

## Dossier

1

## 1. Compréhension des écrits

## Exercice 1 Lire pour s'orienter

10 points

## Sports divers

## 1. Basket



« En basket, il faut beaucoup d'adresse\* bien sûr, mais aussi de la rapidité et de la tonicité. Pour progresser, il faut aimer les sports techniques, car il y a beaucoup de règles à connaître ».

## 4. Athlétisme



« La coureuse de 400 mètres doit être à la fois rapide et résistante. Moi, au collège, je courais plus vite que les autres. Alors j'ai travaillé, je me suis entraînée. J'adore la compétition\* ».

## 2. Cyclisme



« Le cyclisme, c'est une bonne école pour l'équilibre, pour la confiance en soi. »

## 5. Judo



« J'adorais me battre, me mesurer aux autres. De plus, au judo, le combat\* est fait dans une certaine discipline, avec le respect de l'adversaire. »

## 3. Ski



« Le ski est un sport très complet, qui demande à la fois\* de la puissance et de l'agilité\*. Il faut prendre des risques. Il y a aussi la vitesse et, par-dessus tout, la glisse, cette sensation exceptionnelle.

## 6. Football



« Je n'aurais jamais pu faire un sport individuel. J'aime trop vivre et partager avec les autres. Mon grand plaisir, c'était de m'entraîner\* avec mon équipe, de gagner avec elle, et, s'il le fallait, d'accepter ensemble nos défaites\* ».

## Vocabulaire

une adresse : une habileté

à la fois : en même te

une agilité : une sou

une compétition : un

un combat : une lutte

sire de l'entraînement

à perte d'un match



Consigne :

Vos amis Georges, Marie, Sophie et Antoine veulent commencer à pratiquer un sport. Chacun d'eux a des aptitudes différentes :

			
Georges adore les jeux d'équipe, surtout ceux qui se jouent en plein air.	Marie aime le risque, la vitesse. De plus, elle a de l'endurance.	Sophie est forte et rapide. D'ailleurs son grand désir est de devenir championne olympique.	Antoine est grand, rapide et adroit dans ses gestes.

Tenant compte des aptitudes de chacun de vos amis et des exigences de chaque sport ci-dessus, complétez le tableau ci-après en cochant le sport que vous conseillez à chacun d'eux et en justifiant votre choix.

Si vous voulez, vous pouvez vous faire aider de **Comment procéder**.

	Basket	Cyclisme	Ski	Athlétisme	Judo	Football
<b>Georges</b>						
Justification :						
<b>Marie</b>						
Justification :						
<b>Sophie</b>						
Justification :						
<b>Antoine</b>						
Justification :						

10

**Comment procéder**

1. Lire la consigne et relever les mots qui indiquent les aptitudes de vos amis.
2. Lire les textes et relever le nom du sport qui satisfait les aptitudes de vos amis.

Amis	Aptitudes	Sport
Georges	<i>Esprit d'équipe</i>	<i>football</i>
Marie		
Sophie		
Antoine		

A présent, vous pouvez compléter le tableau et justifier votre choix.



## Exercice 2 Lire pour s'informer



Lisez le texte, puis répondez aux questions en cochant la bonne réponse ou l'information demandée.

Si vous voulez, vous pouvez vous faire aider de **Comment procéder** (voir aussi p. 11).

### S'initier\* à la planche à voile

#### Elle développe l'équilibre

La planche à voile est très instable\* et chavire\* facilement. Il faut donc réussir à trouver la position idéale afin de tenir la voile et garder les pieds sur la planche. Si le centre de gravité du corps n'est pas positionné correctement, c'est la chute\* assurée ! Cette recherche constante d'équilibre fait travailler au maximum les muscles profonds situés près de la colonne vertébrale.

#### Elle stimule\* tous les muscles

Triceps, biceps, cuisses, mollets, fessiers, tous les muscles puissants sont intensément\* sollicités\* afin de maintenir une position idéale. Même le cœur s'active fortement lorsqu'il s'agit de remonter sur la planche à voile après une chute. Cette discipline nécessite par conséquent une bonne condition physique. Et plus le vent souffle, plus le travail musculaire est intense pour réussir à se maintenir sur l'eau.

#### Elle demande de l'esprit d'initiative

Le véliplanhiste doit être capable de juger en permanence de sa trajectoire, de la direction et de la force des vents ou des courants. A lui de décider comment affronter les éléments avec rapidité. Il faut aussi du sang-froid\* en cas de chute sous la voile ou de choc avec la planche.

#### Elle améliore la motricité

Même sans avoir un physique d'athlète, on peut maîtriser sa planche avec une bonne technique. La clé étant de synchroniser bras et jambes et de faire preuve\* de précision dans ses mouvements.

#### Elle procure une sensation de liberté

La planche à voile permet d'atteindre\* une grande vitesse avec l'unique aide du vent. Seul, au milieu de la mer, vous ressentez un sentiment d'évasion\* sans pareil. Toutefois, il faut rester vigilant\* et prendre en considération ses capacités physiques et les facteurs atmosphériques.

#### Avant de se lancer

- Bien sûr, il faut savoir nager.
- Prendre deux à trois cours avec un professeur diplômé est indispensable afin de bien comprendre la technique et ne pas se faire mal au dos.
- Commencez par bien vous adapter à la température de l'eau avant de monter sur la planche à voile.
- Ne présumez\* pas de vos forces en vous aventurant trop au large\*.

Pour en savoir plus :  
Fédération Française de voile. Tél. : 01 46 03 70 00 et  
[www.ffvoile.org](http://www.ffvoile.org)

#### Vocabulaire

s'initier : commencer à apprendre  
instable : qui change de position  
chavirer : renverser  
une chute : le fait de tomber  
stimuler : exciter

intensément : énormément  
sollicité : invité, obligé, demandé  
il faut du sang-froid : rester maître de soi  
faire preuve de : montrer  
atteindre : arriver à

une évasion : une fuite  
vigilant : attentif  
présumer : compter trop sur  
le large : la haute mer

#### Comment procéder

1. Observer rapidement l'ensemble du document : titre, intertitres ... (voir p.11)
2. Lire attentivement tout le texte sans s'arrêter aux mots ou aux passages difficiles.
3. Lire toutes les questions pour avoir une idée de ce qu'on demande.

4. Reprendre les questions une à une et chercher dans le texte le passage qui permet d'y répondre.

1. A quelle de ces questions répondent les intertitres du document ?

- Quand faut-il apprendre à faire de la planche à voile ? ☐
- Comment faut-il apprendre à faire de la planche à voile ? ☐
- Pourquoi faut-il apprendre à faire de la planche à voile ? ☐

2

2. Le texte s'adresse :

- à ceux qui savent faire de la planche à voile. ☐
- à ceux qui veulent apprendre à faire de la planche à voile. ☐
- à ceux qui ont peur de faire de la planche à voile. ☐

2

3. Dites si les affirmations suivantes correspondent au contenu du document.

Il faut :

- prendre des cours avec quelqu'un qui sait faire de la planche à voile. ☐
- savoir nager pour faire de la planche à voile. ☐
- être prudent et rester près de la côte quand on fait de la planche à voile. ☐
- faire au moins une fois par semaine de la planche à voile. ☐

2

4. Dites si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses. Relevez chaque fois le passage du texte qui justifie votre choix.

- |  | Vrai                     | Faux                     |
|--|--------------------------|--------------------------|
| a. La planche à voile nous apprend à garder notre équilibre. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Justification : _____  |                          |                          |
| b. La planche à voile exerce nos muscles.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Justification : _____  |                          |                          |
| c. La planche à voile n'exige pas d'esprit d'initiative.     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Justification : _____  |                          |                          |
| d. La planche à voile demande de la prudence.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Justification : _____  |                          |                          |

8

5. Ceux qui veulent plus d'informations sur la planche à voile, peuvent s'adresser :

- à un spécialiste de la planche à voile. ☐
- à la Fédération française de voile. ☐
- à un professeur de gymnastique. ☐

1



Bonne chance!