

## FAIRE DE L'EXERCICE

Pour être en bonne santé, il est important de **faire de l'exercice**, de pratiquer **une activité sportive**.

Beaucoup sont inscrits dans un **club de gym**, ils « vont à la gym », **font de la gym** : de la **musclation**, du **stretching**, de l'**aérobic**... D'autres font simplement du **jogging** (= de la **course à pied**). Ils **courent** dans les parcs ou dans la campagne.

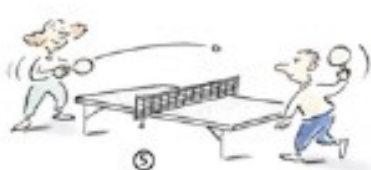
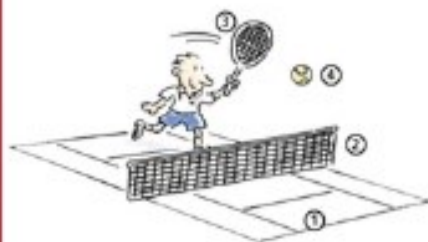
## LA PRATIQUE DU SPORT

- Un **sportif** (-ive) de haut niveau **s'entraîne** régulièrement : il a un **entraînement** tous les jours avec un **entraîneur**. Il est bien **entraîné**.
- Il pourra **participer à des matchs**, à **des compétitions**. S'il **gagne**, il est le **vainqueur**, le **gagnant(e)**, il sera félicité pour **sa victoire**. S'il **perd**, il est le **perdant(e)**, il regrettera **sa défaite** et voudra **prendre sa revanche sur son adversaire**.
- Le **champion** (-ne) est le meilleur de la **compétition**. Il participe à des **championnats**. Il peut devenir champion de France, d'Europe, du monde, ou champion **olympique**, s'il **obtient une médaille d'or, d'argent ou de bronze** aux **Jeux olympiques**.
- Le champion **détient le record du monde** (= la meilleure performance mondiale). Il cherche à **battre** le record du monde (= faire mieux que le précédent).
- On lutte contre le **dopage** (= la prise de substances illicites), mais malheureusement, chaque année, des sportifs sont **dopés**.

**Remarque.** Le mot « entraîneur » dans le sens sportif n'existe qu'au masculin, tout comme le terme « vainqueur »...

### ■ Le tennis

- On joue au tennis sur un **court** (1) divisé en deux par un **filet** (2), avec une **raquette** (3) et une **balle** (4). Les joueurs **disputent un match** pendant un **tournoi**. Les meilleurs joueurs participent, par exemple, au tournoi de Roland-Garros, qui fait partie du **grand chelem** (= les tournois les plus prestigieux).
- On peut aussi jouer au **tennis de table** (= au **ping-pong**) (5) ou au **squash** (6).



**1** Choisissez la ou les bonne(s) réponse(s).

- Il a perdu le match la défaite la compétition la victoire .
- La grande victoire défaite gagnante raquette de ce tournoi est la Russe.
- Il détient le tournoi le record la coupe la médaille du monde.
- Les joueuses se disputent disputent détiennent participent à un match.
- Elle a obtenu un tournoi un entraînement une médaille un championnat .
- Le champion a disputé gagné battu perdu le record du monde.
- Certains sportifs, malheureusement, sont entraînés dopés gagnants vainqueurs .
- L'entraîneur le tournoi la championne le sportif a gagné le match.

**2** Associez pour constituer une phrase complète.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 1. La sportive s'est beaucoup entraînée   | a. de saut en hauteur.            |
| 2. Cet athlète détient le record du monde | b. pour rester en bonne santé.    |
| 3. Ce joueur de tennis participera        | c. pour sa victoire.              |
| 4. La dame fait de l'exercice             | d. sa revanche.                   |
| 5. Le perdant prendra bientôt             | e. au grand chelem.               |
| 6. On a félicité le vainqueur             | f. pour la prochaine compétition. |

**3** Complétez ce texte par des termes appropriés.

- Thibaut est un bon \_\_\_\_\_ de tennis. Il joue très bien.
- Il \_\_\_\_\_ au moins trois fois par semaine avec un bon \_\_\_\_\_.
- Thibaut \_\_\_\_\_ souvent à des \_\_\_\_\_, mais pas encore au grand \_\_\_\_\_, même s'il rêve de Roland-Garros !
- La semaine dernière, il était heureux, car il a encore \_\_\_\_\_ un match difficile.
- Il vient juste de s'acheter une nouvelle \_\_\_\_\_.
- Il va \_\_\_\_\_ un autre match la semaine prochaine.
- Ce match sera dur, car son \_\_\_\_\_ est un excellent joueur, lui aussi !

**4** Devinettes. De qui ou de quoi parle-t-on ?

- Elle peut être d'or, d'argent ou de bronze. \_\_\_\_\_
- C'est l'ensemble des grands tournois de tennis. \_\_\_\_\_
- Il a gagné la compétition. \_\_\_\_\_
- Il prépare les sportifs à des compétitions. \_\_\_\_\_
- C'est la meilleure performance mondiale. \_\_\_\_\_
- C'est l'objet qui divise le court en deux parties. \_\_\_\_\_

## LES SPORTS D'ÉQUIPE

Il faut plusieurs **joueurs** pour constituer **une équipe**.

**Le football** (= « le foot »), **le rugby**, **le volley-ball** (« le volley »), **le hand-ball** (« le hand »), **le basket-ball** (« le basket ») se pratiquent sur **un terrain**, avec **un ballon**.

**Un stade** est un terrain entouré de **gradins**, où **le public** peut s'asseoir. À la moitié du match, on fait une pause : c'est **la mi-temps**.

**L'arbitre** vérifie que les joueurs **respectent les règles du jeu**. Il **siffle** si un joueur commet **une faute**, et ce dernier reçoit **un carton jaune** ou, plus grave, **un carton rouge**.

**Les supporters** viennent encourager leur équipe préférée. Beaucoup de jeunes aiment porter **le maillot** (= le T-Shirt) de leur sportif préféré.

Pour gagner un match de foot, il faut **marquer des buts**. Ce n'est pas facile si **le gardien de but** de l'équipe **adverse** est bon !

*Nantes a gagné trois buts à zéro = Nantes a gagné « trois-zéro ».*

Les meilleurs **footballeurs** participent à **la Coupe du monde** et les joueurs de rugby au **Tournoi des six nations**.

## LES SPORTS INDIVIDUELS

### ■ L'athlétisme

L'athlétisme regroupe plusieurs **disciplines**. **Les athlètes** participent à diverses **épreuves** :

- **La course à pied** : le coureur a couru le **marathon** de Paris.



- **Le saut en hauteur, en longueur...**

« L'épreuve de saut en longueur a été **remportée** (= gagnée) par un athlète inconnu du public. »

- **Le lancer (de poids, de disque...)**



### ■ Le patinage artistique

Le **patineur** (-euse) **patine** sur **une patinoire**.

### ■ Le cyclisme

Un(e) **cycliste** pratique **la bicyclette / le vélo**. Il

participe à des **courses cyclistes** (par exemple le **Tour de France**). Pour avancer, il doit **pédaler** !



### ■ L'équitation

Le **cavalier** (-ière) **fait du cheval / de l'équitation** : il **monte à cheval** dans un **manège**. Il participe à **des concours hippiques**, à **des courses de chevaux**.

## E X E R C I C E S

**1** Choisissez la bonne réponse.

- L'athlète le public le supporter participe à plusieurs épreuves.
- Le gardien de but doit marquer respecter courir les règles du jeu.
- Comme le joueur a commis un carton rouge un saut une faute, l'arbitre a sifflé.
- Le public est installé dans le terrain manège stade.
- Le cavalier l'athlète le cycliste participe à un concours hippique.
- Aziz est tout content de porter le cheval maillot carton de son footballeur préféré.

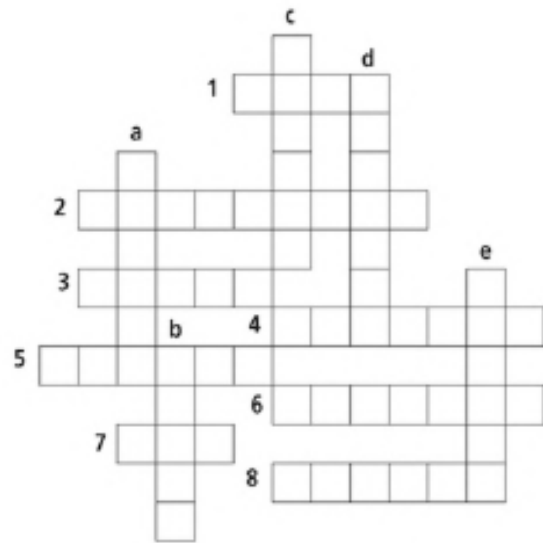
**2** Complétez les mots croisés suivants.

Horizontalement :

- Il peut être en longueur, en hauteur...
- C'est l'endroit où les patineurs s'entraînent.
- Il comporte des gradins.
- C'est un vêtement que portent les footballeurs.
- Il peut être de poids, de disque...
- C'est lui qui vérifie le bon déroulement d'un match.
- Si on en marque un, on peut gagner.
- C'est l'ensemble des joueurs.

Verticalement :

- Il peut être jaune ou rouge.
- Elle peut-être de France, d'Europe, du Monde...
- Il permet de jouer au foot, au volley, au rugby...
- C'est un ensemble de matchs.
- Elle peut être cycliste, de chevaux, à pied...

**3** Complétez par le nom approprié.

- Ce grand \_\_\_\_\_ a gagné le Tour de France.
- Le \_\_\_\_\_ est une course à pied de 40 kilomètres dans une ville.
- Les \_\_\_\_\_ s'entraînent pour le match de foot de samedi.
- Le \_\_\_\_\_ empêche l'équipe adverse de marquer des buts.
- Le \_\_\_\_\_ est assis sur les gradins.
- Les \_\_\_\_\_ encouragent leur équipe préférée.
- Les \_\_\_\_\_ participent à des épreuves olympiques.

**4** À vous !

Que pensez-vous des sports d'équipe ? En pratiquez-vous un ? Suivez-vous l'actualité sportive de votre pays/région/ville ? Pourquoi ? Quelles sont les courses ou les compétitions les plus prestigieuses dans votre pays ? Quels sont les athlètes les plus respectés ?

## ■ La course automobile

Le coureur (= le pilote) automobile **pilote sa voiture de sport / de course**. La course automobile a lieu sur un **circuit** (par exemple, les **grands prix de Formule 1** ou les **24 Heures du Mans**). Le rallye se passe généralement **sur route** ou **sur piste** (par exemple, le rallye Dakar).

## ■ Les sports nautiques

Le nageur (-euse) pratique la **natation** à la **piscine** ou à la **mer**. Il **nage**, par exemple, la **brasse** ou le **crawl**.

À la mer, on peut aussi **faire de la planche à voile** (1), du **ski nautique** (2), du **surf** (3) et de la **voile** (4).



## ■ Les sports de combat

Un **judoka** pratique le **judo**. Il est, par exemple, **ceinture noire de judo**. Les **boxeurs** disputent leurs matchs de boxe sur un **ring**.



## LES SPORTS DE MONTAGNE

• On peut faire du **ski** (= skier) dans une **station de sports d'hiver**. Le ski **alpin** se pratique sur des **pistes** (1) **vertes** (faciles), **bleues** (moyennes), **rouges** (difficiles) ou **noires** (très difficiles). Le **skieur** (-ieuse) **descend** la piste (2), puis prend le **remonte-pente** (3). Certains préfèrent le **ski de fond** (4). Les enfants font de la **luge** (5).



• En été, les **randonneurs** (6) pratiquent la **randonnée**. Les **alpinistes** font de l'**alpinisme** : ils cherchent à **escalader** des montagnes. Ils font de l'**escalade**, ils **grimpent** le long des **parois** (7).

## E X E R C I C E S

**1** Vrai ou faux ?

- |  | VRAI                     | FAUX                     |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Une randonnée se pratique à pied.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. On fait de l'escalade sur un ring.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Les pistes vertes ne sont pas difficiles.     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Le ski de fond n'est pas un sport de vitesse. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. On peut faire de la luge sur la plage.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Un nageur fait de la natation.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. On peut grimper le long d'une paroi.          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Un pilote participe à une course.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**2** Éliminez l'intrus.

1. foot / saut / volley / basket
2. raquette / balle / ballon / court
3. joueur / athlète / arbitre / champion
4. course / compétition / tournoi / ring
5. brasse / piste / natation / piscine
6. terrain / court / gradins / patinoire
7. paroi / circuit / grand prix / rallye
8. escalade / piste / alpinisme / paroi

**3** Choisissez les termes possibles.

1. Mathieu fait de l'escalade du ski nautique les sports d'hiver une station de ski .
2. Clémence joue aux cartes au ping-pong du patinage le marathon .
3. À la mer, on peut descendre une piste faire de la natation faire de la voile aller à la gym .
4. Les joueurs participent à une compétition un tournoi un stade une course .
5. Valérie bat les cartes l'escalade le record du monde le rallye .

**4** Associez un nom de la colonne de gauche à un sport.

- |                |                         |
|----------------|-------------------------|
| 1. un circuit  | a. le volley            |
| 2. un court    | b. le ski               |
| 3. la brasse   | c. le judo              |
| 4. la paroi    | d. l'équitation         |
| 5. le ballon   | e. la course automobile |
| 6. la ceinture | f. la natation          |
| 7. la piste    | g. l'escalade           |
| 8. le manège   | h. le tennis            |