

Понимание письменного текста

20 баллов

Consigne: *Lire le texte ci-dessous et cocher la réponse exacte.*

Un esprit sain dans un corps sain?

Mens sana in corpore sano. Et si, derrière la célèbre locution latine, se cachait une vérité? Mais que ceux qui ne daignent courir qu'après le bus ou leur joli(e) voisin(e) se rassurent : on peut tout à fait être «sano» en y allant «piano¹»!

«Le sport, ça ne sert à rien, lance, provocateur, Dorian Martinez, psychologue du sport. Mais ç'a une fonction assez importante chez les jeunes adultes.» D'abord, c'est bon pour la santé. «Une activité physique réduit les risques que présente la sédentarité chez les jeunes, à savoir le surpoids», confirme Jean Coudert, responsable de la commission sports et enfants de l'association des médecins du sport.

À long terme, les bienfaits sont encore plus spectaculaires. «Pratiquer régulièrement un sport, poursuit ce professeur d'université qui réalise depuis plusieurs années des études dans ce domaine, permet de prévenir certaines maladies métaboliques, comme le diabète, et les maladies cardiovasculaires, entre autres l'athérosclérose et l'hypertension artérielle.» Rappelons au passage que l'absence d'activité physique combinée à une mauvaise alimentation et à la cigarette augmente encore les risques. Et que les sexes ne sont pas égaux. «Chez les jeunes filles, il existe un risque majeur pilule+tabac+sédentarité», note le médecin.

Mais le sport n'est pas qu'un médicament. «Une autre de ses fonctions importantes, poursuit Dorian Martinez, c'est la dépense physique. Elle aide l'adolescent à s'approprier son corps, elle lui montre qu'on peut en tirer du plaisir. C'est important car souvent, à cette période, le corps ne colle pas à l'esprit.» Apprendre à aimer ce corps qui ne nous ressemble pas encore. Et devenir adulte, dans son corps et dans sa tête.

«Nous, les psychologues, parlons du sport comme d'un re-père, en deux mots, précise Dorian Martinez. Le sport est un second père, un cadre que l'adolescent s'approprie, où il va vouloir progresser, où il va s'identifier à son entraîneur. C'est une association de plaisir et de début d'autonomie. Le sport, c'est un choix que l'adolescent fait lui-même, par conséquent il est prêt à en accepter les règles. C'est pour cela que des adolescents embrigadés dans un sport par leurs parents "pètent un câble²", comme on dit.»

Pour rester en forme, ayez l'esprit d'escalier

Mais que les réfractaires³ à l'effort se rassurent, le sport à dose humaine, c'est possible. «L'important, c'est de bouger, trente minutes par jour minimum, dit le Pr Coudert. Et il y a des moyens simples : prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, se déplacer à pied ou à vélo, descendre un arrêt plus tôt si on prend le bus pour aller au lycée...»

Même si vos mercredis après-midi ne se passent pas à l'UNSS (Union nationale du sport scolaire), ils peuvent être profitables, dès lors qu'ils sont associés à une dépense physique minimale. «Il ne s'agit pas de sacrifier le sport, note Dorian Martinez. Un ado qui ne fait pas de sport mais du

théâtre va y retrouver les mêmes choses.» L'essentiel est juste de se rappeler que le corps est une fabuleuse machine qui s'use plus vite si l'on ne s'en sert pas. (507 mots)

Phosphore, n° 315. p. 16.

¹ y aller piano : doucement.

² péter un câble, les plombs, les boulons (fam.) = perdre la raison.

³ réfractaire : qui refuse, résiste.

1. *Quel est l'objectif du texte ?*

2 points

- A. Expliquer aux jeunes pourquoi le sport leur est nécessaire.
- B. Informer sur les pratiques sportives destinées aux jeunes.
- C. Informer les jeunes sur les effets thérapeutiques du sport.
- D. Comparer le sport de compétition et le sport de masse.

2-10. *Cochez VRAI (A) / FAUX (B) / NON MENTIONNÉ (C)*

18 points

REFORMULATION		A	B	C
2.	La dépense physique est nécessaire pour les jeunes.			
3.	Les conséquences néfastes du sport de haut niveau s'évaluent à long terme.			
4.	Selon Dorian Martinez, le sport est l'unique moyen efficace d'être en bonne forme physique.			
5.	Le surpoids est le résultat d'un déséquilibre entre l'apport calorique quotidien et les dépenses énergétiques.			
6.	L'exercice physique régulier et pondéré est une source assurée de bien-être et de santé.			
7.	Selon Dorian Martinez, le sport, s'il est choisi librement, permet à l'adolescent de s'épanouir.			
8.	Une vie sédentaire entraîne les mêmes risques pour les filles et les garçons.			
9.	Selon Le Pr Coudert, il suffit d'avoir « l'esprit d'escalier ou de vélo » pour rester en forme.			
10.	Certaines études font apparaître un lien entre sport intensif et agressivité.			

Письменная речь

40 баллов

11. **Consigne:** *Selon Dorian Martinez, «Pratiquer régulièrement un sport ... permet de prévenir certaines maladies...». Faites un commentaire argumenté de cette conclusion en expliquant le pourquoi et en comparant avec les pratiques du sport à l'école en Russie. Longueur du texte 150-200 mots.*

Attention! N'oubliez pas de construire votre texte : c'est-à-dire l'introduire, puis développer et argumenter, ensuite conclure.

Règle de décompte des mots : est considéré comme mot tout ensemble de signes placé entre deux espaces. « c'est-à-dire » = 1 mot, « un bon élève » = 3 mots, « J'ai 14 ans » = 3 mots.

Французский язык

Блок 2, № 4.1

Вариант 7

Выберите один правильный вариант из приведенных ниже:

A part quelques cinéphiles et les jeunes, on fréquente de moins en moins "les salles obscures", peut-être parce que le prix (1 – **de, de les, des**) places est assez élevé. Mais il y a plus d'affluence (2 – **le, un, -**) lundi, jour (3 – **quand, où, que**) les places sont à tarif réduit dans toutes les salles.

S'il est vrai qu'ils vont (4 – **plus, aussi, moins**) souvent au cinéma qu'autrefois, les Français l'aiment toujours autant. Les films représentent (5 – **son, leur, sa**) programme préféré à la télévision - que l'on présente généralement comme le principal concurrent du cinéma et dont elle (6 – **est, a, fut**) en fait devenu l'un des plus sûrs partenaires -, et les achats de cassettes vidéo enregistrées n'ont cessé d'augmenter ces dernières années.

Le théâtre subit une crise encore plus grave. Le théâtre n'a pas son public de fidèles comme le cinéma. C'est un public qui va au théâtre de manière occasionnelle, pour applaudir (7 - **à, pour, -**) une vedette, ou pour voir la création d'un metteur en scène célèbre (8 – **de qui, dont, qui**) on parle dans les journaux.

Les théâtres (9 - **nationals, nationaux, nationales**) et municipaux fonctionnent avec des subventions, ce qui leur permet de proposer des places à prix raisonnable, mais ils n'attirent pas pour autant un public populaire. Les théâtres privés ont souvent (10 – **le, un, du**) mal à survivre, malgré le prix élevé des places et, dans de nombreux cas, des aides financières de l'Etat.

En dépit de cette crise générale du théâtre, les festivals de théâtre connaissent un succès certain. Le festival l'Avignon est chaque année en juillet un grand événement culturel.

Из представленных в беспорядке предложений восстановите исходный текст. Обратите внимание на логическую и смысловую связь предложений.

De la gare au musée

3. 0 Inaugurée le 14 juillet 1900 à l'occasion de l'Exposition universelle, la gare d'Orsay est l'œuvre de Victor Laloux (1850-1937).
3. ____ 1. Ses quais souterrains étaient trop courts pour des rames devenues trop longues du fait de l'électrification du réseau et le trafic grandes lignes est alors reporté à la gare de Paris-Austerlitz.
3. ____ 2. Dès le début des années 1960, elle abrite des tournages de films, sert de lieu d'implantation, au Théâtre d'Orsay et accueille des salles de vente de l'Hôtel Drouot.
3. ____ 3. Mais des efforts pour sa sauvegarde la sauvent de justesse : en 1972 la Direction des musées de France établit, avec l'approbation du président Pompidou, un projet de musée du XIX^{ème} siècle et l'ancienne gare est inscrite à l'inventaire supplémentaire des monuments historiques.
3. ____ 4. Aujourd'hui le Musée d'Orsay est un lieu de dialogue entre les courants novateurs des arts plastiques.
3. ____ 5. L'élection de François Mitterrand à la présidence, en 1981, ne remet pas longtemps en cause un projet qui amorce un programme de grands travaux. reprenant à son compte le dessein de ses deux prédécesseurs.
3. ____ 6. La gare, ancien terminus de la Compagnie du Chemin de fer de Paris à Orléans, a pour vocation originelle d'accueillir les visiteurs de l'Exposition universelle de Paris, et les délégations étrangères qui se rendent à Paris.
3. ____ 7. A la fin de la Seconde Guerre mondiale, l'endroit est réquisitionné comme espace de transit pour les prisonniers de guerre français revenant d'Allemagne.
3. ____ 8. Dans les années suivantes, la S.N.C.F. ayant résolu de vendre ses bâtiments, l'idée naquit de les démolir pour laisser la place à un immense hôtel en verre et de forme parallélépipédique.
3. ____ 9. Cette gare joua très bien son rôle jusqu'à la seconde Guerre mondiale, mais à partir de 1939, elle ne fut plus affectée qu'aux trains de banlieue.
3. ____ 10. En 1977 le président de la république Valéry Giscard d'Estaing se déclare favorable au projet nouveau de transformation de l'édifice pour en faire un musée des arts du XIX^e siècle.
3. 11 Une place importante y est attribuée à la sculpture monumentale, l'architecture, les arts décoratifs et la musique ainsi qu'à l'organisation de nombreuses expositions temporaires.