

التَّارِيخُ: 2018/12/..
المُدَّة: ساعتان

المادَّة: اللُّغَةُ الْفَرَنْسِيَّةُ
المستوى: الأوَّلَى متوسِّط

تصحيح إختبار الفصل الأوَّل

Texte :

L'activité physique possède de très nombreux avantages et constitue un excellent moyen de se protéger contre les maladies chroniques. Quels sont donc ses bienfaits ?

En effet , pratiquer régulièrement une activité physique permet d'abord de réduire les risques liés au développement de différentes maladies tels que le diabète , l'hypertension et certains cancers . Elle a également des effets positifs sur la santé mentale : elle lutte contre le stress , la dépression et améliore le sommeil. L'activité physique est aussi efficace pour le maintien du poids de forme et peut réduire les risques d'obésité.

Il est conseillé de faire au moins trente minutes d'exercice physique par jour . Il permet d'avoir une bonne condition physique et facilitera la vie quotidienne.

D'après, [Le figaro.fr](http://Lefigaro.fr) santé

I/Compréhension de l'écrit : (13pts)

1- Complète du texte le tableau suivant :

Qui parle ?	A qui ?	De quoi ?
L'auteur	Aux lecteurs	De l'importance de l'activité physique

2- Choisis la bonne réponse :

- A/ Dans ce texte, l'auteur : a) raconte b) décrit c) **explique**
- B/ L'activité physique est : a) **bénéfique** b) inutile c) dangereuse
- C/ L'activité physique permet de limiter : a) le développement mental b) **le diabète** c) la santé physique

3- Réécris les phrases puis réponds par « vrai » ou « faux » :

- A/ L'activité physique permet de se protéger contre les maladies. **Vrai**
- B/ L'activité physique ne réduit pas les risques d'obésité. **Faux**
- C/ Il est conseillé de pratiquer trente minutes d'activité physique par semaine. **Faux**

4- Pourquoi l'activité physique a des effets positifs sur la santé mentale ?

Car elle lutte contre le stress, la dépression et améliore le sommeil.

5- Que remplace le pronom souligné dans le texte (Il) ?

Il → **L'exercice.**

6- Relève du texte un connecteur d'énumération. **En effet**

7- Complète le tableau suivant :

Verbes	Noms
développer	Développement
améliorer	Amélioration

8- Souligne l'adjectif qualificatif épithète et encadre le complément du nom qui précèdent le nom « **risques** » :

Les **dangereux risques** d'obésité sont réduits par l'activité physique.

Adjectif épithète

Complément du nom

9- Souligne la proposition subordonnée relative et encadre l'antécédent dans la phrase suivante:

Je pratique l'activité qui me permet de rester en bonne santé.

Antécédent la proposition subordonnée relative

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

A/ Les activités physiques (contribuer) **contribuent** au développement mental.

B/ Le sportif (fournir) **fournit** beaucoup d'efforts.

11- Complète au pluriel:

L'activité physique est nécessaire.

Les **activités physiques sont nécessaires.**

II/Production écrite : (7pts)

L'hygiène de vie est importante. En effet, pour avoir un esprit sain dans un corps sain, il faut se laver correctement, manger sainement et pratiquer une activité sportive.

Rédige un texte dans lequel tu expliqueras que faut-il faire pour avoir une bonne hygiène de vie.

L'hygiène de vie

On entend souvent les médecins et les spécialistes parler de l'importance de l'hygiène de vie. Mais que cela signifie ?

L'hygiène de vie est l'ensemble de règles à suivre permettant de garder le corps et l'esprit en bon état.

Au fait, prendre une douche deux fois par semaine au minimum, se laver les mains avec du savon régulièrement permettent de garder notre propreté.

De même, une nourriture saine et variée est très importante. Un repas équilibré doit se composer de légumes et fruits, de féculents, de protéines...sans oublier l'eau qui est la meilleure boisson.

Enfin, pratiquer une activité sportive permet d'avoir un corps souple et agile et diminue le risque d'attraper quelques maladies chroniques.

