

# Alliance Française Den Helder

22 avril 2021

Groupe 1

*Alliance française Den Helder – Véronique*

p. 101, ex. 4

**EX. 4.** Parmi ces activités de loisir, lesquelles ne commenceriez-vous probablement (pas) / peut-être (pas) / certainement (pas) ?  
Discutez-en entre vous.

faire du théâtre

faire un marathon

suivre des cours de cuisine

faire du fitness

sauter en parachute

faire de la peinture

- Je ferai peut-être de la peinture un jour, quand j'aurai plus de temps. Et toi ?

## Le Marathon de Paris, c'est parti !

Par Philippe Rahbé

La course à pied est de nouveau à la mode, pour différentes raisons. Tout d'abord, parce que c'est une activité gratuite ou presque : une bonne paire de chaussures suffit. Ensuite, on peut courir n'importe où, en ville comme à la campagne. Enfin, c'est un engagement personnel et c'est aussi un moment pour soi, ou pour se retrouver entre amis. Le Marathon de Paris est sans doute une des courses les plus appréciées au monde. Il existe depuis une quarantaine d'années et il propose un parcours de 42 kilomètres à travers la capitale, des Champs-Élysées à l'avenue Foch. Le record actuel est de 2 heures, mais chacun peut courir à son rythme. Alexandre Doré, notre expert sportif, nous livre de précieux conseils pour faire la course, dans de bonnes conditions.



Les Champs-Élysées, Marathon de Paris, avril 2015.

Vous êtes débutant et il s'agit de votre premier marathon : dans ce cas, si vous terminez la course, ce sera déjà une belle victoire ! Mais, pour y arriver, vous devrez vous entraîner régulièrement et commencer au moins 3 mois avant la date. Si vous voulez avoir une idée de ce que représente le Marathon de Paris, marchez rapidement sans vous arrêter pendant 42 km. Si vous mettez en place un plan d'entraînement, vous pourrez améliorer

progressivement votre endurance.

Comment faire ? Planifiez vos sorties plusieurs mois à l'avance et alternez les sorties longues et les courtes, la marche et la course. Si vous voulez éviter les problèmes physiques le jour de la course, vous devrez préparer votre corps à l'effort. Pour cela, il faudra renforcer vos muscles. Si vous êtes sportif mais que vous n'avez pas l'intention de courir pendant des mois, vous pourrez continuer à pratiquer

d'autres sports, car ils feront travailler différents muscles et ils amélioreront votre rythme cardiaque.

Faites très attention à votre alimentation, surtout les derniers jours avant la course. Si vous ne mangez pas de manière adaptée, vous aurez certainement du mal à tenir le rythme. Au contraire, si vous privilégiez les féculents, la viande rouge ou le poisson, vous apporterez de l'énergie à votre corps et il récupérera plus facilement après l'effort.

N'oubliez pas de vous hydrater correctement le jour du marathon, mais ne prenez qu'une petite bouteille d'eau avec vous, car les organisateurs vous offriront de l'eau tout au long du parcours.

À certains moments, vous vous arrêterez de courir pour marcher un peu : ce n'est pas grave ! Vous souffrirez moins et vous irez jusqu'au bout de la course.

Et n'oubliez pas : l'essentiel c'est de participer !

B. Lisez les conseils de l'expert et dites quels sont ceux qui concernent la préparation...

physique

Vous devrez vous entraîner régulièrement et commencer trois mois avant la date.

marchez rapidement sans vous arrêter pendant 42 km.

Si vous mettez en place un plan d'entraînement, vous pourrez améliorer progressivement votre endurance.

Planifiez vos sorties, alternez sorties courtes et longues, marche et course.

Si vous voulez éviter les problèmes physiques, vous devrez préparer votre course à l'effort : il faudra renforcer vos muscles, pratiquer d'autres sports.

alimentaire

Faites très attention à votre alimentation, mangez de manière adaptée.

Si vous privilégiez les féculents, la viande rouge ou le poisson, vous apporterez de l'énergie à votre corps.

(N'oubliez pas de vous hydrater !)

psychologique

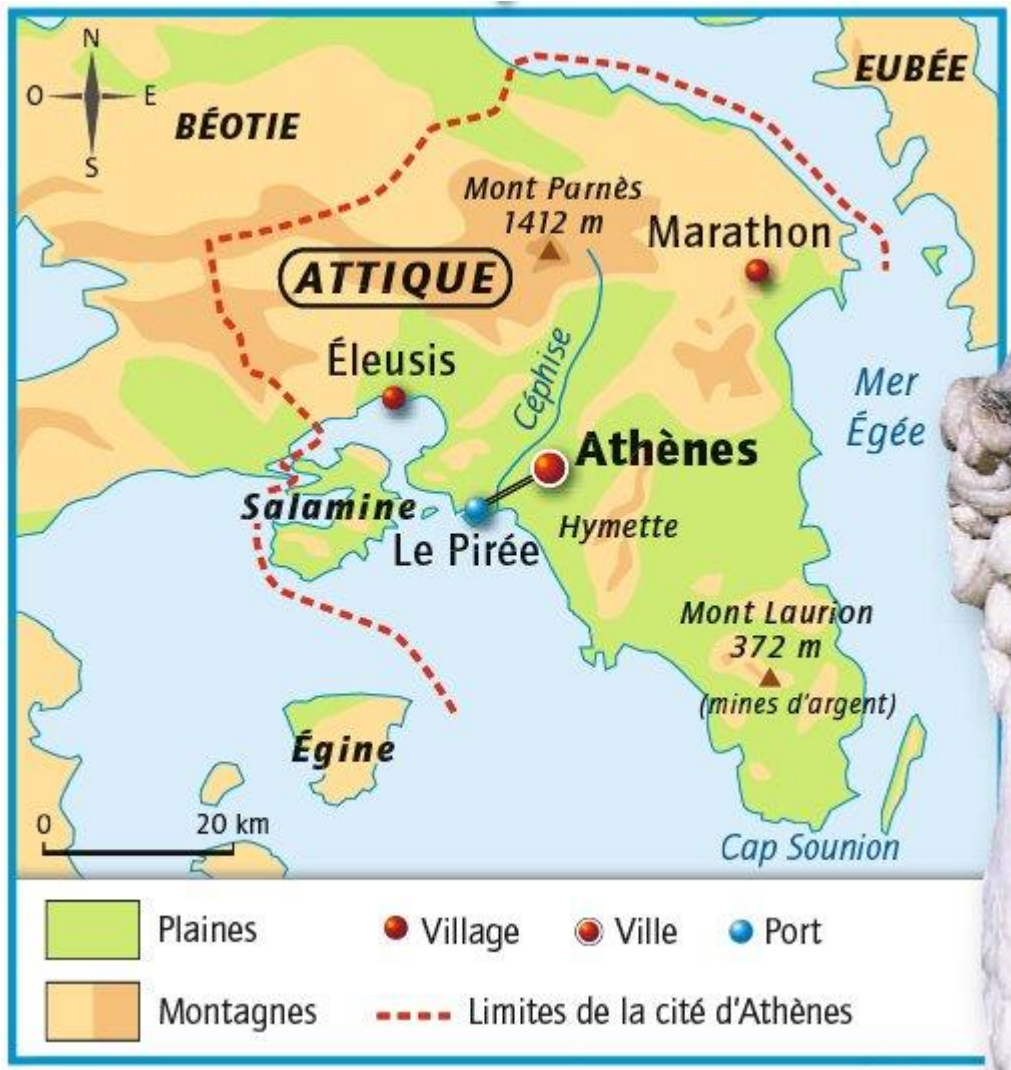
Si vous terminez la course, ce sera déjà une belle victoire !

N'oubliez pas : l'essentiel, c'est de participer !

Alliance française Den Helder – Véronique



13 septembre 490 av. J.-C.



Alliance française Den Helder – Véronique

Le premier marathon olympique est remporté à Athènes en 1896 par le berger Spiridon Louis (24 ans) sur les 40 kilomètres qui séparent l'antique champ de bataille du stade d'Athènes.

À l'occasion des Jeux de Londres, en 1908, sa distance a été portée à 42,195 kilomètres afin que les coureurs puissent partir de la cour du château royal de Windsor.

Aujourd'hui encore, dans la plaine de Marathon, on honore le tumulus sous lequel reposent 192 soldats athéniens. Sous un autre tumulus reposeraient 6400 Perses. Sans doute les plus anciens cimetières militaires de l'Histoire...

Hérodote.net





12. A. Reliez un comportement à sa conséquence possible.

COMPORTEMENTS

- Faire de la méditation. (tu)
- S'entraîner régulièrement. (vous)
- Faire un usage excessif des nouvelles technologies. (il)
- Avoir un mode de vie sain. (elles)
- Consulter un médecin. (tu)
- Ne pas travailler dur. (les débutants)

CONSÉQUENCES

- 1 → A. Recevoir des conseils pour soigner sa dépression.
  - 2 → B. Être plus détendu.
  - 3 → C. Ne pas arriver à progresser.
  - 4 → D. Vivre longtemps et en bonne santé.
  - 5 → E. Avoir des problèmes de santé.
  - 6 → F. Améliorer son niveau.
- 

B. Comme dans l'exemple, faites des phrases à l'aide du pronom entre parenthèses.

1. Si tu fais de la méditation, tu seras plus détendu. (Si tu pratiques la méditation)

13. A. Complétez la liste suivante avec d'autres conseils.

Les bons gestes pour éviter les douleurs liées aux nouvelles technologies

1. Ne baissez pas la tête vers votre portable.
2. Tenez-vous droit !
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

13. B. Formulez une hypothèse avec chaque action proposée.

1. Si tu ne baisses pas la tête vers ton portable quand tu l'utilises, tu n'auras pas mal au cou.

1. Ne baissez pas la tête vers votre portable.
2. Tenez-vous droit !
3. Marchez régulièrement
4. Ne restez pas trop longtemps devant l'écran
5. Regardez par la fenêtre pour vous détendre
6. Respirez profondément



13. B. Formulez une hypothèse avec chaque action proposée.

1. Si tu ne baisses pas la tête vers ton portable quand tu l'utilises, tu n'auras pas mal au cou.

Si vous vous tenez droit, vous n'aurez pas mal au dos !

SI vous marchez régulièrement, vous aurez une bonne santé.

Si vous regardez par le fenêtre, vous pourrez vous détendre.

Si vous ne restez pas trop longtemps devant l'écran, vous n'aurez pas mal aux yeux.

Si vous respirez profondément, vous n'aurez pas mal à la tête.



**D. Voici de bonnes et de mauvaises habitudes.  
Quelles conséquences peuvent-elles avoir sur  
nos pratiques sportives « en général » ?**

s'entraîner régulièrement

Si vous ne buvez pas assez d'eau, vous serez deshydratés.

demander trop d'efforts à son corps

Si tu manges trop gras et trop sucré, tu auras une  
mauvaise santé.

ne pas boire assez d'eau

être bien équipé

manger trop gras et trop sucré

Si vous demandez trop d'efforts à votre corps, vous aurez mal  
partout !

- Si vous demandez trop d'efforts à votre corps,  
vous aurez probablement mal aux muscles et aux  
articulations, et vous serez fatigué.

Si vous mangez trop gras et trop sucré, vous aurez  
probablement des problèmes cardiaques et vous  
ne vivrez certainement pas longtemps.



Faites deviner une activité sportive.

Exemple: C'est un sport d'équipe qui se pratique  
en salle, il faut réussir à mettre le ballon dans le  
panier.

Alliance française Den Helder - Veronique

## Vocabulaire

7. Voici des expressions imagées. Retrouvez la partie du corps qu'elles utilisent en vous aidant des images. Y a-t-il des expressions semblables dans votre langue ?



1. Avoir le ... long → avoir beaucoup d'influence

pied /  bras



2. Être ... en l'air → être étourdi

jambe /  tête



3. Casser les ... → ennuyer quelqu'un

mains /  pieds



4. Avoir le ... sur la main → être généreux

cœur /  cou



5. Avoir la ... verte → être un bon jardinier

main /  dent

Faites correspondre les expressions contenant le mot « tête » aux définitions proposées :

Agir, réagir à la tête du client.

N'en faire qu'à sa tête.

Agir sur un coup de tête.

Avoir la tête dans les nuages.

Se creuser la tête.

Ne plus savoir où donner de la tête.

1

2

3

4

5

6

A – Agir sans réfléchir.

B – Rêver.

C – Etre têtu et n'écouter personne.

D – Etre dépassé par les événements, ne pas savoir quoi faire.

E – Agir différemment selon les personnes en face de soi.

F – Réfléchir beaucoup.



Retrouvez le sens de ces expressions imagées.

Se donner corps et âme

1

A Dire du mal des gens

Être mauvaise langue

2

B Se lancer et s'investir complètement dans un projet

Faire la tête

3

C Se donner tout entier, sans restriction, s'impliquer totalement

Avoir le cœur gros

4

D Être triste

Se jeter à corps perdu dans ...

5

E Se décourager, abandonner

Travailler à l'œil

6

F S'endormir

Baisser les bras

7

G Affirmer énergiquement

Pleurer toutes les larmes de son corps

8

H Travailler gratuitement

Piquer du nez

9

I Bouder, montrer du mécontentement, de l'irritation


Mettre sa main au feu

10

J Pleurer abondamment

## Oral: les liaisons


Rappels

ils  ont appris


c'est  aussi efficace

ses  avantages

nous  évoluons

dans  un magazine







on  apprend

sans  être connecté

leurs  écrans

mauvais  écran

Retrouvez le son consonne de liaison qui convient [z, t, n, r, p, v].

LIAISON	SON
Neuf  ans	[v]
L'alimentation est  importante	[t]
Un léger  accident	[r]
Trop  urgent	[p]
Un bon  entraîneur	[n]
De gros  effets secondaires	[z]

les cieux

les yeux

ils aident

ils cèdent

les sœurs

les heures

les oies

les soies

les sauts

les os

ils écrivent

ils s'écrivent

ils centrent

ils entrent

ils aiment

Ils s'aiment

Ils sèment

ils sont

ils ont



**Pas de devoirs !**

