

# La journée du sport, on bouge!

# Bouger



# Faites du sport

## Document 1

- ✓ Aujourd'hui, plus de 65% de la population mondiale n'a pas une activité physique suffisante et ce manque d'activité est la cause de nombreuses maladies.
- ✓ Le manque d'exercice physique entraîne deux millions de décès par an. Associé à une mauvaise alimentation et au tabac, ce risque de décès augmente.
- ✓ Autour de vous, il est important que vous rappeliez que le manque d'activité est dangereux pour la santé : à tout âge, il est bon de faire au moins trente minutes d'activité physique par jour.

- ✓ Il est également indispensable que les gens comprennent que le mode de vie et l'alimentation ont une influence sur les risques de décès.
- ✓ Il faudrait enfin que les responsables politiques prennent des décisions pour donner à la population l'envie de faire des activités physiques.

**Ensemble, bougeons !**

# Faites du sport

1) Lisez le document 1 et dites de quoi il s'agit.

a: une publicité.

b: un manifeste.

C: un article.

Répondez aux questions:

**a)** Trouvez les mots qui correspondent aux définitions suivantes.

Exemple : du monde entier = mondial(e).

1: la raison

2: beaucoup de.

3: avoir pour conséquence.

4: la nourriture.

5: est plus important.

6: faire quelque chose.

7: les personnes.

**b)** Relevez du texte les mots associés à la santé.

## • 2 Que comprenez-vous ?

➤ Dites si c'est vrai ou faux.

- a) Actuellement, plus de 65% des Français ne font pas assez d'exercice physique.
- b) Chaque année, le manque d'activité est la cause de nombreux décès.
- c) Ce problème est encore plus important chez les personnes qui fument et qui n'ont pas une bonne alimentation.
- d) Il faudrait que tout le monde fasse dix minutes d'exercice physique par jour.
- e) Si tous les responsables politiques faisaient du sport, la population aurait envie, elle aussi, de faire des activités physiques.

# Au Québec, on bouge !

## Document 2:

Le 10 octobre, la journée du sport !





# Lire et connaître

- 1 Qu'est-ce que c'est ?

➤ 1) Observez le document 2 et répondez aux questions.

- a) De quel événement s'agit-il ?
- b) Où et quand a-t-il eu lieu ?
- c) D'après vous, que se passe t-il pendant cette journée ?

# Oral

## • 3) Et vous ?

➤ Avec votre voisin(e), répondez aux questions suivantes.

- 1) Pensez-vous que, chaque jour, vous avez une activité physique suffisante ?
- 2) Est-ce que vous déplacez souvent à pied, en rollers ou à vélo ? Pourquoi ?
- 3) Faites-vous du sport régulièrement ?
- 4) Quel(s) type(s) de sport(s) pratiquez-vous ?
- 5) Fumez-vous ? Avez-vous déjà fumé ?
- 6) De manière générale, faites-vous attention à votre mode de vie pour rester en bonne santé ?

#### •4) Quelles décisions prendre ?

Dans le manifeste, on dit : Il faudrait que les responsables politiques prennent des décisions pour donner à la population l'envie de faire des activités physiques.

- Avec votre voisin(e), imaginez quelles décisions vous prendriez, si vous étiez responsable politique.

# Écriture

## • 5) La journée nationale de....

Sur le même modèle que le manifeste ci-dessus, écrivez un manifeste sur un thème de votre choix :

Il pourrait être sérieux (contre la pauvreté, la guerre, etc.) ou amusant (pour le droit de rester au lit toute la journée, etc.).

Présentez la situation actuelle, vos objectifs et trouvez le slogan.