

1 Lis le texte et replace les mots suivants.

acrobacies – cours – créé – escaliers – extrême – groupe – musculation – salle – samedi – souplesse



Avec l'urban training, la ville se transforme en salle de gym

..... en 2008 par Christophe Deconinck, un Parisien, l'urban training, un sport de rue qui demande endurance et, s'inspire du sport nommé ADD (Art Du Déplacement) qui met surtout l'accent sur les et l'esthétisme. C'est le sport idéal pour les personnes qui préfèrent ne pas rester enfermées dans une de gym. Il s'agit d'un itinéraire

sportif en extérieur, qu'on peut suivre en avec un entraîneur ou seul(e). Les exercices se basent sur l'espace urbain : montées d'escalators, exercices sur les bancs publics, trottoirs, : tout est bon pour s'entraîner.

À Paris, on peut pratiquer gratuitement l'urban training chaque au Forum des Halles, avec les conseils d'entraîneurs spécialisés. Le dure une heure trente environ. Le but est de travailler le contrôle du souffle et de développer progressivement sa

2 Réponds aux questions.

- Où est né ce nouveau sport ? →
- De quel autre sport s'inspire-t-il ? →
- S'agit-il d'un sport individuel ou de groupe ? →
- Où le pratique-t-on ? →
- De quoi a-t-on besoin pour le pratiquer ? →
- Combien coûte la séance d'une heure et demie d'urban training au Forum des Halles ?
→

3 À ton avis, qui peut pratiquer ce genre de sport ? À qui le conseillerais-tu ?

4. Complète ces phrases avec des mots de ton choix.

- a. Même si on , on peut faire du sport.
b. , même si tu ne veux pas participer à des compétitions.
c. Si vous vous devez faire un peu d'exercice.

5. À partir du document suivant, explique, sur une feuille séparée, les règles du sepak takraw. Utilise les expressions de la leçon.



- sport d'origine asiatique ; « sepak » = coup de pied, « takraw » = balle tressée

But du jeu : envoyer la balle de l'autre côté du filet

- 2 équipes de 3 joueurs sur un terrain

Règles :

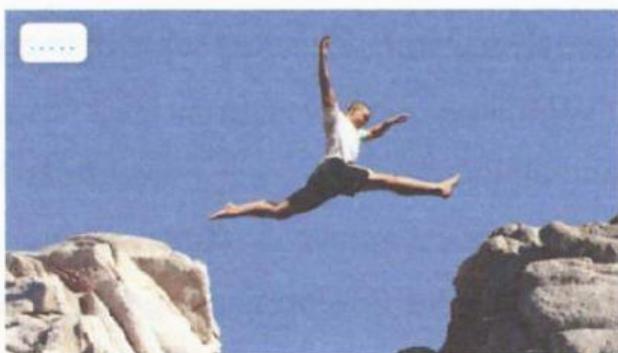
- maximum 3 touches de balle par équipe puis la renvoyer dans l'autre camp
- utiliser toutes les parties du corps : pied, genou, tête... mais interdiction de toucher la balle avec les mains ou les bras
- point gagné : quand la balle touche le sol de l'autre équipe
- si la balle sort du terrain : point perdu
- qualités sportives des joueurs : vitesse, équilibre, réflexes...



6. Retrouve les conseils et associe-les aux photos.

- a. Même si tu sais faire du skate,
- b. Si tu ne sais pas quoi faire à la maison,
- c. Tu dois suivre les conseils d'un entraîneur,
- d. Tu dois sortir et faire de l'exercice,
- même si tu as beaucoup de travail !
- si tu pratiques des sports extrêmes !
- appelle une copine pour jouer au tennis !
- tu dois porter le matériel adéquat !

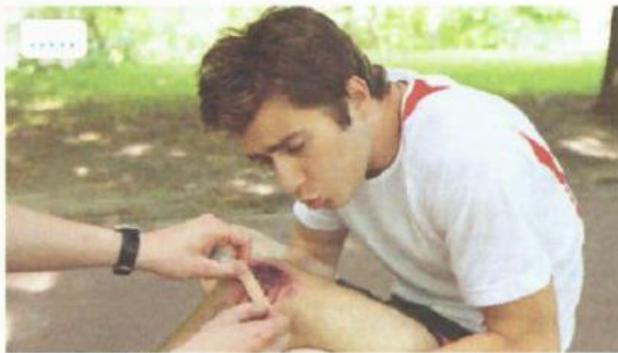
1.



2.



3.



4.



7. Complète ces règles avec les expressions suivantes.

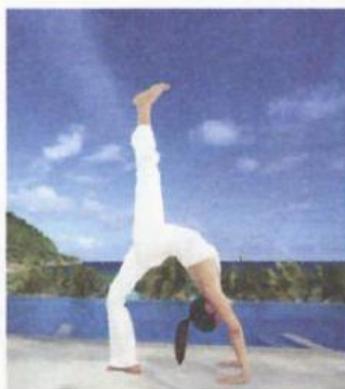
a besoin de – consiste à – interdit de – ne faut pas – ne peut pas – s'agit d'

- a. Au tennis, il est toucher le filet avec la raquette ou la main.
- b. Au foot, il toucher le ballon avec la main.
- c. L'escrime, ça toucher son adversaire avec une arme.
- d. Au basket, on toucher la personne qui porte le ballon.
- e. Au golf, il envoyer une balle dans un trou.
- f. Pour faire du ski, on skis et de bâtons.

8. À ton avis, quelle est la qualité sportive la plus importante pour pratiquer chaque sport ? Cite une qualité différente à chaque fois.



a.



b.



C.



d.



e.



f.

9. Votre correspondant canadien vous envoie sa première lettre.

De : Nathandufour@oal.fr
Objet : Présentation

Bonjour,

Je m'appelle Nathan. Je suis canadien. J'adore le rock et j'aime beaucoup me promener dans la nature.

Et toi, qu'est-ce que tu aimes faire ?

À bientôt

Nathan

* Posez des questions sur son école, ses amis, sa famille, sa maison, sa ville, etc.

Vous écrivez un message à Nathan. Vous lui demandez plus d'informations sur sa vie au Canada*. Vous lui parlez de vos activités et de vos goûts. (60 mots minimum.)

De *

Objet :

Ecoutez les enregistrements et répondez

1.

Vous êtes au secrétariat de votre école, en France. Vous entendez cette conversation.

- 1 • Quelle activité peut faire Guillaume, le mardi ?



- 2 • Quel jour Guillaume peut-il aller à l'atelier musique ?

- a. Le mardi. b. Le mercredi. c. Le jeudi.

- 3 • Combien coûtent les activités ?
-
-

- 4 • Que faut-il faire pour s'inscrire ?

- a. Téléphoner. b. Écrire un courrier. c. Remplir un document.

- 5 • Pourquoi Guillaume ne peut-il pas s'inscrire au basket ?
-
-

- 6 • À quelle activité s'inscrit Guillaume ?
-
-

2.

Vous êtes dans un magasin, en Belgique. Vous entendez cette conversation.

- 1 • Quel sport fait la cliente ?



- 2 • Quel est le problème du pantalon bleu ?
-
-

- 3 • Quels vêtements a déjà la cliente ?
-
-

- 4 • Quelle est la pointure habituelle de la cliente ?

- a. 37. b. 38. c. 39.

- 5 • Quel est le problème des chaussures noires ?

- a. Le prix. b. La taille. c. La couleur.

3.

Vous êtes dans un magasin de jeux vidéo, en Suisse. Vous entendez cette conversation.

- 1 • Le jeu que demande le garçon sera disponible...
- a. demain.
 - b. la semaine prochaine.
 - c. dans trois semaines.

- 2 • Le garçon recherche quel genre de jeux vidéo ?
-

- 3 • Il veut offrir un jeu vidéo à...
- a. un ami.
 - b. son frère.
 - c. son cousin.

- 4 • Pourquoi le vendeur lui propose-t-il le jeu *Rayman*? (Deux réponses possibles.)
-

- 5 • Combien coûte le jeu ?
- a. 34,90 euros.
 - b. 34,80 euros.
 - c. 34,70 euros.