

التاريخ: 2022/12/06

المدة: ساعتان

## اختبار الفصل الأول

### Texte:

Bien manger est essentiel pour garder la forme et la santé. Alors qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée?

L'alimentation équilibrée est un ensemble de pratiques saines qui permet de maintenir et d'améliorer la santé générale. Elle fournit à l'organisme l'énergie et les nutriments essentiels à son fonctionnement comme les féculents, les protéines, les vitamines ...

Le régime alimentaire sain participe également à la prévention contre certaines maladies telles que l'obésité, le diabète et le cancer.

Il est conseillé d'avoir 3 vrais repas par jour : le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner qui doit être très léger car l'organisme ne dépense pratiquement rien le soir.

Il ne faut pas oublier que l'eau reste la meilleure boisson pour hydrater le corps humain.

**Texte adapté « Site internet»**

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

#### 1) Complète le tableau suivant à partir du texte:

Qui écrit ?	A qui ?	De quoi ? (le thème)	Dans quel but ?

#### 2) A / Choisis la bonne réponse:

L'alimentation équilibrée permet d'améliorer: a- la santé générale  
b- la santé scolaire  
c- la santé mentale

**B / « Elle fournit à l'organisme l'énergie. »**

**Le mot souligné signifie:** a- le corps  
b- le foie  
c- le cerveau

#### 3) Réécris les phrases suivantes puis réponds par « vrai » ou « faux »:

- a- Bien manger n'est pas nécessaire pour notre santé.
- b- Une alimentation saine fournit à l'organisme l'énergie et les nutriments nécessaires.
- c- L'eau n'est pas importante pour l'hydratation du corps humain.

#### 4) Combien de vrais repas faut-il prendre par jour?

#### 5) Complète ce passage par les mots suivants: production – riches – bonne

Pour rester en ..... santé, notre corps a besoin d'une variété d'aliments ..... en vitamines qui aident à la ..... de l'énergie et luttent contre les infections.

#### 6) A / Relève du texte: a- une définition. b- une illustration.

#### B / Que remplace le pronom souligné dans le texte? (Elle)

#### 7) Souligne l'adjectif qualificatif et entoure le complément du nom dans la phrase ci-dessous: « L'alimentation saine améliore le fonctionnement du corps. »

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

Maman (choisir) ..... des plats légers pour le dîner car nous (dépenser) ..... pratiquement rien le soir.

#### 9) Complète:

« Mon petit frère prend un jus frais. »

« Ma ..... sœur prend une boisson ..... »

#### 10) Propose un titre au texte.

#### II. Production écrite: (7points)

Ton camarade de classe Wassim ne boit pas suffisamment d'eau et préfère les boissons gazeuses (Coca cola) quand il a soif. Rédige un texte dans lequel tu lui expliqueras l'importance de l'eau, cette boisson précieuse, ainsi que ses bienfaits pour le corps humain.

Sers-toi de la boîte à outils suivante:

Noms	Verbes	Adjectifs
- la santé	- boire	- important
- l'eau	- être	- meilleure
- les maladies	- permettre	- bon
- le fonctionnement	- se hydrater	- suffisant
- le corps	- protéger	- dangereux
- la peau	- améliorer	- belle

Bonne chance!



التَّارِيخُ: 06/12/2022

الْمَدَّةُ: سَاعَتَانٌ

## اخْتِبَارُ الْفَصْلِ الْأَوَّلِ

### Texte :

Bien manger est essentiel pour garder la forme et la santé. Alors qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

L'alimentation équilibrée est un ensemble de pratiques saines qui permet de maintenir et d'améliorer la santé générale. Elle fournit à l'organisme l'énergie et les nutriments essentiels à son fonctionnement comme les féculents, les protéines, les vitamines ...

Le régime alimentaire sain participe également à la prévention contre certaines maladies telles que l'obésité, le diabète et le cancer.

Il est conseillé d'avoir 3 vrais repas par jour : le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner qui doit être très léger car l'organisme ne dépense pratiquement rien le soir.

Il ne faut pas oublier que l'eau reste la meilleure boisson pour hydrater le corps humain.

**Texte adapté « Site internet»**

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

#### 1) Complète le tableau suivant à partir du texte : 2 pts

Qui écrit ?	A qui ?	De quoi ? (le thème)	Dans quel but ?
L'auteur	Aux lecteurs	De l'alimentation équilibrée	Dans le but d'expliquer l'importance de l'alimentation équilibrée

#### 2) A / Choisis la bonne réponse : 0.5 x 2

L'alimentation équilibrée permet d'améliorer : a- la santé générale  
b- la santé scolaire  
c- la santé mentale

B / « Elle fournit à l'organisme l'énergie. »

Le mot souligné signifie : a- le corps  
b- le foie  
c- le cerveau

#### 3) Réécris les phrases suivantes puis réponds par « vrai » ou « faux »: 1.5

- a- Bien manger n'est pas nécessaire pour notre santé. **Faux**
- b- Une alimentation saine fournit à l'organisme l'énergie et les nutriments nécessaires. **Vrai**
- c- L'eau n'est pas importante pour l'hydratation du corps humain. **Faux**

**4) Combien de vrais repas faut-il prendre par jour ? 1**

Il est conseillé d'avoir 3 vrais repas par jour : le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner.

**5) Complète ce passage par les mots suivants : production – riches – bonne 1.5**

Pour rester en **bonne** santé, notre corps a besoin d'une variété d'aliments **riches** en vitamines qui aident à la **production** de l'énergie et luttent contre les infections.

**6) A / Relève du texte : 0.5 x 2**

- 7) a- une définition. **L'alimentation équilibrée est un ensemble de pratiques saines qui permet de maintenir et d'améliorer la santé générale.**
- b- une illustration. **comme les féculents, les protéines, les vitamines ...**

**B / Que remplace le pronom souligné le texte ? 0.5**

(Elle) **l'alimentation équilibrée**

**8) Souligne l'adjectif qualificatif et entoure le complément du nom dans la phrase ci-dessous:**

« L'alimentation **saine** améliore le fonctionnement **du corps.** » **0.5 x 2**

Adjectif

complément du nom

**9) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif: 1 x 2**

Maman (choisir) **choisit** des plats légers pour le dîner car nous (dépenser) **dépensons** pratiquement rien le soir.

**10) Complète : 1**

« Mon petit frère prend un jus frais. »

« Ma **petite** sœur prend une boisson **fraîche** »

**11) Propose un titre au texte. L'alimentation équilibrée 0.5**

**II. Production écrite :(7points)**

Ton camarade de classe Wassim ne boit pas suffisamment d'eau et préfère les boissons gazeuses (Coca cola) quand il a soif. Rédige un texte dans lequel tu lui expliqueras l'importance de l'eau, cette boisson précieuse, ainsi que ses bienfaits pour le corps humain.

Sers-toi de la boîte à outils suivante :

Noms	Verbes	Adjectifs
- la santé	- boire	- important
- l'eau	- être	- meilleure
- les maladies	- permettre	- bon
- le fonctionnement	- se hydrater	- suffisant
- le corps	- protéger	- dangereux
- la peau	- améliorer	- belle

**Bonne chance!**

☰!☰

Niveau : 1am

## *Ma première composition de français*

Texte :

### Pourquoi bien manger est important ?

Une bonne alimentation joue un rôle essentiel sur notre santé. Elle diminue le risque de développer certaines maladies

En effet si on mange plus que ce dont notre corps a besoin, on grossit (car les calories inutiles se transforment en graisses). De plus, en prenant du poids, on s'expose à diverses maladies tel que le diabète, les problèmes cardiaques...etc.

Par contre si on s'alimente pas assez pour couvrir nos besoins, on maigrit. A terme les conséquences peuvent être très graves : retard de croissance, retard de développement intellectuel, fatigue générale, mauvaise concentration à l'école...etc

Donc, pour éviter tous ces problèmes, il faut manger équilibré et varié, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. *Texte adapté*

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

##### 1- Choisis la bonne réponse

A- l'auteur dans le texte : a- Raconte b- explique c- décris

B- Dans le texte, on parle de : a- l'hygiène b- du sport c- l'alimentation

C- Le but de l'auteur est de sensibiliser les enfants à :

\* L'importance de bouger régulièrement

\* L'importance de se laver correctement

\* L'importance de manger équilibré

##### 2- Complète le tableau par les mots ou expressions qui conviennent

(on grossit - l'hypertension- retard de croissance- on maigrit- prendre du poids-

lutte contre les maladies - fatigue générale-- rester en forme - )

Alimentation trop faible	Alimentation équilibrée	Alimentation trop riche
- .....	- .....	- .....
- .....	- .....	- .....
- .....	- .....	- .....

##### 3- Réponds par « vrai » ou « faux » pour être en bonne santé, il faut :

- Varier son alimentation .( )
- Manger trop gras , trop salé et trop sucré .( )
- Boire suffisamment d'eau .( )
- Grignoter entre les repas ( )

##### 4- Relève du texte une illustration.( exemple)

\* .....

##### 5- Identifie l'adjectif qualificatif et le complément du nom :

- Je préfère ces délicieuses oranges sans pépins

L'adjectif qualificatif : .....

Le complément du nom : .....

##### 6 Dans les phrases suivantes, remplace «-tu » par « nous ».

- Si je mange trop, je grossis.

\* Si nous ..... .Trop, nous .....

##### 7- Accorde correctement

➤ Amine cueille une (bon) ..... pêche (juteux).....

➤ J'adore les croissants (chaud) .....

**Texte :**

Nos aliments proviennent soit des plantes, soit des animaux.

Les fruits, les légumes et les céréales proviennent des plantes : Ce sont des végétaux.

Les aliments d'origine animale comprennent : les viandes, les volailles et les poissons d'eau de mer et d'eau douce.

Certains aliments sont vendus en paquets ou en boîtes de conserve, après avoir été traités dans une usine. Il est difficile de connaître l'aspect qu'ils avaient avant cela.

Les aliments contiennent plusieurs éléments indispensables à notre organisme. Tout d'abord les protéines qui permettent la croissance et le renouvellement des cellules usées ou endommagées. La nourriture contient aussi du sucre, de l'amidon et des graisses qui fournissent la chaleur et l'énergie.

Tiré de la revue : « Sciences et vie

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

**1- Choisis la bonne réponse**

A- Dans ce texte l'auteur parle de : \*L'hygiène..- \* L'alimentation.\* Le sport

B- L'auteur de ce texte : \* Raconte. \* Décrit. \* Explique

**2- D'où proviennent nos aliments ? :**

.....

**3- Réponds par « vrai » ou « faux » :**

a- Les aliments d'origine animale comprennent : le riz – le blé....etc. (.....)

b- La viande contient la protéine. (.....).

**4- Retrouve dans le texte le synonyme du mot :**

Nourriture = ..... \* organisme.=

**5- Retrouve dans le texte une illustration (exemple)**

.....

**6- Identifie l'adjectif qualificatif et le complément du nom :**

\*ces aliments indispensables sont vendus en boîtes de conserve

L'adjectif qualificatif : .....

Le complément du nom : .....

**7- Mets les verbes entre parenthèse au présent de l'indicatif :**

Nous (grandir) ..... grâce aux aliments riches en vitamines et protéines.

Tu (manger).....varié et équilibré pour avoir une bonne santé.

**8- Complète :**

**Accorde correctement l'adjectif à son nom,**

\*J' évite une alimentation (sucré),(salé),(gras)et(gazeuse)

**Production écrite :** (7pts)

Lors d'une consultation médicale. Le médecin conseille ta mère de te préparer régulièrement un repas varié et équilibré. Explique en quelques lignes la composition et les bienfaits de ce repas.

Aide-toi des mots suivants :

<b><u>Verbes :</u></b>	<b><u>Adjectifs :</u></b>	<b><u>Noms :</u></b>
-manger- boire -- -éviter	-équilibré - varié gras - sucré.	-aliments- -fruits, légumes, -viande, - eau, - laitage, féculents -matières grasses /sucrés - santé - -vitamines

NIVEAU :1AM

## ÉVALUATION –BILAN (1erTR)

### VOCABULAIRES :

#### 1- Relie chaque mot à son synonyme

- |                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| 1-manger             | a_ important                 |
| 2-aliment            | b- consommer                 |
| 3-essentiel          | c-organisme                  |
| 4-corps              | d-nourriture                 |
| 5-dangereux          | e- manger équilibré et varié |
| 6- manger convenable | f-inutile                    |

#### 2-Donne des illustrations aux expressions suivantes

\*manger les protéines

\*produits laitiers

\*les féculents

\*légumes et fruits

### GRAMMAIRE :

#### Identifie l'adjectif qualificatif du complément du nom

1-une repas équilibré, varié sans sucre

2-ce pain de campagne est délicieux

3-j'ai mangé un bon croissant au chocolat

4-manger une alimentation convenable, éviter les problèmes de santé

5-le diner reste un repas de la journée indispensable

### CONJUGAISON :

#### Mets les verbes entre ( ) au présent de l'indicatif

1-je (grandir) vite , je(manger) un repas équilibré

2-vous (choisir) ce que vous (manger)

3-lorsque il ( finir) de manger, il se(brosser) les dents

4-les enfants (se nourrir) des aliments sains ,ils (lutter) contre l'obésité

5-nous nous (nourrir) bien, nous(rester) en bonne santé

### ORTHOGRAPHE

#### Accorde correctement l'adjectif à son nom,

-1J' évite une alimentation (sucré),(salé),(gras)et(gazeuse)

2-Je mange des.....(sain),(équilibré) et(propres) pour avoir une (bon) santé

### PREPARATION DE L'ECRIT

Complète le texte avec les mots suivants:

sucres - bonne- eau- féculents- corps - graisses- fruits- repas- protéines –légumes

La consommation de différentes sortes d'aliments assure une ..... santé. Un ..... équilibré comprend des ..... ( pâtes, riz ou pain) et cinq ..... et ..... par jour. Une petite quantité de ..... fromage ou viande par exemple) complète le repas. Consommés en faible quantité, les ..... et les ..... sont des aliments utiles.

L' ..... nous est bénéfique car notre ..... en a besoin pour fonctionner correctement.



*Pour une alimentation ..... , je mange des ..... De chaque famille : des fruits et des ..... , des produits laitiers, des féculents à chaque ..... La viande, les poissons ou les œufs juste une à deux fois par jour. Les produits ..... et ..... ne sont pas ..... tous les jours.*

Complète par les mots suivants pour terminer le paragraphe ci-dessous : « féculents- sain- l'eau- vitamines- gazeuses - propres – santé »

*Pour rester en bonne ..... et avoir un corps ..... , il faut manger des aliments naturels et ..... :*

*Les ..... comme les pâtes le riz ou pain et les protéines tels que le fromage ou viande, et n'oublier pas de Prendre les fruits et les légumes pour avoir beaucoup de ..... Ne pas boire des boissons ..... car elles sont mauvaises, il vaut mieux boire .....*

Complète le texte ci-dessous par les mots suivants : l'eau – corps – santé – légumes – vitamines - maladies

Pour être en bonne ..... , il faut manger des aliments riches en ..... comme les fruits et les ..... , et boire de ..... tous les jours.

Ils te protègent contre certaines ..... et sont indispensables au bon fonctionnement de ton .....

التَّارِيخُ: 02/12/2021

الْمَدَّةُ: سَاعَتَانٌ

الْمَادَّةُ: الْلُّغَةُ الْفَرَنْسِيَّةُ

الْمَسْتَوِيُّ: الْأُولَى مَتوْسِطٌ

## اخْتِيَارُ الْفَصْلِ الْأَوَّلِ

### Texte:

Avoir une bonne hygiène de vie repose sur des gestes simples à appliquer au quotidien. Mais alors, quels sont-ils ?

D'abord, il faut entretenir son hygiène corporelle. Cela consiste à respecter l'ensemble des mesures qui permettent d'éviter la propagation des bactéries et participent à la protection de la santé. Se brosser les dents, prendre sa douche, se laver les mains régulièrement...tout cela aide à prévenir contre les maladies.

Ensuite, il faut avoir une alimentation équilibrée. Nous devons limiter les aliments gras, salés et sucrés et manger des fruits et des légumes à chaque repas. Nous devons également respecter nos besoins en protéines et en calcium.

Enfin, pratiquer une activité physique pendant 30 minutes par jour nous permet de lutter contre plusieurs problèmes de santé.

Il ne faut pas oublier de boire beaucoup d'eau car près de 60% du corps humain est composé de cette ressource vitale.

« Site internet »

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

1) Choisis la bonne réponse:

- A. Dans ce texte l'auteur: a-informe  
b- explique  
c- raconte

- B. Le texte a pour thème: a- le lavage des mains  
b- le sport  
c- l'hygiène de vie

2) Réécris les phrases suivantes puis réponds par « vrai » ou « faux »:

- a- L'hygiène de vie n'est pas importante.  
b- L'activité physique est bénéfique pour la santé.  
c- Il n'est pas nécessaire de respecter ses besoins en protéines et en calcium.

3) Pourquoi faut-il boire de l'eau en grande quantité ?

4) « Il faut avoir une alimentation équilibrée.»

- Le mot souligné a pour synonyme: a- une nutrition  
b- une organisation  
c- une imagination

5)

- A. Souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom dans la phrase ci-dessous:  
« Les médecins conseillent d'avoir une bonne hygiène de vie. »
- B. Réécris la phrase suivante à la forme affirmative :  
« Il ne faut pas oublier de boire beaucoup d'eau. »
- C. Que remplace le pronom souligné dans le texte ? (Cette)
- 6) Relève du texte: a- un connecteur d'énumération.  
b- une définition.  
c- une phrase à la forme négative.

7) Complète le tableau suivant:

Verbes	Noms
Laver	.....
.....	Propagation

- 8) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif :
- a- Pour avoir une bonne hygiène de vie, nous (choisir)..... soigneusement nos aliments et nous (pratiquer)..... du sport chaque jour.
- b- Les aliments sains (être)..... nécessaires pour avoir une bonne santé.
- 9) Complète:
- « Une alimentation saine et équilibrée. »
- « Des repas.....et ..... »
- 10) Propose un titre au texte.

## II . Production écrite: (7points)

Tu as constaté que ton camarade de classe prend trop de sucreries pendant la récréation et grignote même parfois en classe.

Consigne: Rédige un texte de quelques lignes dans lequel tu lui expliqueras le danger de tels aliments sur la santé et les maladies qu'ils peuvent causer tout en lui donnant des conseils sur l'alimentation saine. Sers-toi de la boîte à outils suivante:

Noms	Verbes	Adjectifs
- Santé	- Caries	- Bonne
- Légumes	- Maladies	- important
- Féculents	- Protéger	- Equilibré
- Alimentation	- Eviter	- Sain
- Obésité	- Devoir	- Varié
	- Etre	- Dangereux

Bonne chance

## Composition du 1<sup>er</sup> trimestre

### Texte:

Avoir une bonne hygiène de vie repose sur des gestes simples à appliquer au quotidien. Mais alors, quels sont-ils ?

D'abord, il faut entretenir son hygiène corporelle. Cela consiste à respecter l'ensemble des mesures qui permettent d'éviter la propagation des bactéries et participent à la protection de la santé. Se brosser les dents, prendre sa douche, se laver les mains régulièrement...tout cela aide à prévenir contre les maladies.

Ensuite, il faut avoir une alimentation équilibrée. Nous devons limiter les aliments gras, salés et sucrés et manger des fruits et des légumes à chaque repas. Nous devons également respecter nos besoins en protéines et en calcium.

Enfin, pratiquer une activité physique pendant 30 minutes par jour nous permet de lutter contre plusieurs problèmes de santé.

Il ne faut pas oublier de boire beaucoup d'eau car près de 60% du corps humain est composé de cette ressource vitale.

### « Site internet »

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

1) Choisis la bonne réponse :

A. Dans ce texte l'auteur : a-informe

b- explique 0.5

c- raconte

B. Le texte a pour thème : a- le lavage des mains

b- le sport

c- **l'hygiène de vie** 0.5

2) Réécris les phrases suivantes puis réponds par « vrai » ou « faux » : 1.5

a- L'hygiène de vie n'est pas importante. **Faux**

b- L'activité physique est bénéfique pour la santé. **Vrai**

c- Il n'est pas nécessaire de respecter ses besoins en protéines et en calcium. **Faux**

3) Pourquoi faut-il boire de l'eau en grande quantité ?

Il faut boire de l'eau en grande quantité **car près de 60% du corps humain est composé de cette ressource vitale.** 1

4) « Il faut avoir une alimentation équilibrée. »

Le mot souligné a pour synonyme : a) une nutrition 0.5

b) une organisation

c) une imagination

5) A. Souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom dans la phrase ci-dessous :

« Les médecins conseillent d'avoir une bonne hygiène de vie » 1

**Adjectif épithète**

**complément du nom**

B. Réécris la phrase suivante à la forme affirmative:

« Il ne faut pas oublier de boire beaucoup d'eau. »

**Il faut oublier de boire beaucoup d'eau. 0.5**

C. Que remplace le pronom souligné dans le texte ? (Cette) **L'eau 0.5**

6) Relève du texte : a- un connecteur d'énumération. **D'abord 0.5**

b- une définition. **L'hygiène corporelle. Cela consiste à respecter l'ensemble des mesures qui permettent d'éviter la propagation des bactéries et participent à la protection de la santé. 0.5**

c- une phrase à la forme négative.

**Il ne faut pas oublier de boire beaucoup d'eau. 0.5**

7) Complète le tableau suivant: 1

Verbes	Noms
Laver	<b>Lavage</b>
<b>Propager</b>	Propagation

8) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif: 3

a) Pour avoir une bonne hygiène de vie, nous (choisir) **choisissons** soigneusement nos aliments et nous (pratiquer) **pratiquons** du sport chaque jour.

b) Les aliments sains (être) **sont** nécessaires pour avoir une bonne santé.

9) Complète :

« Une alimentation saine et équilibrée. »

« Des repas **sains** et **équilibrés**. » 1

10) Propose un titre au texte. **L'hygiène de vie. 0.5**

**L'importance de l'hygiène dans notre vie.**

## II . Production écrite :(7points)

Tu as constaté que ton camarade de classe prend trop de sucreries pendant la récréation et grignote même parfois en classe.

**Consigne :** Rédige un texte de quelques lignes dans lequel tu lui expliqueras le danger de tels aliments sur la santé et les maladies qu'ils peuvent causer tout en lui donnant des conseils sur l'alimentation saine. Sers-toi de la boîte à outils suivante :

<b>Noms</b>	<b>Verbes</b>	<b>Adjectifs</b>
- Santé	- Se nourrir	- Bonne
- Caries	- Manger	- important
-Légumes	-Protéger	- Equilibré
- Maladies	-Eviter	- Sain
-Féculents	-Devoir	- Varié
-Alimentation	- Etre	- Dangereux
- Obésité		

**Bonne chance**

Niveau : 1AM

Décembre 2021

## Composition du premier trimestre

### Langue française

Durée : 02heure

**Texte :****L'équilibre alimentaire**

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est à dire manger de tout mais en quantité adaptée. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons, viande...), et limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), produits salés (gâteaux, chips...), et de gras comme le beurre et les crèmes.

Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou une journée mais plutôt sur la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Tout est une question de choix et de quantité.

Combinée à une activité physique régulière, une alimentation adaptée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardiovasculaires ...etc.

Boire de l'eau pendant et entre les repas fait aussi partie d'un bon équilibre alimentaire. C'est pour cela que les sodas ne doivent être consommés qu'occasionnellement.

**Source :** Mangerbouger.fr

**1-Compréhension de l'écrit (12points) :****1-Choisis la bonne réponse :**

-Ce texte est de type : a-informatif, b-narratif, c-explicatif. (0.25)

2-Quel est le thème abordé par l'auteur ? (0.25)

3-Quels sont les aliments indispensables à notre équilibre alimentaire ? (0.5)

4- D'après toi, faut-il éviter la consommation d'aliments salés et sucrés ? Pourquoi ? (1 pt)

5-Quel procédé explicatif a-t-on utilisé dans la phrase suivante :

La consommation de produits sucrés (confiseries, boissons, sucrées.....). (0.5)

**6-Réécris les phrases puis réponds par vrai ou faux : (1pt)**

a-L 'équilibre alimentaire se construit sur une journée. (.....)

b-L 'alimentation équilibrée permet d'éviter beaucoup de maladies. (.....)

c-Bien manger, se limite à la consommation des produits sucrés. (.....)

d-Pour avoir une bonne santé on ne doit pas varier la nourriture. (.....)

7-Complète ce tableau par les mots suivants : les carottes –les sodas-les oranges-le riz-les chips-  
le lait-la viande-les céréales (2pts)

Aliments à consommer	Aliments à éviter

8-Reléve du texte :

a)-Deux mots appartenant au champ lexical de « alimentation ». (0.5)

b) Le contraire de : permis≠..... (0.5)

c) Deux mots de la même famille. (0.5)

9-« **Les boissons sucrées** provoquent **de graves maladies** »

Remplace les groupes nominaux soulignés par les substituts grammaticaux (**ils, les, elles, la**) (0.5)

10-« Je ne consomme jamais de produits gras. »

a)Quel est le type de cette phrase. (0.25)

b) Transforme la même phrase à la forme affirmative. (0.25)

11-« Une alimentation saine limite la prise de poids. »

-Souligne l'adjectif qualificatif et entoure le complément du nom. (1pt)

12-« La banane est un fruit qui est aimé par les enfants. »

-Souligne la proposition relative et entoure l'antécédent. (1pt)

13-« Tu enrichis ton repas avec des aliments riches en vitamines. »

a-Souligne le verbe conjugué et donne son infinitif. (0.5)

b-Réécris la phrase en remplaçant « Tu » par « Vous ». (0.5)

14-« Je choisis un aliment sain et nutritif. »

Réécris la phrase en commençant ainsi :

« Je choisis une alimentation..... ». (1pt)

## **II/ - Situation d'intégration : (08points)**

Ton camarade de classe est souvent pâle à cause d'une mauvaise alimentation.

En t'inspirant de cette boîte à outils, rédige un paragraphe dans lequel tu lui expliqueras les bienfaits d'un repas sain et équilibré.

La consommation –éviter-se nourrir-prendre-bon-sain-nutritif-mauvais-une alimentation-  
des vitamines- des maladies-la malbouffe.

**Critères de réussite :**

- Donne un titre à ton paragraphe.
- Utilise un procédé de définition et un procédé d'énumération.
- Emploie le présent de l'indicatif.
- Respecte la ponctuation.

**Bon courage à tous !**

# Corrigé

## **1-Compréhension de l'écrit : (12 points)**

- 1-Ce texte est de type **explicatif**..... (0.25)
- 2-Le sujet abordé dans ce texte est **l'équilibre alimentaire**..... (0.25)
- 3-Les aliments indispensables à notre équilibre sont : les fruits, les légumes, les féculents, les poissons, la viande,..... (0.5)
- 4-Oui, il faut éviter les aliments salés et sucrés car **ils provoquent des maladies**..... (1pt)
- 5- Le procédé explicatif** est: L'illustration..... (0.5)

## **6- Vrai ou faux : (1pt)**

- a-faux.....0.25
- b-vrai.....0.25
- c-faux.....0.25
- d-faux.....0.25

## **7-Complète le tableau : ..... (2pts)**

<b>Aliments bon pour la santé ... (0.25x6)</b>	<b>Aliments mauvais pour la santé.... (0.25x2)</b>
Les carottes-les oranges-le riz-le lait-la viande-les céréales	Le sodas- les chips.

- 8-a/Deux mots appartenant au champ lexical de « alimentation » sont : féculents, fruits..... (0.5)**
- b) Le contraire de : permis≠ interdit..... (0.5)
- c) Le synonyme de : bénéfique=adapté..... (0.5)
- d) Deux mots de la même famille : alimentation –alimentaire ..... (0.5)

## **9- Elles les provoquent..... (0.5)**

## **10-La phrase est de type déclaratif..... (0.25)**

**Transformation en forme affirmative « Je consomme des produits gras. »..... (0.25)**

**11-L'adjectif qualificatif : **saine** /Complément du nom : **de poids** ..... (1pt)**

## **12— (1pt)**

**« La banane est un fruit qui est aimé par les enfants. »**

**-L'antécédent est : un fruit ..... (0.5)**

**-Proposition subordonnée relative est : qui est aimé par les enfants..... (0.5)**

**13- (1pt)**

- a) **Le verbe conjugué** : enrichis / **Son infinitif** : enrichir..... (0.5)  
b) Vous **enrichissez votre** repas avec des aliments riches en vitamines..... (0.5)

**14- Je choisis une alimentation **saine et nutritive**..... (1pt)**

**II/ - Situation d'intégration : (08points)**

**Critères de réussite :**

- J'explique les bienfaits d'une bonne alimentation
- Je donne un titre à mon paragraphe.
- J'utilise un procédé de définition et un procédé d'énumération.
- J'emploie le présent de l'indicatif.
- Je respecte la ponctuation.

## اخْتِيَارُ الْفَصْلِ الْأَوَّلِ

### Texte:

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. La pratique régulière d'une activité physique s'accompagne de nombreux bienfaits pour la santé. Quels sont donc ces bienfaits?

D'abord, l'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie car elle garde le moral et améliore la qualité du sommeil ainsi que l'espérance de vie. Ensuite, elle améliore entre autres le rythme cardiaque et la circulation sanguine, notamment la capacité respiratoire. Enfin, elle permet aussi d'avoir une bonne condition physique car le corps devient plus souple et plus fort. Sans oublier la protection contre la survenue de certaines maladies telles que l'obésité, le diabète, les problèmes cardio-vasculaires, etc. Et c'est pour cela que l'OMS recommande de faire 10 000 pas quotidiennement.

L'activité physique est donc très bénéfique et indispensable pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit.

Texte adapté (Internet)

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

1) Recopie la bonne réponse:

- A/ Ce texte parle de: **a-** problèmes de santé.  
**b-** l'activité physique.  
**c-** l'hygiène de vie.

- B/ Dans ce texte l'auteur: **a-** raconte.  
**b-** informe.  
**c-** explique.

2) Relève du texte:

- A/** La définition de l'activité physique.  
**B/** Un connecteur d'énumération.  
**C/** Le synonyme du mot « avantage ».

3) Recopie les phrases puis réponds par « **Vrai** » ou « **Faux** »:

- a-** L'activité physique protège contre les maladies contagieuses.  
**b-** La pratique d'une activité physique permet de maintenir le bien-être.  
**c-** L'O.M.S recommande de faire 1000 pas par jour.

4) A/ Pourquoi l'activité physique aide-t-elle à avoir une bonne condition physique ?

- B/ Cite deux bienfaits de l'activité physique.

5) A/ Complète le tableau suivant:

Verbe	Nom
Améliorer	.....
.....	Protection

**B/ Réécris la phrase suivante à la forme affirmative:**

« La pratique d'une activité physique n'est pas essentielle. »

**6) A/ Dans la phrase ci-dessous, entoure l'adjectif qualificatif épithète et souligne le complément du nom:**

« L'activité physique régulière réduit les problèmes de santé. »

**B/ Souligne la proposition subordonnée relative et encadre son antécédent:**

« L'activité physique est bénéfique pour les personnes qui la pratiquent. »

**7) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif:**

Les médecins (**conseiller**) ..... de bouger régulièrement car l'activité (**être**) ..... bénéfique pour la santé. Elle (**permettre**) ..... aussi de se protéger de certaines maladies.

**8) Complète:**

J'aime ce sport car il est facile et amusant.

Nous .....ces activités car .....et.....

## **II. Production écrite: (07pts)**

Tu as remarqué que ton camarade de classe ne s'arrête pas de grignoter, ce qui lui cause un énorme surpoids et qui l'empêche de bouger.

**Consigne:** Rédige un texte de quelques lignes dans lequel tu lui expliqueras comment se débarrasser de ce problème et rester en bonne santé.

Bon courage

التَّارِيخُ: 03/03/2021

الْمَدَّةُ: سَاعَتَانٌ

## اخْتِبَارُ الْفَصْلِ الْأَوَّلُ

الْمَادَّةُ: الْلُّغَةُ الْفَرْنَسِيَّةُ

الْمَسْتَوُى: الْأُولَى مَتَّوْسِطٌ

### Texte:

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. La pratique régulière d'une activité physique s'accompagne de nombreux bienfaits pour la santé. Quels sont donc ces bienfaits?

D'abord, l'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie car elle garde le moral et améliore la qualité du sommeil ainsi que l'espérance de vie. Ensuite, elle améliore entre autres le rythme cardiaque et la circulation sanguine, notamment la capacité respiratoire. Enfin, elle permet aussi d'avoir une bonne condition physique car le corps devient plus souple et plus fort. Sans oublier la protection contre la survenue de certaines maladies telles que l'obésité, le diabète, les problèmes cardio-vasculaires, etc. Et c'est pour cela que l'OMS recommande de faire 10 000 pas quotidiennement.

L'activité physique est donc très bénéfique et indispensable pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit.

Texte adapté (Internet)

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

1) Recopie la bonne réponse:

- A/ Ce texte parle de: **a-** problèmes de santé.  
**b-** **l'activité physique.** **0.5**  
**c-** l'hygiène de vie.

- B/ Dans ce texte l'auteur: **a-** raconte.  
**b-** informe.  
**c-** explique. **0.5**

2) Relève du texte:

- A/ La définition de l'activité physique.

L'activité physique est tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. **1**

- B/ Un connecteur d'énumération. **D'abord** **0.5**

- C/ Le synonyme du mot « avantage ». **bienfait** **0.5**

3) Recopie les phrases puis réponds par « **Vrai** » ou « **Faux** »:

- a-** L'activité physique protège contre les maladies contagieuses. **Faux** **0.5**  
**b-** La pratique d'une activité physique permet de maintenir le bien-être. **Vrai** **0.5**  
**c-** L'O.M.S recommande de faire 1000 pas par jour. **Faux** **0.5**

4) A/ Pourquoi l'activité physique aide-t-elle à avoir une bonne condition physique ?

L'activité physique permet d'avoir une bonne condition physique car le corps devient plus souple et plus fort. 1

B/ Cite deux bienfaits de l'activité physique.

Elle garde le moral.

Elle améliore la qualité du sommeil. 1

5) A/ Complète le tableau suivant:

Verbe	Nom
Améliorer	Amélioration 0.5
Protection 0.5	Protection

B/ Réécris la phrase suivante à la forme affirmative:

« La pratique d'une activité physique n'est pas essentielle. »

La pratique d'une activité physique est essentielle. 0.5

6) A/ Dans la phrase ci-dessous, entoure l'adjectif qualificatif épithète et souligne le complément du nom:

« L'activité physique **régulière** réduit les problèmes **de santé**. »

Adjectif épithète 0.5

CN 0.5

B/ Souligne la proposition subordonnée relative et encadre son antécédent :

« L'activité physique est bénéfique pour les **PERSONNES** **qui la pratiquent**. »

Antécédent 0.5 PSR 1

7) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif:

Les médecins (**conseiller**) **conseille** 0.5 de bouger régulièrement car l'activité (**être**) **est** 0.5 bénéfique pour la santé. Elle (**permettre**) **permet** 0.5 aussi de se protéger de certaines maladies.

8) Complète:

J'aime ce sport car il est facile et amusant.

Nous **aimons** ces activités car **elles sont faciles** et **amusantes**. 1

## II. Production écrite: (07pts)

Tu as remarqué que ton camarade de classe ne s'arrête pas de grignoter, ce qui lui cause un énorme surpoids et qui l'empêche de bouger.

**Consigne:** Rédige un texte de quelques lignes dans lequel tu lui expliqueras comment se débarrasser de ce problème et rester en bonne santé.

Mangeons équilibrer

Cher ami Yanis, j'ai remarqué que tu grignotes tout le temps et que ton gouter n'est que des chips et sucreries. Tout cela te cause le surpoids qui peut te produire plusieurs maladies. Sais-tu comment faire pour te débarrasser de ce problème ?

D'abord, tu dois manger sains en variant les composantes de tes repas entre légumes, fruits, laitages, protéines... Ensuite, tu dois boire au moins un litre d'eau par jour car elle est nécessaire pour renouveler les cellules du corps humain. Enfin, ne négliges pas l'importance de l'activité physique car elle te permet de perdre du poids rapidement et de garder la forme.

Et rappelle-toi, la santé et une richesse et c'est à nous de l'entretenir.

TEXTE SUPPORT :**Une assiette équilibrée, c'est quoi ?**

Bien manger, c'est manger un peu de tout en quantités adaptées. Ainsi, on priviliege les aliments qui sont bons pour notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons, viandes) et on limite ceux qui sont trop sucrés (bonbons, boissons sucrées ...), salés (gâteaux apéritifs, chips ...) et gras (mayonnaise, beurre, crème ...).

Une alimentation équilibrée se construit sur une semaine et un repas un peu riche peut être compensé par d'autres plus légers et sains. Avoir une alimentation saine, permet de limiter la prise de poids, mais également de lutter contre certains problèmes de santé : cancers, diabète, cholestérol, maladies cardiovasculaires, ostéoporose, etc.

Il est important d'instaurer de bonnes habitudes alimentaires au sein de la famille. Nos repas doivent être composés de 7 familles d'aliments : produits laitiers, viande/ poisson/ œufs, féculents, fruits et légumes, matières grasses (huiles, beurre, fruits et graines d'oléagineux), boissons, et produits sucrés.

Site internet [www.lapopotecompagnie.com](http://www.lapopotecompagnie.com)

QUESTIONNAIRE**I. Compréhension : (13 points)**

1- Coche ☑ la bonne réponse : (1pt)

A. Ce texte est de type :

- narratif.
- explicatif.
- descriptif.

B. L'auteur nous parle de :

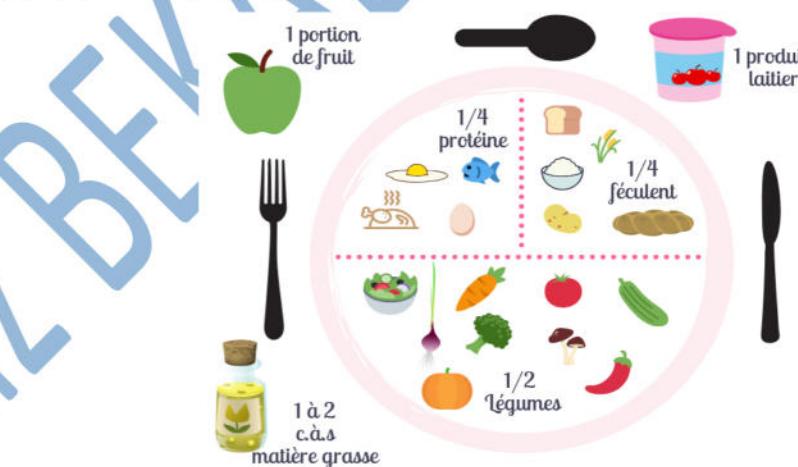
- l'hygiène de vie.
- l'hygiène corporelle.
- l'hygiène alimentaire.

2- Quelles sont les aliments à privilégier pour notre santé ? (1pt)

---



---



3- Répond par « vrai » ou « faux » : (1.5pt)

- Les aliments trop sucrés, salés et gras sont à limiter. \_\_\_\_\_
- Une alimentation équilibrée se construit sur une journée. \_\_\_\_\_
- Les repas doivent comporter les 7 familles d'aliments. \_\_\_\_\_

4- Complète le tableau suivant en donnant un exemple du texte. (1.5pt)

Aliments gras	Aliment sucrés	Aliments salés

5- Relève du texte deux (2) mots de la même famille que « aliment » : (1pt)

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

6- Nominalise le verbe souligné : (0.5pt)

Limiter la prise de poids. → La \_\_\_\_\_ de prise de poids.

## 7- « Les féculents sont bons pour la santé. »

A. Quel est le **type** de cette phrase ? Coche  la bonne réponse : (0.5pt)

Impérative.       Interrogative.       Déclarative.       Exclamative.

B. Réécris la phrase à la forme **négative**. (0.5pt)

8- Souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom dans la phrase suivante. (2pts)

→ Une alimentation saine limite la prise de poids.

9- Mets les verbes suivants au présent de l'indicatif. (2pts)

→ Le médecin (avertir) ses patients sur les dangers de la malbouffe.

→ Les enfants (terminer) \_\_\_\_\_ leurs assiettes avant de sortir de table.

10- Complète : (1.5pt)

→ Un repas sain et équilibré nous assure une bonne santé.

→ Des repas \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ nous \_\_\_\_\_ une bonne santé.

## II. Situation d'intégration : (07 points)

Le problème de santé le plus fréquent chez les collégiens est la carie dentaire. Rédige un court texte dans lequel tu expliques à ton camarade comment peut-on protéger ses dents.

- Commence ta rédaction par un titre et une partie questionnement.
  - Utilise le présent de l'indicatif, les adjectifs qualificatifs et les compléments du nom
  - Aide-toi avec les mots du tableau.

Nom	Adjectif	Verbe
l'eau - l'alimentation - un dentifrice - la santé - des aliments - les restes- la maladie - la carie - la consommation - la brosse à dents ...	dentaire - sain - dangereux - bon - malade - sucrés - efficace - coincés ...	consommer - limiter - se brosser - protéger - supprimer - attaquer ...

## I. Compréhension : (13 points)

1- Je coche la bonne réponse :

A. Ce texte est de type :

narratif  
 explicatif (0.5pt)  
 descriptif

B. L'auteur nous parle de :

l'hygiène de vie  
 l'hygiène corporelle  
 l'hygiène alimentaire (0.5pt)

2- Les aliments à privilier pour notre santé sont : fruits, légumes, féculents, poissons, viandes. (1pt)

3- Je réponds par « vrai » ou « faux » :

- a) Les aliments trop sucrés, salés et gras sont à limiter. Vrai (0.5pt)
- b) Une alimentation équilibrée se construit sur une journée. Faux (0.5pt)
- c) Les repas doivent comporter les 7 familles d'aliments. Vrai (0.5pt)

4- Je complète le tableau suivant en donnant un exemple du texte.

Aliments gras (0.5pt)	Aliment sucrés (0.5pt)	Aliments salés (0.5pt)
mayonnaise, beurre, crème ...	bonbons, boissons sucrées ...	gâteaux apéritifs, chips ...

5- Je relève du texte deux (2) mots de la même famille que « aliment » :

- a. alimentation. (0.5pt)      b. alimentaire. (0.5pt)

6- Je nominalise le verbe souligné : (0.5pt)

- Limiter la prise de poids. → La **limitation** de prise de poids.

7- « Les féculents sont bons pour la santé. »

A. Le type de cette phrase est : (0.5pt)

Impérative.       Interrogative.       Déclarative.       Exclamative.

B. Je réécris à la forme négative : (0.5pt)

- Les féculents **ne** sont **pas** bons pour la santé.

8- Je souligne l'adjectif qualificatif et j'encadre le complément du nom dans la phrase. (2pts)

→ Une alimentation **saine** limite la prise **de** poids.

9- Je mets les verbes suivants au présent de l'indicatif.

→ Le **médecin avertit** ses patients sur les dangers de la malbouffe. (1pt)

→ Les **enfants terminent** leurs assiettes avant de sortir de table. (1pt)

10- Complète : (1.5pt)

→ Des repas **sains** et **équilibrés** nous **assurent** une bonne santé.

## II. Situation d'intégration : (07 points)

Critères	Indicateurs	01	0.5
Pertinence (2 points)	Adéquation à la consigne	X	
	Capacité à expliquer	X	
Cohérence (2 points)	Structure explicative (questionnement, explication, conclusion)	X	
	Utilisation des procédés explicatifs (définition, énumération...)	X	
Correction de la langue (2 points)	Respect des règles d'accord	X	
	Emploie correct des temps verbaux	X	
Perfectionnement (1 point)	Mise en page		X
	Lisibilité, soin...		X