2 Compréhension des écrits

25 points

Pour répondre aux questions, cochez (X) la bonne réponse ou écrivez l'information demandée.

EXERCICE 1

10 points

Avec vos amis, vous voulez défendre des idées auxquelles vous croyez. Chacun de vous a ses priorités. Retrouvez dans quelles associations vous et vos amis allez vous engager. Attention cependant, certaines associations n'acceptent que les personnes majeures, c'est-à-dire ayant plus de 18 ans, ou fixent un âge minimum.

- **Vous avez 17 ans et vous êtes intéressé(e) par l'écologie.**
- **François (22 ans) voudrait partir pour faire une action humanitaire à l'étranger.**
- **Audrey (16 ans) aimerait particulièrement travailler dans le domaine de la santé, et si possible avec des enfants.**
- **Sébastien (17 ans) aime l'architecture.**
- **Marianne (16 ans) déteste l'intolérance et l'injustice.**

1 LA FONDATION CLAUDE-POMPIDOU
Elle recrute des bénévoles afin d'assurer une présence auprès des personnes hospitalisées, âgées, ou des enfants handicapés. Il faut être prêt(e) à donner un après-midi par semaine pendant un an. Seuls les majeur(e)s sont accepté(e)s.
www.fondationclaudepompidou.asso.fr

2 REMPART
Rempart est une union d'associations qui organisent des chantiers de bénévoles pour les fans des belles et vieilles pierres. Vous pouvez participer à la rénovation de bâtiments anciens à partir de 15 ans pendant tout l'été, et à partir de 18 ans le reste de l'année.
www.rempart.com

3 WWF
Contrairement aux idées reçues, cette grande association ne s'occupe pas seulement des animaux, mais aussi de la préservation de la nature et de l'environnement.
Bénévolat : à partir de 18 ans uniquement
www.wwf.fr

4 SOS RACISME
L'association de lutte contre le racisme et l'exclusion, lancée il y a vingt ans, est toujours active. Ouverte à tous les volontaires, quel que soit leur âge.
www.sos-racisme.org

5 RÊVES
Association caritative, reconnue œuvre de bienfaisance, elle a pour but de réaliser les rêves d'enfants atteints de maladies graves. En concrétisant leur désir le plus cher, ces enfants peuvent ainsi s'évader de la maladie et de l'hôpital qu'ils côtoient régulièrement. Rêves compte aujourd'hui près de 500 bénévoles de 15 à 85 ans prêts à s'impliquer partout en France et à n'attendre d'autre récompense qu'un sourire d'enfant exprimant la joie et le réconfort !
http://www.reves.fr/

6 PLANÈTE URGENCE
Les systèmes d'éducatifs dans les pays pauvres sont souvent en mauvais état. Des générations continuent d'arriver à l'âge adulte sans savoir ni lire, ni écrire.
Les missions de soutien à l'éducation sont destinées à des volontaires majeurs. Les volontaires animent des ateliers de lecture ou fournissent du matériel aux bibliothèques scolaires et aux enfants les plus pauvres. La présence sur le terrain est généralement de deux semaines.
http://www.planete-urgence.org/

7 LA LIGUE DES DROITS DE L'HOMME
La Ligue des Droits de l'Homme interpelle les autorités publiques lorsque les droits des individus ne sont pas respectés.
Conditions : être majeur(e) et consacrer au moins une demi-journée par semaine à l'association.
www.ldh-france.asso.fr

8 FONDATION SURFRIDER
Voici un groupe de surfers qui ont arrêté de râler contre la pollution et organisent des actions sur le terrain (opérations de nettoyage des plages, manifestations diverses…).
Les personnes de tous âges sont les bienvenues. Pour les mineur(e)s, une lettre des parents est nécessaire.
www.surfrider-europe.org

LIVEWORKSHEETS

Cochez dans le tableau ci-dessous l'association qui correspond, en tenant compte des goûts et de l'âge de chacun. *(2 points par réponse juste)*

	Vous	François	Audrey	Sébastien	Marianne
1. Fondation Claude Pompidou					
2. Rempart					
3. WWF					
4. SOS Racisme					
5. Rêves					
6. Planète urgence					
7. Ligue des Droits de l'Homme					
8. Fondation Surfrider					

EXERCICE 2

15 points

Lisez le texte.

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN ?

« Le sport a une fonction assez importante chez les jeunes adultes », soutient Dorian Martinez, psychologue du sport. Tout d'abord, c'est bon pour la santé. *« Aujourd'hui, les jeunes bougent de moins en moins. Le premier effet positif du sport est par conséquent de réduire les risques de surpoids »*, confirme Jean Coudert, responsable de la commission sports et enfants de l'association des médecins du sport.

A long terme, les bienfaits sont encore plus spectaculaires. *« Pratiquer régulièrement un sport, poursuit ce professeur d'université qui réalise depuis plusieurs années des études dans ce domaine, permet de prévenir certaines maladies métaboliques, comme le diabète et les maladies cardio-vasculaires. »* Rappelons que l'absence d'activité combinée à une mauvaise alimentation et à la cigarette augmente encore les risques […]

Mais le sport n'est pas qu'un médicament. *« Une autre de ses fonctions importantes, poursuit Dorian Martinez, c'est la dépense physique. Elle aide l'adolescent à s'approprier son corps, elle lui montre qu'on peut en tirer du plaisir. C'est important car souvent, à cette période, le corps ne colle pas à l'esprit […] »* Apprendre à aimer ce corps qui ne nous ressemble pas encore. Et devenir adulte, dans son corps et dans sa tête.

« Nous, les psychologues, parlons du sport comme d'un re-père, en deux mots, précise Dorian Martinez. *Le sport est un second père, un cadre que l'adolescent s'approprie, où il va vouloir progresser, où il va vouloir s'identifier à son entraîneur. C'est une association de plaisir et de début d'autonomie. Quand le sport est un choix que l'adolescent fait lui-même, il est prêt à en accepter les règles. »*

Pour rester en forme, ayez l'esprit d'escalier

Oui, mais… certaines études font apparaître un lien entre sport intensif et agressivité. Le Pr. Coudert les réfute totalement. *« Nous avons même mené une étude sur les jeunes du pôle France d'athlétisme de Clermont-Ferrand,* affirme-t-il. *Nous nous sommes aperçus que non seulement une telle pratique ne se révélait pas nuisible, mais que c'était même profitable, y compris sur le plan comportemental. »*

Mais que les ennemis de l'effort se rassurent, le sport à dose humaine, c'est possible. *« L'important, c'est de bouger, trente minutes par jour minimum,* dit le Pr. Coudert. *Et il y a des moyens simples : prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, se déplacer à pied ou à vélo, descendre un arrêt plus tôt si on prend le bus pour aller au lycée… »* […]

« Il ne s'agit pas de sacraliser le sport, note Dorian Martinez. *Un ado qui ne fait pas de sport mais du théâtre va y retrouver les mêmes choses. »* L'essentiel est juste de se rappeler que le corps est une fabuleuse machine qui s'use plus vite si l'on ne s'en sert pas.

D'après « Phosphore », septembre 2007

LIVEWORKSHEETS

Pour répondre aux questions, cochez (X) la bonne case ou écrivez l'information demandée.

❶ Cet article a pour but... *1 point*

- ❑ d'informer sur les risques du sport.
- ❑ d'informer sur les bienfaits du sport.
- ❑ d'informer sur les sports les meilleurs pour la santé.
- ❑ de montrer les avantages du sport par rapport à d'autres activités.

❷ Quels sont les avantages du sport, à court terme et à long terme ? *3 points*

• A court terme :

.....

• A long terme :

.....

❸ À part le manque d'activités sportives, quels autres facteurs sont mauvais pour la santé ? *1 point*

.....

❹ À qui ou à quoi le sport est-il comparé et pourquoi ? *1,5 point*

.....

.....

❺ Citez une activité présentée comme une bonne alternative au sport ? *1 point*

.....

❻ Vrai ou faux ? Cochez la case correspondante et justifiez votre réponse en citant une partie du texte. *7,5 points (1,5 point par réponse)*

(Pour chaque question, le candidat obtient le total des points si le choix V/F et la justification sont corrects, sinon aucun point.)	VRAI	FAUX
a) A l'adolescence, le corps semble étranger. **Justification :**		
b) Il est préférable que les parents choisissent le sport de leur enfant. **Justification :**		

LIVEWORKSHEETS

	VRAI	FAUX
c) Selon le Pr Coudert, le sport intensif favorise l'agressivité. **Justification :**		
d) Le sport doit être pratiqué de façon intensive. **Justification :**		
e) On vieillit plus rapidement si on ne fait pas de sport. **Justification :**		

LIVEWORKSHEETS