

Alliance Française Den Helder

1^{er} avril 2021

Groupe 2: 20H00



Alliance Française Den Helder – Veronique

3. SPORTIFS CONNECTÉS

A. Lisez le document. Y a-t-il des objets qui vous intéressent ? Que vous utilisez ?
Lesquels et pourquoi ?

- *J'ai une console sans manette. J'aime bien parce que je fais du tennis sans sortir de chez moi et c'est vraiment du sport !*

pour vous encourager à maintenir une pratique régulière

SEPTEMBRE • 29

A pair of blue and red sneakers. The shoes have a blue mesh upper with red accents on the laces, tongue, and inner lining. They are shown from a side-on perspective, with one shoe slightly behind the other.

améliorer vos performances

Ces capteurs sont à placer sur votre planche de surf ou sur vos skis pour recueillir des informations sur vos performances. Il existe même des capteurs capables de mesurer vos sauts sportifs. Ils les enregistrent en 3D, ce qui permet de visualiser vos figures : c'est idéal pour les joueurs de basket ou de volley-ball.



Ce bracelet enregistre chacune de vos activités sportives durant la journée et communique vos performances à votre smartphone. Le fonctionnement est simple : chaque jour, vous vous fixez un but à atteindre et ce petit appareil vous informe des kilomètres que vous avez parcourus, des calories brûlées, de votre rythme cardiaque...

Voici une montre connectée pour mieux compter les points lors d'un match de tennis et éviter les erreurs d'arbitrage. L'application propose aussi d'enregistrer vos scores et de mémoriser toutes vos données pour vous aider à progresser.



Vous aimez jouer en ligne ? Vous voulez vous entraîner sans sortir de la maison ? C'est possible avec cette console de jeux vidéo. Vous trouverez un grand choix de jeux dans toutes les disciplines (tennis, ping pong, boxe, fitness, danse...).



Vous avez envie de personnaliser vos chaussures de sport ? Certaines marques proposent aux internautes de créer leur modèle de baskets en fonction du sport qu'ils aiment et de leur style.

jouer en réseau



Pour les adeptes de la méditation, voici un tapis de yoga connecté qui détecte votre position. Un coach virtuel vous accompagne et corrige vos postures grâce à une application.



- Vous prenez soin de votre santé.
- Vous augmentez votre sécurité.
- Vous progressez plus vite.
- Vous partagez vos performances sur les réseaux sociaux.
- Vous augmentez votre motivation.
- Vous êtes coaché et c'est moins cher.
- Vous vous amusez !

encourager à maintenir
une pratique régulière

encourager à maintenir
une pratique régulière

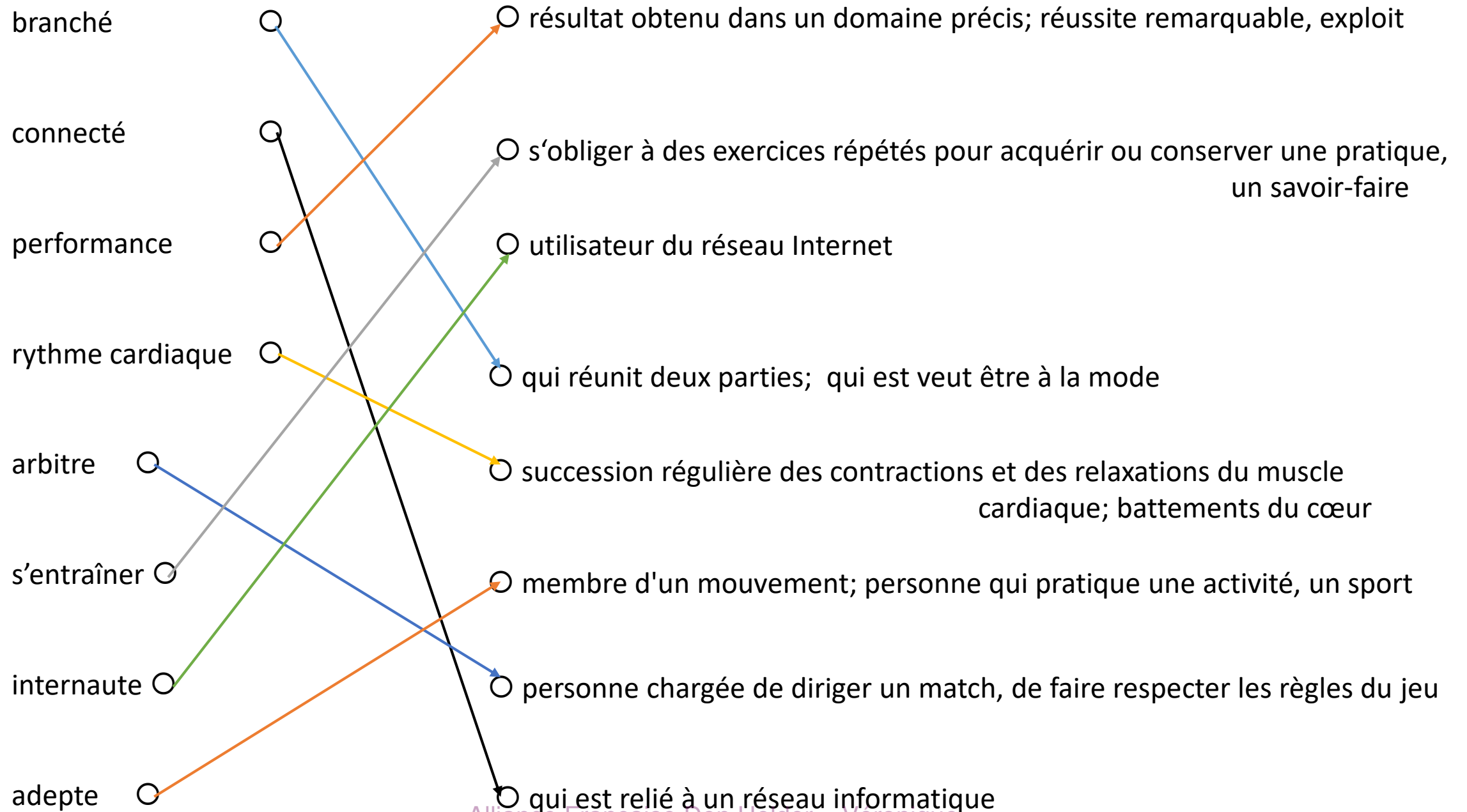
améliorer vos performances

Alliance Française Des Helder – Véronique

Vocabulaire

branché	☐	☐ résultat obtenu dans un domaine précis; réussite remarquable, exploit
connecté	☐	☐ s'obliger à des exercices répétés pour acquérir ou conserver une pratique, un savoir-faire
performance	☐	☐ utilisateur du réseau Internet
rythme cardiaque	☐	☐ qui réunit deux parties; qui est veut être à la mode
arbitre	☐	☐ succession régulière des contractions et des relaxations du muscle cardiaque; battements du cœur
s'entraîner	☐	☐ membre d'un mouvement; personne qui pratique une activité, un sport
internaute	☐	☐ personne chargée de diriger un match, de faire respecter les règles du jeu
adepte	☐	☐ qui est relié à un réseau informatique

Vocabulaire



C. Pour vous, quels sont les principaux avantages du sport connecté : êtes-vous d'accord avec le magazine ? Discutez-en entre vous.



Et vous ?

Connaissez-vous d'autres idées branchées pour les sportifs ?

**LE SPORT 2.0 EST LE SPORT DE DEMAIN.
SES AVANTAGES SONT NOMBREUX.
EN VOICI QUELQUES-UNS :**

- Vous prenez soin de votre santé.
- Vous augmentez votre sécurité.
- Vous progressez plus vite.
- Vous partagez vos performances sur les réseaux sociaux.
- Vous augmentez votre motivation.
- Vous êtes coaché et c'est moins cher.
- Vous vous amusez !

4. NOUVELLES TECHNOLOGIES, NOUVELLES PATHOLOGIES

A. Observez les photos de l'affiche. À votre avis, de quel thème s'agit-il ? Vérifiez vos hypothèses sur le site de l'Institut Français de la Santé.

Vous reconnaissez-vous ?

avoir mal à la tête

avoir du mal à s'endormir

ne plus vivre sans son smartphone

avoir mal au cou

avoir mal aux yeux

avoir des douleurs au poignet

ne plus vivre sans son smartphone

Plus d'informations sur le site de l'Institut Français de la Santé, www.ifs.en

Associez chaque symptôme à la photo qui lui correspond.

VOUS AVEZ UN DE CES SYMPTÔMES ?

- Le soir, vous avez du mal à vous endormir facilement.
- Vous avez souvent mal au cou ou mal à l'épaule.
- Vous avez des douleurs au poignet.
- Parfois, dans la journée, vous avez mal aux yeux ou mal à la tête.
- Vous n'arrivez plus à vivre sans votre smartphone.

QUELLE EST LEUR ORIGINE ?

Les nouvelles technologies améliorent notre vie : elles nous relient aux autres, elles nous rendent plus efficaces au travail, elles nous facilitent l'accès à l'information. Mais elles peuvent aussi provoquer de nouveaux problèmes de santé. Ce n'est pas la technologie qui est mauvaise pour l'homme : c'est sa mauvaise utilisation qui peut avoir des conséquences négatives sur le corps et l'esprit.

NOS RECOMMANDATIONS :

Il ne faut pas abuser des bonnes choses : utilisez les appareils électroniques avec modération.

- Vous avez oublié votre smartphone à la maison ? Vous n'avez plus de batterie ? Ne paniquez pas, il est utile, très utile peut-être, mais pas vital.
- Limitez l'utilisation d'appareils électroniques avant d'aller vous coucher et, la nuit, éteignez votre portable !
- Quand vous lisez, adaptez votre éclairage à votre environnement.
- Ne baissez pas la tête vers votre smartphone ou votre liseuse électronique : levez plutôt votre appareil à la hauteur de vos yeux.
- Forcez-vous à vous tenir droit(e) tout au long de la journée, surtout quand vous êtes assis(e).
- N'hésitez pas à pratiquer des exercices de relaxation musculaire.
- Faites des pauses de temps en temps. Alternez les activités avec et sans appareils électroniques.

VOUS AVEZ UN DE CES SYMPTÔMES ?

- Le soir, vous avez du mal à vous endormir facilement.
- Vous avez souvent mal au cou ou mal à l'épaule.
- Vous avez des douleurs au poignet.
- Parfois, dans la journée, vous avez mal aux yeux ou mal à la tête.
- Vous n'arrivez plus à vivre sans votre smartphone.

QUELLE EST LEUR ORIGINE ?

Les nouvelles technologies améliorent notre vie : elles nous relient aux autres, elles nous rendent plus efficaces au travail, elles nous facilitent l'accès à l'information. Mais elles peuvent aussi provoquer de nouveaux problèmes de santé. Ce n'est pas la technologie qui est mauvaise pour l'homme : c'est sa mauvaise utilisation qui peut avoir des conséquences négatives sur le corps et l'esprit.

NOTES RECOMMANDATIONS :

Il ne faut pas abuser des bonnes choses : utilisez les appareils électroniques avec modération.

- Vous avez oublié votre smartphone à la maison ? Vous n'avez plus de batterie ? Ne paniquez pas, il est utile, très utile peut-être, mais pas vital.
- Limitez l'utilisation d'appareils électroniques avant d'aller vous coucher et, la nuit, éteignez votre portable !
- Quand vous lisez, adaptez votre éclairage à votre environnement.
- Ne baissez pas la tête vers votre smartphone ou votre liseuse électronique : levez plutôt votre appareil à la hauteur de vos yeux.
- Forcez-vous à vous tenir droit(e) tout au long de la journée, surtout quand vous êtes assis(e).
- N'hésitez pas à pratiquer des exercices de relaxation musculaire.
- Faites des pauses de temps en temps. Alternez les activités avec et sans appareils électroniques.

Comment exprimer une recommandation, un conseil, un ordre ?

NOS RECOMMANDATIONS :

Il ne faut pas abuser des bonnes choses : utilisez les appareils électroniques avec modération.

- Vous avez oublié votre smartphone à la maison ? Vous n'avez plus de batterie ? Ne paniquez pas, il est utile, très utile peut-être, mais pas vital.
- Limitez l'utilisation d'appareils électroniques avant d'aller vous coucher et, la nuit, éteignez votre portable !
- Quand vous lisez, adaptez votre éclairage à votre environnement.
- Ne baissez pas la tête vers votre smartphone ou votre liseuse électronique : levez plutôt votre appareil à la hauteur de vos yeux.
- Forcez-vous à vous tenir droit(e) tout au long de la journée, surtout quand vous êtes assis(e).
- N'hésitez pas à pratiquer des exercices de relaxation musculaire.
- Faites des pauses de temps en temps. Alternez les activités avec et sans appareils électroniques.

il faut / il ne faut pas

devoir

l'impératif

(gebiedende wijs)

NOS RECOMMANDATIONS :

Il ne faut pas abuser des bonnes choses : utilisez les appareils électroniques avec modération.

- Vous avez oublié votre smartphone à la maison ? Vous n'avez plus de batterie ? Ne paniquez pas, il est utile, très utile peut-être, mais pas vital.
- Limitez l'utilisation d'appareils électroniques avant d'aller vous coucher et, la nuit, éteignez votre portable !
- Quand vous lisez, adaptez votre éclairage à votre environnement.
- Ne baissez pas la tête vers votre smartphone ou votre liseuse électronique : levez plutôt votre appareil à la hauteur de vos yeux.
- Forcez-vous à vous tenir droit(e) tout au long de la journée, surtout quand vous êtes assis(e).
- N'hésitez pas à pratiquer des exercices de relaxation musculaire.
- Faites des pauses de temps en temps. Alternez les activités avec et sans appareils électroniques.

D. Complétez ce rappel sur l'impératif. Aidez-vous de la rubrique « Nos recommandations ».

L'IMPÉRATIF (RAPPEL)

IMPÉRATIF AFFIRMATIF	IMPÉRATIF NÉGATIF
limite* limitons limitez	ne limite pas ne limitons pas ne limitez pas
fais faisons faites	ne fais pas ne faisons pas ne faites pas
force-toi** forçons-nous** forcez-vous	ne te force pas ne nous forçons pas ne vous forcez pas

L'impératif se conjugue à ³... personnes différentes. Il se construit sans pronom sujet.

*Le -s de la 2^e personne du singulier des verbes en -er disparaît.

À l'impératif affirmatif, les pronoms personnels sont derrière le verbe et, pour la 2^e personne du singulier on utilise **toi. Les verbes **être**, **avoir** et **savoir** sont irréguliers.

être

sois
soyons
soyez

avoir

aie
ayons
ayez

aller

va
allons
allez

faire

fais
faisons
faites

dire

dis
disons
dites

chanter

chante
chantons
chantez

finir

finis
finissons
finissez

se taire

tais-toi
taisons-nous
taisez-vous

ne te tais pas
ne nous taisons pas
ne vous taisez pas

L'IMPÉRATIF (RAPPEL)

EX. 1. Judith a du mal à s'endormir. Transcrivez les conseils que lui a donnés son médecin.

- Pour vous détendre, prenez un bain chaud avant d'aller dormir.



Faites de la natation. Nagez régulièrement.

Reposez-vous. Détendez-vous. Profitez du soleil.

Couchez-vous tôt. Dormez suffisamment.

Levez-vous / Réveillez-vous / Mettez votre réveil à heure fixe.

Ne buvez pas de café / thé après 17 h.

Eteignez votre portable la nuit.

Ne regardez pas la télévision avant de vous coucher./
Ne vous endormez pas devant la télévision.

Ne jouez pas devant la console, l'ordinateur, avec
votre téléphone avant de vous coucher / dormir.

Evitez les plats trop lourds au dîner.

Devoirs: P.97, ex. 2
P. 181, ex. 3 et 4