CEM T.Harrat	République Algérienne Démocratique et Populaire	Niveau : 1ère AM
Date : 05/12/2022	Ministère de L'Éducation Nationale	Durée : 2 H
	Direction de l'Education de Annaba	
	Composition de français N°1	

Texte : ……..



Le jogging (La course à pieds) est un sport appartenant à l'athlétisme. Il se pratique de préférence au moment de la journée où le corps arrive à sa pleine puissance musculaire entre 17heures et 19heures. Sauf contre indication médicale, la pratique régulière de cette activité physique est bénéfique pour la santé. Mais pourquoi est-il important de faire du running ?

La pratique fréquente du jogging est nécessaire parce qu'il évacue le stress. Ensuite, cette discipline sportive diminue (amoindrit) les risques de développer certaines maladies comme le diabète. Enfin, ce sport offre du plaisir aux athlètes.

La pratique fréquente du running est donc bénéfique pour la santé des gens.

Texte adapté Santé Sport Magazine C. Stéphane

I. ***Compréhension de l'écrit (12pts)***. Lis bien le texte puis réponds aux questions.

1- Quel est le thème de ce texte ? (0.5)
2- Quel est le type de ce texte ? (0.5)
3- Dans ce texte : (0.5)
   a- L'auteur explique l'importance de l'hygiène corporelle pour la santé.
   b- L'auteur explique l'importance de la pratique du sport pour la santé.
   c- L'auteur explique les bienfaits de l'hygiène alimentaire pour la santé.

   Choisis et réécris la bonne réponse.
4- Pourquoi la pratique régulière du jogging est-elle nécessaire ? (1)
5- À quel moment de la journée le jogging se pratique-t-il de préférence? (1)
6- Réécris les phrases puis réponds par "vrai" ou "faux" dans ce qui suit. (2)
   a- La pratique de la course à pieds est dangereuse pour la santé des personnes saines.
   b- Le running évacue le stress et renforce les articulations.
   c- Le jogging participe à la prévention et la lutte contre le diabète et l'asthme.
   d- La pratique du jogging est nécessaire pour les personnes malades.
7- Relève du texte : (2)
   a-Un synonyme de «Amoindrit»
   b-Une reformulation.
   c-Une définition
   d- Une illustration.
8- Observe la phrase suivante :
   «La pratique du jogging est importante parce qu'elle améliore la santé.» (1)
   a- Quelle est la relation logique exprimée dans cette phrase ?
   b- Remplace l'expression «parce que» par un mot équivalent.

9-Mets les verbes (……..) au présent de l'indicatif. (2)

« Les médecins (conseiller) leurs patients de pratiquer du sport car les exercices physiques (être) importants pour la croissance du corps. Ils (rajeunir) l'organisme et (conforter) ses défenses contre les maladies. »

10- L'activité physique est bénéfique pour la santé des personnes saines.(1)

www.dzexams.com

Réécris la phrase ci-dessus au pluriel.

11-Donne un titre au texte. (0.5)

II. ***Production écrite : (8pts)***

Recopie les phrases du texte suivant de façon à reconstituer le texte correctement en respectant la structure du texte explicatif.

1- Mais quels sont les bienfaits de ce sport?
2- La natation est donc un sport favorable à la préservation de la santé et le bien-être des gens.
3- La pratique de cette activité physique est importante pour la santé et le bien-être des gens.
4- La natation est un sport aquatique.
5- La pratique de la nage est bénéfique parce qu'elle (diminuer) le stress, (assouplir) les articulations et (éviter) certaines maladies comme le diabète.



Critères de réalisation

a- Donne un titre au texte.
b- Respecte la structure du texte explicatif
c- Conjugue les verbes au présent de l'indicatif.
d- Saute la ligne et applique-toi.

Relis bien ta copie avant de la remettre

Soigne ton écriture

Bon courage les enfants.



www.dzexams.com