

Chapitre 2 Ma vie, ma santé

A Ça stresse?

Écouter A

Exercice 1

- 1 A
- 2 B
- 3 A
- 4 B
- 5 B
- 6 A

Exercice 2a

-

Exercice 2b *Réponse type*

- 1 op school; de geluiden op de achtergrond
- 2 weinig tijd; een vriend die haar roept
- 3 hoe druk het is op school
- 4 aanmoedigend; haar stem

Exercice 2c *Réponse type*

Salut Amélie, j'ai très envie de te parler. Mon nouveau lycée est horrible! Le niveau est très élevé et je vais peut-être redoubler! J'ai besoin de tes conseils!!

Exercice 2d

C, E, F

Exercice 3 *Réponse type*

Het advies om positief te blijven, omdat hij zelf ook wel aangeeft dat hij soms snel ontmoedigd raakt.

Exercice 4a *Réponse type*

Situation

- faire un exposé devant la classe
- participer à une compétition importante
- un contrôle difficile à faire
- rencontrer de nouvelles personnes «Ils ne vont pas m'aimer.»
- faire un salto pendant le cours d'EPS
- montrer une note de 2/20 à ses parents

Pensée

- «Tout le monde me regarde.»
- «Je vais décevoir mon équipe.»
- «Je vais tout oublier.»
- «On va se moquer de moi si je tombe.»
- «Ils seront très déçus.»

Exercice 4b *Réponse type*

Top 3

Situation

- 1 Faire un exposé devant la classe.
- 2 Chanter devant mes amis.
- 3 Parler anglais à l'étranger.

Pensée

- Ils vont se moquer de moi.
- Je vais sûrement chanter faux.
- Je vais faire des erreurs ridicules.

Lire A

Exercice 5a *Réponse type*

- 1 Faalangst
- 2 Scholieren
- 3 Wat is faalangst? Waar komt het vandaan? Hoe moet je ermee omgaan?

Exercice 5b *Réponse type*

mots-clés et phrases principales: viser la perfection en oubliant qu'elle n'est pas accessible; les notes; l'expérience, les apprentissages et les difficultés personnelles que tu vis ne se voient pas dans tes notes et sont tout aussi importants.

D'où vient l'anxiété;

De toi-même: tu peux exiger de toi d'être le meilleur;

Des autres: tes parents qui voudraient tellement que tu réussisses; un entraîneur

Exercice 5c *Réponse type*

Faalangst komt voort uit een zoektocht naar perfectie. Daarbij vergeet men dat ervaring, het leerproces en persoonlijke zaken ook een rol spelen en net zo belangrijk zijn. De druk kan uit jezelf komen als je voor jezelf de lat hoog legt, maar hij kan ook van buiten komen, uit verwachtingen die anderen van je hebben.

55 mots

Exercice 5d *Réponse type*

1 Advies aan Fabien: Trouve tes propres critères de réussite.

Uitleg: Fabien werkt nu alleen om aan de verwachtingen van zijn ouders te voldoen. Hij moet nagaan waar hij zelf gelukkig van wordt.

2 Advies: Précise tes attentes.

Uitleg: Constance wil nu overal goed in zijn. Ze moet zich afvragen of dat realistisch is en een keuze maken.

3 Advies: Prends le temps de te connaître!

Uitleg: Marc moet zich afvragen waarom hij denkt dat hij geen enkele les kan missen. Hij moet gaan luisteren naar de signalen van zijn lichaam.

Exercice 6 *Réponse type*

J'ai ressenti de la pression les jours avant le spectacle de notre troupe de théâtre.

Pour maîtriser ce sentiment, je me suis dit que je fais du théâtre pour mon plaisir et pas pour devenir acteur professionnel.

Exercice 7a

-

Exercice 7b *Réponse type*

	nom	Adjectif	traduction
1 relaxation	X		ontspanning, (het) relaxen
2 apprentissage	X		(het) leren
3 réaliste	X	X	(de) realist / realistisch
4 sociable		X	sociaal

5 entraîneur	X		trainer
6 courageux		X	moedig

Exercice 7c *Réponse type*

Nom	Adjectif	traduction nom	traduction adjectif
1 la fierté	Fier	de trots	trots
2 l'acceptation	Acceptable	de acceptatie	acceptabel
3 l'accessibilité	Accessible	de toegankelijkheid	toegankelijk
4 la généralité	Général	de algemeenheid	algemeen
5 l'importance	Important	het belang	belangrijk
6 l'anxiété	Anxieux	de vrees	bevreesd

Exercice 8a

Lorsque je ressens du stress, je ... Wanneer ik me gestresst voel, ... ik ...
 Je ne me force pas à ... Ik dwing mezelf niet te/tot ...
 Pour faire face à ..., je ... Om bestand te zijn tegen ..., ... ik ...
 Ce que je ferais, c'est ... Wat ik zou doen, dat is ...
 Je te conseille de ... Ik raad je aan om te ...
 Tu n'as qu'à... Je hoeft alleen maar te ...

Exercice 8b *Réponse type*

rôle A – Aaaaah! Je n'ai toujours pas préparé mon exposé de demain. Je suis tellement stressé que je ne trouve pas d'idées! – Et pour préparer mon exposé? – Et si ça ne marche pas?	rôle B – Lorsque je ressens du stress, j'en parle à mes parents. – Ce que je ferais, c'est me détendre avant de commencer. – Moi, je ne me force pas à faire l'impossible. Je te conseille de demander de l'aide à un camarade de classe.
--	---

Grammaire A**Exercice 9a**

- 1 participer
- 2 faire
- 3 parler
- 4 utiliser
- 5 s'amuser
- 6 voyager

Exercice 9b *Réponse type*

Consigne	situation	traduction
1 Faites les phrases en traduisant le gérondif.	manier	door te vertalen
2 L'autre répond en jouant le rôle de Simon.	manier	door te spelen
3 Réponds aux questions en écoutant le document sonore.	gelijktijdigheid	terwijl je luistert naar
4 Faites le jeu de rôle en utilisant les mots donnés.	manier	door te gebruiken

5 Écris ton mail en respectant les formules de politesse.	voorwaarde	waarbij je respecteert
6 Donne une réponse en faisant une phrase entière.	manier	door te maken

Exercice 9c

- 1 B
- 2 A
- 3 B
- 4 A
- 5 A
- 6 A

Exercice 9d *Réponse type*

Mon petit copain Julien est toujours “super zen”. Il sait très bien éviter les situations stressantes en précisant ses propres attentes et en prenant bien soin de lui. Pourtant, il ne pense pas seulement à lui-même, mais aussi aux autres. Il m’a montré que je pouvais me relaxer en m’entraînant régulièrement et en buvant du thé vert. Grâce à lui, j’ai beaucoup plus confiance en moi.

- 1 door te verduidelijken
- 2 door voor zichzelf te zorgen
- 3 door te trainen
- 4 door te drinken

Exercice 10a *Réponse type*

- 1 Léo se promène en mangeant une banane.
- 2 Zoé s'est endormie en portant encore ses chaussettes.
- 3 En courant, les deux filles vont peut-être arriver à l'heure.
- 4 En travaillant bien, Saïd aura de bonnes notes.

Exercice 10b *Réponse type*

- 1 A, terwijl hij een banaan eet
- 2 A, terwijl ze haar sokken (nog) droeg
- 3 B, als zij rennen
- 4 B, omdat hij goed werkt

Exercice 11a

-

Exercice 11b

- 1 faisant
- 2 regardant
- 3 prenant
- 4 buvant

Exercice 11c

- 1 Je me sens décontracté en faisant du yoga.
- 2 Ma meilleure copine se prépare pour un test en étudiant tout le temps.
- 3 Ton prof principal peut t'aider en donnant des conseils.
- 4 Tu restes en pleine forme en mangeant beaucoup de fruits.

Parler A**Exercice 12a**

-

Exercice 12b

-

Exercice 12c *Réponse type*

Jean-Pierre	Morgane
1 C'était la semaine dernière.	1 C'était hier soir.
2 J'avais rendez-vous avec une fille rencontrée sur Facebook.	2 Je devais chanter devant un public.
3 Nous étions dans un café.	3 J'étais dans la salle de spectacle de la ville.
4 J'ai fait des blagues stupides et j'ai laissé tomber mon verre deux fois.	4 J'ai chanté très très faux et j'ai quitté la scène en pleurant.
5 J'étais très amoureux de cette fille.	5 C'était la première fois de ma vie que je devais chanter devant un public.
6 J'étais sûr qu'elle se moquait complètement de moi.	6 Je voulais disparaître sous terre.

Exercice 13a *Réponse type***Mots-clés**

- 1 exposé, rougi, tout le monde, quitté, rentré
- 2 cantine, offert, rose rouge, remercier
- 3 bulletin de notes, affreux, père est prof, déçus
- 4 s'amuser, se moquer de moi, seul, portable, nouveaux amis

Exercice 13b *Réponse type*

- 1 Cela s'est passé il y a une semaine. Je devais faire un exposé devant toute la classe, mais j'avais tout oublié. C'était horrible! Tout le monde me regardait. Ils ont dû penser que j'étais complètement nul... J'avais tellement honte que j'ai quitté la salle pendant un petit moment pour me reprendre. Ensuite, je suis rentré et j'ai fini mon exposé.
- 2 La situation difficile que je vais décrire a eu lieu le jour de la Saint-Valentin. J'étais à la cantine, assis à une table avec quelques amis. Tout à coup, une fille m'a tapé sur l'épaule pour attirer mon attention, et elle m'a offert une rose rouge en annonçant qu'elle était amoureuse de moi. Moi, j'étais devenu rouge comme une tomate/pivoine. Je ne savais pas quoi dire, parce que je ne connaissais même pas la fille! Je l'ai gentiment remerciée pour la rose et ensuite, on s'est parlés un peu. À vrai dire, elle était très sympa, mais je ne vais pas sortir avec elle.
- 3 Hier, j'ai reçu mon bulletin de notes. Je savais bien sûr déjà que mes résultats seraient affreux, mais ça a quand même été le choc total. J'ai pensé que mes parents seraient très déçus... Mon père est prof d'histoire, donc il ne va sûrement pas comprendre pourquoi j'ai 6 sur 20 en histoire! Pour l'instant, je n'ai rien dit à mes parents, mais je sais que cela ne peut pas durer éternellement.
- 4 Je suis dans un nouveau lycée depuis le début de l'année scolaire. Je n'ai pas encore beaucoup d'amis ici. Il y a deux jours, je me trouvais dans la cour pendant la pause. Il y avait seulement moi et un groupe de camarades de classe. Ils étaient en train de s'amuser ensemble et de rigoler. Je ne suis pas sûr, mais je crois que j'ai entendu

mon nom et j'avais honte. J'ai pensé qu'ils étaient en train de se moquer de moi. Je n'ai rien fait. J'ai attendu la fin de la pause en regardant mon portable.

Exercice 13c

-

Exercice 13d

-

Écrire A

Exercice 14a

-

Exercice 14b

- 1 un désastre
- 2 mon professeur principal
- 3 mes notes
- 4 cher
- 5 nerveux
- 6 médicaments

Exercice 14c

A, C, D, F, G

Exercice 14d

Réponse type

- 1 À ta place, je demanderais de l'aide à Lucas, qui a une mère française.
- 2 Ce que je ferais, c'est de parler du dernier match du PSG.
- 3 Je vous conseille de planifier des moments de détente dans votre agenda.
- 4 Tu dois/devrais en parler tout de suite à papa!

Exercice 15a

www.doctissimo.fr

Forum des ados: au secours, je flippe complètement

Pommier a publié le 25 mai à 16:34.

Je suis dans une école internationale depuis un mois.

Les cours sont tous en anglais donc je ne comprends rien du tout! Ici, on me demande tout le temps de faire des exposés devant la classe. Je ne connais presque personne, mais il y a un garçon que j'aime bien, dans ma classe. Malheureusement, je n'ose pas trop lui parler, parce que j'ai peur qu'il se moque de moi si je dis des bêtises en anglais... J'en ai marre de me sentir seule et incapable. Je suis tout le temps stressée, surtout à l'école. Que faire?

Exercice 15b

Salut Pommier,

Je te comprends... tu es dans une situation difficile! Ta vie a beaucoup changé et il te faudra du temps pour t'y adapter. Je te conseille de ne pas trop te mettre de la pression. Maintenant, tu as des problèmes de communication à cause de l'anglais. Mais dans quelques mois, tu maîtriseras l'anglais comme les autres. À ta place, je sauterais sur cette occasion et en parlerais avec ce garçon que tu aimes bien ;). Si tu lui expliques ton problème, il va sûrement essayer de t'aider. Et ensuite, qui sait? Si la situation ne s'améliore pas sous peu, tu devrais en parler avec ton prof principal et/ou tes parents. S'ils ne sont pas au courant, ils ne peuvent pas t'aider. Bon courage et bonne chance!

Poirier

129 mots

Exercice 15c

-

Exercice 15d

-

Chapitre 2 Ma vie, ma santé

B Allô, docteur?

Regarder B

Exercice 16

- 1 le médecin généraliste
- 2 l'ophtalmologue
- 3 l'allergologue
- 4 le dermatologue
- 5 le dentiste
- 6 le pharmacien

Exercice 17a

4	les habitudes alimentaires
2	la consommation de médicaments en France
1	la visite chez le pharmacien
3	les médecins
5	les produits de beauté

Exercice 17b

- 1 A
- 2 A
- 3 C
- 4 B
- 5 A
- 6 B

Exercice 18 *Réponse type*

Voorkomen in plaats van genezen doet ze maar deels. Ze let wel aardig op haar voeding (of degene die thuis kookt doet dat), maar ze doet niet aan sport. Naar mijn mening is bewegen net zo belangrijk.

Exercice 19 *Réponse type*

- 1 Non, heureusement je ne suis pas souvent malade.
- 2 J'ai eu mal à la tête, c'est tout.
- 3 Cela a duré une demi-heure.
- 4 Je n'ai pas pris de médicaments, mais j'ai bu de l'eau. Je ne suis pas allé(e) voir le médecin.

Lire B

Exercice 20a *Réponse type*

Voor mensen die gezond willen leven en in vorm willen blijven.

Exercice 20b

	Journal Alimentaire	Runkeeper	Non traité
het ontwerp	X		
de prijs			X
gegevens beheren	X	X	
Privacybescherming			X
resultaten delen		X	
aantal gebruikers			X
Nadelen			X

Exercice 20c *Réponse type*

- 1 faux, want le Journal Alimentaire helpt vooral bij afvallen.
- 2 vrai, want je kunt zelf een product toevoegen dat niet in de lijst voorkomt.
- 3 vrai, want RunKeeper houdt je sportresultaten bij en ondersteunt je bij het sporten.

Exercice 20d

Marc

Exercice 21 *Réponse type*

Angélique kan het best le Journal Alimentaire proberen, omdat je daarin zelfstandig gegevens bijhoudt, zonder dat het programma zich gedraagt als een coach.

23 mots

Exercice 22

1	D
2	C
3	B
4	E
5	F
6	A

Exercice 23a

A, C, G, H

Exercice 23b

- 1 Je prends toujours les escaliers au lieu de (prendre) l'ascenseur (*de lift*).
- 2 Je pratique plusieurs sports, donc je bouge beaucoup.

Grammaire B

Exercice 24a *Réponse type*

	passé composé	imparfait	futur simple	conditionnel
1 Nous devrions bien dormir.				zouden moeten
2 Elle prendra régulièrement ses médicaments.			zal nemen	

3 Le pic de l'épidémie de grippe n'est pas encore atteint.	is bereikt			
4 Ils suivaient un régime.		volgden		
5 Notre club sportif atteignait les 500 membres actifs.		bereikte		

Exercice 24b

- 1 a suivi
- 2 éteignaient
- 3 a dû
- 4 comprend
- 5 poursuivront
- 6 devra

Exercice 24c

- 1 Après vingt heures, j'éteindrai mon portable.
- 2 Tu devrais manger plus de fruits.
- 3 Avez-vous suivi des programmes de santé à la télé?
- 4 Nous devons manger des légumes crus chaque semaine.
- 5 Sylvie a appris comment se détendre plus facilement.
- 6 Je change mes habitudes alimentaires.

Exercice 24d

- 1 j'ai suivi
- 2 prenais
- 3 n'ai pas atteint
- 4 devais
- 5 devrais
- 6 suivent

Exercice 24e *Réponse type*

- 1 J'adore le chocolat et les chips, mais je prends une pomme au lieu de ces aliments gras.
- 2 Il est malade et ne peut pas aller à l'école. Il devrait rester au lit pour se rétablir.
- 3 Cédric est toujours très têtu (koppig). Je ne sais pas s'il suivra les conseils de son médecin.
- 4 En faisant attention à mon alimentation, j'ai atteint mon poids idéal.

Parler B

Exercice 25a

-

Exercice 25b

Fragment 1: C, D

Fragment 2: A, B, D

Exercice 25c *Réponse type*

Situation 1: *Allô?*

- Allô Marine, c'est moi Pierre-André. Charlie est là?

Ah salut Pierre-André. Non, je suis désolée, il n'est pas là.

- Est-ce que tu peux lui laisser un message?

Oui, bien sûr. Attends, je vais chercher un stylo. Et voilà, vas-y.

- Alors, dis-lui que je suis malade et demande-lui de m'appeler ce soir si possible.

Ah c'est dommage, bon rétablissement. Il te rappellera ce soir!

- Merci, bonne journée! Au revoir.

Au revoir.

Situation 2: *UDL, bonjour!*

- Bonjour Madame, ici Sama. Je suis la nièce de Madame

Bachroud.

Oui? Et qu'est-ce que je peux faire pour vous?

- Je suis chez ma tante en ce moment et je suis malade.

Vous voulez que je vous passe votre tante alors?

- Oui, s'il vous plaît. J'ai déjà essayé son portable, mais elle ne répond

pas.

Ne quittez pas, je vais voir si elle est disponible.

- Merci.

Situation 3: *Allô?*

- Allô Madame Renaud, ici Pieter van den Berg. Simon est là?

Euh pardon. Vous êtes qui?

- Je suis Pieter, j'ai rencontré Simon au camping où il travaille. Moi, je suis en vacances ici.

Ah bon, je comprends maintenant. Il m'a parlé de toi je crois. Mais malheureusement, il n'est pas là.

- Pouvez-vous lui passer un message?

Oui bien sûr. Vas y / Dis-moi.

- Il m'a invité pour ce soir, mais je suis malade et je ne peux pas venir.

Dites-lui que je suis désolé et que je lui souhaite une super(be) fête.

C'est fait Pieter. Bon rétablissement et... à la prochaine?

- Oui, volontiers! Merci madame, au revoir.

Au revoir.

Exercice 25d *Réponse type*

le bras (de arm) - la main (de hand) - la jambe (het been) - le genou (de knie) - le pied (de voet)
- la poitrine (de borst) - l'épaule (de schouder) - le dos (de rug) - le doigt (de vinger) - le ventre (de buik) - la tête (het hoofd) - le coude (de elleboog) - les fesses (de billen) - l'estomac (de maag)

Exercice 25e *Réponse type*

- 1 Elle est malade depuis deux jours et en ce moment elle a 40 de fièvre.
- 2 Raoul souffre de (crises de) migraine. Il a très/beaucoup mal à la tête et prend de l'aspirine.
- 3 Muriel s'est cassé le bras. Maintenant, elle doit porter un plâtre.
- 4 Ludovic ne se sent pas bien. Il a déjà vomi plusieurs fois.

Exercice 26a *Réponse type*

Mots-clés: au camping *Le pré fleuri*, en vacances, août, poignet, avant-hier, tombé, bras en écharpe (*mitella*), cassé, aspirine

Exercice 26b *Réponse type*

L'assistant(e) médical(e) (rôle A) - Ici le cabinet du docteur Moreau, bonjour. - D'accord. Quelle est votre date de naissance? - Qu'est-ce que vous avez?	Toi (rôle B) - Bonjour, ici Iris van den Hoven. Je suis au camping <i>Le pré fleuri</i> et j'ai besoin d'un médecin. Je suis Hollandaise. - C'est le douze août 2003.
--	--

– Vous avez cela depuis quand? – Vous avez déjà pris des médicaments? – Le docteur peut vous voir cet après-midi à 15h20. – Je vous en prie, au revoir.	– J'ai mal au poignet droit et je ne peux pas utiliser cette main. – Depuis avant-hier. – Oui, j'ai pris des médicaments contre la douleur, du Doliprane acheté à la pharmacie. Et j'ai mis mon bras en écharpe, mais j'ai toujours très mal. Je pense que je me suis cassé le poignet. – Cet après-midi à 15h20... Super, merci! – Au revoir.
--	--

Exercice 26c

-

Écrire B

Exercice 27a

-

Exercice 27b

- 1 Monsieur le proviseur
- 2 Je vous écris
- 3 de l'école
- 4 Je voudrais
- 5 manger
- 6 Pourriez-vous
- 7 Salutations cordiales

Exercice 28a

-

Exercice 28b

Réponse type

Monsieur le professeur,

Je vous écris cette lettre en réaction à votre appel aux élèves souhaitant participer à l'échange avec le lycée Louis Pasteur à Bordeaux.

J'ai très envie d'y participer et je crois que je suis le 'candidat' parfait!

Le thème de l'échange me tient à cœur, parce que moi aussi, je fais de mon mieux pour vivre sainement. Je m'entraîne régulièrement en faisant de l'athlétisme. Je fais attention à mon alimentation et je me couche à l'heure. Chez nous, c'est mon père qui fait la cuisine et je l'aide souvent quand il prépare des repas sains.

J'ai même une idée sympa pour l'échange: on pourrait faire la cuisine ensemble, et préparer des plats sains.

Je vous remercie de nous offrir la possibilité de participer et espère être sélectionné.

Cordialement,

Guy

132 mots

Exercise 28c

-

Exercise 28d

-

Chapitre 2 Ma vie, ma santé**C Le sport, ma passion****Écouter C****Exercice 29** *Réponse type*

	Vertaling	Manier waarop ik betekenis geraden heb
1 Je pense que ma santé de fer <u>provient de</u> ma manière de vivre.	komt voort uit	context
2 C'est pourquoi je <u>m'alimente</u> uniquement avec des produits sains.	voed me, eet	ik herken een woorddeel uit <i>alimentation</i>
3 Je fais <u>du culturisme</u> , ce qui me permet de développer mes muscles.	bodybuilding	context
4 Mais, je suis absolument contre <u>le dopage</u> .	dopinggebruik	andere taal
5 J' <u>encadre</u> aussi des jeunes qui veulent commencer à faire du culturisme.	begeleid	context, ik herken een woorddeel uit <i>cadre</i>

Exercice 30a *Réponse type*

notes: instructeur de sport - travail: encadre des stagiaires + entraîneur

conseil: éviter des blessures + alimentation

Richard: pas de régime / santé formidable / 3x sport / bon sommeil

nourriture: manger fruits + légumes + protéines / pas de coca + frites

ne pas exagérer: tout manger, mais pas trop

culturisme: faire développer les muscles - je ne fais pas

dopage: grand problème - contre -

mesures pour éviter le dopage: tests + contrôles + enseignement

détente: lire le journal - télé - sieste - disco

Exercice 30b

- 1 B, C
- 2 A
- 3 A, B

Exercice 30c *Réponse type*

- 1 A, il ne le fait pas
- 2 A, problème important - contre
- 3 A, tests, contrôles, enseignement
- 4 B

Exercice 31 *Réponse type*

Ik vind dat Richard gezond leeft, omdat hij voldoende beweegt en zich blijkbaar goed voelt.

Voor wat betreft eten, is hij redelijk: hij eet wel alles, maar niet té veel.

Exercice 32a *Réponse type*

Je fais du patinage de vitesse. C'est un sport de glisse sur glace. Je m'entraîne deux fois par semaine sur glace, mais je fais aussi du cyclisme - par exemple - pour rester en forme.

Moi, je fais du patinage de vitesse. Les autres sports que j'aime sont l'athlétisme et donc le cyclisme. Je n'aime pas du tout les sports de balle par contre.

Exercice 32b

-

Lire C

Exercice 33a *Réponse type*

De tekst gaat over Marie-Amélie Le Fur, een gehandicapte atlete, die meerdere medailles heeft gewonnen bij de Olympische Spelen. Ze is 24 jaar.

Exercice 33b

-

Exercice 33c

- 1 Car si je n'avais pas eu cette opération, je n'aurais jamais pu courir de nouveau.
- 2 C'est toute ma vie!
- 3 Je dois penser à ma carrière professionnelle (, car je prendrai ma retraite sportive après les Jeux paralympiques de Tokyo, au Japon, en 2020).
- 4 Cette lame me permet de marcher et courir normalement.
- 5 Je n'ai jamais renoncé à mes rêves.
- 6 Je peux témoigner que le sport aide à surmonter le handicap.
- 7 J'ai très vite participé à des compétitions et remporté des titres.

Exercice 33d *Réponse type*

Mijn handicap heeft me sterker gemaakt.

Exercice 33e

Alineanummer	Functie
1	aanleiding omschrijven
2	uitleg geven
4	aanleiding omschrijven
6	uitleg geven
7	voorbeelden of bewijzen geven

Exercice 33f

- 1 B
- 2 B
- 3 B
- 4 A

Exercice 34 *Réponse type*

Alinea 4, omdat je daarin leest dat ze ondanks haar handicap haar leven blijft inrichten zoals zij dat wil. Haar handicap belemmert haar niet, ze zorgt ervoor dat ze er wat mee bereikt.

33 mots

Exercice 35

- 1 depuis
- 2 à cause d'
- 3 Après
- 4 car
- 5 Grâce à
- 6 en effet

Exercice 36

- 1 Après son accident, Amélie a dû apprendre à courir de nouveau.
- 2 Le championnat à Pékin était une déception, parce qu'elle était tombée.
- 3 Elle a eu du succès à Londres, puisqu'elle a obtenu la médaille d'or au 100m.
- 4 Elle a montré que grâce à la persévérance, on peut réaliser ses rêves.

Grammaire C

Exercice 37a

- 1 de l'
- 2 une
- 3 les
- 4 des
- 5 de
- 6 un
- 7 de
- 8 le
- 9 les

Exercice 37b *Réponse type*

- 1 de l'/delend lidwoord, omdat je in het Nederlands geen lidwoord gebruikt
- 2 des/delend lidwoord, omdat je in het Nederlands geen lidwoord gebruikt
- 3 de, omdat het na een ontkenning komt
- 4 de, omdat het na een hoeveelheidswoord (un tas) komt
- 5 les/bepaald lidwoord, omdat het gaat over een algemeen woord

Exercice 37c

- 1 Les, des, le
- 2 des, de
- 3 la, l'
- 4 la, de
- 5 des, d', le
- 6 un, de, des

Exercice 38a *Réponse type*

- 1 Au petit déjeuner, il boit un verre de jus d'orange et un demi litre de lait. Il mange des crêpes de blé entier avec un peu de margarine.
- 2 Au déjeuner, il prend du pain, un morceau de thon, des légumes crus et de la mayonnaise. Comme dessert, il prend un yaourt aux fruits.
- 3 Au dîner, il mange du bœuf, du brocoli et 100 grammes de riz brun. Comme dessert, il prend 2 pêches.

Exercice 38b

- 1 Tu bois beaucoup d'eau?
- 2 Je n'ai jamais aimé les entraînements.
- 3 Elle boit une bouteille de coca tous les jours.
- 4 Ils ne font pas de ski chaque hiver.
- 5 Elle préfère manger des légumes au lieu de fruits.

6 Il n'est pas du tout le sportif que je prends en exemple.

Exercice 39 *Réponse type*

Question 1:

Mon frère ne mange jamais ... légumes.

A 0 des B 0 les C 0 de

Question 2:

Tu prends combien ... boules de glace?

A 0 de B 0 des C 0 les

Question 3:

Aline n'a pas du tout aimé ... fitness.

A 0 de B 0 le C 0 du

Question 4:

Il vous faudra aussi ... bouteille de sirop de cassis.

A 0 la B 0 de C 0 une

Question 5:

... Anglais ne mangent pas souvent des grenouilles.

A 0 Des B 0 Un C Les

Parler C

Exercice 40a

-

Exercice 41b Réponse type

rôle A – Tu fais quel sport? – Ah je vois, tu <i>as envie de devenir plus musclé</i> . – Tu aimes les sports d'équipe? – Alors, si j'ai bien compris <i>tu préfères les sports individuels parce qu'ils te permettent mieux d'atteindre tes buts</i> .	rôle B – Je fais du culturisme. J'adore ce sport, parce que ça m'aide à développer mes muscles. – Non, je voulais plutôt dire que <i>j'ai envie d'être plus fort</i> . – Les sports d'équipe ne sont pas mon truc. Je suis plutôt individualiste. J'aime découvrir mes propres limites et me pousser davantage pour devenir plus fort. – <i>C'est vrai, c'est exactement ça</i> .
---	--

Exercice 40c

- 1 Je fais du tennis depuis deux ans.
- 2 J'ai commencé à faire ce sport parce que mon ami en faisait aussi. Maintenant, j'en fais parce que ça me plaît.
- 3 Comme j'ai dit, je fais ce sport depuis deux ans.
- 4 Je m'entraîne deux fois par semaine et je fais de la compétition.
- 5 Je n'en ai pas particulièrement, mais j'aimerais bien devenir plus agile et améliorer mon revers (*mijn backhand*).

Exercice 40d Réponse type

Tieme joue au foot deux fois par semaine, parce qu'il aime les sports collectifs et parce qu'il aime la compétition. Il joue au foot depuis l'âge de sept ans! À part les entraînements, il a un match le samedi ou le dimanche. Il n'a pas de vrais projets sportifs, mais il aimerait bien gagner la compétition avec son équipe.

Exercice 41a *Réponse type*

Sébastien Loeb:

- 1 Pouvez-vous vous présenter brièvement?
- 2 Quelles activités faites-vous en ce moment?
- 3 Comment vous entraînez-vous?
- 4 Pouvez-vous nous décrire votre préparation avant le Dakar?
- 5 Quel a été votre plus grand succès?
- 6 Quels sont vos futurs projets?
- 7 Est-ce que votre carrière sportive influence votre vie privée, et si oui comment?

Exercice 41b *Réponse type*

Sébastien Loeb:

26-2-1974, Hagenau (Alsace), rallye (neuf fois champion du monde)
reconversion compétition sur circuit - femme Séverine - fille Valentine - souvent loin de ma famille - habite en Suisse - rallycross - gagner le Dakar - être en forme - s'entraîner dans différentes conditions climatiques (désert) - cyclisme - sport d'endurance - musculation - naviguer sans GPS avec une carte et une boussole (*kompas*) - Daniel Elena (copilote) - comprendre la voiture (savoir réparer)

Exercice 41c *Réponse type*

Q: Salut Sébastien, ça va?

R: Oui ça va, merci.

Q: Pouvez-vous commencer par vous présenter brièvement?

R: Bien sûr. Je m'appelle Sébastien Loeb. Je suis né le 26 février 1974 à Hagenau en Alsace.

Q: Vous êtes connu comme pilote de rallye. Quelles activités faites-vous en ce moment?

R: Il y a quelques années, j'ai fait une reconversion vers la compétition sur circuit. Je fais maintenant du rallycross et je participe au Dakar.

Q: Comment vous entraînez-vous?

R: Je m'entraîne sur le circuit ou je fais des rallyes préparatoires bien sûr, mais ce n'est qu'une partie de mon entraînement. Je dois rester en forme et je le fais en combinant le sport d'endurance à la musculation. Je pratique par exemple le cyclisme.

Q: Votre entraînement se compose donc d'un entraînement pratique et d'un entraînement sportif.

R: Exactement. Il ne suffit pas de bien savoir conduire une voiture.

Q: Quel a été votre plus grand succès?

R: J'ai été neuf fois champion du monde du rallye WRC.

Q: Quels sont vos futurs projets?

R: Pour l'instant, je vais continuer de faire ce que je fais maintenant. Mon rêve, c'est de gagner le Dakar au moins une fois. C'est un vrai défi!

Q: Comment vous préparez-vous au Dakar?

R: Je me prépare avec mon copilote Daniel Elena. D'abord nous nous entraînons dans de différentes conditions climatiques, surtout dans le désert pour le Dakar. Ensuite, pendant le Dakar, il n'y a pas d'équipe technique qui puisse vous aider, donc nous devons savoir tout à propos de notre voiture. En cas de problèmes, nous devons (pouvoir) la réparer nous-mêmes. Et finalement, nous nous entraînons à naviguer sans GPS.

Q: Cela veut donc dire que le rallye est fait avec une carte, comme autrefois?

R: Oui, on a seulement une carte détaillée et une boussole.

Q: Pour finir, une dernière question sur votre vie privée. Est-ce que votre carrière sportive influence votre vie privée et dans ce cas à quel point?

R: Alors, j'ai une femme, Séverine et avec elle j'ai une fille, Valentine. Quand je suis chez moi, nous habitons en Suisse, je prends vraiment le temps pour ma famille.

C'est possible, car les pilotes de rallye sont moins célèbres que - par exemple - les pilotes de Formule 1. Je ne suis pas suivi par des paparazzis partout où je vais.

Q: Ah, ça c'est sûr! Tant mieux pour vous et votre famille.

R: Oui, sans aucun doute.

Q: Un grand merci à vous pour cette interview. Bonne journée monsieur Loeb.

R: De rien, bonne journée à vous aussi. Au revoir.

Exercice 41d

-

Écrire C

Exercice 42a

- 1 acrobatique
- 2 expérience
- 3 courses
- 4 la Coupe du Monde
- 5 remporté
- 6 (le) vainqueur

Exercice 42b

- 1 Je pratiquais d'abord le ski, mais cela n'était pas un succès. / J'ai d'abord pratiqué le ski, mais cela n'a pas été un succès.
- 2 Ensuite, j'ai commencé le ski cross et je suis monté rapidement en niveau.
- 3 Je m'entraînais tous les jours et je devais toujours être en pleine forme.
- 4 J'ai fait mes débuts en Coupe du Monde en 2010.
- 5 À l'âge de 25 ans, je suis devenu champion olympique.
- 6 J'étais très content de mes victoires, mais je voulais encore m'améliorer.

Exercice 42c

Positif	négatif
Persévérer	un échec
Gagné	quelle déception
content de	malheureusement
la réussite	perdre
la victoire	abandonner

Exercice 43a

Réponse type

Mots-clés:

natation, piscine municipale, la Manche, persévérance, préparation, effort, mal, froid

Exercice 43b

Réponse type

J'ai enfin traversé la Manche à la nage!! Le parcours a été long et les obstacles presque insurmontables, mais j'y ai réussi. J'en suis bien sûr très content! Je suis fier de ce que j'ai accompli. Ayant commencé à l'âge de six ans dans la piscine municipale de Cagnes-sur-Mer, qui aurait cru que, un jour, moi je traverserais la Manche tout seul. Moi, qui n'ai jamais gagné de médaille aux compétitions, mais qui avais de la force et de la persévérance! La préparation a été rude, mais je m'étais lancé le défi. Trois fois par semaine, je faisais de la natation dans la

mer, accompagné d'un bateau. Entraînements physiques, tests médicaux, j'ai tout eu et tout fait. Et maintenant, grâce à tous mes efforts, et malgré le froid et mon corps qui avait mal partout, j'ai réalisé mon rêve...

139 mots

Exercice 43c

-

Exercice 43d

-

Exercice 43e

-

