

Varianta 1

1. Lisez attentivement le texte , puis répondez aux questions: 45p

Le comportement des jeunes face au sport change à l'adolescence :

A la sortie de l'enfance, les transformations sont importantes tant au niveau du physique que du psychologique. Une enquête de l'IMPES(Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) souligne que 40% des adolescents ne font aucun sport en dehors de l'école. Pourtant, la pratique d'une activité physique durant cette période de la vie est très bénéfique pour la santé et même essentielle pour la santé future. Celle-ci permet d'entraîner le système cardio-vasculaire , l'équilibre, la force et de conserver un poids sain. Sur le plan mental , l'activité physique augmente les capacités intellectuelles et la concentration, donne un sentiment de bien-être et offre une meilleure image de soi. Des sociologues ont essayé d'expliquer le changement de comportement de l'adolescent face au sport. Pendant l'enfance, le sport a lieu avec un encadrement, comme dans un club. En effet, l'apprentissage du sport se fait bien souvent en groupe avec des rendez-vous hebdomadaires fixes. Mais, à l'adolescence, on note une baisse de la pratique du sport. En effet, lorsqu'il entre dans cette période, le jeune est face à de nouvelles contraintes(choix d'une orientation , études) et de nouvelles tentations(les copains, les premières relations amoureuses). L'activité sportive entre alors en compétition avec d'autres intérêts et les activités commencées pendant l'enfance peuvent être en partie ou totalement abandonnées. A l'adolescence, la pratique devient plus personnelle avec des sports comme le roller, le skate-board ou d'autres sports de rue.

Qu'en est -il du running?

Malgré le manque de motivation et la fatigue provoquée par la croissance , la course à pied (running) devient de plus en plus populaire chez les ados. Surtout chez les filles! Le „star système”, qui montre les stars d'Hollywood sortant courir au lever du soleil pour garder la ligne, renforce la bonne image du running. Que ce soit pour améliorer leur image, pour se vider la tête ou par mode, l'effet est positif sur les jeunes filles. En 2013, un sondage évaluait le nombre de „runneuses” à plus de 3,4 millions. Les bienfaits de la course pour les filles sont très importantes et les médecins sont d'accord pour dire que courir régulièrement aide à réduire notamment les risques de maladies cardiovasculaires, d'obésité, et de cancer du sein. En plus, la course fait travailler de nombreux muscles qui permettent d'affiner la silhouette.

Et chez les garçons?

Il existe deux grandes catégories de comportement chez les garçons à l'adolescence: ceux qui arrêtent toute activité sportive et, au contraire, ceux qui vont faire du sport à forte dose dans l'espoir de gagner une compétition.

Comment motiver les jeunes?

En général, le plus grand obstacle à la pratique régulière d'un sport est le manque de motivation. L'influence des parents peut alors jouer un rôle. Par exemple, si ceux-ci sont sportifs, il sera plus facile pour le jeune de se tourner vers une activité sportive. Attention, il est impératif de ne jamais forcer un enfant car on risque d'avoir l'effet opposé. Il faut que les parents comprennent que ce qui compte pour les ados, c'est moins l'aspect santé du sport que l'aspect social. Il faut donc utiliser cet argument et les

aider à passer de la phase où je fais du sport pour faire plaisir à mes parents, à celle plus personnelle de trouver un réel plaisir à le faire pour soi ou entre amis! Et pour trouver du plaisir, rien de mieux que d'essayer plusieurs disciplines. Ainsi, ces six dernières années, on remarque chez les jeunes une tendance à essayer les sports les plus divers.

Il y a tellement de bonnes raisons de faire du sport pour un adolescent qu'il serait dommage de ne pas l'encourager.

D'après planètesanté.fr

1. Quel est l'objectif de ce document? 2p

- ☐ Convaincre ☐ Conseiller ☐ Mettre en garde

2. Cochez la ou les rubriques où cet article pourrait paraître. 3p

- ☐ Alimentation ☐ Education ☐ Vie quotidienne
☐ Santé ☐ Médecine ☐ Sport

3. Vrai ou faux? Justifiez par une phrase du texte. 3,5p

Une enquête de l'INPES montre qu'un peu moins de la moitié des ados ne fait pas de sport hors d'un établissement scolaire.

- ☐ Vrai ☐ Faux

Justification:

.....
.....
.....

4. A l'adolescence, la pratique d'un sport permet de/ d' (3 réponses attendues) 6p

- ☐ Se muscler ☐ grossir
☐ Faire travailler son coeur ☐ se sentir mieux dans sa peau
☐ Accroître son intelligence ☐ dépasser ses limites

5. Qu'est-ce qui caractérise la pratique de l'activité sportive des plus jeunes? (2 réponses attendues) 3p

- ☐ On obéit à un professeur
☐ On est toujours accompagné par un adulte
☐ Le sport est enseigné de façon collective
☐ Le jour et l'heure du cours changent tout le temps.

6. Vrai ou faux? Justifiez par une phrase du texte: 3,5p

A l'adolescence, le poids de l'école, la bande de potes et l'amour perturbent la pratique sportive.

- ☐ Vrai ☐ Faux

Justification:.....

.....
.....

7. A l'adolescence on privilégie....(2 réponses attendues) 3p

- ☐ Ses copains de club sportif ☐ les sports individuels
☐ Les sports en salle ☐ les sports sans encadrement

8. Quels sont les deux facteurs qui peuvent empêcher un adolescent de faire de la course à pied? (2 réponses attendues) 3p

- ☐ Le fait que les jeunes ne sont pas suffisamment stimulés
☐ Le fait que les ados ne s'entraînent pas suffisamment
☐ Le manque d'énergie dû au développement physique de l'adolescence
☐ L'absence d'esprit de compétition entre ados.

9. Pourquoi les jeunes filles aiment-elles la course à pied?(3 réponses attendues) 6p

- ☐Elle fait maigrir de façon spectaculaire
- ☐Elle est pratiquée par des célébrités
- ☐Elle permet de se libérer l'esprit
- ☐Elle est peu coûteuse
- ☐Elle donne une meilleure image de soi

10. Vrai ou faux? Justifiez par une phrase du texte/ 3p

Il n'est pas nécessaire de courir souvent pour bénéficier des bienfaits de la course à pied.

- ☐Vrai ☐ Faux

Justification:.....
.....
.....

11. Cochez les deux catégories de sportifs qu'on rencontre chez les garçons: 3p

- ☐Les accros au sport qui ne passent pas une journée sans s'entraîner
- ☐Ceux qui ont définitivement tourné le dos au sport
- ☐Ceux qui pratiquent le sport devant un écran
- ☐Ceux qui s'entraînent beaucoup pour remporter des victoires

12. Qu'est-ce qui peut pousser les jeunes à faire de l'exercice physique?

(3 réponses attendues) 6p

- ☐Le fait que le sport est synonyme de bonne santé
- ☐Avoir des parents qui font du sport
- ☐Avoir des parents qui les poussent à en faire
- ☐Y trouver du plaisir
- ☐Le fait que le sport est associé aux copains.

2. Production écrite (120-150 mots) 45 points

Es-tu fan de théâtre ou préfères-tu le cinéma?

Participe à l'enquête de notre journal!
Ecris un texte où tu expliques ta position! Les meilleurs textes seront publiés dans notre prochaine édition.

Vous décidez de participer à l'enquête pour parler de votre amour pour le théâtre.

10 p oficiu