Mars 2021
Durée : 1:30h

CEM : Saker Hocine
Niveau / 1AM

Composition de français 1er trimestre

Texte :

Faire du sport a plusieurs avantages sur la santé et le corps.
D'abord, il est bon pour maigrir c'est-à- dire perdre du poids.
Ensuite, il nous évite les maladies cardiaques et respiratoires et accélère la circulation du sang.
Puis, quand un homme pratique un sport, il renforce ses muscles et ses os deviennent plus solideS.
Enfin, sa vitesse et sa force augmentent : il devient souple et puissant.
Pour cela, il suffit de faire du sport (marche ou course) tous les jours pendant 30 minutes au minimum.

https : // eurekasante.vidal.fr

1/Compréhension de l'écrite : (12pts)

1/ Choisis la bonne réponse : **1pts**
Dans ce texte, l'auteur parle de :
-L'alimentation. - Le sport. - L'hygiène corporelle.

2/ Relève du texte deux (02) bienfaits du sport. **1pts**

3/ Réponds par : vrai / faux. **1.5 pts**
-Le sport nous permet de maigrir.
-Le sport est mauvais pour notre santé.
-Le sport nous évite des maladies respiratoires.

4/ « Il est bon pour maigrir », le mot souligné veut dire : **0.5 pts**
-grossir - obéir - mincir

5/ Relève du texte un mot de liaison (un connecteur d'énumération)**1 pts**

6/ Transforme la phrase suivante à la forme négative **1pt**
- « Il pratique une activité sportive» .

7/ Souligne la proposition relative et entoure l'antécédent dans la phase suivante : **1pts**
« C'est le sport qui nous permet de maigrir »

8/ souligne l'adjectif qualificatif dans la phrase suivante : **0.5 pts**
« Le sportif a des os solides » .

9/ Mets les verbes entre () au présent de l'indicatif : **2 pts**
-Le corps (maigrir) grâce au sport.
-Mes camarades (être) sportifs.

10/ Complète par le signe de ponctuation qui convient (- . :) **1.5 pts**
Le sport sert à □
□ Renforcer le corps humain □
□ Accélérer la circulation du sang □

11/ Ecris au pluriel : **1pts**
« Un homme sportif »
« Des ..... »

2/Production écrite : (8pts)

Remets dans l'ordre les phrases suivantes pour expliquer les bienfaits de la marche à pied.
- Réécris les phrases sous forme de texte.
- Donne un titre à ce texte.

5 Enfin, la marche est un excellent remède contre le stress.
1 La marche à pied est pratiquée comme une activité sportive, quels sont ses bienfaits ?
3 Ensuite, elle permet d'éviter la prise du poids et prévient contre l'obésité.
4 Puis, elle améliore le rythme cardiaque.
2 D'abord, elle renforce les os.