



Class X	Department of French 2024-2025	Date of submission: 01/ 09/ 2024
Worksheet No. 07 With answers	Lesson 7: En pleine forme	Note: A4 File Format
Name of the student –	Class & Sec –	Roll No. –

1. Lisez bien ce texte et répondez aux questions suivantes : Dept. de français



Pour vivre en forme et en bonne santé longtemps, il faut pratiquer régulièrement une activité physique ou jouer (un sport / jeu) comme le vélo, la gym, le tennis, le jogging, la natation, le yoga, etc. La durée de chaque séance doit être au minimum d'une demi-heure. Les études montrent les immenses bénéfices de l'activité physique sur la santé.

L'activité physique améliore la tolérance au stress et protège votre santé en diminuant votre risque de développer des maladies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, etc. parce qu'

- Elle augmente votre souffle, votre force musculaire, votre souplesse et votre équilibre.
- Elle vous rend plus résistant(e) à la fatigue, au stress et améliore votre sommeil.
- Elle permet d'améliorer les dépenses énergétiques et donc d'équilibrer la balance « entrée » / « sortie ».

L'Organisation Mondiale de la santé (OMS) aussi recommande de faire la pratique de 30 minutes d'activité physique modérée comme se promener (la marche à pied/ une promenade) par jour ou 75 minutes par semaine, d'activité d'intensité soutenue ce qui correspond à des activités sportives comme la course à pied, le vélo ou la natation. L'OMS a déclaré le 21 juin la journée internationale du yoga qui a été initiée par M. Narendra Modi, le Premier Ministre de l'Inde, en 2015.

Voici quelques autres conseils pour rester en pleine forme.

- Bien dormir – Pour être en forme, c’est simple. (...) Il faut avant tout bien dormir.
- Manger 5 fruits et légumes frais par jours – Les fruits et légumes constituent une source de vitamines et de minéraux, indispensables pour un système immunitaire efficace. Ils sont riches en fibres.
- Évitez de manger plus de fast-food.
- Boire de l’eau – Buvez plus d’eau chaque jour. L’eau permet de garder le corps à la bonne température et élimine les toxines produites inévitablement par votre métabolisme.

A. Répondez aux questions :

- Qu’est-ce que c’est « OMS » ?
- Que doit-on faire pour être en bonne forme ?
- Quelles sont les activités physiques dont on parle dans le texte ?
- Quelle date est la journée internationale du yoga ? Qui l’a initiée ?
- Selon le texte quels sont les deux conseils pour avoir une bonne santé.

B. Trouvez du texte :

i. la forme nominale des verbes suivants :

- Se promener
- Améliorer
- Boire
- Nager
- Jouer

ii. Le contraire de :

- Pauvre
- Mauvaise
- Mourir
- Les gains

iii. Deux adverbes.

iv. Un verbe pronominal.

v. Un pronom relatif.

C. Cochez la bonne réponse :

a. Dans le texte, on parle _____

- du sport
- de la boisson
- de la santé

b. « Dormir » veut dire _____

- Sommeil
- Indispensable
- Maladie

c) Les activités sportives sont _____

- course à pied
- le vélo
- tous les deux

- d) Le contraire de « augmentant » est _____.
- i) pratiquant
 - ii) diminuant
 - iv) tolérant

- e) « Une demi-heure » veut dire _____.
- i) quinze minutes
 - ii) soixante minutes
 - iii) trente minutes

2. Écrivez à votre correspondant(e) canadien(ne), lui disant comment il/elle peut rester en pleine forme.

3. Remplissez les tirets par des adjectifs possessifs ou des pronoms possessifs :

- a) J'ai fait _____ exercice, as-tu fait _____ ?
- b) Elle ne peut pas lire sans _____ lunettes, peux-tu lire sans _____ ?
- c) Nous parlons à _____ amis, parle-t-il _____ ?
- d) Ces fleurs sont à vous, ce sont _____ fleurs, ce sont _____.
- e) Je vais à _____ école, vous allez _____.
- f) Je n'ai pas apporté _____ ordonnance, as-tu apporté _____ ?
- g) Ils ont téléphoné à _____ grands-parents, as-tu téléphoné _____ ?
- h) Je suis fier de _____ maison, es-tu fier _____ ?
- i) Elle a rempli _____ formulaire, avez-vous rempli _____ ?
- j) Je parle souvent de _____ voyage, parle-t-elle _____ ?
- k) Ces romans sont à Pierre. Ce sont _____ romans. Ce sont _____.
- l) Elle donne ses documents à _____ directeur. Je les donne _____.
- m) Je te montrerai _____ photos, montre-moi _____ !
- n) Pouvez-vous me prêter _____ calculatrice ? _____ ne marche plus.
- o) Après le cours, les étudiants sortent de _____ école, tu sors _____.
- p) Aimes-tu _____ nouvel appartement ? _____ est plus grand que celui de Marc.
- q) J'ai invité toutes _____ amies pour la soirée ; a-t-elle invité _____ ?
- r) Nema va à _____ lycée en bus, comment vont-ils _____ ?
- s) J'ai téléphoné à _____ cousin, as-tu téléphoné _____ ?
- t) Nous avons reçu _____ billets, a-t-elle reçu _____ ?
- u) Ce sont mes gants, où as-tu mis _____ ?
- v) As-tu perdu _____ crayon ? Je peux te prêter _____.
- w) Ma cousine est allée en France cet été. Quand _____ y est-elle allée ?
- x) C'est ton frère qui joue avec _____.
- y) J'ai lavé _____ pantalons. Avez-vous lavé _____ ?
- z) Ce n'est pas notre vélo, c'est _____.

4. Posez la question :

- a) Elle va **chez le médecin**.
- b) Cette voiture est **à Pauline**.
- c) **Oui**, j'ai fait les miens.
- d) **Si**, Ali aime ses cours.
- e) Ce sont **les parents de Kounalle**.
- f) Cette robe est **en soie**.
- g) Elle dort **parce qu'elle est malade**.
- h) Je pense **à mes vacances**.

- i) Les jeunes sont très **amicaux**.
- j) **Non**, ce ne sont pas les nôtres.

5. Complétez :

- a) Il va chez le dentiste car il a mal aux _____. (CBSE 2024)
- b) La Sécu garantit une _____ aux travailleurs. (CBSE 2024)
- c) Je n'arrive pas de dormir, j'ai passé une _____ blanche. (CBSE 2023)
- d) Pour être en bonne forme, il faut manger des _____. (CBSE 2019)
- e) Pour acheter des médicaments, on va chez le _____/ à la _____. (CBSE 2017/ 2020)
- f) Il faut boire beaucoup _____ car c'est bon pour la santé. (CBSE 2016)
- g) À cause de trop de pollution, les gens ont des problèmes de _____. (CBSE 2016)
- h) Le vieil homme a des problèmes de cœur. Il a peur d' _____.
- i) La nuit il ne dort pas du tout, il souffre _____.
- j) Si tu ne manges pas bien, tu auras un _____.
- k) Le médecin rédige une _____ après avoir analysé la malade.
- l) Si vous ne pouvez pas bien voir, portez les _____ !
- m) Si quelqu'un a un accident, on le transportera chez le _____.

6. Répondez aux questions suivantes :

- a) Qu'est-ce que c'est que la Sécurité Sociale ? (CBSE 2019, 2022, 2023)
- b) Que mangez-vous pour rester en bonne forme ? (CBSE 2022)
- c) Pourquoi va-t-on à la pharmacie ? (CBSE 2022)
- d) Comment garder une bonne forme ? Donnez 2-3 points. (CBSE 2020)
- e) Que faites-vous pour être en pleine forme ? (CBSE 2018)
- f) Quels sports faites-vous pour rester en forme ? Nommez-en deux. (CBSE 2017)
- g) Que faut-il faire quand on est malade ? (CBSE 2016)
- h) En France, quand vous allez chez le médecin, que fait-il ? (CBSE 2012)

Answer Key

1. A. a. « L'OMC » est l'Organisation Mondiale de la Santé.
- b. Pour rester en pleine forme, on doit bien dormir, manger 5 fruits et légumes frais par jours.
- c. Les activités physiques dont on parle dans le texte le vélo, la gym, le tennis, le jogging, la natation, le yoga, etc.

3. Remplissez les tirets par des adjectifs ou des pronoms possessifs :

- a) J'ai fait **mon** exercice, as-tu fait **le tien** ?
- b) Elle ne peut pas lire sans **ses** lunettes, peux-tu lire sans **les tiennes** ?
- c) Nous parlons à **nos** amis, parle-t-il **aux siens** ?
- d) Ces fleurs sont à vous, ce sont **vos** fleurs, ce sont **les vôtres**.
- e) Je vais à **mon** école, vous allez **à la vôtre**.
etc. ...

4. Posez la question :

- a) Elle va **chez le médecin**. – Où va-t-elle ?
- b) Cette voiture est **à Pauline**. – À qui est cette voiture ?
- c) **Oui**, j'ai fait les miens. – As-tu fait tes devoirs ?
etc.

5. Complétez :

- a) Il va chez le dentiste car il a mal aux **dents**.
- b) La Sécu garantit une **retraite** aux travailleurs.
- c) Je n'arrive pas de dormir, j'ai passé une **nuît** blanche.
- d) Pour être en bonne forme, il faut manger des **crudités**.
- e) Pour acheter des médicaments, on va chez le **pharmacien**. / à la **pharmacie**.

6. Répondez aux questions suivantes :

- a) La sécurité sociale, c'est une organisation officielle qui vise à assurer la sécurité matérielle des travailleurs et de leur famille en cas de maladie, d'accident de travail, de maternité, etc. et à leur garantir une retraite.
- b) Pour rester en bonne forme, on mange des crudités, de la salade et des fruits. On boit beaucoup d'eau régulièrement.
- c) On va à la pharmacie pour acheter des médicaments.
- d) Pour garder une bonne forme il faut :
 - arrêter de manger des fast-foods,
 - au moins faire une promenade régulièrement,
 - boire beaucoup d'eau,
 - manger de la salade verte et des crudités, etc.etc.

PREPARED BY: Mme Sima GHOSH DASTIDAR	CHECKED BY: AVP – SCIENCE & FRENCH
--	--