

# Alliance Française Den Helder

22 avril 2021

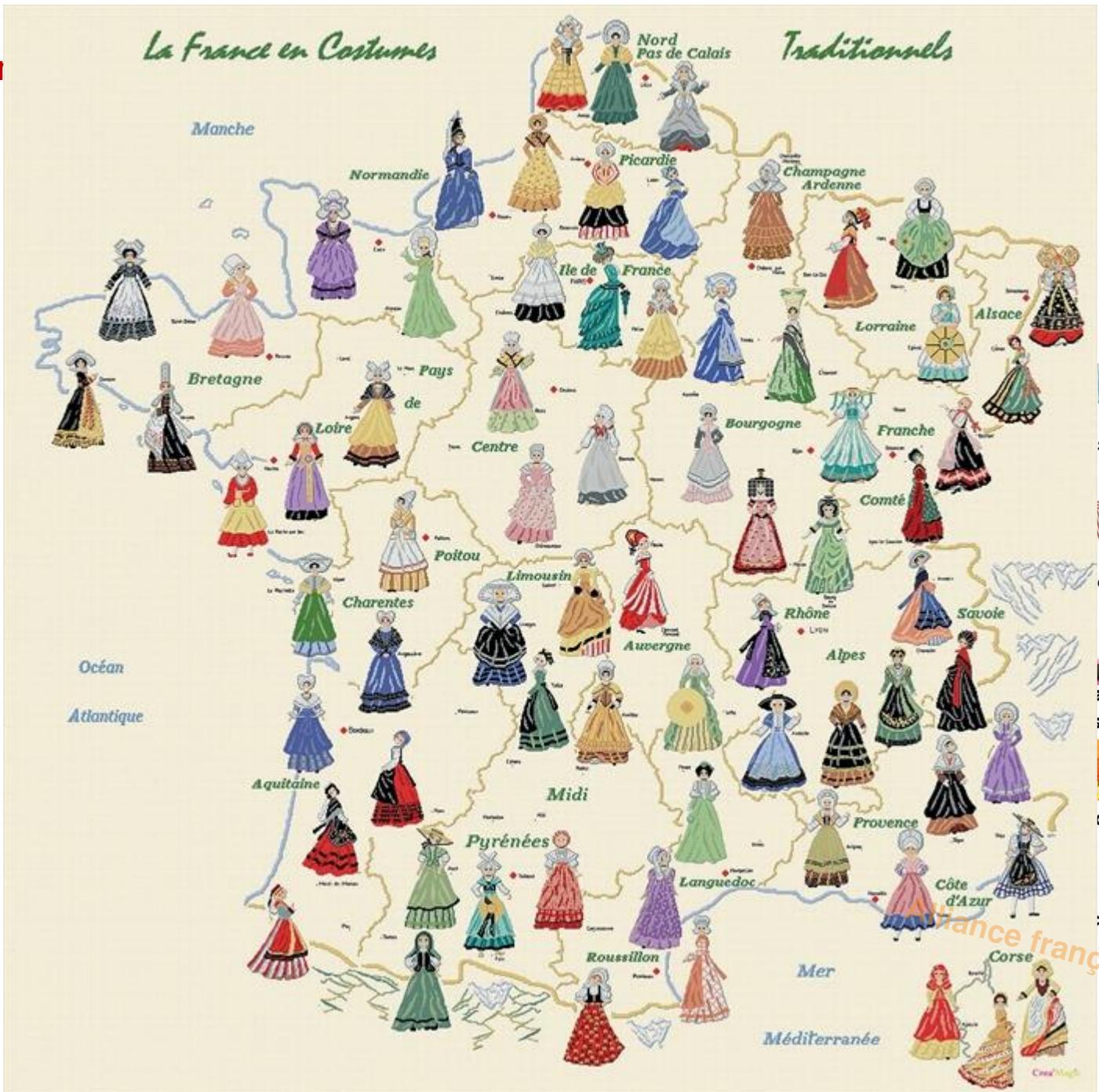
Groupe 2

*Alliance française Den Helder – Véronique*

Pour préparer notre de

Le quiz

Les vêtements



## 9. LE JOUR J

**A.** Lisez ce forum de passionnés de course à pied. Ils vont tous participer au Marathon de Paris. Que pensez-vous de leur manière de se préparer ?

### Comment vous préparez-vous pour le marathon ? Que ferez-vous le jour J ?



**Marathonienne :** Pour bien vivre l'effort le jour de la compétition, il faut s'entraîner. C'est **certainement** la meilleure manière de réussir le marathon. Alors, la veille du jour J, je m'entraînerai toute la journée ! J'espère battre mon record cette année.



**1,2,3 :** Moi, je ferai le maximum pour terminer la course et je la terminerai **sans doute**, mais si je n'y arrive pas, je ne serai pas déçu. Je suis débutant et pour moi, le défi, c'est de participer à mon premier marathon.



**Paléo :** Tu as raison, Marathonienne, mais attention ! J'ai beaucoup couru ces derniers jours pour progresser mais j'ai trop forcé et maintenant, j'ai mal aux mollets. J'espère que je supporterai les 42 kilomètres !



**Semi56 :** Je suis invité à un mariage deux jours avant la compétition. Je vais **sûrement** faire la fête, manger gras et boire de l'alcool... Je verrai bien si je supporte ou pas l'effort.



**Foudecourse :** Le jour J ? Je ne prendrai pas de petit déjeuner. Comme ça je serai plus léger pour courir et j'irai plus vite.

**B.** Lisez le tableau suivant et illustrez-le avec des exemples tirés du forum.

### LES DEGRÉS DE CERTITUDE

|   |  |  |
|---|--|--|
| + | Certainement (pas)                     | C'est certainement la meilleure manière de réussir.<br>Je vais sûrement faire la fête. |
|   | Sûrement (pas)                         |  |
|   | Sans doute (pas)<br>Probablement (pas) | je la terminerai sans doute<br>Ex. : Tu auras <b>probablement</b> mal aux jambes.      |
| — | Peut-être (pas)                        | Ex. : Je n'arriverai <b>peut-être pas</b> à terminer la course.                        |

**C.** Parmi les participants du forum, à votre avis, qui a des chances de terminer la course ? Et de faire une bonne performance ? Pourquoi ?

- Si « 1,2,3 » ne court pas trop vite au début et marche un peu, il terminera sans doute la course : son objectif n'est pas la performance, je pense donc qu'il réussira.

p. 101, ex. 4

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

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 devez 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 devez 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 !)

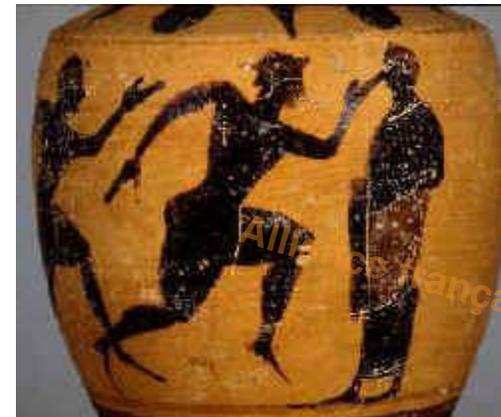
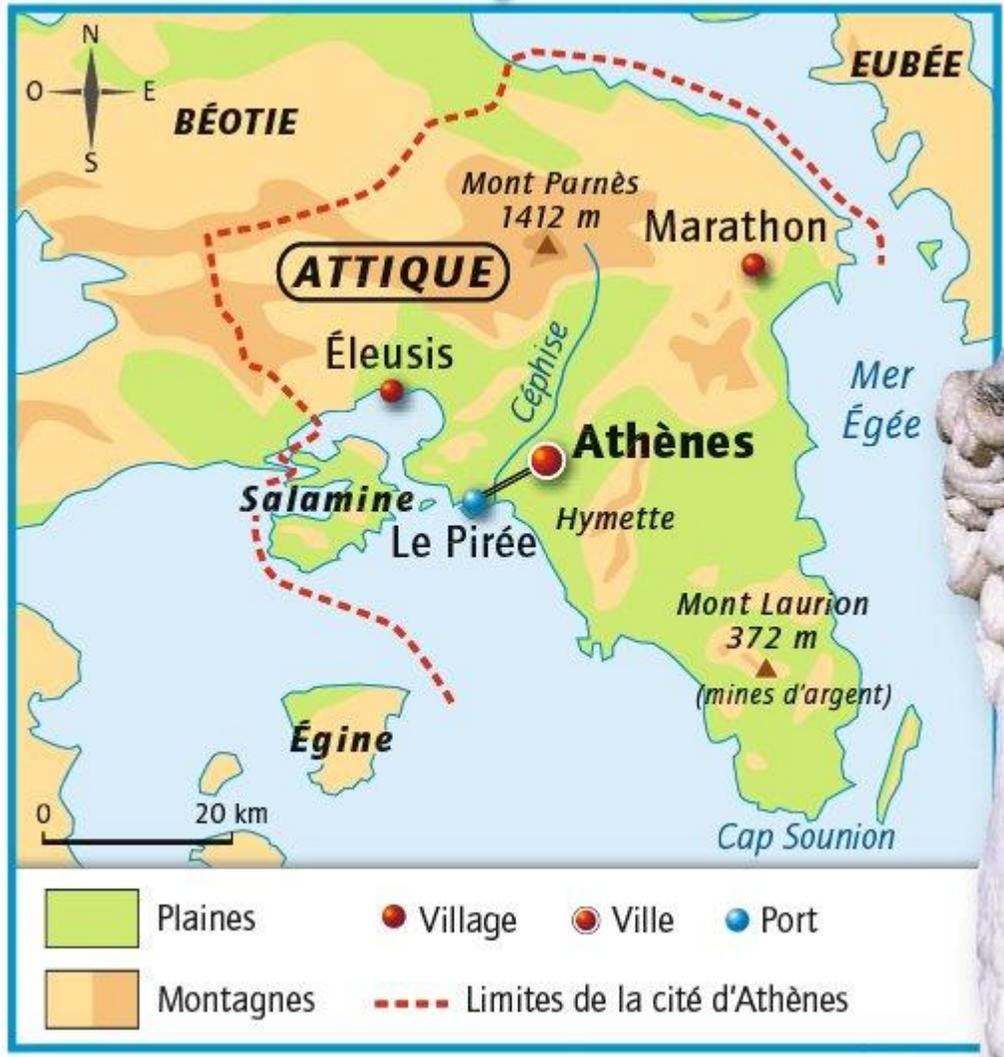
psychologique

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.



Anglaise 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. N'utilise pas ton téléphone une heure avant le coucher.
- 4.
5. limite le temps d'écran par jour
6. N'hésitez pas à pratiquer des exercices de relaxation musculaire.

Si vous ne mangez pas, vous aurez faim !!!!

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 tu n'utilises pas ton tél une heure avant le coucher, tu dormiras mieux.

si tu ne limites pas le temps d'ecran par jour, tu n'auras pas le temps pour les autres activites

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

s'entraîner régulièrement

demander trop d'efforts à son corps

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 probablement mal aux muscles et aux articulations, et vous serez fatigué.

Si vous êtes bien équipé, vous aurez plus de confort dans votre pratique

Si vous n'êtes pas bien équipés pour votre sport, vous risquez de vous blesser.

Si vous mangez trop gras et trop sucré, vous deviendrez gros et en mauvaise santé / malade.

Si vous ne buvez pas assez d'eau, vous aurez mal à la tête.

Si vous vous entraînez régulièrement, vous serez probablement prêts pour le marathon.

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.

## Vocabulaire

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

Agir, réagir à la tête du client.

1

A – Agir sans réfléchir.

N'en faire qu'à sa tête.

2

B – Rêver.

Agir sur un coup de tête.

3

C – Etre têtu et n'écouter personne.

Avoir la tête dans les nuages.

4

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

Se creuser la tête.

5

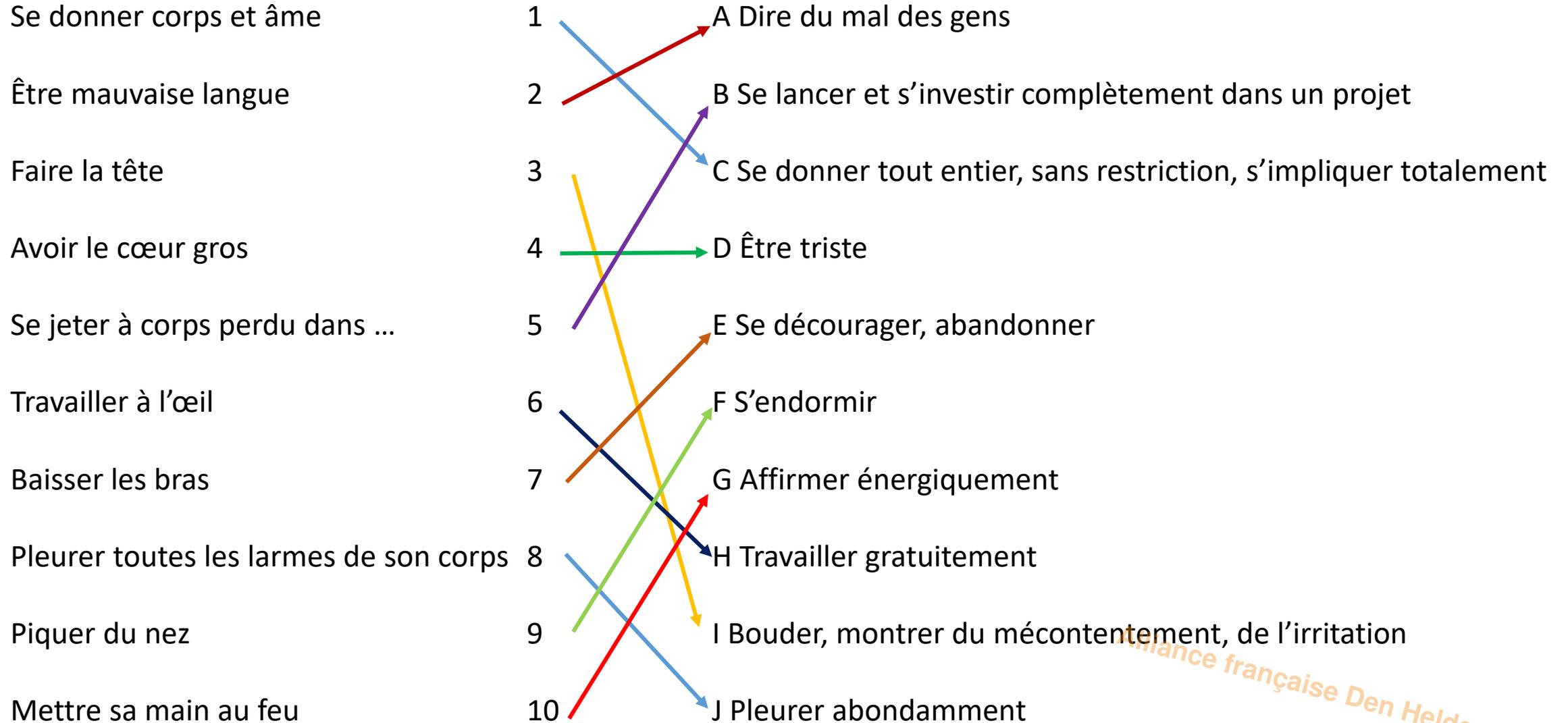
E – Agir différemment selon les personnes en face de soi.

Ne plus savoir où donner de la tête.

6

F – Réfléchir beaucoup.

Retrouvez le sens de ces expressions imagées.



Pas de devoirs, n'oubliez pas de répondre à Eliska !

