

## Leçon "Les sports extrêmes en français"

Sur mer, dans le ciel, dans le vide, sur la neige, sur terre... **Sports extrêmes** est le terme utilisé pour désigner une activité sportive particulièrement dangereuse pouvant exposer à des blessures graves en cas d'erreurs dans son exercice. Ils impliquent souvent vitesse, hauteur, une exigeante préparation physique, ainsi qu'un matériel performant.

Voici une liste non exhaustive de divers sports dits extrêmes :

- **Le parapente** est une voile du parachute qui permet la pratique du vol libre.
- **Le Vélo Tout Terrain (VTT)** appelé aussi le vélo de montagne est un vélo destiné à une utilisation sur terrain accidenté, hors de routes asphaltées.
- **L'escalade** est un sport consistant à atteindre le haut d'une structure, naturelle ou artificielle, appelée voie avec ou sans aide de matériel.
- **L'alpinisme** est l'ascension en haute montagne alpine qui repose sur différentes techniques de progression.
- **Le parachutisme** est une activité consistant à chuter d'une hauteur (en sortant généralement d'un avion) pour ensuite retourner sur terre avec l'aide d'un parachute.
- **L'apnée** désigne la plongée avec interruption temporaire volontaire de la respiration et sans utilisation d'une bouteille d'oxygène.
- **Le canoë-kayak** se pratique avec des embarcations propulsées à la pagaie dans les milieux d'eau calme, d'eau vive et maritime.
- **La boxe** est un sport de combat, un contre un, qui recourt à des frappes de percussion à l'aide de gants matelassés.

### Exercice

Complétez les phrases avec le mot qui convient le mieux:

parapentiste, kayakiste, vététiste, apnéiste, alpiniste, grimpeur, parachutiste, boxeur

1. Les \_\_\_\_\_ marchent sur un terrain glacé à l'aide d'un piolet et de crampons et ils sont toujours reliés à une corde pour amortir une possible chute.
2. L'équipement indispensable du \_\_\_\_\_ : un baudrier, une corde, des mousquetons et des chaussons conçus pour mieux s'accrocher au mur ou au rocher.
3. Pour se protéger des chutes ou des projections, le \_\_\_\_\_ doit porter un casque, des gants, des lunettes et disposer d'un vélo spécial.
4. Ce sport connaît de nombreuses variantes, mais la plupart des \_\_\_\_\_ se servent de leurs propres membres (mains et pieds) pour vaincre leur adversaire.
5. Avant de décoller, le \_\_\_\_\_ doit étaler sa voile face à la pente pour vérifier si son matériel est en bon état et ensuite, avec l'aide du vent, il peut décoller.
6. Le \_\_\_\_\_ doit parcourir une portion de rivière en un temps le plus court possible.
7. Les \_\_\_\_\_ sautent d'un avion et font des figures dans l'air.
8. L' \_\_\_\_\_ doit impérativement pratiquer son activité sous la surveillance d'une personne formée au sauvetage.