

## Composition de français du 1<sup>er</sup> trimestre.

Nom : ..... prénom : ..... classe : 1<sup>e</sup>AM



### **Pourquoi le petit-déjeuner est-il important ?**

Beaucoup d'enfants oublient de prendre leur petit-déjeuner. Pourtant, il est essentiel pour bien commencer la journée. Mais pourquoi ce repas est-il si important ?

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée : lorsqu'il est pris correctement, il doit apporter au corps un quart des besoins énergétiques dont il aura besoin au cours de la journée. Il est également essentiel car il permet de récupérer après le long "jeûne" de la nuit. Un petit-déjeuner équilibré doit comporter un produit laitier (lait, yaourt, fromage...), un fruit ou un jus de fruit pour la vitamine C et en sucre, un produit céréalier (pain, biscotte, galette...), une boisson chaude ou froide pour se réhydrater en eau.

Prendre un petit-déjeuner équilibré améliore les performances intellectuelles, la mémoire et la concentration.

**Site Internet.**

### **I-COMPREHENSION DE L'ECRIT (13pts):**

**1)** Encadre la bonne réponse. (2pts)

- Ce texte est : **a-** narratif **b-** explicatif **c-** descriptif.
- Ce texte parle de : **a-** l'importance des vitamines. **b-** l'importance du petit-déjeuner. **c-** l'importance du sport.

**2)** Réponds par (**vrai**) ou (**faux**). (2pts)

- Les enfants oublient leur petit-déjeuner. (.....)

- Le petit-déjeuner n'est pas le repas le plus important. (.....)

- Il donne l'énergie au corps de l'enfant. (.....)

- Le petit-déjeuner améliore la mémoire. (.....)

**3)** Retrouve dans le texte le synonyme du mot « important » =..... (1pt)

**4)** Complète le tableau : (2pts)

Verbes	Nom
Améliorer	.....
.....	réhydratation

5) « Le matin, l'enfant prend une boisson chaude ou un jus de fruit. » (2pts)

- Souligne dans cette phrase l'adjectif et le C.N et entoure le nom de chacun.

6) Mets les verbes entre parenthèses (...) au présent de l'indicatif. (2pts)

- Vous (choisir) ..... les aliments riches en vitamines.

- Tu (pratiquer) ..... du sport chaque jour.

7) Ecris cette phrase au singulier. (2pts)

- Les enfants qui oublient de prendre le petit-déjeuner, sont chétifs et malades.

- L'enfant qui....., .....et.....

## **II- ECRITURE. (7pts)**

Voici un texte qui explique les bonnes règles d'hygiène pour vivre sainement et grandir en bonne santé. Malheureusement ces phrases sont en désordre ! Remets-les en ordre et complète le texte par les mots de la liste : **musclé - brosser - santé - vitamines**

Pour grandir et rester en bonne....., il faut suivre les consignes suivantes :

- Ensuite, il est important de se nourrir correctement et varier ses aliments riches en protéines, féculents, calcium et.....
- Enfin, il faut pratiquer un sport pour avoir un corps bien..... et fort.
- D'abord, il faut avoir une bonne hygiène corporelle : se laver les mains avant de manger, se ..... les dents après chaque repas et se doucher quotidiennement.

- .....
- .....
- .....
- .....

**Réfléchis bien et soigne ton écriture !**

**Bon courage**



Le handball est un sport de ballon qui oppose deux équipes de 11 à 7 joueurs. Il s'agit pour chaque équipe de marquer un maximum de but dans le camp adverse , en utilisant seulement les mains, mais quels sont les bienfaits de ce sport ?

Le handball est une activité physique qui a des nombreux bienfaits .D'abord , il renforce le système cardiovasculaire et le système respiratoire . Ensuite, il fortifie les muscles et les os. Puis, il développe la vitesse, l'agilité et la force corporelles. Enfin, le handball est un sport qui donne beaucoup d'énergie.

Voilà donc les bienfaits de ce sport! D'ailleurs, il est le sport le plus pratiqué dans les écoles en France !

Adapté par Med.Elhafed.B, du site :[www.regivia.com](http://www.regivia.com)

## I) Compréhension de l'écrit (13 points)

### 1- choisissez la bonne réponse (3 points)

a) Ce texte est : -un texte narratif -un texte explicatif -un texte prescriptif

### b) « activité physique » veut dire:

-Activité du corps -activité de l'esprit - activité scolaire.

### c) Le mot souligné dans le texte (bienfaits) veut dire :

-dangers -risques -avantages

### 3- Répondez par « vrai » ou « faux » (3points):

- Le handball est un sport de ballon qui oppose trois équipes. ....
- Le handball renforce le système cardiovasculaire seulement. ....
- Les écoles en France pratiquent beaucoup du handball. ....

### 4- Mettez en ordre les bienfaits du handball (2 points)

- Enfin, on devient plus énergétique. (...)
- Ensuite, son morale s'améliore. (...)
- D'abord, son corps devient plus fort . (...)
- Puis, en pratiquant le handball on obtiendra de la vitesse et de la souplesse . (...)

### 5- Découpez les phrases suivantes en « Antécédent » , et « proposition relative » (4 points):

- Un sport de ballon qui oppose deux équipes de 11 à 7 joueurs.

- Le handball est un sport qui fortifie les muscles et les os.

### 6- Mettez les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif. (1..5point)

- Le handball (avoir)..... plusieurs bienfaits.
- L'élève de 1AM (pouvoir)..... jouer au handball.
- Les entraîneurs (être) ..... présents pendant le match.

### 7- Donnez un titre au texte (1point) :

## II) Situation intégrale (7 points)

Rédigez un petit texte explicatif (5-10 lignes), dans lequel vous expliquez les bienfaits de pratiquer un sport .

**Classe :**  
**Prénom :**  
**Nom :**

### Classe :

Prénom :

Nom :

## La note

## La remarque

Le basketball est un sport collectif mettant deux équipes constituées de cinq joueurs chacune, en concurrence. Mais quels sont les bienfaits de ce sport ?

Le basketball est un sport qui se joue à la main, cette activité physique a de nombreux bienfaits. D'abord, il permet de développer plusieurs parties du corps comme il fortifie aussi les muscles et les os.

Ensuite, il renforce le système cardiovasculaire et le système respiratoire. Puis, il développe la vitesse, l'agilité, la force et même l'endurance corporelle. Enfin, le basketball est un sport amusant et instructif qui donne beaucoup d'énergie.

Voilà donc les bienfaits de ce sport !

Adapté par Med.Elhafed.B, des sites : [www.over-blog.com](http://www.over-blog.com) et [www.regivia.com](http://www.regivia.com)

## I) Compréhension de l'écrit (13 points)

### 1- choisissez la bonne réponse (3 points)

a) Ce texte est : -un texte narratif -un texte explicatif -un texte prescriptif

b) « activité physique » veut dire:

-activité mentale -activité scolaire - activité corporelle .

c) Le mot souligné dans le texte (nombreux) veut dire :

- peu de - plusieurs -multiples

### 3- Répondez par « vrai » ou « faux » (3 points):

- Le basketball est un sport collectif mettant deux équipes en concurrence. ....

- L'équipe de basketball est constituée de sept joueurs. ....

- Le basketball affaiblit le système cardiovasculaire et le système respiratoire. ....

### 4- Mettez les règles du basketball suivantes en ordre en plaçant « D'abord , Ensuite , Enfin » dans l'endroit convenable (1.5 points)

- ...., chaque équipe doit marquer le plus possible des points.

- ...., il faut former deux équipes de cinq joueurs chacune.

- ...., l'équipe qui marque le plus des points gagne le match .

### 5- Trouvez dans le texte deux « propositions relatives » avec leurs « antécédents », soulignez l'antécédent et entourez la proposition relative. (3 points):

- .....

### 6- Mettez les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif. (1.5 point)

- Le handball (Avoir)..... plusieurs bienfaits.

- Les élèves de 1AM (pouvoir)..... jouer au handball.

- Moi et mon amis (être) ..... présents pendant le match.

### 7- Donnez un titre au texte (1 point) :

## II) Situation intégrale (7 points)

Rédigez un petit texte (5-10 lignes), dans lequel vous expliquez les bienfaits de pratiquer un sport .

Composition trimestrielle n° 1 en langue françaiseTexte :

Avoir une bonne hygiène de vie repose sur des gestes simples à appliquer au quotidien, dont on cite :

1. Une alimentation saine qui consiste à manger d'une manière équilibrée, limiter les aliments gras, salés ou trop sucrés, manger des fruits et des légumes à chaque repas et respecter également nos besoins en protéines et surtout boire beaucoup d'eau.
2. Avoir une bonne hygiène corporelle : en se lavant les mains et le corps régulièrement pour se débarrasser des saletés et des microbes.
3. Faire de l'exercice : il est conseillé de pratiquer 30 mn d'activité physique par jour pour entretenir le corps et les muscles, préférer aussi les ascenseurs aux escaliers, et le vélo à la voiture pour aller chercher le pain par exemple.
4. Dormir suffisamment et à l'heure fixe sans oublier de faire une sieste de 15 mn.

Questions :

(Choisis la bonne réponse)

1. Que fait l'auteur dans ce texte :
  - a. Il raconte.
  - b. Il explique.
  - c. Il décrit.
2. Quel est le thème de ce texte :
  - a. L'hygiène corporelle.
  - b. L'alimentation équilibrée.
  - c. L'hygiène de vie.
3. Réponds par « vrai » ou « faux »
  - Manger équilibré fait partie d'une bonne hygiène de vie.
  - L'auteur énumère deux gestes permettant de bien vivre.
  - Pour se déplacer, il est préférable de prendre la voiture.
  - Se laver les mains suffit pour être complètement propre.
4. Donne un synonyme pour simples.  
et un contraire pour dormir.
5. Complète le tableau.

Verbe	Nom d'action
appliquer	
laver	

6. Souligne et nomme les différentes expansions de la phrase suivante.  
« Avoir une bonne alimentation de vie repose sur des gestes simples. »
7. Une alimentation saine consiste à manger d'une manière équilibrée.

-Remplace l'expression soulignée par un substitut grammatical.

8. Complète :

- Pour une bonne santé, je pratique le sport et je me nourris sainement ».

-Pour une bonne santé, nous.....le sport et nous nous .....  
sainement.

9. Propose un titre au texte.

Production écrite :

Rédige un petit texte dans lequel tu expliqueras l'importance de la nourriture variée et équilibrée.

Critère de réussite : Ton texte doit comporter

10. Un titre

11. Les trois moments : introduction, développement et conclusion.

12. Le présent de l'indicatif

13. Une phrase négative.

Bonne chance

Mme: Idder H/Mme Slimani

# Composition du premier trimestre



## Quels sont les effets néfastes des sodas sur la santé ?

Les termes « boissons sucrées gazeuses » ou « soda » désignent toute boisson non alcoolisée qui renferme de façon générale du gaz des arômes naturels ou artificiels qui lui donnent son identité, un ou plusieurs colorants et parfois aussi de la caféine, mais pourquoi les sodas sont-ils dangereux pour la santé de l'homme ?

A l'exception du sucre et de la caféine qui sont des stimulants, les boissons gazeuses, dans leur grande majorité, ne contiennent aucun élément nutritif.

La consommation régulière des sodas provoque facilement un problème d'obésité. Elle nuit également à la denture, car le sucre des sodas fixe les bactéries, agents des caries. Beaucoup de sodas contiennent en outre des acides comme l'acide phosphorique qui ralentit la digestion et favorise l'apparition de maladies osseuses et l'acide citrique qui attaque l'émail des dents.

[« Site Internet. Améliore ta santé.com »](http://www.sante.com)

### Compréhension de l'écrit (13pts) :

1-Encadre la bonne réponse.

- -le texte parle de : - le lavage des mains. - les méfaits des sodas. - le brossage des dents.
- -Dans ce texte, l'auteur : - raconte - explique - décrit.
- - « Soda » est : - une boisson sucrée - un virus dangereux - un légume

2-Réponds par vrai ou faux :

- ✓ -La consommation régulière des sodas provoque des maladies graves comme l'obésité.....
- ✓ -Les médecins nous conseillent de boire beaucoup de sodas. ....

3-Barre l'intrus. **Les dangers, un problème, des maladies, les bactéries, la carie, important.**

4-Relève du texte **le champ lexical** appartenant au mot « soda » .....

5-A quel **nom** renvoie le pronom souligné dans la phrase suivante?

A-Elle nuit également à la denture. Le pronom « **Elle** » renvoie à.....

6-Nominalise la phrase suivante :Elle provoque des problèmes → la .....des problèmes.

7- *Encadre l'adjectif qualificatif épithète et souligne le complément du nom.*

La consommation des sodas entraîne un problème grave.

8-Mets les verbes ( ) au *présent de l'indicatif* :

-Le médecin (avertir).....son malade sur les effets néfastes des sodas.

-Les patients (écouter).....les conseils du médecin.

9-Ecris *l'adjectif qualificatif* ( ) *correctement* :

- Les boissons (sucré ).....sont (dangereux).....pour la santé de l'homme.

**Situation d'intégration :** (07pts) : **Attention : le sucre des sodas fixe les bactéries, c'est la source de la carie.**

«Le problème de santé le plus fréquent chez les collégiens est la carie dentaire.», rédige un texte pour expliquer à tes camarades comment se fait correctement le brossage des dents pour avoir les dents blanches.

Aide-toi de ce tableau.

verbes	adjectifs	noms
Recracher, se brosser, remplir, Mettre, protéger limiter, supprimer, attaquer	Dentaire, Sain bon, malade, sucrés, dangereux efficace, coincé,	l'eau, des débris, l'alimentation, un dentifrice, un risque, aliments, la maladie, la santé, la carie, la consommation, la brosse à dents, le diabète

- utilise des mots *de liaison*. **D'abord, ensuite, puis ,enfin** - mets tes verbes au présent de l'indicatif.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## COMPOSITION DE FRANÇAIS

Texte :

Mes parents me disent d'éteindre la télé pour aller faire un tour en vélo, mes potes me proposent un foot le samedi après-midi... Mais pourquoi tout le monde veut-il faire du sport ??

Quand tu fais du sport, tu te muscles, tu deviens plus endurant aux efforts (les escaliers te semblent moins hauts) et tu te sens en meilleure forme. Figure-toi que le sport te protège contre certaines maladies comme le diabète, l'obésité, et même les maux de dos.

Les activités sportives sont aussi des occasions de rencontrer des gens en dehors de l'école, du travail et de la famille. Pratiquer un sport, nous apprend à gérer la rivalité avec les autres, à ne pas se sentir démolis quand on perd et à trouver sa place au sein d'une équipe.

Faire du sport permet de travailler avec son corps mais sais-tu que la tête travaille aussi ?! Dans tout sport, il y a des règles du jeu, que l'on retient et qui nous poussent à mémoriser, apprendre et se concentrer.

Quand on pratique un sport régulièrement, on apprend, on progresse, on se donne de nouveaux objectifs et lorsqu'on les atteint, on peut être content de soi et on peut aussi susciter l'admiration des proches, des amis ou des parents.

- *Rivalité= la compétition*

[filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com)

### Questions

#### I. Compréhension de l'écrit 13 points

♪ Lis le texte attentivement puis réponds aux questions proposées.

1- De quoi nous protège le sport ?

.....

2- Que nous apprend la pratique du sport ?

.....  
.....

3- Réponds par vrai ou faux

- ☞ Les activités sportives sont des occasions de rencontre.....
- ☞ Le sport permet de travailler avec la tête.....
- ☞ Pratiquer le sport irrégulièrement permet de progresser.....

4-   la bonne réponse

a- Dans ce texte, on parle : ☞ de l'hygiène ☞ du sport ☞ de l'alimentation.

b- Le sport nous pousse à : ☞ la paresse ☞ se concentrer ☞ dormir.

c- Dans ce texte on : ☞ décrit ☞ argumente ☞ explique.

5- Tu deviens plus endurant... le mot souligné veut dire :

faible      impatient      résistant.

**(Entoure la bonne réponse)**

6- Complète par les connecteurs d'énumération suivants : (après, enfin, puis, d'abord.)

.....quand tu fais le sport tu te muscles.....les activités sportives sont des occasions de rencontres .....pratiquer un sport, surtout en compétition, t'apprend à gérer la rivalité..... grâce au sport, on apprend et on progresse.

7- Dans la phrase ci-dessous, encadre l'antécédent et souligne la proposition subordonnée relative.

« Il y a des jeux qui nous poussent à mémoriser. »

8- Conjugue les verbes mis entre parenthèse au présent

Les enfants, (entendre)..... la leçon pour leçon pour la première fois, ils la (recopier)..... Et ils (finir).....l'exercice.

9- Choisis le titre qui convient au texte :

Les inconvénients du sport      le sport et la nourriture      les bienfaits du sport.

## **II. Production écrite 07 points**

'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....



**COMPOSITION TRIMESTRIELLE N°01**Texte :**La banane**

Pourquoi la consommation de la banane est-elle conseillée par les médecins ?

La banane contient des sucres naturels. Elle est également riche en protéines, en fibres, en phosphore, en fer, en vitamines et minéraux. Energétique et très riche en eau, elle favorise la lutte contre le stress, l'anémie, les brûlures d'estomac et même les crises cardiaques ! Sa richesse en potassium aide à la concentration et à l'apprentissage.



La banane, Diététique pour tous, n°258, février 2016

**Questions****I. -/ Compréhension de l'écrit : (13 PTS)**

1-Lis le texte puis complète le tableau

Qui parle ?	A qui ?	De quoi ?	Dans quel but ?

2- Choisis la bonne réponse :

- Ce texte est : a)- un texte explicatif b)- un texte narratif
- Dans ce texte l'auteur parle de :
  - a)- l'importance de la propreté.
  - b)- les bienfaits de la banane.

3- Réponds par **vrai** ou **faux**.

- ❖ La banane n'est pas riche en protéines.
- ❖ La consommation de la banane n'est pas conseillée par les médecins.
- ❖ La banane lutte contre les crises cardiaques.

4- « Il faut consommer la banane. »

Le mot souligné veut dire : a) manger. b) jeter.

5- Complète le tableau suivant :

NOM	VERBE
.....	Alimenter
Changement	.....

6- Que remplace le pronom souligné dans le texte :

Elle est également riche en protéines.

7- Souligne le complément du nom dans cette phrase et entoure l'adjectif qualificatif :

- La consommation de la banane est conseillée par les médecins car elle est riche en protéines.

8- Mets les verbes entre parenthèses () au présent de l'indicatif :

- Nous (manger) un repas équilibré.
- Je (choisir) ce que je veux manger.

9-Complète :

- Mon **petit** frère prend un jus **frais**.
- Ma .....**sœur** prend une boisson.....

10- Propose un autre titre au texte.

## **II/ Production écrite : (07 PTS)**

Karim est un élève qui préfère manger à la cantine de l'école sans **se laver les mains**, il tombe souvent malade.

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

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

**BON COURAGE**