

### التأليف

### إيمان البرادعي

زينة ديبة لمى عيسى نور شامية ناديا الترك فيكتوريا ياخور منى نصرة سعد نصرة محمد ابو العروس رنا طانة لمى الصباغ عبير العشعوش حيدر ناصر

#### المراجعة

إيمان البرادعي عماد هزيم الياس حاصود ليلا قره محمد منى زين الدين رلى عمر روله الموسى رنا كليسلي سلوى عربش ايات خلوف ندى ابو الشوارب

### التدقيق العلمى واللغوي

أ.د. عمران قوبا أ.د. منصور حديفي د. ميشيل ملحم د. ثناء غانم

### متابعة التصميم والإخراج الفني والرسومات

إيمان البرادعي الياس حاصود حيدر ناصر د . أحمد علي تغريد ازروني

الإشراف الفني: هشام الحلبي تصميم الغلاف: هشام الحلبي

حقوق الطباعة والتوزيع محفوظة للمؤسسة العامة للطباعة حقوق التأليف والنشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم الجمهورية العربية السورية

### Introduction

Le système de l'Education en Syrie a adopté l'enseignement d'une autre langue étrangère que l'anglais. C'est ce qui offre à l'apprenant l'occasion de multiplier ses chances dans le domaine des études supérieures et dans le monde du travail, au niveau de notre pays et au niveau international. En plus, c'est un outil efficace pour l'émergence d'une génération susceptible de parler plusieurs langues et de jouer à l'avenir un rôle plus important dans la construction de la Syrie moderne.

Ce manuel pédagogique pour enseigner le français a deux objectifs : faciliter le travail des enseignants et favoriser les apprenants dans l'apprentissage de la langue. Il est conforme aux objectifs généraux de l'éducation, énoncés dans les documents concernant la politique éducative en Syrie et aux principes généraux de l'enseignement linguistique, notamment à ceux de l'enseignement des langues étrangères. L'objectif fondamental de cet enseignement consiste à permettre aux apprenants une maîtrise de la langue étrangère, autrement dit, des différentes compétences (à savoir : compréhension de l'oral, expression orale, compréhension de l'écrit, expression écrite et compétences linguistiques) pour les rendre capables de communiquer dans cette langue étrangère à la fin du cycle secondaire.

Ce manuel adopte la méthodologie moderne qui s'appuie sur le Cadre Européen Commun de Référence et qui rend l'apprenant acteur de ce qu'il fait. Les thèmes traités sont choisis à partir de situations réelles proches des centres d'intérêts des apprenants.

L'équipe d'élaborateurs

### Table des matières

Unité

Mon entourage

(Page 6)



Je suis solidaire

(Page 14)

Unité 2

Unité

3

La culture

(Page 22)



.com

(Page 30)



Unité

5

Je me sens bien

(Page 38)



J'ai besoin de toi!

(Page 46)

Unité



## Je m'entraîne

Cher/chère élève, assure-toi que tu es capable de ......

- comprendre un document sonore sur des activités sociales ;

comprendre un article sur une activité sociale;

- conjuguer au présent des verbes à bases différentes;
- utiliser le futur simple ;

- écrire une invitation pour participer à une activité sociale.

### <u>Je-m'entraîne-l</u>

Observe le dessin, écoute l'enregistrement, puis fais les activités ci-dessous!



- Dans le document, les personnes interrogées .......
  - a- préparent un programme pour une activité sociale
  - b- donnent leurs avis à propos des activités sociales
  - c- invitent les gens à participer à des activités sociales
- 2 & Réponds par « Vrai » ou « Faux » !

a- La fête de la musique est une activité annuelle.	Vrai 🔘	Faux O
<b>b-</b> Joseph parle de sa participation à des défilés pendant la fête.	Vrai 🔾	Faux O
<b>c-</b> Deux des fêtes mentionnées dans ce document se déroulent dans la rue.	Vrai 🔿	Faux O

Réécoute le document, puis associe la personne dans la colonne (A) avec la phrase qui convient de la colonne (B)!

(A) Qui	(B) Quoi
Joseph	a- n'a jamais participé à une activité sociale.
Patricia	<b>b</b> - aime participer à une activité musicale.
Anthony	<b>c-</b> a précisé le but de l'activité sociale.
Christa	d- vit des émotions d'enthousiasme en participant à l'événement.

#### KERMESSE ET FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Chaque année au mois de juin, on fait la fête!

La Kermesse est une fête en plein air, dans la cour de l'école, avec des jeux et des activités amusants. Elle est faite pour permettre aux élèves de participer à la colonie de vacances. La Kermesse est souvent organisée par les parents avec l'aide des enseignants qui se retrouvent ensemble pour préparer les activités et animer les jeux.

Une fois la date fixée, il faut annoncer la Kermesse, réaliser des affiches et les coller aux endroits convenables pour inviter même le voisinage. La Kermesse commence par un spectacle donné par les élèves ou par des jeux sportifs ; elle peut être l'occasion d'une exposition des travaux de classe.

 $\bigcap$  **a-** une annonce  $\bigcap$  **b-** un carton d'invitation  $\bigcap$  **c-** un article

Les participants et les visiteurs partagent un moment heureux et enthousiaste.

C'est vraiment une très bonne journée!

A- Ce document est ......

Marie Classe de terminale

B- Dans ce document, il s'agit		
a- d'une présentation d'une activité sociale		
□ b- d'une invitation à une kermesse		
c- d'un avis concernant une activité sociale		
5 Réponds par « Vrai » ou « Faux » !	Vrai	Faux
a- La Kermesse a lieu chaque année au même mois.	0	0
<b>b-</b> Ce sont les enseignants seuls qui organisent la Kermesse.	0	0
<b>c-</b> À la Kermesse, il y a plein d'activités.	0	0
d- On profite de cette fête pour acheter du matériel scolaire.	0	0
e- La Kermesse réunit les élèves, les parents et les voisins.	0	0
f- Pour annoncer la fête, les élèves écrivent des lettres aux voisins.	0	0

### Je m'entraîne l

Je m ende
6 Choisis le sujet qui convient!
a feras la course avec ta voisine ? (Je / On / Tu)
<b>b-</b> vit avec sa famille dans mon quartier. (Mon ami / Les gens / Vous)
c devrez présenter votre projet demain. (Vous / Ils / Nous)
7 Mets les verbes entre parenthèses au présent!
a- Attention, vous (faire) toujours les mêmes erreurs.
<b>b-</b> Tu (savoir) qu'on célèbre la fête de l'amitié aujourd'hui ?
c- Elles ne (comprendre) pas le problème.
8 Choisis le verbe qui convient!
a- Dans deux jours, mon fils ses études. (a terminé / terminera / terminent)
<b>b-</b> Ils les préparations pour le mariage, il y a deux jours. (ont fini / finiront / finit)
c- On demain après les cours. (se verra / s'est vu / vous verrez)
d- Lundi prochain, mes parents et moi le musée. (visite / visiterons / avons visité
Réécris les phrases suivantes avec le nouveau sujet!
a- L'étudiant reçoit la lettre attendue.
Les étudiants
<b>b-</b> Je range les affaires et je sors.
Nous
Les étudiants
Ces filles
d- Tu courras au marathon le weekend prochain ?
Vous

Je-m'entraîne-l

Complète les mots avec les graphies du son [5] « on » ou « om » !

**a-** Une m......tre **b-** Un n......bre **c-** Un sav......

**d-** Une b......be **e-** Un r......d **f-** Une ......bre

Remplis les vides pour compléter ce message d'invitation!

Soyez nombreux! « Un arbre pour mon quartier »

lundi le 20 avril

rendre notre quartier

émotions

je vous invite à



## <u>Je m'entraîne l</u>

Écris dans ton blog un message pour inviter tes amis à participer à une activité sociale.

	•••
<b>◆▶</b>	

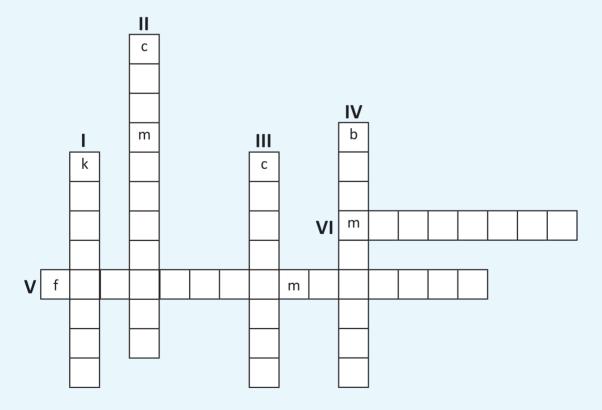
### Je m'évalue

Critères	Oui	Non	À peu près
Je respecte la consigne.	0	0	0
J'utilise bien le vocabulaire pour inviter quelqu'un.	0	0	0
Je précise la date et le lieu de l'événement.	0	0	0
J'identifie les activités de cet événement.	0	0	0
Je fais attention à l'orthographe.	0	0	0
Je produis une copie propre.	0	0	0
Je produis une copie organisée.	0	0	0

Je joue avec la langue



- A COMBOS THUCKER Lis les définitions suivantes et complète les mots croisés avec les noms de quelques activités sociales!
  - I- Une activité de charité.
  - II- Une activité organisée à l'occasion de l'installation dans un nouveau logement.
  - III- Une activité faite dans les rues, dans laquelle on présente des défilés.
  - IV- Pour participer à cette activité, on doit se déguiser.
  - V- Vous devez avoir un goût à la musique pour participer à cette fête.
  - VI- Une activité sportive qui rassemble un nombre important de personnes.



### Jesus solidare







## Je m'entraîne

Cher/chère élève, assure-toi que tu es capable de ......

- comprendre un document sur une activité caritative ;

 comprendre un texte sur un événement caritatif;

 conjuguer les verbes pronominaux au présent et au passé composé;

 rédiger une lettre pour présenter un événement caritatif.

## <u>Je-m'entraîne-2</u>

A- Ce document est ......





### Écoute, puis choisis la bonne réponse!



	<b>b</b> - une interview on parle des	<b>c</b> - une convers	sation téléphonique
•	<b>b</b> - activités humanitaires	c- activités spo	ortives
C- La personne interro	gée est		
a- un journaliste		<b>c</b> - une personr	ne malade
ਜਾਵ	ur « Vrai » ou « Faux »!	plusiaurs pays	Virgi O Four
<b>a-</b> Lassociation « Agir en	semble » reçoit des fonds de	piusieurs pays.	Vrai O Faux O
<b>b-</b> Les enfants démunis բ	peuvent profiter des activités	de l'association.	Vrai O Faux O
<b>c-</b> La collecte de vêteme	nts est faite pour aider les or	phelins.	Vrai O Faux O
<b>d-</b> L'invité a participé à u	ne seule collecte.		Vrai O Faux O

3 Lis ce texte, puis réponds par « Vrai » ou « Faux » !

000/					
<b>⋖</b> ▶	www.ape.con	n			
Memb	res Ins	cription			P
qui ont besoin pauvres et d' Ce programm matériel scola offre aussi l' sportives, des rend visite à d leurs besoins	n d'aide. Depuis p améliorer leur av e leur donne un aire nécessaire e occasion de parti s balades, etc. El ces orphelins pou , jouer avec eux,	ion lucrative cré plusieurs années enir ! soin médical et t même un cade iciper à des fête n plus, au début ir leur donner un faire des pique	s, elle a mis un progr une vie scolaire nor au en fin d'année et es sociales et à des de chaque mois, un	ectif est de s'intéresse ramme afin de protéger rmale. Chaque orphelin pendant les fêtes. L'as camps d'été où ils font groupe de bénévoles de que ; parler de leurs pro courses.	les orphelins reçoit tout le sociation leur des activités l'association
				Mail : ape@mai	l.com

	Vrai	Faux
a- Ce texte est un article.	0	0
<b>b-</b> Le thème principal de ce document est de présenter une association caritative.	0	0
c- L'association APE a mis un programme pour améliorer la vie des orphelins.	0	0
d- L'association s'occupe des orphelins depuis un mois.	0	0
e- Selon le programme proposé, les orphelins participent à des activités sociales.	0	0
<b>f</b> - Des gens de tous les âges peuvent participer aux activités de cette association.	0	0

# Je-m'entraîne-2

Coche les réponses d	correctes!
L'association offre aux orpheli	ins
a- une aide médicale	
<b>b-</b> des aliments	
c- une scolarisation	
5 Conjugue les verbes	pronominaux au présent!
b- Chaque jour, nous	
	e parenthèses au passé composé!  . (se réveiller) à sept heures pour aller à l'école. tôt pour aller à l'organisation.
<b>c-</b> Vous (se couc	cher) trop tard.
•	abiller) rapidement car elle était en retard.
e- On (s'occupe	
t- Les benevoles	. (se rencontrer) à Paris, il y a cinq jours.
7 Complète le texte av	rec les mots!
(fonds – encou	rager – collecte – soutenir – distribué)
de vêtements et de	afin d'aider ces pauvres. Elle a organisé une ur les bénévoles à y participer.
8 Complète avec la gra	aphie qui convient (il, ill, ille,y, i)
<b>a-</b> J'ai somme <b>b-</b> Mon ami est syren.	<ul><li>c- J'ai perdu mon craon.</li><li>d- Tu as acheté un réve</li></ul>





### Complète le rapport suivant qui concerne les activités d'une association caritative par les données ci-dessous!

Rapport d'activité
L'association
Notre association a vécu des moments pleins d'actions et a pu réaliser des
durant
Actions réalisées
Plusieurs aides ont été offertes aux plus jeunes comme aux plus âgés :
Projets futurs
Si vous avez des idées, nous sommes à votre disposition pour en discuter.
Un rapport fait par
Le

- 1- On collectera du matériel pour scolariser les démunis.
- 2- activités caritatives
- 3- On a offert une aide sanitaire aux orphelins.
- 4- On a donné des cours aux enfants démunis.
- 5- On offrira une aide médicale pour les malades de cancer.
- 6- Ahmad, membre de l'association
- 7- « Les Bons »
- 8- On a collecté des vêtements
- 9- On organisera une des activités sportives pour les handicapés.
- 10- une année
- **11-** 6/12/2020

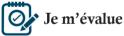
## Je-m'entraîne-Z



Écris une lettre à ton ami(e) pour l'inviter à participer aux activités d'une association caritative (cite son nom, quatre activités « deux déjà réalisées et deux à réaliser » et leurs buts)!

	•••••	•••••	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
•••••	••••••	•••••	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			••••••
		•••••	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			•••••	•••••
•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
			•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
						•••••		•••••

	١
Ţ	,



Critères	Oui	Non	À peu près
Je respecte la forme d'une lettre (lieu et date, formule d'appel, formule de politesse, corps de message, signature).	0	0	0
J'utilise bien le lexique adéquat au thème d'une activité caritative	e. <b>O</b>	0	0
J'utilise bien les connecteurs (pour / afin de).	0	0	0
Je précise au moins deux buts.	0	0	0
Je précise au moins deux activités caritatives.	0	0	0
Je produis une copie propre.	0	0	0
Je produis une copie organisée.	0	0	0

### Je joue avec la langue





### Complète les mots dans les grilles !

a- Envoyer un enfant à l'école :

S	0		R	S	

**b-** Mouvement de solidarité envers les plus pauvres :

Т	М	Т	R
---	---	---	---

c- La personne qui a perdu l'un de ses parents!

R	Н	L	
---	---	---	--





- a- Mon premier, on marche sur le ......
- **b-** Mon deuxième, est la neuvième lettre de l'alphabet.
- c- Mon troisième est (dar).
- **d-** Mon quatrième, est comme mon deuxième.
- e- Mon cinquième, est une boisson préparée à partir des feuilles.



Mon tout est une forme d'entraide.

**Réponse : ----** --- dar --- .

b c d e



## Je m'entraîne

Cher/chère élève, assure-toi que tu es capable de ......

- comprendre un document sonore sur une personne célèbre ;

 comprendre un document sur une œuvre culturelle;  identifier et utiliser le futur proche et le passé récent;

- présenter une œuvre culturelle.





Écoute le document sonore, puis fais les activités ci-dessous!



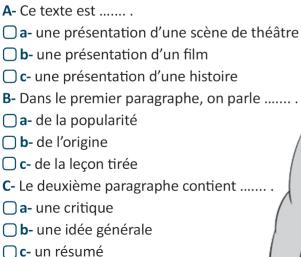
	100	Mary His		
1 proces	he la bo	nne réponse!		
A- Tu écoutes  a- une enti	revue	<b>b-</b> un dialogue	<b>c-</b> une présent	ation
B- Dans ce do ☐ a- d'un film	-	on parle  b- d'un festival syrien	☐ <b>c</b> - d'un musicio	en syrien
2 o Ren	nplis ce t	ableau par les information	ns citées dans le de	ocument!
a- Nom				
<b>b</b> - Prénom				
<b>c-</b> Origine				
<b>d-</b> Métier				
e- Prix				
3 A Rép	onds pa	r « Vrai » ou « Faux » !		
<b>a-</b> Au début de s	a carrièr	e, Suheil ARAFA a travaillé	pour le cinéma.	Vrai O Faux O
<b>b-</b> Il a fondé le Fe	estival de	e la Chanson Arabe.		Vrai 🔵 Faux 🔘
<b>c-</b> Il a tourné plu	sieurs fil	ms.		Vrai 🔵 Faux 🔘
<b>d-</b> Il est considér	é comm	e chef des compositeurs sy	riens.	Vrai O Faux O

Lis le texte suivant, puis choisis la bonne réponse!

#### « La Belle et la Bête »

« La Belle et la Bête » est un conte populaire très célèbre. Ce conte est connu dans le monde entier avec de variantes versions locales. Il est publié dans les quatre coins du monde. Toutes ces traductions tournent autour des thèmes de l'amour et du mystère. On y voit également des illustrations qui attirent l'attention des lecteurs.

Le conte relate l'histoire d'une jeune fille, prénommée Belle, qui a accepté de vivre avec un monstre pour sauver la vie de son père. Le conte a fait l'objet de nombreuses adaptations au cinéma, au théâtre et à la télévision au cours du XX<sup>e</sup> siècle, notamment un long-métrage de Jean Cocteau et deux adaptations ; l'une d'animation, l'autre en prise de vue réelle, par les Studios Disney.



25

# <u>Je m'entraîne 3</u>

5 Réponds par « Vrai » ou « Faux » !		
a- Selon le document, on a une idée concernant les personnages.	Vrai 🔵	Faux C
<b>b-</b> Dans l'histoire, on parle d'une jeune fille qui vit avec un monstre.	Vrai 🔵	Faux C
c- Jean Cocteau est l'écrivain de ce conte.	Vrai 🔵	Faux C
d- Disney en profite pour produire deux films.	Vrai 🔾	Faux
6 Mets les verbes entre parenthèses au futur proche!		
a- Prochainement, cet auteur (publier) son nouve	eau roman.	
<b>b-</b> Avec Ward, nous (lire) l'histoire de Blanche-Ne sept nains.	ige et les	
c- Entrons vite! Le film (commencer).		
d- Dans cette émission, je (présenter) la vie de no préféré.	tre chante	ur
7 Mets les verbes entre parenthèses au passé récent!		
a- Cette chanteuse (enregistrer) son nouvel albur	n.	
<b>b-</b> Les librairies ( <b>demander</b> ) une deuxième édition	n de mon r	oman.
<b>c-</b> Ce scénariste (écrire) un nouveau film adapté c		célèbre
d- Vous (rédiger) l'affiche de la semaine culturelle		
8 Complète les phrases avec le futur proche ou le passé ré	cent!	
<b>a-</b> Mesdames et messieurs, préparez vos caméras, vous Tour Eiffel.	(voir	·) la
<b>b-</b> Yasmina est là ? - Désolé, elle (sortir) il y a 2 mir	nutes.	
<b>c-</b> Michel, veux-tu déjeuner avec nous ? - Merci, je	(manger)	١.
d- Regarde! Le frigo est plein, je (faire) les courses		
e- Nous bientôt (déménager) dans uplus grand.	un apparte	ment
<b>f-</b> Éteins ton portable ! La scène ( <b>commencer</b> ) dans secondes.	quelques	

#### Complète ce paragraphe avec les mots suivants!

#### (raconte – œuvre – des prix – publié – des contes – un auteur – roman)

Sami est étudiant à l'université, il aime écrire .	et des romans.
Il y a deux ans, il asa première	Ce jeune rêve de devenir
très célèbre, et d'obtenir	locaux et internationaux.
Ces jours-ci, il écrit un qui qui	ses souvenirs d'enfance.

### Remets le dialogue suivant dans le bon ordre!

#### Dans une bibliothèque, deux amis parlent d'un livre.

- a- C'est vrai, elles sont traduites en plusieurs langues.
- **b-** La nouvelle édition de "Les Misérables ".
- c- Moi aussi, je trouve que Victor Hugo a essayé de décrire la société française au 19<sup>e</sup> siècle à travers ses personnages comme : Cosette, Jean Valjean, Javert et d'autres.
- d- Qu'est-ce que tu cherches exactement?
- e- J'ai lu plusieurs fois ce roman. J'aime beaucoup les romans réalistes!
- f- C'est un grand auteur, ses œuvres ont une renommée internationale.

1	
2	
3	
4	
5	
6	









Carte d'identité	Mon illustration
Titre :  Auteur :  Editeur :  Année :	
Mon avis  Mon passage préféré :  J'ai aimé	L'essentiel  Le lieu : L'époque :  Le personnage principal
Mon to gumá	Nom :
Mon resumé	

### Je m'évalue

Critères	Oui	Non	À peu près
1- Mon écriture est lisible.	0	0	0
2- Ma copie est bien organisée.	0	0	0
3- J'écris les informations demandées dans les fiches.	0	0	0
4- Mon résumé donne une idée générale sur le livre.	0	0	0
5- J'utilise le vocabulaire relatif au thème de l'œuvre.	0	0	0
6- Je fais attention à l'orthographe de mots.	0	0	0

### Je joue avec la langue

Trouve les mots qui sont en relation au thème de la culture!

publier – narrateur

film – ouvrage – version – compositeur renommée – prix – conte – roman – style – chapitre

К	D	Q	О	U	V	R	Α	G	Е	F
V	Е	R	S	-	О	N	К	R	Р	N
С	0	М	Р	0	S	1	Т	Е	J	R
G	Н	Z	Q	Р	R	ı	Х	N	С	С
К	N	F	Α	U	С	Q	I	0	Н	V
С	Z	Н	V	В	J	R	0	М	Α	N
К	ď	F	_	L	М	С	D	Μ	Р	М
Н	В	К	S	1	О	О	E	Е	ı	Н
S	Т	Υ	L	Е	G	N	D	Е	Т	٧
В	N	Α	R	R	Α	Т	Е	U	R	М
Z	Н	D	К	М	J	E	w	В	Е	С

Unité 





## Je m'entraîne

Cher/chère élève, assure-toi que tu es capable de ......

- comprendre une conversation sur l'utilisation des nouvelles technologies;
- comprendre un document écrit sur les avantages des nouvelles technologies;

- identifier les compléments d'objet indirects COI;
- former et utiliser l'imparfait ;

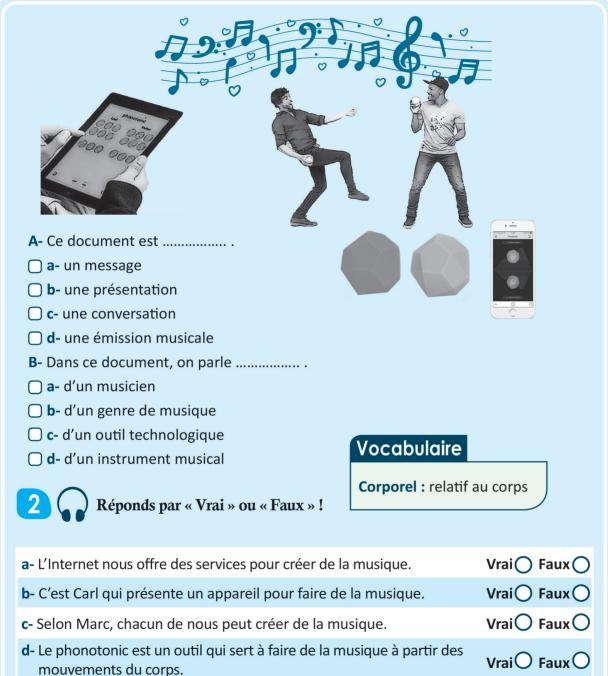
 rédiger un article sur les avantages d'un outil technologique.

### Je-m'entraîne-4





#### Écoute l'enregistrement, puis fais les activités ci-dessous!





#### Lis le texte, puis fais les activités ci-dessous!

#### La tablette

Pour vous, est-il nécessaire de porter votre appareil numérique avec yous?

Alors, la tablette vous offre cette occasion.

C'est un outil plus petit et plus léger que l'ordinateur portable, mais avec sa petite taille, il a d'excellentes utilisations ; il vous permet de naviguer sur Internet et de télécharger beaucoup d'applications. Avec cet outil, vous pouvez travailler, jouer ou regarder des vidéos chez vous ou à l'extérieur.

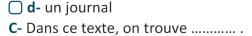
En plus, la tablette a un écran tactile et séparé du clavier, ce qui la fait, à la fois, un ordinateur et un téléphone mobile. N'oublions pas sa batterie qui a une longue vie.

Maintenant, pensez-vous à acheter une tablette?

www.vietechno.com

### Choisis la bonne réponse!

A- Ce lexte est
☐ a- un article
□ b- une affiche
□ c- un reportage
☐ d- une interview
B- Ce texte est tiré d'
a- un blog
□ b- un forum
<b>c</b> - un site Web



	a-	des	effets	négatifs	de	la tab	lette
$\cap$	h-	des	effets	nositifs	de la	a tahl	ette

c- le mode d'emploi de la tablette
------------------------------------

d- des effets positifs et négatifs de la tablette



## <u>Je-m'entraîne-4</u>

5	Réponds par « Vrai » ou « Faux »
---	----------------------------------

a- Dans ce texte, on présente un appareil technologique.	Vrai 🔵	Faux 🔘
<b>b-</b> Cet appareil peut être utilisé partout.	Vrai 🔵	Faux 🔾
<b>c-</b> La tablette ne sert pas à voir des films.	Vrai 🔘	Faux 🔾
<b>d-</b> D'après le texte, on peut télécharger des vidéos avec la tablette.	Vrai 🔵	Faux 🔘
e- Selon le texte, la tablette remplace trois outils.	Vrai 🔾	Faux O

### 6 C Lis les phrases suivantes, puis remplis le tableau!

- a- Sami offre une tablette à son frère comme cadeau.
- **b-** Je dis bonjour au professeur.
- c- Nadine a envoyé un SMS à son oncle.
- d- Tu crées un profil sur Facebook?
- e- Le vendeur parle des avantages du Smartphone.

Phrase	C.O.D	C.O.I
a-		
b-		
c-		
d-		
e-		

7	Complète les phrases avec	un C.O.I!

a-	Elle téléphone		pour	fixer	un	rende	ez-vou	JS.
----	----------------	--	------	-------	----	-------	--------	-----

- **b-** Michel écrit une lettre .......
- **c-** Karim parle toujours ......
- d- Jad s'intéresse beaucoup .................

- 8 Choisis la forme verbale qui convient!
  - a- Les enfants (envoyais envoyaient envoyait) toujours des émoticons.
  - b- Tous les soirs, Sami (surfais surfait surfions) sur Internet.
  - c- L'année passée, je (publiais publiiez publiait) des photos sur Instagram.
  - d- Vous (écoutaient écoutiez écoutions) déjà de la musique ?
  - e- Quand elle avait quinze ans, ses parents (habitaient habitiez habitions) à Paris.
- ? Complète le texte en mettant les verbes à l'imparfait!



Il (être) une fois une petite fille qui (aimer) se promenei
dans la forêt. Elle (s'appeler) Leila. Elle (avoir) l'habitude
de visiter sa grand-mère et de lui apporter à manger.
La grand-mère (être) toujours malade, elle ne (pouvoir)
pas quitter le lit.
Oups !!! Vous connaissez l'histoire ?

- 10 Complète avec des phrases en utilisant l'imparfait!
  - a- Hier, je suis allé dans la forêt. Il ......
  - **b-** Quand j'étais petit, je ......

### 11 A Mets en ordre les phrases suivantes pour avoir un petit texte!

- a-lire des livres et stocker des vidéos.
- **b-** L'ordinateur portable est un outil facile à porter.
- c- En plus, on peut télécharger de nouveaux films.
- d- On peut aussi chatter sur Facebook ou Télégramme.
- e- On l'utilise pour surfer sur Internet, chercher des informations, ...

1	2	3	4	5

12	Tu es journaliste dans un magazine. Tu as visité un salon des nouvelles technologies. Écris un article pour montrer les avantages d'un outil numérique de ton choix! (Tu écris au moins 3 avantages)

### Je m'évalue

Critères	Oui	Non	À peu près
1- Je respecte la forme d'un article en mettant le titre et la source.	0	0	0
2- J'écris trois paragraphes (introduction, développement, conclusion).	0	0	0
3- J'identifie un outil technologique et trois de ses avantages.	0	0	0
4- J'utilise le vocabulaire relatif au thème de la technologie.	0	0	0
5- Je fais attention à l'orthographe.	0	0	0
6- Je produis une copie propre.	0	0	0
7- Je produis une copie bien organisée.	0	0	0

### Je joue avec la langue

13

₹	<b>5</b> .	
ř		
7		T

																7
		J	e jo	ue a	vec	la la	angı	ue				A CO	Willia.	ę.		
Ö	Com	plète	les n	nots (	croisé	s!								STATE OF THE PARTY		
						_									STATE OF THE PARTY	
										t		h		n		\
				а				r								
d				t					•							
		'	•				i		é							
						i				r						
			С				r									
						S			е							
			Complète	Complète les n	Complète les mots d	Complète les mots croisé  a  d  t	Complète les mots croisés!	Complète les mots croisés!	a r d t i c r	Complète les mots croisés!    V	Complète les mots croisés!  t  a r  d t  i é  i r  c r	a			Je joue avec la langue  Complète les mots croisés!  The langue  Th	Complète les mots croisés!  t h n  a r  d t   i é  i r

- 1- C'est un téléphone portable, c'est un ...............

- **7-** C'est un ...... Web.

Avec le portable, on peut prendre des selfies



# Je m'entraîne

Cher/chère élève, assure-toi que tu es capable de ......

 comprendre un document sonore sur la santé;

 comprendre un article pour conseiller de vivre sain;

identifier et utiliser les pronoms(C.O.D) et (C.O.I);

- rédiger un article contenant des conseils pour vivre sain.

# <u>Je-m'entraîne.5</u>





Écoute l'enregistrement, puis fais les activités suivantes!



Réponds par « Vrai » ou « Faux » !

The response but a final on a running	
a- Ce document est une interview.	Vrai ← Faux ←
<b>b-</b> La personne à qui l'on parle est un sportif.	Vrai○ Faux○
<b>c-</b> Dans ce document, on parle des activités sportives.	Vrai○ Faux○
d- Dans ce document, il s'agit d'une émission radiophonique.	Vrai○ Faux○
Choisis la honne rénonse l	

Z O CHOISIS IA U	offic repolise.	
A- Eric DUGAL mange	5 fruits frais	
a- par semaine	<b>□b-</b> par jour	□ c- avant la compétition
B- II boit beaucoup	chaque jour.	
□ <b>a-</b> d'eau	□b- de boissons gazeuses	<b>□c-</b> de café
C- Pour manger, il cho	isit	
☐ a- des légumes et d	es fruits	
<b>□ b-</b> du beurre et du	fromage	
☐ <b>c-</b> du poisson et de	la viande	
D- Il évite les aliments		
a- riches en énergie	e <b>b-</b> gras	☐ <b>c-</b> sains
E- Eric DUGAL mange	rarement	
a- de la viande rou	ge <b>b-</b> du poisson	□ <b>c</b> - des fruits et des légumes





3 Lis le texte ci-dessous, puis fais les activités suivantes!

#### Se sentir bien

Avoir une alimentation équilibrée et une pratique sportive régulière permettent d'être en bonne forme

#### Vous avez faim? Alors, mangez!

Certains diététiciens conseillent de manger selon ses besoins, quand on a faim et à des heures régulières. Il est préférable de consommer beaucoup de fruits et de légumes, car ils sont riches en vitamines. Mais faites attention au sucre! Ne mangez pas trop de viande non plus! Mangez plus de poisson; l'idéal est d'en manger trois fois par semaine. L'eau est la seule boisson indispensable, il faut en boire au moins un litre et demi par jour.



#### Faites de l'exercice physique!



Mais, manger bien ne suffit pas pour se sentir bien. Aujourd'hui, dans nos sociétés modernes, une activité physique régulière est vraiment conseillée. Pour rester en forme, Il faut également pratiquer un ou plusieurs sports quotidiennement pour faire travailler le cœur, les muscles, et aussi, pour bien dormir. Enfin, toute personne suivant ces conseils reste en bonne santé quel que soit son aspect physique : mince ou gros.

www.magazinesante.fr





### 4 👸 Réponds par « Vrai » ou « Faux » !

a- Ce document est un article. Vrai Faux Vrai Faux **b-** Dans ce document, il s'agit des conseils pour vivre sain. Vrai Faux c- Il suffit de faire du sport, pour être en bonne forme. Vrai Faux **d-** Selon le document, se sentir bien veut dire manger bien.

# <u>Je-m'entraîne-5</u>

## 5 D'après le texte, choisis la bonne réponse!

A- Il est conseillé de faire une	activité s	sportive	
<b>□a-</b> régulièrement	_b- ı	rarement	□c- quand on veut
B- « On doit manger quand o	n a faim >	. Ce conseil est don	né par
□a- des nutritionnistes	<b>□b</b> - (	des sportifs	□ <b>c</b> - des psychiatres
C- Il est préférable de mange	r du poiss	on	
□a- tous les jours	<b>□ b-</b> !	une fois par jour	<b>c</b> - trois fois par semaine
D- Il ne faut pas consommer	beaucoup	)	
☐a- de fruits et de légumes	<b>□b</b> - 0	de viande	<b>□c</b> - d'eau
6 Choisis le pronom	C O D		
6 Choisis le pronom	C.O.D գս	ii convient!	
<b>a-</b> Papa, tu as acheté les légu	mes ?	- Oui, je ai achet	és. (la – les)
<b>b-</b> Il écoute la radio ?		- Oui, il écoute se	ouvent. (le – l′)
<b>c-</b> Vous visiterez le musée ?		- Oui, nous visite	rons demain. (les – le)
<b>d-</b> Tu m'appelleras ?		- Oui, je appeller	ai ce soir. (t' – nous)
e- Le diététicien peut nous a	der -	- Oui, il peut aide	er. (les – vous)
à faire un régime ?			
7 Remplace les mots	coulianés	nar le pronom « lui	» ou « lour » l
O Control Remplace les mots	sounghes	par ic pronom « iui	" ou « icui » :
a- Tu envoies une carte de vo	eux <u>à ton</u>	<u>ami</u> ? - Oui, je	envoie une carte de vœux.
<b>b-</b> Il a répondu <u>à Laila</u> ?		- Oui, il a	
c- Vous dites bonjour aux voi	sins ?	- Oui, nous	disons bonjour.
<b>d-</b> Ce journaliste parlera <u>à ce</u>	s sportive	<u>s</u> ? - Oui, il p	arlera.
O. O.			
8 Remplace les mots	soulignés	par le pronom « en	» ou « y »!
a- Tu penses à tes prochaine	s vacance	<u>es</u> ? - Oui, j'	pense tout le temps.
<b>b-</b> Il y a <u>du pain</u> ?			a beaucoup.
c- Tu manges <u>du poisson</u> ?			mange 2 fois par semaine
<b>d-</b> Tu t'occupes <u>de ton alime</u>	ntation ?	- Oui, je m'	occupe.
e- Il parle toujours de ses so	uvenirs?	- Non, il n'	parle jamais.

- Complète avec (le la les l' me te lui leur)!
  - a- Ils ont écrit à leur ami ?
  - **b-** Tu as téléphoné à tes amis ?
  - c- Tu as donné la clé à ton père ?
  - d- Tu me montreras ces DVD?
- Oui, ils ..... ont écrit.
- Oui, et je ..... ai demandé de venir à l'heure.
- Oui, Je ..... ai donnée.
- Oui, je ..... montrerai.
- Complète ce message électronique en choisissant le mot ou l'expression qui convient !

- a- mes habitudes
- b- tous les jours
- c- mal
- d-tard
- e- mode de vie
- f- fast-foods
- g- plats gras



## <u>Je m'entraîne 5</u>

### Mets le dialogue suivant dans le bon ordre!

- a- Oui, hier, je suis allé chez lui.
- **b-** Tu as consulté le diététicien ?
- c- Oh! C'est trop! Tu manges beaucoup de graisses et de sucreries?
- d- C'est bien! Et qu'est-ce qu'il t'a dit?
- e- Oui, j'en mange beaucoup, j'aime ça!
- f- Il m'a conseillé de varier mon alimentation et de faire du sport régulièrement.
- g- Je ne me sens pas bien. J'ai pris du surpoids, je fais 75 kilos.

1	2	3	4	5	6	7

Œ	2				T Œ	u é Ecr	éci is	ris aı	u 11	n me	ar oi:	ti ns	cl 5	e i c	po co	01 n	ui Se	r a	ac ls	lr !	es ).	SS	eı	d	le	S	C	on	ıs	ei	ls	a	u	X j	je	ur	ıe	<b>S</b> ]	pc	u	r	vi	vr	e s	sai	in.
		• • • •	• • • •	• • • •	• • •	• • • •	•••	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • • •	•••	• • •	• • •	•••	• • •	• • •	•••	•••	• • •	•••	• • •	• • •	• •	• • •	• • •	•••	• • •	•••	•••	• • •	• • •	• • •	•••	• • •	• • •	• • •	• • • •	• • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • •
							•••			• • •				• • •			•••	• • •	• • •	• • •	• • •		• • •			• • •	• • •		• •		• • •		• • •							• • •	• • •	• • • •			•••	• • • •
																	•																													
		• • • •	• • • •	• • •	• • •	• • • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• •	• • •	• • •	••	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• •	• • •	• • •	• •	• • •	• • •	•••	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •
			••••	•••	• • •	• • • •	•••	• • •	• • •	• • •	•••	• • •	•••	• • •	• • •	• • •	•••	•••	• • •	•••	•••	• • •	•••	• • •	• • •	•••	•••	• • •	•••		•••	•••	• • •	• • •	•••	•••	• • •	•••	• • •	•••	•••	•••		•••	•••	• • •

## Je m'évalue

Critères	Oui	Non	À peu près
1- Je respecte la forme d'un article en mettant le titre et la source.	0	0	0
2- J'écris une introduction, un développement et une conclusion.	0	0	0
3- J'écris des conseils pour vivre sain.	0	0	0
4- J'utilise le vocabulaire relatif aux conseils pour avoir une bonne santé.	0	0	0
5- Je fais attention à l'orthographe.	0	0	0
6- Je produis une copie propre.	0	0	0
7- Je produis une copie bien organisée.	0	0	0

#### Teste-toi!





13 Avez-vous une alimentation équilibrée?

Pour savoir, indiquez avec quelle fréquence vous consommez les aliments de la pyramide de l'alimentation!



	Test	t de santé					
Aliments	А	В	С				
Des fruits	1 fois par jour ou moins	2 à 3 fois par jour	Plus de 3 fois par jour				
Des légumes	1 fois par jour ou moins	2 à 3 fois par jour	Plus de 3 fois par jour				
Du poisson	Presque jamais	2 à 3 fois par semaine	Plus de 3 fois par semaine				
Des œufs	Une ou deux fois par jour	Aucune	3 à 5 fois par semaine				
De la viande	Tous les jours	2 à 4 fois par semaine	1 fois par semaine				
Des sucreries	1 fois par jour ou plus	1 à 2 fois par semaine	Jamais				
Du lait	Du lait entier	Du lait demi-écrémé	Du lait écrémé				
Du pain/du riz	Moins d'une fois par jour	1 ou 2 fois par jour	4 fois par jour				

#### Majorité en colonne A

Attention! Vous consommez trop d'aliments caloriques et contenant du cholestérol. Un conseil: Remplacez les sucreries par des fruits, la viande et les œufs par du poisson.

#### Majorité en colonne B

Pas mal! Vous consommez assez de fruits et légumes, de poisson et de céréales; mais surveillez votre consommation de viande et de sucreries!

#### Majorité en colonne C

Bravo! Vous consommez tous les aliments nécessaires à votre santé et en bonnes quantités. Mais n'oubliez pas « Manger est aussi un plaisir. ».

Unité **6** 

## D'afbesom de fort



## Je m'entraîne

Cher/chère élève, assure-toi que tu es capable de ......

 comprendre une interview sur la protection de l'environnement;

 comprendre un texte sur l'un des types des énergies renouvelables;

- accorder le participe passé ;

 rédiger un article sur un problème écologique (ses causes, ses conséquences et ses solutions).



	A- Dans ce document, il s'agit d'		
(	<b>□a-</b> une présentation	<b>□b-</b> un reportage	□c- une annonce à la radio
	B- Les personnes interrogées donn	nent leurs avis sur	
(	<b>□a-</b> la protection de l'environneme	nt 🔾 <b>b-</b> l'énergie alternative	e 🔾 <b>c-</b> le recyclage des déchets
	2 Réponds par « Vrai »	ou « Faux » !	
6	a- Line parle de la pollution de l'eau	J.	Vrai Faux
ı	o- Sami parle des énergies alternat	ives.	Vrai○ Faux○
(	- Pauline voit que la surconsomm	ation provoque le manque	e d'eau. Vrai Faux
(	<b>d-</b> Michel parle de l'importance d'é la pollution.	conomiser l'électricité pou	r diminuer Vrai Faux

## 3 🛱 Qui dit quoi ? Relie !

<b>1-</b> Pauline	a- Il ne faut pas jeter les déchets dans les cours d'eau.
<b>2-</b> Michel	<b>b</b> - Il faut éteindre la lumière quand on sort de la chambre.
<b>3-</b> Sami	c- Il faut faire des campagnes pour économiser l'eau.
<b>4-</b> Line	d- Il faut utiliser les transports en commun.





#### Lis le texte, puis choisis la bonne réponse!

### La planète a besoin de vous!

Une énergie est dite renouvelable lorsqu'elle provient de sources que la nature renouvelle.

Surnommée « énergie propre » ou « énergie verte » car son exploitation provoque très peu de déchets et d'émissions polluantes.

Les énergies renouvelables sont produites à partir de sources comme les rayons du soleil, le vent et l'eau qui sont théoriquement illimitées et inépuisables à l'échelle humaine.

Aujourd'hui, notre planète est menacée de la pollution de l'air à cause de l'impact négatif des activités humaines. Ce problème a des conséquences graves sur la santé car il provoque des maladies respiratoires.

Donc, il faut utiliser les énergies renouvelables et changer nos mauvaises habitudes pour réduire notre impact négatif. Cela signifie prendre des mesures comme:

- Diminuer notre consommation des ressources de la planète.
- Mettre en œuvre des projets écologiques.
- Employer des voitures électriques pour réduire les émissions à effets de serre pour protéger l'air.
- Recycler et réutiliser tout.

www.oms.fr

		The state of the s
A- Ce texte est		
🗌 <b>a-</b> une lettre	<b>b</b> - un courriel	c- un article
B- Dans ce texte, on par	le d'	
🗌 <b>a-</b> un problème écolo	gique 🔘 <b>b-</b> un problème d	le santé 🔘 <b>c-</b> un problème technologique
5 Ö D'après le	e texte, remplis le tableau	suivant!

Problème	Cause	Conséquence	Solutions (deux)
-	-	-	-
			-

## <u>Je m'entraîne 6</u>

6	OO	Dans ce texte, on précise des moyens pour réduire l'impact négatif de l'Homme. Cites-en deux!
	-	de l'Homme. Cites-en deux !

a
b
Mets les verbes entre parenthèses au passé composé!
a- L'écologiste (expliquer) la situation de l'eau en Inde.
b- Il (proposer) plusieurs solutions pour résoudre ce problème.
c- Les responsables (prendre) des mesures pour diminuer la pollution.
d- Les indiennes (consommer) beaucoup d'eau dans les travaux ménagers.
e- Pour résoudre le problème de l'eau, le gouvernement (puiser) dans les
rivières régionales.

### 8 Accorde, s'il y a lieu, le participe passé!

- a-Le gouvernement a mis(...) des plans pour réduire la pollution de l'air.
- b-Les habitants se sont contenté(...) des solutions adaptées par les responsables.
- **c-** Les énergies propres ont réduit(...) l'impact de la pollution.
- d- Beaucoup d'espèces animales sont mort(...) à cause de la pollution.
- e- L'eau est rare en Inde parce que les indiens l'ont abusivement consommé(...).
- f- Nada est parti(...) en Inde pour discuter le problème de l'eau.
- g- La population a demandé(...) aux responsables de résoudre le problème de pollution.



### 9 Montre l'enchaînement par une ligne courbe!

- **a-** Il y a au moins dix personnes.
- **b-** J'ai une grande piscine.
- c- Hugo et Émilie ont eu un enfant ensemble.
- d- Pourquoi es-tu allé au supermarché?
- e- Tu as acheté du pain?
- f- Tu en veux encore?
- g- Il y a un bon gâteau.
- h- Tu v vas vers quelle heure?
- i- La salle de cinéma est ouverte ce matin.
- i- Quand avez-vous eu cette lettre?

### Remets dans l'ordre le dialogue suivant!

Un journaliste fait une interview avec un écologiste sur les énergies alternatives.

- a- C'est une énergie dite « verte », on l'utilise pour réduire la pollution de l'air.
- **b-** Certainement pas, car son exploitation coûte cher.
- c- Pourriez-vous nous donner une idée sur l'énergie renouvelable ?
- **d-** Alors, est-ce qu'il y a d'autres solutions pour protéger l'air ?
- e- Bien sûr, on peut exploiter des gaz moins polluants.
- f- Cela signifie que tout le monde en profite dans la vie quotidienne ?

1	2	3	4	5	6





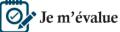
Les énergies fossiles causent beaucoup de problèmes écologiques ;

- Identifie un de ces problèmes!
- Cite ses causes et ses conséquences !
- Propose une autre énergie qui remplace l'énergie fossile que tu as choisie!

Pour traiter ces idées, rédige un article pour le journal de l'école!

 	 	 •••••
 	 	 •••••
 	 •••••	 •••••

	4
V	



Critères	Oui	Non	À peu près
1- Mon écriture est lisible.	0	0	0
2- J'ai écrit un titre adéquat.	0	0	0
3- J'ai écrit une introduction contenant un problème.	0	0	0
4- J'ai cité des causes, des conséquences et une proposition.	0	0	0
5- J'ai bien utilisé le vocabulaire adéquat.	0	0	0
6- J'ai fait attention à l'orthographe des mots.	0	0	0

### Je joue avec la langue



a- Une action négative pour l'environnement



b- Une des énergies alternatives



c- Une action importante pour sauver la planète



d- Une ressource naturelle d'eau



# **Transcription**

## **Transcription**

#### Unité 1

Bonjour, aujourd'hui je vais demander à des personnes de nous partager leurs avis concernant leur participation à des activités sociales.

- Bonjour, je m'appelle Joseph. Le 21 juin de chaque année, j'ai l'habitude de participer à la fête de la musique, et cela me permet de retrouver mon goût à la musique, de rêver et de m'amuser dans les rues.
- Moi, c'est Patricia. À mon avis, être avec les autres à travers des activités sociales, comme la fête du voisinage, est très important parce qu'il aide à renforcer les relations avec les voisins.
- Salut, je m'appelle Anthony. Malheureusement, je n'ai pas eu la chance de participer à une activité sociale à cause de mon travail. Mais je sais bien que c'est une vraie occasion de vivre des moments de convivialité et de joie.
- Bonjour, je suis Christa, je participe avec mes amis au Carnaval annuel de ma ville. Les défilés et les spectacles présentés dans les rues, nous permettent de vivre des émotions d'enthousiasme et des moments inoubliables.

#### Unité 2

Le présentateur : Chers auditeurs de Radio FM, notre invité M. Michel, bénévole dans une association humanitaire, bonjour monsieur, pour quelle association travaillez-vous ?

**Michel :** Bonjour, je fais partie de l'association « Agir ensemble ». **Le présentateur :** Quelles sont les activités de cette association ?

**Michel :** Elle organise plusieurs activités : Faire des collectes de vêtements et de fonds pour aider les enfants démunis et les malades de cancer.

Le présentateur : Avez-vous participé à toutes ces activités ?

**Michel :** En fait, j'ai participé à une collecte de vêtements pour les enfants démunis et à une collecte de fonds au profit des malades de cancer.

Le présentateur : Qui offre des fonds à votre association ?

**Michel :** plusieurs donneurs dans le monde. **Le présentateur :** Merci et bon courage.

#### Unité 3

Mesdames et messieurs bonjour! Vous êtes sur Radio Musique FM, nous allons parler d'une des légendes syriennes dans le domaine de la musique.

C'est le compositeur syrien Suheil ARAFA. Très jeune, il a commencé sa carrière comme compositeur des chansons pour les grands chanteurs arabes. Il a également participé à la fondation du « Festival de la Chanson Syrienne », il a travaillé aussi au cinéma où il a composé les pistes musicales de nombreux films.... Plus tard, il s'est tourné vers la télévision où il a composé la bande sonore de plusieurs séries. Ensuite, il est devenu chef d'orchestre de la télévision syrienne.

Les nombreux prix locaux et internationaux qu'il a remportés le rendent maître des compositeurs syriens.

## **Transcription**

#### Unité 4

Carl: Avec les nouvelles technologies, on peut créer de la musique. Tu sais Marc?

Marc: C'est vrai Carl? Mais comment?

Carl: C'est avec les services en ligne. Cela transforme notre façon de créer de la musique.

Marc: Ah oui, c'est vrai! Je connais aussi le phonotonic.

Carl: Ah bon! C'est quoi?

Marc : C'est une autre manière de création ; cet objet connecté crée de la musique à

partir des mouvements corporels en les transformant en son et en rythme. **Carl**: À mon avis, cela permet à tout le monde de faire sa propre musique.

Marc: Voilà, avec phonotonic, on est tous musiciens!

#### Unité 5

- Mesdames, mesdemoiselles et messieurs, dans les studios de Radio Sport. Nous allons commencer notre émission avec un champion sportif. Eric DUGAL nous parle de ses habitudes alimentaires. Bonjour monsieur ! Faites-vous attention à votre alimentation ?
- Oui, bien sûr! Et surtout, en période de compétition, j'ai une alimentation adaptée à mes besoins. C'est-à-dire une alimentation riche en énergie et pauvre en graisses ; jamais de beurre ni de fromage et je prends beaucoup de légumes et un peu d'huile d'olive.
- Vous mangez beaucoup de fruits?
- Oui, cinq fruits frais par jour.
- Vous mangez de la viande et du poisson ?
- Je ne mange presque jamais de poisson, car je n'aime pas ça. Quant à la viande, je mange plutôt du poulet et rarement de la viande rouge.
- Et qu'est-ce que vous buvez ?
- Je bois trois litres d'eau par jour mais jamais de boissons gazeuses ni de café.

#### Unité 6

- Le journaliste : Pour notre émission « Vivons vert ». De nos jours, nous nous intéressons à la protection de notre planète. Voilà des personnes qui donnent leurs avis :
- Pauline: Salut, moi c'est Pauline! À mon avis, la planète souffre du manque d'eau parce qu'on la surconsomme. C'est pourquoi, on doit faire des campagnes de sensibilisation pour économiser l'eau.
- Michel: Moi c'est Michel. Économiser l'énergie est très important. C'est pourquoi, il faut éteindre les lumières quand on sort de la chambre. Et pour diminuer la pollution, il faut utiliser les énergies alternatives.
- Sami : Bonjour, c'est Sami ! Je pense qu'il faut utiliser un éco-transport comme le vélo ou prendre les transports en commun pour protéger l'air.
- Line: Salut, c'est Line! Pour garder notre planète propre, il ne faut pas jeter les déchets dans les cours d'eau, car cela nous obligera à puiser pour avoir de l'eau potable.