



L'endurance : les bonnes raisons de s'y mettre.

Faire du sport une fois dans la semaine, c'est bien. Mais éviter d'être trop sédentaire¹ et pratiquer en plus une activité physique régulière, chaque jour, c'est encore mieux! Avez -vous déjà pensé à la pratique de l'endurance² (natation, vélo, jogging, aérobic...), discipline facile d'accès et qui présente

préparation physique générale de la plupart des autres activités sportives.

3. Lutter contre le stress

L'effort provoque la sécrétion⁴ d'hormones de stress, comme l'adrénaline. Avec l'entraînement d'endurance, l'organisme devient moins sensible à leurs effets excitateurs. Et quand l'effort se prolonge, le cerveau sécrète des endorphines⁵ qui procurent une sensation de bien-être. Enfin, l'entraînement provoque un allongement du temps de sommeil " lent profond ", le stade le plus réparateur.

4. Perdre du gras

La graisse commence à être brûlée après 30 minutes d'une activité physique soutenue. Pour maigrir, mieux vaut donc une marche tonique⁶ de 2 heures que 20 minutes de musculation. Notez que, plus on est entraîné, plus le corps n'a tendance à puiser dans les graisses. Enfin, si l'activité d'endurance favorise la perte de poids en brûlant des calories, elle augmente surtout la masse musculaire. Or, plus une personne est musclée, plus elle dépense d'énergie...même au repos.

1. Soigner sa santé

Pour produire un effort, les muscles ont besoin d'un surcroît d'énergie et d'oxygène. Pour les approvisionner, le cœur bat plus vite, les vaisseaux sanguins se dilatent et le rythme respiratoire s'accélère. Trop sédentaire, on atteint vite ses limites car le cœur, peu entraîné, s'emballe³, d'où un fort essoufflement. Grâce aux activités d'endurance, le muscle cardiaque apprend à travailler à l'économie et devient plus puissant, la respiration se fait plus efficace. Il est démontré qu'une pratique régulière diminue les risques d'infarctus, de diabète, d'hypertension artérielle, fait baisser le taux de cholestérol et le taux de sucre dans le sang, et limite le nombre de crises chez les asthmatiques.

2. Etre meilleur en sport

Bénéfique pour le cœur et le souffle, la pratique de l'endurance favorise aussi le développement des petits vaisseaux qui alimentent les muscles en oxygène et en énergie. Résultat, ces derniers résistent à l'effort plus longtemps avant de manifester des signes de fatigue. Ainsi, l'entraînement de fond fait partie de la

Mots expliqués:

1. Sédentaire: qui n'entraîne pas de déplacements
2. Endurance: aptitude à résister à la fatigue, à la souffrance
3. S'emballe: prendre un régime de marche trop rapide. et donc dangereux
4. Sécrétion: production d'une substance
5. Endorphine: une hormone sécrétée par le cerveau
6. Tonique: fortifiant

Questions de compréhension: (24 points)

1. **En vous référant** aux éléments du paratexte, **répondez** aux questions ci-dessous: (4points)

- a. **Quel** est le thème de ce texte?
- b. **Identifiez** le genre de ce texte. **Justifiez** en citant deux indices à l'appui.
- c. **Relevez** les types de sport mentionnés dans le chapeau.

2. **Deux champs lexicaux dominant** dans le texte, **indiquez-les** afin de **préciser** le sujet abordé. (2points)

3. **Lisez** le premier paragraphe, puis **répondez** :

a. **Dites** si les affirmations suivantes sont "**vraies**" ou "**fausses**". **Justifiez** votre réponse: (4points)

- i. Grâce à la sédentarité, on éprouve des difficultés respiratoires.
- ii. Le sport provoque des problèmes cardiaques et respiratoires.
- iii. Les activités sportives aident à éviter les maladies dangereuses.
- iv. L'endurance rend le cœur faible.

b. **Relevez** dans ce paragraphe 3 noms de maladies chroniques ainsi cités. (1.5points)

4. **Lisez** le 2^{ème} et le 3^{ème} paragraphe puis **répondez** aux questions suivantes:

a. **Indiquez pour quelle raison** l'endurance permet-elle d'améliorer les performances sportives? (1point)

b. **Complétez** le tableau suivant: (4points)

Hormones	Effet sur l'organisme

c. **En vous basant sur** l'ensemble des réponses précédentes (a-b), **donnez** un conseil aux jeunes

pour leur montrer l'importance de la pratique du sport. **(1point)**

5. **Relevez** dans le dernier paragraphe : **(3.5points)**

a. **une phrase** qui exprime un conseil puis **indiquez** son type et son procédé.

b. **un connecteur logique** et **indiquez** son rôle.

6. **Lisez tout le texte** puis répondez correctement: **(3points)**

a. Les informations données sont-elles objectives ou subjectives?

b. **A quel** temps verbal les verbes sont-ils conjugués ? **Donnez-en** sa valeur.

c. **Cochez** la bonne réponse :

Ce texte est écrit pour:

- raconter un événement sportif.
- informer les lecteurs sur les bénéfices du sport.
- décrire un joueur sportif.

Production écrite: (16points)

Traitez au choix l'un des deux sujets proposés:

Sujet 1:

Dans le cadre du projet scolaire « le sport...c'est bien pour l'organisme», vous êtes chargés de

rédiger un article dans lequel vous **présentez** les avantages du sport et leur effet sur le corps .

Votre texte sera formé d'une quinzaine de lignes et présenté sous formes de trois paragraphes dont chacun est précédé d'un sous-titre .

Sujet 2:

Donnez à votre camarade deux conseils suivis chacun d'une explication pour corriger un de

ses défauts (fumer, négliger ses leçons, ...)

Votre texte fera 10-15 lignes dans une écriture de taille moyenne.

<u>Les critères</u>	<u>Les notes</u>
<u>Pertinence ou adéquation à la situation et à la consigne</u>	<u>5 points</u>
<u>Cohérence et cohésion</u>	<u>5 points</u>
<u>Correction de la langue</u>	<u>5 points</u>
<u>Mise en page et lisibilité</u>	<u>1 point</u>

Bon

travail.

N°	Éléments de réponse	Notes
1	a. L'endurance	1
	b. article de presse. La mise en colonne, le numéro de l'article dans la référence.	2
	c. natation, vélo, jogging, aérobic	1
2	<p>Le sport et la santé.</p> <p>Le sport: activités physiques, endurance, effort, marche tonique...</p> <p>La santé: le muscle cardiaque, essoufflement, diabète, crises, cerveau,</p>	<p>1</p> <p>1</p>
3	a. - vrai: " Trop sédentaire, on atteint vite ses limites car le cœur, peu entraîné, s'emballe ³ , d'où un fort essoufflement." (l.5 à l.8).	½ ½
	- Faux: " Grâce aux activités d'endurance, le muscle cardiaque apprend à travailler à l'économie et devient plus puissant, la respiration se fait plus efficace". (l.8 à .11)	½ ½
	- Vrai: " qu'une pratique régulière diminue les risques d'infarctus, de diabète, d'hypertension artérielle, fait baisser le taux de cholestérol." (l.12 à l.15).	½ ½
	- Faux: " l'endurance...le muscle cardiaque devient plus puissant ". (l.8 à l.10)	½ ½
	b. Les maladies chroniques sont: diabète, d'hypertension artérielle, cholestérol	½ ½ ½
4	a. la pratique de l'endurance favorise le développement des petits vaisseaux qui alimentent les muscles en oxygène et en énergie.	1
	b.	½ ½ ½ ½

	<table border="1"> <tr> <td>hormone</td> <td>Effet</td> </tr> <tr> <td>Adrénaline</td> <td>Provoque le stress</td> </tr> <tr> <td>endorphines</td> <td>Procurent une sensation de bien-être</td> </tr> </table>	hormone	Effet	Adrénaline	Provoque le stress	endorphines	Procurent une sensation de bien-être		
hormone	Effet								
Adrénaline	Provoque le stress								
endorphines	Procurent une sensation de bien-être								
	c. Il faut pratiquer des activités physiques pour renforcer vos muscles et pour éviter les maladies chroniques.		1						
5	<p>a. Pour maigrir, mieux vaut donc une marche tonique⁶ de 2 heures que 20 minutes de musculation: c'est une phrase injonctive, mieux + falloir+nom.</p> <p>b. Or : il introduit une opposition.</p>		<p>1</p> <p>½</p> <p>½</p> <p>½ 1</p>						
6	<p>a. Les informations sont objectives</p> <p>b. Les verbes sont conjugués au présent de l'indicatif. Sa valeur est présent atemporel ou de vérité générale.</p> <p>c. Informer le lecteur sur les bénéfices du sport.</p>		<p>½</p> <p>½ ½</p> <p>1</p>						