

5 Vive le sport !



Objectifs de l'unité

- Parler des activités sportives
- Raconter au passé
- Écrire une biographie

Vocabulaire

Les lieux pour faire du sport

1 Associe les images (1-12) aux mots de la liste (a-l). Puis écoute et vérifie.

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| a le vélodrome | g l'hippodrome |
| b le dojo | h les vestiaires |
| c le stade | i le gymnase |
| d la piste d'athlétisme | j le terrain |
| e la piscine | k la salle de sport |
| f la patinoire | l le casier |

2 Choisis l'option correcte.

- 1 Je m'entraîne pour courir 800 mètres, je dois être sur **la piste d'athlétisme/le terrain** à 9 heures.
- 2 Je vais à **la salle de sport/la piscine**, j'ai cours de musculation puis de Zumba.
- 3 Je suis tombé sur la glace à **la piscine/la patinoire**.

3 Dans ta ville, quels sont les endroits où les jeunes font du sport ? Et toi, où préfères-tu faire du sport ?

4 Regarde la vidéo et réponds aux questions.



Compréhension écrite

QUE SAIS-TU SUR LES JEUX OLYMPIQUES EN FRANCE ?

Le CIO, comité international olympique, a élu Paris pour la célébration des Jeux olympiques 2024. Répondez à ces questions et découvrez quelles sont vos connaissances sur cet événement sportif.

- 1 Quel sport est entré au programme des Jeux olympiques 2024 avec le surf, le skateboard et l'escalade ?
 - a le breaking
 - b le rugby
 - c le golf
- 2 Quel site sportif a été sélectionné pour le tournoi de tennis ?
 - a le village olympique
 - b la piste de bobsleigh de La Plagne dans les Alpes
 - c le stade Roland-Garros
- 3 Où a-t-on décidé d'organiser les épreuves de natation marathon à Paris ?
 - a dans les piscines olympiques
 - b dans la Seine
 - c dans les stades
- 4 Dans quel lieu historique a-t-on choisi d'organiser des compétitions hippiques ?
 - a sur des terrains de football
 - b à l'hippodrome de Lonchamp
 - c dans les jardins du château de Versailles
- 5 Où a-t-on prévu d'initier le relais de la flamme olympique ?
 - a à Marseille
 - b à Paris
 - c dans un territoire d'Outre-mer
- 6 Où a-t-on pris la décision de célébrer la cérémonie d'ouverture ?
 - a dans un stade olympique
 - b dans les rues de Paris et sur la Seine
 - c dans une patinoire olympique



Le sais-tu ?

Les Phryges, deux personnages inspirés du bonnet phrygien, ont été choisis pour être les mascottes de ces Jeux olympiques.



Réponses : 1-a, 2-c, 3-b, 4-c, 5-a, 6-b

- 1 Lis le titre et l'introduction. À ton avis, quel est l'objectif du questionnaire ?
 - 1 Savoir où sont organisées les compétitions sportives.
 - 2 Connaître l'histoire des Jeux olympiques en France.
 - 3 Savoir quels sont les athlètes sélectionnés.
- 2  Écoute et lis le questionnaire. Puis réponds aux questions du questionnaire.
- 3 **Médiation** À deux, compare tes réponses avec celles de ton/ta camarade. Justifie tes réponses.
- 4 Relis le questionnaire. Associe les mots (1-4) aux définitions (a-d).
 - 1 une épreuve
 - 2 un village olympique
 - 3 une cérémonie d'ouverture
 - 4 un relais
 - a cérémonie festive qui déclare officiellement le début des Jeux olympiques
 - b une compétition sportive
 - c un itinéraire de la flamme olympique à travers la France.
 - d lieu où les athlètes sont hébergés, par sport et par pays
- 5 Aimerais-tu assister à des Jeux olympiques ? Quelles épreuves sportives voudrais-tu voir ? Explique pourquoi. 

Grammaire

▶ Le passé composé

La formation du passé composé

<i>avoir</i> (au présent) ou <i>être</i> (au présent)	+ participe passé du verbe
---	-----------------------------------

Le choix de l'auxiliaire

<i>avoir</i>	avec la majorité des verbes
<i>être</i>	avec les verbes pronominaux et les verbes : <i>entrer/sortir, arriver/partir, monter/descendre, aller/(re)venir, passer/rester, naître/mourir, retourner, tomber, devenir</i>

6 Choisis l'auxiliaire correct.

- 1 Tu **as/es** parti à ton entraînement de handball.
- 2 Ils **sont/ont** allés à la patinoire le week-end dernier.
- 3 Elles **s'ont/se sont** inscrites à un tournoi de tennis.
- 4 Ma ville **est/a** organisé un concours hippique.
- 5 Le champion olympique de surf **a/est** venu au collège.

L'accord du participe passé avec être

Avec <i>être</i>	Il s'accorde en genre et en nombre avec le sujet.
⇒ Il est allé à un match de basket.	
⇒ Elle est allée à un tournoi de tennis.	
⇒ Ils sont partis à l'heure.	
⇒ Elles sont parties à l'heure.	

7 Conjugue les verbes entre parenthèses au passé composé. Attention à l'accord du participe passé !

- 1 Pierre, tu ... (*aller*) au stade pour voir un match de rugby ?
- 2 Mon père ... (*être*) champion de France de ping-pong.
- 3 Ils ... (*s'installer*) pour deux semaines dans le village olympique.
- 4 Elles ... (*gagner*) une médaille d'or au championnat de natation.
- 5 Elle ... (*devenir*) l'athlète la plus populaire.

8 Complète le texte avec les verbes de la liste au passé composé.

faire devenir naître organiser
participer s'installer avoir
revenir pouvoir réunir inventer

La France ... pour la première fois les Jeux olympiques en 1900, l'année de l'exposition universelle. 997 athlètes venant de 24 pays différents y ...

24 ans après, « Citius, Altius, Fortius » (plus vite, plus haut, plus fort) ... la devise olympique. Paris 1924 ... le concept de village olympique et les athlètes ... dans ce village pendant toute la durée des compétitions. Pendant ces Jeux olympiques, les épreuves de ski et de hockey sur glace ... beaucoup de succès et les Jeux olympiques d'hiver ...

Les Jeux olympiques ... à Grenoble en 1968. C'est la première fois que les spectateurs ... voir les épreuves en couleur à la télévision.

En 1992, les Jeux olympiques ... leur retour dans les Alpes françaises et ... pour la première fois de l'histoire les Jeux olympiques et les Jeux paralympiques d'hiver.



MINI TÂCHE

- 9 À deux, écris cinq phrases vraies pour raconter ce que tu as fait hier et deux phrases fausses.
- 10 Lis tes phrases à ton/ta camarade. Il/Elle devine les phrases fausses.

Objectif

- Parler des bienfaits du sport

Le sport, c'est la santé !

Aujourd'hui, les bienfaits du sport...

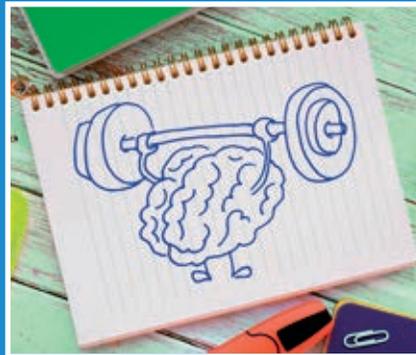
Pour le corps

Notre condition physique change avec le sport. Il permet de ... et de gagner ...

La qualité du ... s'améliore également. En effet, une activité sportive permet de mieux dormir. Pour obtenir tous ces bénéfices, deux étapes sont essentielles : l'... avant et les ... après le sport.



Pour le cerveau



De nombreuses études montrent qu'une activité sportive régulière améliore nos capacités de mémorisation et de ... Avec le sport, le cerveau est ... et dynamisé. Nous sommes donc plus efficaces.

Pour le développement personnel et social

Faire des efforts et se sentir fier du résultat stimule la ... De plus, le sport devient souvent une passion. ... qui ont la même passion aide à ... À vous de trouver l'activité que vous ferez avec plaisir !



Vocabulaire

Les bienfaits du sport

- 1 Complète l'article avec les mots de la liste. Puis, écoute pour vérifier.

en flexibilité confiance en soi
échauffement concentration
s'ouvrir aux autres se muscler
Rencontrer des gens sommeil
étirements oxygéné

- 2 Choisis un sport et décris le principal bienfait de ce sport. Aide-toi de la liste de l'exercice 1.

Le yoga, le tir à l'arc, le hip-hop, la musculation, la gymnastique rythmique...



Compréhension orale

- 3 Écoute l'entretien et réponds aux questions.

- 1 Est-ce que Valentin aimait le sport avant ?
- 2 Qu'est-ce que lui a proposé une amie, un jour ?
- 3 Quel sport a complètement changé sa vie ?

- 4 Vrai ou faux ? Corrige les phrases fausses.

- 1 Valentin s'est musclé avec la course à pied.
- 2 Il n'a pas amélioré ses capacités de concentration avec le sport.
- 3 Pour lui, l'échauffement n'est pas important.
- 4 Il a choisi la danse parce qu'il voulait rencontrer des gens.
- 5 Les difficultés ont réduit sa confiance en lui.

- 5 **Médiation** Un/e ami/e francophone prépare un exposé sur les bienfaits du sport. Tu lui écris un message pour lui donner des idées.



Grammaire

Les temps du passé dans le récit

Le passé composé

Il exprime des **faits ponctuels** du passé :

- une suite d'actions passées
- une chronologie

⇒ J'**ai accepté** de participer et j'**ai couru** très vite.

L'imparfait

Il présente et décrit une **situation** du passé :

- une description, un état, une impression
- un souvenir, une habitude

⇒ Quand j'**étais** jeune, je **dormais** mal.

Les deux

⇒ Nous **sommes allés** aux Jeux olympiques. C'**était** impressionnant et il y **avait** du monde.

6 Mets les phrases dans l'ordre pour reconstruire le récit.

- Et après, nous avons appris à patiner, freiner et franchir des obstacles.
- Hier, j'ai participé à un cours de roller avec des amis.
- À la fin, j'étais très fatigué mais très content.
- D'abord, nous avons fait des échauffements.
- Il faisait beau et il y avait beaucoup de monde.
- Ensuite, nous nous sommes équipés.

7 Conjugue les verbes entre parenthèses au passé composé ou à l'imparfait.

- Hier, nous ... (regarder) la cérémonie d'ouverture, c' ... (être) beau !
- Petite, je ... (faire) de la danse, mais j' ... (arrêter) à l'âge de 13 ans.
- Il ... (pleuvoir) alors on ... (décider) d'aller au cinéma.
- Avant, il n' ... (aimer) pas le sport. Un jour, il ... (découvrir) la course à pied et maintenant il court des marathons.



8 Complète le récit avec les verbes entre parenthèses au passé composé ou à l'imparfait.

L'art du déplacement ou parkour

L'expérience de Théo

J' ... (découvrir) ce sport quand j' ... (être) au lycée. Un camarade de classe le ... (pratiquer) et un jour, il m' ... (montrer) des vidéos sur YouTube.



Le lendemain, j' ... (commencer) à m'entraîner et petit à petit je me ... (se muscler). C' ... (devenir) une passion ! Tous les étés, je ... (suivre) une formation pour me perfectionner. On ... (apprendre) de nouveaux sauts mais aussi à évaluer les risques. On ... (travailler) notre flexibilité et notre concentration. Il y ... (avoir) une très bonne ambiance et tout le monde ... (s'aider). Et puis un été, j' ... (décider) de devenir entraîneur !

MINI TÂCHE

9 À deux, préparez le récit d'une expérience sportive passée. Racontez vos activités et décrivez vos impressions.

L'année dernière, nous avons fait un stage de ski/canoë... C'était super/amusant...

10 Médiation Choisissez qui va raconter les activités et qui va décrire les impressions. Présentez à deux le récit de votre expérience sportive à la classe.

Objectif

- Échanger sur les bienfaits du sport

Se préparer

1 ▶ Regarde la vidéo 1 et choisis les réponses correctes.

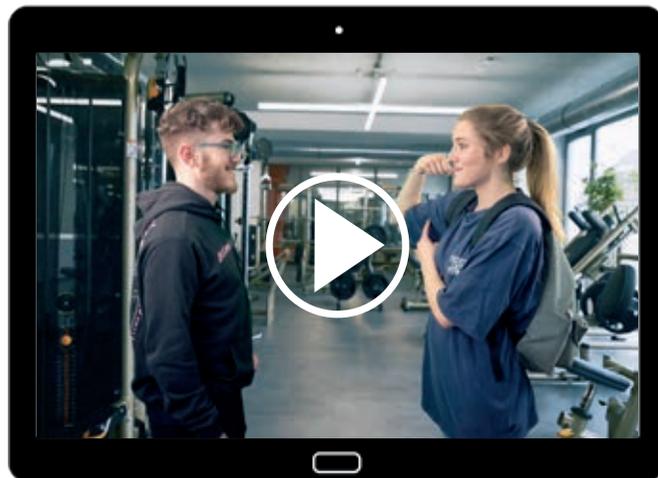
- Quel sport a commencé Mélissa ?
 - La boxe
 - Les arts martiaux mixtes
- Que propose Mélissa à Matéo ?
 - De venir avec elle pour essayer un cours.
 - D'aller à une journée portes ouvertes.



2 ▶ Regarde la vidéo 2 et classe les bienfaits des arts martiaux mixtes dans le tableau.

- se muscler
- réduire le stress
- développer le respect de soi et des autres
- gagner en flexibilité
- avoir plus de confiance en soi
- améliorer le sommeil
- améliorer son cardio

Bienfaits pour le physique	Bienfaits pour la santé mentale	Bienfaits pour les qualités personnelles
...



OUTILS POUR LA VIE



Les anglicismes dans le sport

On utilise beaucoup d'anglicismes en français pour parler de sport. Associe chaque mot anglais à son équivalent en français.

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1 un coach sportif | a la forme physique |
| 2 le footing | b des étirements |
| 3 un club de gym | c la course à pied |
| 4 du stretching | d un entraîneur sportif |
| 5 le training | e une salle de sport |
| 6 le fitness | f l'entraînement |



S'entraîner

3 Complète le dialogue avec les éléments de la liste.

mais je me suis musclée, j'ai gagné en flexibilité
je suis plus calme et j'ai plus d'énergie !
j'ai essayé le jiu-jitsu
je ne dormais pas bien
j'étais comme toi, je trouvais ça dur

Mélissa : Ben alors, tu as l'air fatigué ! Ça ne t'a pas plu ?

Matéo : Je connaissais déjà la boxe, ..., mais alors là... ouf, c'était intense !

Mélissa : Oui, mais je t'assure, c'est vraiment salutaire ! Quand j'ai commencé les arts martiaux mixtes, ..., trop physique...

Matéo : Ah ! Et maintenant ? Tu trouves ça facile ?

Mélissa : Facile non, ... et j'ai amélioré mon cardio. [...] Et c'est excellent pour la santé mentale aussi !

Matéo : Vraiment ?

Mélissa : Oui, avant j'étais facilement stressée, ...

Matéo : Et maintenant ?

Melissa : Maintenant, ...

4 À deux, lisez et interprétez le dialogue de l'exercice 3.

5 **ON s' parle** Regarde la vidéo 3 et réponds aux questions sur ton Kit actif.

Phonétique

6  Écoute et écris si tu entends en premier l'imparfait (I) ou le passé composé (PC) ?

7  Écoute et répète les phrases. Fais attention à la prononciation des verbes !

- 1 J'ai commencé le karaté, je ne connaissais pas, c'est super.
- 2 Je trouvais ça dur, mais j'ai gagné peu à peu en flexibilité.
- 3 Je n'aimais pas le sport, mais j'ai essayé le roller et j'ai adoré.

Production orale

Partager son expérience d'un sport et en décrire les bénéfices.

- 1 À deux, choisissez chacun/e un sport ou une activité que vous avez essayé.
- 2 Racontez votre expérience et décrivez les bienfaits de ce sport ou de cette activité.

CONSTRUIRE SON DIALOGUE

Moi, j'ai commencé le... et c'est vraiment super/salutaire.
Je me sens beaucoup mieux.

Ah oui ? Moi, j'ai commencé... et c'est...

Oui, je me suis musclé/e, j'ai...

Moi aussi, j'ai...
Avant, j'étais...

Oui et pour la santé mentale aussi.
Avant j'étais... et j'ai appris...

Oui. Je comprends. Moi aussi.
Et puis avant...
et là j'ai commencé à...

C'est super ! Et pour les qualités personnelles...

Oh oui, avant je...
et maintenant, je suis plus...

Objectif

- Écrire une biographie

Charline Picon, championne de planche à voile



Charline Picon est née le 23 décembre 1984 à Royan, en France. Licenciée du club nautique de La Tremblade, elle a débuté la planche à voile à 11 ans. Elle était timide, perfectionniste et elle voulait toujours être la meilleure.

À 22 ans, elle a intégré l'Équipe de France. Six ans après, elle a participé aux Jeux olympiques de Londres, mais elle n'a obtenu aucune médaille. Ensuite, elle s'est formée pour être militaire, puis elle a suivi des études pour être kinésithérapeute. Ses **entraînements** étaient difficiles et elle avait peur de perdre confiance en elle. Mais, grâce à son entraîneur, son **coach mental** et son préparateur musculaire, elle a pu se préparer pour les Jeux olympiques de Rio.

C'est à Rio qu'elle a réalisé sa plus belle **performance**. Elle a gagné une **médaille** d'or devant deux grandes véliplanchistes chinoise et russe.

Cinq ans plus tard, elle a décroché une médaille d'argent aux championnats du monde de voile au Danemark.

À 37 ans, elle s'est lancé un nouveau défi : changer de discipline sportive, naviguer sur un petit bateau léger avec une **coéquipière** et participer aux Jeux olympiques de Paris.

Identifier des informations

1 Lis la biographie et réponds aux questions.

- 1 Qu'est-ce que Charline a commencé à 11 ans ?
- 2 Qu'a-t-elle fait quand elle avait 22 ans ?
- 3 Qu'a-t-elle gagné aux Jeux olympiques de Rio ?

2 Complète la biographie avec les mots surlignés dans le texte.

- 1 Les ... de Charline étaient difficiles.
- 2 Charline s'est préparée aux Jeux olympiques de Rio avec un ...
- 3 Elle a réalisé sa plus belle ... à Rio.
- 4 Elle a gagné une ... d'argent au Danemark.
- 5 Elle a décidé de participer à Paris 2024 avec une ...

Production écrite

- 📌 Écris une courte biographie d'un sportif ou d'une sportive pour le journal de ton école.

CONSTRUIRE SON TEXTE

1 🔄 Organise tes idées :

Choisis un sportif ou une sportive.

Puis cherche des informations sur Internet et prends des notes.

- Ses informations personnelles : nom, âge, caractère...
- Son parcours professionnel : études, club, équipe...
- Ses réussites sportives

2 Fais des phrases :

Partie 1 : Écris une ou deux phrases pour présenter le/la sportif/ive choisi/e.

*//Elle s'appelle... //Elle est basketteur/euse...
//Elle est né(e)/ en..., à... //Elle était ...*

Partie 2 : Écris deux ou trois phrases pour expliquer son parcours professionnel.

*//Elle a débuté... en... //Elle a participé à... en...
//Elle s'est entraîné/e...*

Partie 3 : Écris deux ou trois phrases pour parler de ses réussites.

En..., il/elle a gagné... //Elle a réussi à ...

3 Vérifie :

- Le lexique des lieux pour faire du sport
- Le lexique des bienfaits du sport
- Le passé composé avec avoir et être
- Les temps du passé dans le récit : le passé composé et l'imparfait

