CEM.BAGHDADI BENATTIA – SIRAT		***Durée : 1h30***	
Nom :……	***Prénom :……***	***Classe : 1AM….***	***G :…***

Composition de français du premier trimestre

……

La marche est une activité sportive qui se pratique individuellement. Mais pourquoi cette activité physique est conseillée pour tout le monde ? Et quels sont ses bienfaits ?

La marche à pied est bonne pour la santé. D'abord, parce qu'elle permet d'avoir une force physique. Puis, elle améliore le rythme cardiaque et respiratoire. Enfin, elle prévient contre l'obésité et d'autres maladies.

Donc, on ne peut pas négliger les bienfaits de la marche à pied. Elle est considérée aussi comme un excellent remède contre le stress.

Santémagazine.com

I. Compréhension de l'écrit :



1. Choisis la bonne réponse :

a) L'auteur de ce texte : * raconte *explique

b) Ce texte parle d'un : * sport collectif. * sport individuel

2. Relève du texte :

a) Une définition : ……

b) Deux (02) bienfaits de la marche :

- ……
- ……

3. Réponds par « vrai » ou « faux »

- La marche donne une bonne force corporelle. (……)
- La marche ne prévient pas les maladies graves. (……)

4. Propose un titre au texte : ……

www.dzexams.com

II. ***Fonctionnement de la langue :***

1. **Trouve dans le texte :**
   - **a)** Le synonyme de **:« avantages » =** ……..
   - **b)** L'antonyme de : **« collectivement » ≠** ……
2. **Indique la forme des phrases déclaratives suivantes :(affirmative/négative)**
   - Les enfants sont dans la salle de sport. (……)
   - Je ne pratique pas beaucoup le sport. (……)
3. **Evite la répétition en la remplaçant par le pronom relatif « qui » :**
   - La marche est un bon sport, la marche a beaucoup de bienfaits.
   - ➢ ……
4. **Mets les verbes au présent de l'indicatif.**
   - Je **(être)** ……au stade avec mes camarades, nous **(avoir)** ……..un match de foot.
5. **Réécris au féminin singulier la phrase suivante :**
   - Amine est un garçon **actif** et **sérieux**

→ Yasmine est une fille ……et ……

III. ***Situation d'intégration :***

- ***Complète le texte avec les mots suivants :***
  (*physique - force - sport - diabète - bienfaits - bonne - cardiaque - collectivement)*

Les bienfaits du sport

Pour avoir une…… hygiène de vie, on a besoin de pratiquer le……. Mais, pourquoi le sport est très important ?

Le sport est une activité…… qui se pratique individuellement ou…… Il permet d'avoir une bonne ……corporelle. Il protège également contre certaines maladies comme l'obésité et le…… Aussi, il améliore le rythme …… et respiratoire.

Donc, le sport a beaucoup de …… pour notre corps.



www.dzexams.com