

# Alliance Française Den Helder

25 mars 2021

Groupe 1

Je vous dois une heure (11 mars)... que préférez-vous?

1- Ajouter une séance, et finir le 29 avril au lieu du 22. →

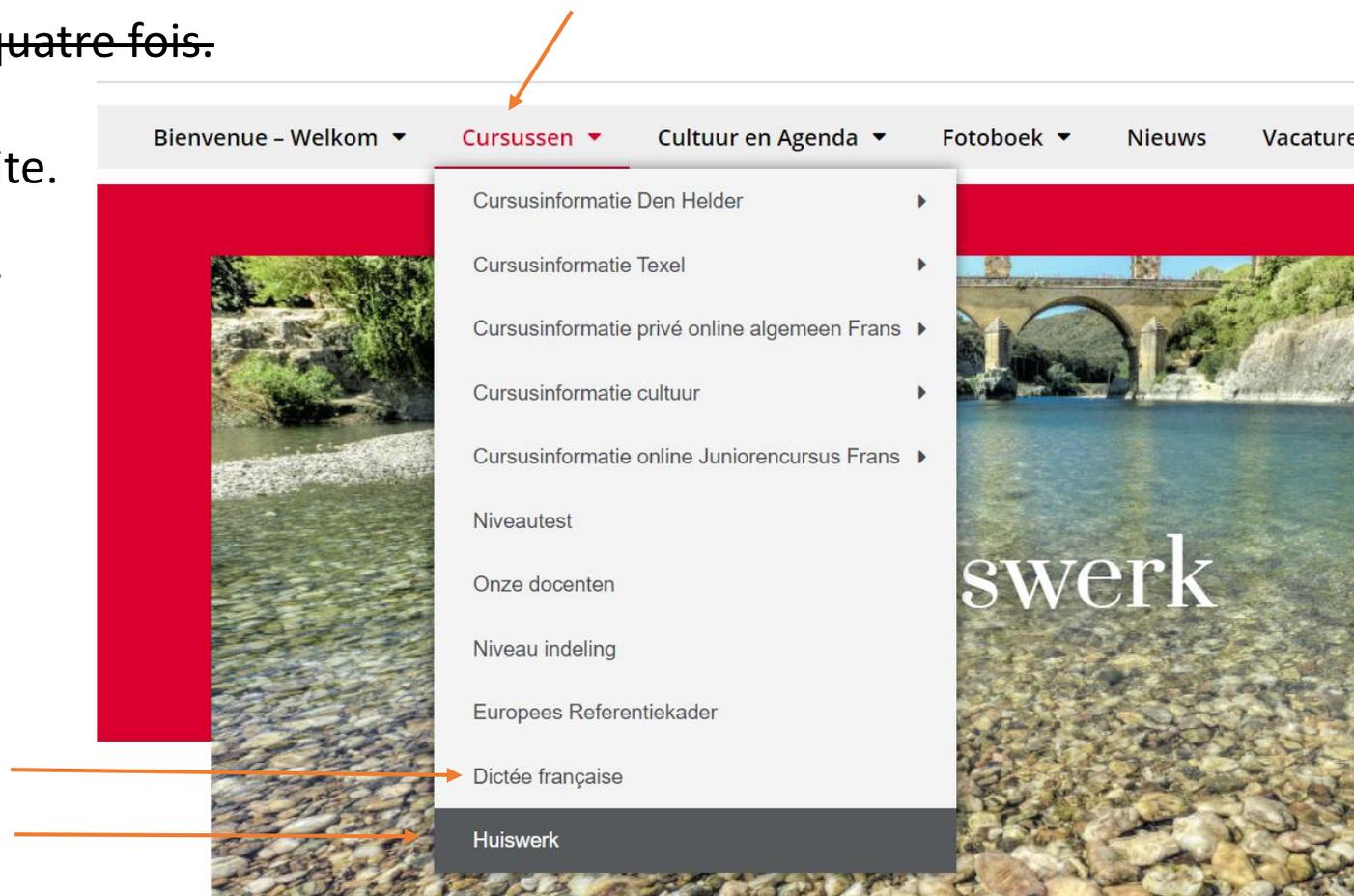
Vous avez choisi cette solution.

~~2- Ajouter une demi-heure (30 minutes), deux fois.~~

~~3- Ajouter un quart d'heure (15 minutes), quatre fois.~~

Les devoirs seront désormais disponibles sur le site.

<https://www.alliance-francaise.nl/den-helder>



Hieronder vindt u het huiswerk voor de komende week.

**Alliance Française Den Helder – Véronique**

# SANTÉ ET SPORT

Connaissez-vous les bienfaits de ces sports ?  
Faites le point sur vos connaissances avec le questionnaire de la page 24.



## Français, bougez-vous !

Aujourd'hui, nous savons tous que le sport est bon pour la santé, mais nous sommes de plus en plus sédentaires : un Français sur cinq déclare ne pas ou ne plus faire de sport.

Pourtant, pratiquer 30 minutes d'exercice physique par jour peut avoir des bienfaits sur notre santé physique et mentale (protéger notre cœur, rester en forme, réduire le stress, nous aider à mieux dormir, à mieux manger...).

Lisez notre dossier et vous commencerez (si vous n'en êtes pas convaincu) ou continuerez à faire du sport !

“ Le sport va chasser la peur pour la donner, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre. ”

Pierre de Coubertin, historien et pédagogue XIX-XX<sup>e</sup> siècle (fondateur des Jeux Olympiques)



## 1. LE SPORT, C'EST LA SANTÉ !

**A.** Lisez le titre et l'introduction du dossier. Quels sont leurs objectifs ? Cochez les bonnes réponses.

- Encourager les Français à faire du sport.
- Informer des risques du sport sur la santé.
- Informer des bienfaits du sport sur la santé.

## B. Lisez les recommandations des spécialistes santé. De quel sport parle chacun d'eux ?

« Ce sport peut être pratiqué à tous les âges. C'est une des meilleures manières d'entraîner ses muscles à son rythme et en plein air. »

*Dr. Pierre-Yves Le Moal*



LA MARCHÉ

« C'est un sport complet et physique. En général, les arts martiaux permettent de muscler l'ensemble du corps. Ils font aussi travailler les articulations et ils facilitent la concentration et la maîtrise de soi. »

*Dr. Hakim Baden*



LE JUDO

« Ce sport nautique est complet ; on muscle tout le corps : le ventre, les bras ainsi que les jambes. Quand il est pratiqué à deux, il permet de travailler la synchronisation. »

*Dr. Laurent Éon*



L'AVIRON

« C'est un sport intense, idéal pour les jeunes. Il demande un bon esprit d'équipe et de la coordination. Il muscle les jambes (les cuisses et les mollets) mais aussi le haut du corps (les épaules, les bras et les poignets). En plus, il est bon pour le cœur ! »

*Dr. Esther Verdier*



LE BASKET

« C'est la première chose que je recommande aux patients qui se plaignent d'avoir mal au dos. C'est une activité qui assouplit et muscle le dos. »

*Dr. Rozenn Hubert*



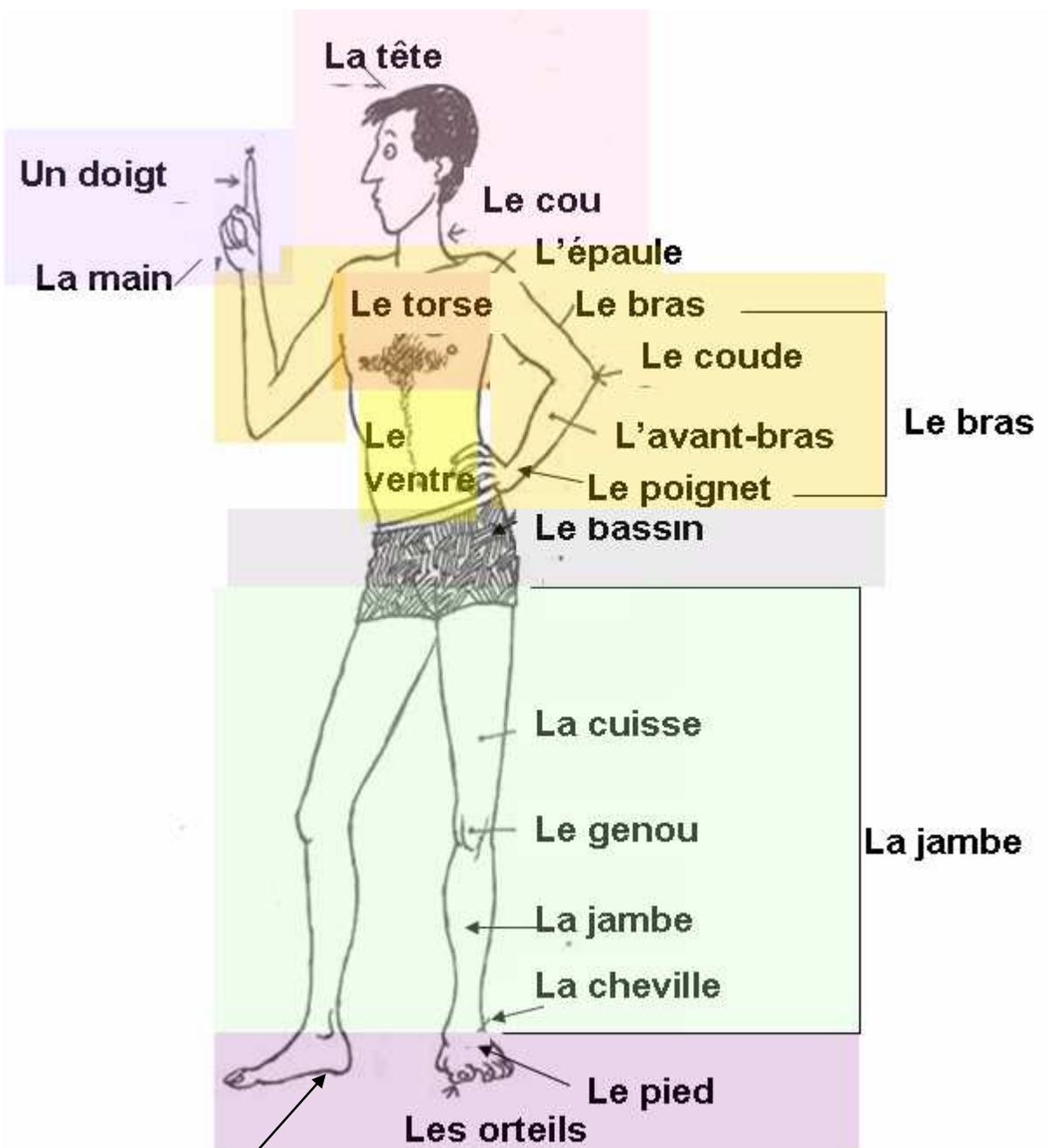
LA NATATION

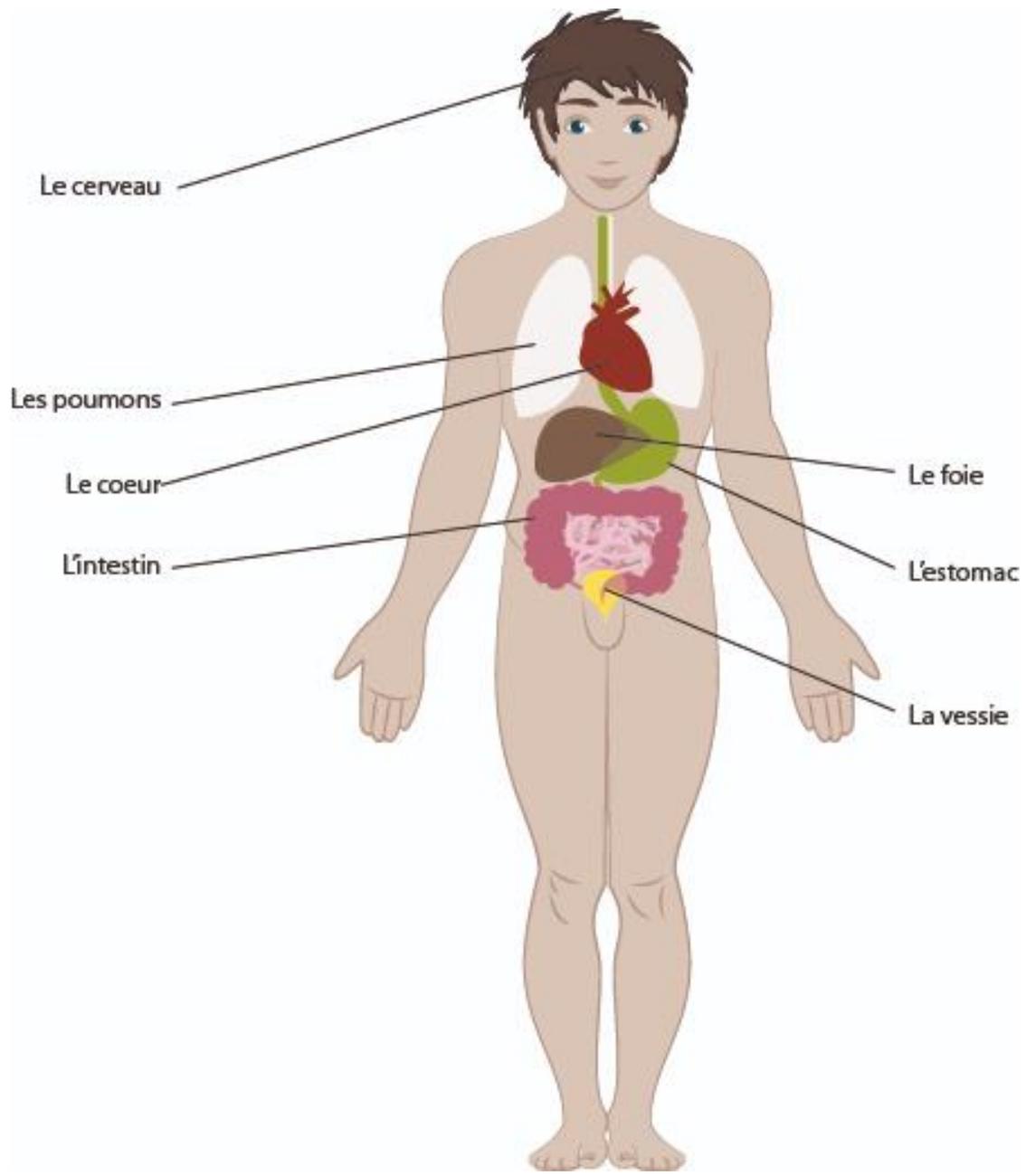
« Cette activité est bonne pour affiner sa silhouette et je la recommande souvent pour accompagner une perte de poids. Mais c'est aussi une bonne manière d'évacuer le stress car on apprend à contrôler ses mouvements et sa respiration. »

*Dr. Isabelle Ballay*



LE PILATES





**C.** Parmi les sports mentionnés, quel sport vous intéresse le plus ? Quels sont les bienfaits de ce sport ? Parlez-en entre vous.

- Je préfère le basket. Ça fait travailler tout le corps : les bras, les jambes... Et toi ?

**D.** Classez les sports présentés dans le magazine dans les catégories suivantes. Connaissez-vous d'autres sports de ces catégories ?

sports d'endurance

sports collectifs

fitness

sports nautiques

sports de combat

sports d'endurance	la marche l'aviron la natation
sports collectifs	le basket l'aviron la natation
fitness	le pilates
sports nautiques	l'aviron la natation
sports de combat	le judo

CHEVILLE  
S'ENTRAÎNER  
MARATHON  
FOOTBALL  
TÊTE  
VENTRE

Faites deviner le mot de votre choix (sans le traduire ni le mimer !)



Supplément, page quatre-vingt-quatre (84)

Alliance Française Den Helder – Véronique



## **Et vous ?**

*Pensez-vous que vous faites assez de sport ?*

Je fais du....

pas du tout

très peu

Je pratique le / la...

un peu

régulièrement

assez /suffisamment

beaucoup

trop / excessivement

# Devoir (huiswerk)

Pour le 1<sup>er</sup> avril : page 95, 3. Sportifs connectés,  
ex. A, B, C