



DIPLÔME D'ÉTUDES SECONDAIRES

ÉPREUVE LIBRE

Exercice 3: AIRE DE COMMUNICATION: FRANÇAIS

MAI 2014

Noms et prénom: _____

COMPRÉHENSION ÉCRITE

1.- COMPLÉTEZ LE TEXTE AVEC LES MOTS CI-DESSOUS. Attention: il y a plus de mots que de trous(2 points). Complete el texto con las palabras que siguen. Hay más palabras que huecos.

basquets	pratiquer	déjeuner	escaliers	habitez	printemps
quart d'heure	ville	un autre oeil	complet	jardins	quel sport

L'urban training ou la ville comme terrain sportif

Les beaux jours reviennent! L'occasion de pratiquer une activité physique en extérieur. Vous1..... en milieu urbain et ne savez pas trop2..... de plein air choisir? Essayez l'urban training, un sport qui comme son nom l'indique se pratique au cœur de votre ville! Ce sport va mettre au défi votre jeu de jambes! Le principe est simple: se servir du mobilier de la3..... comme parcours de remise en forme.

La plupart du temps vous pouvez aussi le4..... seul. L'échauffement est obligatoire et doit durer un bon5....., durant lequel vous pouvez vous étirer et courir un peu pour chauffer vos muscles et éviter de vous blesser.

Dans tous les cas, le sport est6..... : pompes, abdos et renforcements musculaires en tous genres! Préparez-vous à faire des courses dans les7..... , des pompes sur les bancs publics, des montées de genoux dans les8..... , des slaloms entre les lampadaires, du stretching dans un bac à sable ou encore des tractions sur une aire de jeux... Un programme sportif et convivial, idéal pour ceux qui préfèrent le grand air aux espaces confinés des salles de sport.

L'avantage: une paire de9..... suffit, le reste est gratuit! Et vous allez voir votre ville avec10..... en la transformant en parcours sportif géant!

www.manger-bouger.fr (adapté)

1	3	5	7	9
2	4	6	8	10

2.- LISEZ CET ARTICLE ET DITES SI LES AFFIRMATIONS EN-DESSOUS SONT VRAIES (V) OU FAUSSES (F). SI LES AFFIRMATIONS SONT FAUSSES, CORRIGEZ-LES, S'IL VOUS PLAÎT. Lea el artículo y diga si las afirmaciones que siguen son verdaderas o falsas. Si son falsas, corrijalas, por favor. (2 pt)

Manger mieux en dépensant moins, c'est possible!

Contrairement aux idées reçues, manger mieux ne coûte pas forcément plus cher, à condition de suivre quelques règles simples... La preuve par deux!

Des aliments bon marché et bons pour la santé

Pour manger à petit prix et sain, achetez malin! Composez vos menus à partir d'aliments économiques reconnus pour leurs qualités nutritionnelles:

- Les fruits et légumes de saison, surgelés ou en conserve, plus abordables et savoureux que les produits hors saison.
- Les céréales et légumes secs, parfaits pour remplacer de temps en temps la viande (couscous, lentilles, pois chiches...).
- Les œufs et sardines, riches en protéines, à consommer 2 à 3 fois par semaine.
- Les laitages naturels, moins gras que les crèmes dessert et délicieux avec un peu de confiture!

Les vertus du «fait maison»

Le meilleur moyen de manger sainement et bon marché, c'est encore de cuisiner soi-même! L'idée? Prévoir ses repas à l'avance et limiter ses achats au strict nécessaire, pour éviter dépenses superflues et gaspillage alimentaire. Conseil: attention aux fausses promotions, pensez à comparer les prix au kilo!

Apprenez aussi à cuisiner vos plats en grande quantité: vous pourrez congeler les restes pour un repas ultérieur, les utiliser dans une autre recette (une salade avec un reste de riz par exemple), et même les emporter au bureau pour un déjeuner équilibrée: version lunch-box ou en sandwich, c'est pratique et économique!

<p>1.- Pour manger correctement il ne faut pas dépenser beaucoup d'argent.</p> <p>.....</p>	<p>VRAI/FAUX</p>
<p>2.- On peut manger de temps en temps des céréales et des légumes secs à la place de la viande et avoir la même qualité nutritionnelle.</p> <p>.....</p>	
<p>3.- Les aliments surgelés ne sont pas conseillés.</p> <p>.....</p>	

4.- Pour manger à petit prix et sain, il faut acheter en grandes quantités.	
5.- Si vous cuisinez en petites quantités c'est moins cher.	
6.- Si vous préparez à la maison votre déjeuner, ce sera sain et moins cher.	

2.2.-TROUVEZ DANS LE TEXTE LES MOTS QUI CORRESPONDENT À CES DÉFINITIONS: (1 Point). Busque en el texto las palabras que corresponden a estas definiciones.

1.- pas cher	
2.-des produits qui ne sont pas cultivés à cette époque-là de l'année	
3.- les bonnes qualités, les bons côtés, les atouts	
4.- le repas que l'on fait à midi	

3.-METTEZ LES MOTS DANS L'ORDRE (2 points). Ordene las palabras para formar una frase.

1.- personne – ai – à – mairie – je – de – rencontré – côté – n' - la

2.- ce - ne – la – regardons – pas – nous – soir –

3.- pris – à – vous – de – n' – viande – avez – midi – pas

4.- ils – argent – le – assez – d' – ont – pour – vélo – acheter
