



Composition de Français du premier trimestre



Texte:

Sujet n°03

L'importance du sport

Pour maintenir une bonne hygiène de vie, il est essentiel de pratiquer une activité sportive. Mais pourquoi le sport est-il si important ?

Le sport regroupe diverses activités physiques, qu'elles soient individuelles ou collectives. **D'abord**, il contribue à renforcer le corps en augmentant la force musculaire et la souplesse. **Ensuite**, faire du sport favorise également une circulation sanguine optimale et un bon fonctionnement du système cardiovasculaire. **De plus**, il joue un rôle préventif face à certaines maladies chroniques comme l'obésité, le diabète ou l'hypertension. **Enfin**, pratiquer une activité sportive régulièrement permet de réduire le stress, d'améliorer la qualité du sommeil et de d'avoir la confiance en soi.



D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), consacrer au moins 30 minutes par jour à une activité physique modérée est recommandé pour préserver sa santé. Cette habitude contribue à l'équilibre mental et à une meilleure qualité de vie.

D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS)

Questions

Compréhension de l'écrit :

- 1- Dans ce texte, on parle : a- des dangers du sport. ☐
b- des bienfaits du sport. ☐
c- de l'importance de la natation. ☐

(Coche la bonne réponse.)

- 2- Pour avoir une bonne hygiène de vie, que doit-on faire ?

.....

- 3- Relève dans le texte deux bienfaits du sport :

-

-

- 4- Recopie les phrases suivantes puis réponds par «vrai» ou «faux»:

- a- Le sport est indispensable pour notre santé.
b- Faire du sport est dangereux pour notre corps.
c- Le sport donne la confiance en soi.
d- Le sport est le responsable de certaines maladies graves.



5- « Mais pourquoi le sport est-il si **important** ? »

- Le mot souligné veut dire : **a-** inutile. **b-** dangereux. **c-** indispensable.

(Encadre la bonne réponse.)

6- Classe les deux phrases suivantes dans le tableau ci-dessous :

- Pourquoi le sport est-il si important ?
- Le sport regroupe diverses activités physiques.

Phrase déclarative	Phrase interrogative

7- Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif:

- a. Vous (**faire**) du yoga chaque matin pour vous détendre.
- b. Mon frère (**maigrir**) en suivant un programme de la marche.
- c. Je (**pratiquer**) la natation deux fois par semaine.

8- Accorde correctement le verbe avec son sujet en ajoutant la terminaison qui convient: (**ons- ent- ez**)

- a- Les élèves **jou**....au ballon.
- b- Tes camarades et toi **pratiqu**.... le sport régulièrement.
- c- Ahmed et moi **gagn**.... une médaille d'or.

9- Remplace les parenthèses par le signe de ponctuation qui convient: - : . ,

Pour être en bonne santé () on doit ()

- () se laver régulièrement;
- () manger convenablement;
- () faire du sport ...

10- Ce texte est de type : **a-** narratif ☐ **b-** descriptif ☐ **c-** explicatif ☐

(Coche la bonne réponse.)

11- Complete l'énoncé ci-dessous par les mots suivants :

Enfin, d'abord, manger, régulièrement, hygiène

Pour avoir une bonne de vie, il faut :

....., se laver correctement. Ensuite,convenablement. bouger

I- Situation d'intégration: (07points)

« Le sport joue un rôle essentiel dans notre vie quotidienne. »



Rédige un court texte dans lequel tu expliqueras à tes camarades **l'importance de pratiquer régulièrement une activité sportive** pour rester en bonne santé.

Pour réussir ta production, tu dois :

- utiliser les procédés explicatifs : **définition + illustration (exemples) + énumération**;
- employer des **phrases déclaratives**;
- utiliser des **adjectifs qualificatifs** et des **compléments du nom**;
- conjuguer tes verbes **au présent de l'indicatif**.

Corrigé type et barème de la composition du 1^{er} trimestre

Sujet n°03

Réponses	Note					
	Partielle	Totale				
Compréhension de l'écrit :						
1. Dans ce texte, on parle : b- des bienfaits du sport. 	(1pt)	(1.5pt)				
2. Pour avoir une bonne hygiène de vie il est essentiel de pratiquer une activité sportive.	(01pt)	(1.5pt)				
3. Deux bienfaits du sport: - Il contribue à renforcer le corps en augmentant la force musculaire et la souplesse - Il favorise également une circulation sanguine optimale et un bon fonctionnement du système cardiovasculaire. - Il joue un rôle préventif face à certaines maladies chroniques comme l'obésité, le diabète ou l'hypertension. - Il permet de réduire le stress, d'améliorer la qualité du sommeil et de d'avoir la confiance en soi.	(1pt×2)	(2pts)				
4. Je recopie les phrases suivantes puis je réponds par «vrai» ou «faux»: a- Le sport est indispensable pour notre santé. Vrai b- Faire du sport est dangereux pour notre corps. Faux c- Le sport donne la confiance en soi. Vrai d- Le sport est le responsable de certaines maladies graves. Faux	(0.5pt×4)	(2pts)				
5. « Mais pourquoi le sport est-il si important ? » • Le mot souligné veut dire : c- indispensable.	(01.5pt)	(1.5pt)				
6. Je classe les deux phrases dans le tableau:						
<table><tr><th>Phrase déclarative</th><th>Phrase interrogative</th></tr><tr><td>- Le sport regroupe diverses activités physiques.</td><td>- Pourquoi le sport est-il- si important ?</td></tr></table>	Phrase déclarative	Phrase interrogative	- Le sport regroupe diverses activités physiques.	- Pourquoi le sport est-il- si important ?	(01pt×2)	(2pts)
Phrase déclarative	Phrase interrogative					
- Le sport regroupe diverses activités physiques.	- Pourquoi le sport est-il- si important ?					
7. Je conjugue les verbes au présent de l'indicatif: a. Vous (faire) faites du yoga chaque matin pour vous détendre. b. Mon frère (maigrir) maigrit en suivant un programme de la marche. c. Je (pratiquer) pratique la natation deux fois par semaine.	(01pt×3)	(3pts)				
8. J'ajoute au verbe la terminaison qui convient: (ons- ent- ez) a- Les élèves jouent au ballon. b- Tes camarades et toi pratiquez le sport régulièrement. c- Ahmed et moi gagnons une médaille d'or.	(0.5pt×3)	(1.5pt)				
9. Je remplace les parenthèses par le signe de ponctuation qui convient: - : . , Pour être en bonne santé, on doit : - se laver régulièrement; - manger convenablement; - faire du sport.	(0.25pt×6)	(1.5pt)				
10. Ce texte est de type : c- explicatif 	(1pt)	(1pt)				
11. Je complète l'énoncé ci-dessous: Pour avoir une bonne hygiène de vie, il faut : D'abord , se laver correctement. Ensuite, manger convenablement. Enfin bouger régulièrement.	(0.5pt×5)	(2.5pts)				

