



Même pas froid ! - niveaux A1/A2

ZACTUS ACTIVITÉ PRÉPARATOIRE

Répondez librement.

- Quelle saison préférez-vous, l'été ou l'hiver ? Pourquoi ?
- Quels sont vos loisirs préférés en hiver ?
- Qu'est-ce que vous ne pouvez pas faire quand il fait froid ?

ZACTUS COMPRÉHENSION ORALE

Lisez les questions, puis regardez la vidéo deux fois pour répondre aux questions.

https://www.francetvinfo.fr/sante/sport-et-sante/bien-etre-la-methode-wim-hof-ou-comment-affronter-le-froid-sans-souffrance_3831493.html

- Le stage présenté dans le reportage se passe en février en juillet.
- Le coach parle de trois étapes de préparation. Choisissez-les dans la liste :
 - la préparation mentale
 - la préparation alimentaire
 - la préparation physique
 - l'exposition au froid
 - l'exposition au soleil
- L'activité pratiquée pendant le stage est comparée au du froid.
- Pourquoi les participants s'inscrivent à ce stage ? Soulignez les réponses que vous entendez : **booster les systèmes immunitaires, maigrir, avoir plus d'énergie, gérer le stress, se préparer à la fin du monde, faire une activité originale, améliorer ses performances physiques**
- Le mari d'Anne a fait son stage il y a un an. Depuis, qu'est-ce qu'il fait tous les matins ?
.....
- Wim Hof, le Néerlandais surnommé « Iceman » et inventeur de cette méthode, détient 12 20 records du monde pour des expositions au froid extrême.
- Quelle est la température de l'eau dans le lac ? 4°C 14°C.
- Complétez le commentaire d'un participant : C'est une sensation et

ZACTUS EXERCICE DE VOCABULAIRE

Dans quel environnement est-il possible de pratiquer les activités de loisirs proposées ci-dessous ? Où est-ce que vous préférez les pratiquer ?

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| se baigner | faire du yoga |
| pique-niquer | lire un livre |
| faire de l'escalade | bronzer |
| lire un livre | se promener |
| faire du VTT | faire de la randonnée |
| jouer au badminton | jouer au foot |
| courir | faire du bivouac |
| jouer au rugby | faire de l'athlétisme |
| nager | faire du patinage |
| jouer au volleyball | faire de la moto |
| faire du ski | |



PRODUCTION ORALE

Analysez les propositions de loisirs insolites ci-dessous. Pour chaque idée, dites si elle est, selon vous, intéressante ou non, et expliquez pourquoi.



un stage de survie dans la forêt amazonienne



apprendre à conduire une voiture sur la glace



descendre à l'intérieur d'un volcan



se baigner dans des geysers en Islande



un week-end romantique en igloo



un week-end de dégustation de bières belges à Anvers



un week-end sur un bateau de pêche



faire de la randonnée dans le désert



un stage de survie sur une île déserte dans le Pacifique



un stage de construction de maison en pierres



un stage de survie à la montagne, en hiver



un week-end de dégustation de fromages



un week-end dans une grotte (sans électricité, eau chaude ni cuisinière)



un week-end de dégustation de vins de Bordeaux



un stage d'apiculture en Provence



faire de l'escalade dans les Alpes



un stage de rénovation de monuments historiques



apprendre à traire les vaches dans un élevage dans le Jura



un stage de plongée sous-marine en Égypte

Quelles sont les activités que vous voudriez faire ? Quelles activités ne sont absolument pas pour vous ? Quelles activités pouvez-vous proposer à votre famille ou vos amis ? Expliquez selon le modèle ci dessous.

- Je voudrais faire ... / participer au stage de ... parce que ...
- Je ne voudrais pas faire ... / participer au stage de ... parce que ...
- Je pense que le stage ... est idéal pour (mon père / ma mère / mon amie / mes voisins / etc.) ... parce que ...