

CEM : ZOUATNI Mohamed

Niveau : 1^{ère}AM

Durée : 2h

2017/2018

Composition de français de 1^{er} trimestre.

Le texte :

Bouger ? Mais pour quoi faire ?

L'activité physique et sportive fait partie intégrante de l'apprentissage psychomoteur d'un enfant.

D'abord, L'un des principaux bienfaits du sport est d'améliorer le fonctionnement du système cardio-vasculaire et ainsi optimiser la circulation sanguine.

De plus, des études ont montré que les enfants pratiquant des sports comme l'athlétisme ou les sports de ballon permettent de perdre du poids sans réduire drastiquement l'apport de calories comme un remède contre l'obésité qui menace vraiment la vie de nos enfants .

Enfin, La pratique de la marche, le vélo ou la natation va participer à l'augmentation de la capacité pulmonaire, ce qui permet notamment de lutter contre les problèmes d'asthme.

Donc, on ne le dira jamais assez : l'activité physique, c'est bon pour la santé. Alors qu'il reste pour beaucoup, synonyme de corvée, le sport est un moyen simple de rester en bonne santé morale et physique. Les efforts à fournir régulièrement paraissent bien minces, au vu des bienfaits qu'il procure...

<https://eurekasante.vidal.fr> Avril 2011

Compréhension de l'écrit : (13pts)

1 – Ce texte est : a – narratif. b – Explicatif. c – Informatif. (0.5pt)

L'auteur de ce texte nous explique : a – Le brossage des dents chez les enfants.

b – Les bienfaits du sport chez les enfants.

c- comment bouger régulièrement.

(Choisis les bonnes réponses)

(01pt)

2 – Quelles sont les bienfaits de l'activité physique ? (01pt).

3 – trouve deux types de l'activité sportive cités dans le texte (01pt).

.....

4 – Réponds par « vrai » ou « faux » : (01,5pts)

a - l'activité physique améliore le rythme cardiaque. (.....)

b – L'obésité ne menace pas la vie des enfants. (.....)

c – La natation protège contre les problèmes d'asthme. (.....)

5 – Souligne l'antécédent et entoure le pronom relative dans la phrase suivante :

(01pt)

« Un remède contre l'obésité qui menace vraiment la vie de nos enfants . ».

6 – « La marche et les efforts de la vie quotidienne »

Remplace le mot souligné par un autre mot du même sens ? (01pt)

7 – **Complète la phrase à la forme négative :** (01pt)

« Les enfants de tous les pays aiment les maladies cardiovasculaires »

« Les enfants de tous les pays »

8– **Ecris les verbes () au présent de l'indicatif :** (03pts)

La dépression (être) danger pour les enfants qui (peser) lords. Elle (pouvoir) tuer un enfant.

9 - **Complète :** (02pts)

« Le régime alimentaire est important et indispensable pour notre santé. »

« Les aliments pour notre santé. »

La situation d'intégration : (07pts).

Les causes principales de l'obésité sont le mauvais régime alimentaire et le manque des activités physiques régulières.

Explique à tes camarades en 7 lignes, ton exemple sur les différentes activités physiques que tu pratiques pendant la journée, avec ton bon régime alimentaire, pour avoir une bonne santé et un bon corps.

Tu dois employer :

- * Le pronom personnel « je ».
- * Des phrases de types déclaratives.
- * Les connecteurs d'énumération « d'abord », « ensuite », « enfin ».
- * Des adjectifs qualificatifs.

COMPOSITION DE FRANÇAIS***Qu'apporte le sport aux enfants ?***

Foot, tennis, basket, natation... Quel que soit le sport choisi, la pratique d'une activité physique est essentielle pour le bon développement d'un enfant. Qu'apporte le sport aux enfants ? Réponse du docteur Eric Jousselin, médecin du sport.

L'activité physique est nécessaire parce qu'un enfant a besoin de bouger. Il suffit de regarder comment les jeunes courent pendant la récré ou dans la rue ! L'avantage du sport est de permettre un développement harmonieux du corps. Sans compter qu'avec la progression de l'obésité, il est toujours bienvenu de se dépenser plutôt que de rester devant la télévision à manger des cacahuètes...

Le sport est également un excellent moyen de socialisation : il y a des règles, on doit se respecter les uns les autres, c'est une excellente façon d'inculquer à l'enfant des repères qui lui seront utiles pour l'avenir.

<http://www.vosquestionsdeparents.fr>

Questions***I. Compréhension de l'écrit 13pts :***

☺ Lis le texte attentivement puis réponds aux questions.

1- Quels sont les sports cités dans ce texte ?

.....

2- Quel est l'avantage de pratiquer le sport ?

.....

3- Réponds par « vrai » ou « faux »

☞ Eric Jousselin est un entraîneur de football.....

☞ Les enfants n'ont pas besoin de faire du sport.....

☞ Le sport est un bon moyen de socialisation.....

☞ Le sport nous permet de se respecter

4- Lis les propositions suivantes puis choisis la bonne réponse

☞ Dans ce texte, on décrit argumente explique

☞ Dans ce texte, on parle de l'alimentation l'activité physique l'obésité.

5- « L'activité physique est **nécessaire** ». Trouve dans le texte **le synonyme** du mot souligné.

☞ Nécessaire =

- 6- Complète par les connecteurs d'énumération suivants : (*après, enfin, puis, d'abord.*)
je prends mon dîner.....je me brosse les dents.....je fais mes
 devoirs.....je me couche.
- 7- Dans la phrase suivante **entoure** le pronom relatif et **souligne** la Proposition relative.
« Le sport est un moyen qui nous permet d'avoir un bon corps. »
- 8- Ecris les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif :
 ☒ La marche (être).....bénéfique pour la santé.
 ☒ Pour avoir un bon corps, tu (devoir).....faire du sport.
- 9- Complète les cases vides par le signe de ponctuation qui convient (-) (.) (:) (?)

Amine s'adresse à Rachid ☐

☐ Quels sont les sports que tu préfères ☐

☐ J'aime la natation et le football ☐

II. Production écrite 7pts :

'*Mincir grâce à la marche à pied*', rédige un court texte de quarante mots (40) dans lequel tu expliqueras à ton camarade l'importance de marcher à pieds.

Critères de réussite :

- ☞ Emploie le procédé de « définition ».
- ☞ Emploie les connecteurs d'énumération (d'abord, enfin, ensuite....).
- ☞ Mets les verbes au présent de l'indicatif.
- ☞ *N'oublie pas de ponctuer ton texte.*

Banque à mots

Noms : obésité, santé, la marche à pieds, forme, corps, surpoids, sport...

Verbes : marcher, éviter, garder, respirer, profiter, mincir....

Adjectifs : bénéfique, mauvais, bon, rapide....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bon courage

Nom :

Prénom : Classe : 1 AM....

Composition N° 01 de Français

Texte :

La santé passe nécessairement par une alimentation équilibrée.

Ainsi, les personnes qui mangent trop ou qui mangent mal, ont mal, ont toutes sortes de problèmes : cholestérol, diabète, troubles cardiovasculaires, problème de peau....etc.

Lorsque l'on mange insuffisamment, les risques pour notre santé sont nombreux, mais nous courons plus de risque à cause de nos excès plutôt que de nos manques.

Il faut donc faire très attention à ce qu'on mange

La santé vient en mangent (brochure)

Questions :

I. Compréhension de l'écrit : 13pts

1) Donne un titre au texte ? 1pt

2) Encadre la bonne réponse : 1.5pts

a. Ce texte est de type : explicatif narratif informatif

b. Si on mange trop, on devient : obèse maigre grand

c. Que faut-il faire pour être en bonne santé ?

Manger beaucoup manger peu manger équilibré

3) A quelles maladies sont exposées les personnes qui n'ont pas une alimentation équilibrée ?
1pt

.....
.....

4) Réponds par « Vrai » ou « Faux » 1.5pts

- Une alimentation équilibrée assure une bonne santé physique
- Une mauvaise alimentation provoque des maladies
- Il est conseillé de manger beaucoup

5) Relève du texte le synonyme de : 1pt

- Nourriture = ; Dangers =

6) Souligne l'adjectif qualificatif — et encadre le complément du nom : 2pts

- Le petit déjeuner reste l'un des repas de la journée à privilégier

7) Mets les verbes entre parenthèse au présent de l'indicatif 3pts

- Les enfants (grandir) vite.....
- Nous (manger) un repas équilibré.....
- Je (choisir) ce que je veux manger.....

8) Complète : 2pts

- ✓ Mon petit frère prend un jus frais
- ✓ MaSœur prend une boisson.....

II. Production écrite :(7pts)

« C'est la journée mondiale de la propreté et de l'alimentation »

Rédige un texte dans lequel tu expliqueras l'importance de bien manger, utilise la boîte à outils suivante :

<ul style="list-style-type: none">• Grandir• Energie• Protéger• Vitamines• Manger	<ul style="list-style-type: none">• Eviter• Réfléchir• Fruits et légumes• Maladies	<ul style="list-style-type: none">• Critères de réussite :• Mets les verbes au présent de l'indicatif• Utilise des adjectifs qualificatifs et des compléments du nom• N'oublie pas la ponctuation• Donne un titre à ton texte
---	---	---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bon Courage

Composition n01 du premier trimestre.

Durée: 2h

Texte:

Les féculents occupent une place considérable dans un régime alimentaire équilibré. Mais pourquoi sont-ils si importants pour notre corps?

Les féculents sont des aliments qui renferment de la fécule (qui est une poudre de couleur blanche) comme le riz et les pâtes. **Ils** sont indispensables dans un régime alimentaire équilibré et ce pour plusieurs raisons:

- . Les féculents sont notre principale source de glucides.
- . Tout comme l'amidon, les féculents contiennent des fibres, du calcium, du fer et des vitamines du complexe B.
- . Des aliments comme les pâtes et la pomme de terre constituent une bonne source d'énergie.

Pour votre santé, mangez des féculents et équilibrez votre assiette en mangeant aussi des fruits et légumes chaque jour.

Questions:1/- Compréhension de l'écrit:(13pts)1/-Lis le texte puis choisis la bonne réponse:

- a-Le type de ce texte est: **narratif, informatif, explicatif.(1pt)**
- b- Dans ce texte, l'auteur parle: **des vitamines, de l'hygiène du corps, des féculents.(1pt)**

2/-A partir du texte, donne la définition des féculents.(1pt)3/-Réponds par: vrai ou faux: (1,5pt)

- a)- Les féculents sont indispensables dans un régime alimentaire équilibré.
- b)-Le riz et les pâtes ne sont pas une bonne source d'énergie.
- c)-Les féculents sont riches en fibres.

4/-Complète le tableau suivant:(2pts)

Nom	Verbe
.....	Alimenter
Changement

5/-Quel est le type de cette phrase? -Transforme cette phrase à la forme négative: (2pts)

-**"Les féculents occupent une place considérable dans un régime alimentaire équilibré."**

6/-Que remplace le pronom souligné dans le texte?. (1pt)

"Les féculents sont des aliments qui renferment de la fécule (qui est une poudre de couleur blanche) comme le riz et les pâtes. Ils sont indispensables dans un régime alimentaire équilibré."

7/-Souligne l'adjectif qualificatif, le complément du nom et entoure le nom qu'il précise dans la phrase suivante: (1,5pt)

-**"Les pâtes contiennent une bonne source d'énergie."**

8/-Mets les verbes entre () au présent de l'indicatif: (2pts)

- Le lait (**occuper**) une place importante dans notre alimentation.
- Ton frère et toi (**choisir**) un gâteau au framboise.

II)-**Production écrite: (7pts)**

-Complète le texte avec les mots suivants: maladies- équilibrée- cinq- santé- grandir- féculents- viandes.

Pour.....et rester en bonne.....,notre corps a besoin d'une variété d'aliments.

Notre alimentation doit contenir :

-De l'eau.

-.....fruits et légumes par jour.

-Des..... comme le riz, le pain et les pâtes.

-Des protéines:, fromage.

-Une faible quantité de gras et de sucre.

Une alimentationnous permet de garder une bonne forme et d'éviter plusieurs

.....

Verbe	Notre
Aliment	
Changement	

Composition du premier trimestre 2017-2018

TEXTE :

Le petit déjeuner.

Le petit déjeuner reste l'un des repas de la journée à privilégier, alors que doit-il comporter ?

Un petit-déjeuner complet et bien adapté à toute la famille devrait **comprendre** : 1 produit céréalier + 1 produit laitier + 1 fruit + 1 boisson.

- **Quel produit céréalier ?** Du pain ou des céréales, en favorisant les moins sucrées.
- **Quel produit laitier ?** Un bol de lait (froid ou chaud), un yaourt ou un fromage blanc.
- **Quel fruit ?** Kiwi, pêche, banane, abricot, orange, pomme... en fonction des saisons, un jus de fruits pressés ou un 100 % pur jus.
- **Quelle boisson ?** Café, thé, eau ou chocolat chaud.

Ma santé, revue 2016

I) Compréhension de l'écrit : 13pts

1-A-Ce texte est de type :

a-explicatif. b-informatif. c-narratif. (1)

-B-L'auteur nous montre comment :

a- être propre. b-manger convenablement. (1)

Choisis les bonnes réponses.

2- Qu'est ce qu'il **comporte** un petit déjeuner complet ? (1)

.....

3-Met cette phrase à la forme négative. (1)

Un petit déjeuner **comporte** des produits céréaliers →

4-Réponds par **Vrai** ou **Faux** :

A-On favorise les céréales les plus sucrées. (1)

b-Le petit déjeuner est un repas très important. (1)

5-Trouve dans le texte le synonyme de mot : le **verre** ==..... (1)

6-Complète le tableau suivant: (1)

verbe	nom
consommer	La
se.....	Le lavage

7- A) souligne le nom et encadre l'adjectif qualificatif : (1)

« **Pour être en bonne santé, il faut bouger.** »

« je mange un pain au chocolat chaque matin. »

(2)

-Les élèves (être) propres.

(1)

-il prend *des petits pains*.....

II) Production écrite : 7pts

Écris un petit texte dans lequel tu expliqueras à ton ami l'importance de bien se **laver** avant et après chaque repas pour éviter les maladies **et manger convenablement**.

verbe	adjectif	nom
consommer, rester, manger boire, Se laver, se brosser, - Rincer- savonner. Frotter mouiller. rincer - Essuyer grandir Éliminer, diminuer,	Sain, bon, propre, malade, sucré, riche, grand, dangereux	alimentation, risque, aliments, la santé les fruits, légumes, protéines, la carie boissons, consommation, Microbes- Les mains- Savon - Robinet- Maladies, Serviette - Paumes- Poignets

Blank handwriting practice lines.



« La propreté fait partie de la foi »

Composition n1de Français

Texte :***Les fruits et les légumes ?***

Pourquoi est-il conseillé de manger cinq fruits et légumes par jour ?

Les légumes et les fruits sont remplis de vitamines et de minéraux qui sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Ils apportent de l'énergie et aident à lutter contre de nombreuses maladies comme le diabète ou l'excès de cholestérol.

Il est conseillé de manger cinq fruits et légumes par jour pour satisfaire le besoin de l'organisme en vitamines, minéraux et en fibres.

D'après <http://www.passeportsante.net>

Questions :**I/Compréhension de l'écrit :****1. Choisis la bonne réponse :**

- a) Dans ce texte l'auteur : *a/raconter.* *b/expliquer.*
b) Il est conseillé de : *a/consommer des fruits et des légumes* *b/ne pas manger des fruits*

2. Réponds par « vrai » ou « faux » :

- a. Il est nécessaire de manger cinq fruits et légumes par semaine.
b. Les fruits et les légumes apportent les microbes.
c. Les fruits et les légumes sont riches en vitamines.

3. Quelles sont les deux(02) maladies citées dans le texte ?**4. Retrouve les substituts lexicaux des mots suivants : le lion /le français /terre.**

- La planète bleue :.....
- Le roi des animaux :.....
- La langue de Molière :.....

5. Encadre le complément du nom et souligne l'adjectif qualificatif :

- Les fruits de saison sont délicieux.

6. Souligne l'antécédent et entoure la proposition relative dans la phrase suivante :

Un remède contre l'obésité qui menace vraiment la vie de nos enfants.

7. Ponctue le texte suivant par les signes de ponctuation : (:) (.) (,) (-)

*Il y a plusieurs types du sport ...
...Le sport individuel... le judo... la natation... le ski...
...Le sport collectif... football... hand-ball... basket-ballon...*

8. Mes les verbes entre parenthèse au présent de l'indicatif :

- Le lait (occuper) une place importante dans notre alimentation.
- Nous (choisir) les aliments frais.

II/Production écrite :

Complète le texte par les mots suivants :

Maladies – équilibrée – cinq – santé – grandir – féculents – viandes

Pour et rester en bonne, notre corps a besoin d'une variété d'aliments.

Notre alimentation doit contenir :

- de l'eau.
-fruits et légumes chaque jour.
- des comme le riz et les pates.
- des protéines : , fromage.
- une faible quantité de gras et de sucre.

Une alimentation nous permet d'éviter plusieurs