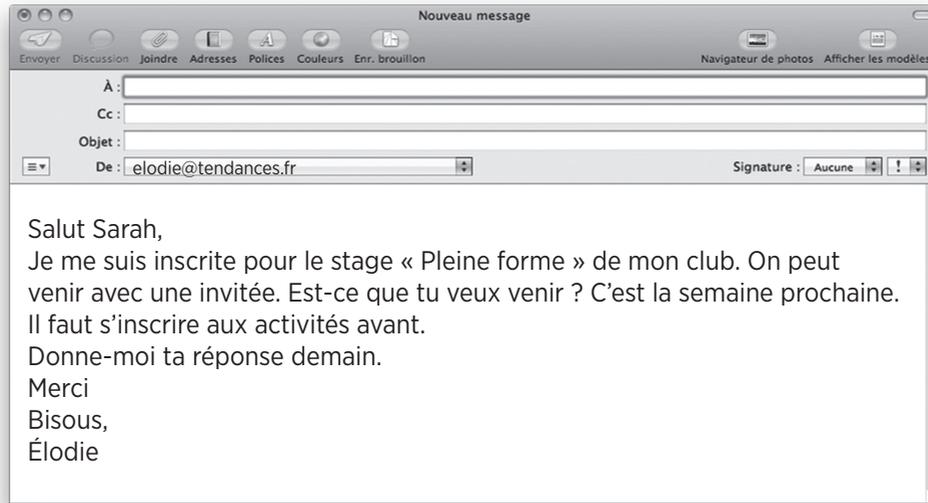


Vous recevez ces messages sur votre répondeur. Lisez les questions. Écoutez le document puis répondez aux questions.

	Message 1	Message 2	Message 3
a. Qui ?			
b. Où ?			
c. Quoi ?			
d. Quand ?			
e. À quelle heure ?			
f. N° de téléphone ?			

PRODUCTION ÉCRITE

Vous recevez un courriel d'une amie française. Vous la remerciez et vous acceptez son invitation. Vous lui dites quand vous arriverez et quelles activités sportives vous voulez faire avec elle. (60 mots minimum)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PRODUCTION ORALE

EXERCICE EN INTERACTION

Un ami vous propose de participer à une randonnée. Vous discutez de ce que vous voulez faire : itinéraire, activités, pauses repas, horaires.