

# Le sport, un mode de vie

Agenda 2030 : ODD (Bonne santé et bien-être)

Niveau A1

Document déclencheur

Compréhension audiovisuelle

1. Complète le résumé avec les mots donnés.

Sport, Laure Manaudou

amélioré – natation – décroché – troisième – frère – championne – eau – or - progrès

Laure Manaudou est une \_\_\_\_\_ française de \_\_\_\_\_. Pour elle, la natation pourrait se résumer à un \_\_\_\_\_ : « Plonger son corps dans l'eau, il en ressortira de l'\_\_ ». Elle décroche pour la \_\_\_\_\_ fois d'affilée le titre continental sur 100 mètres d'\_\_ en 57 secondes 34 centièmes. Elle a confirmé les \_\_\_\_\_ qu'elle a fait depuis qu'elle s'entraîne avec son \_\_\_\_\_ Nicola. Les spécialistes affirment qu'elle a \_\_\_\_\_ sa coulée. À 21 ans elle a \_\_\_\_\_ son treizième titre européen.

Au cœur de la question

Compréhension écrite

2. Lis le texte puis réponds aux questions.

## Le sport et les ados

À l'adolescence, l'activité physique devrait être une pratique quotidienne mais paradoxalement c'est souvent une période où la pratique diminue.

Il est recommandé que les adolescents de 12 à 17 ans fassent au moins 1 heure par jour d'activités physiques dynamiques. Parmi les activités pratiquées, celles qui renforcent les muscles, les os et qui améliorent la souplesse, comme par exemple le saut à la corde, les jeux de ballon, la gymnastique, la danse etc. sont à pratiquer un jour sur deux.

Faire du sport procure des bénéfices pour la santé des ados comme celle des adultes. Le sport permet notamment :

- de prévenir l'obésité,
- de favoriser la santé osseuse.

L'activité physique à l'adolescence, essentiellement au moment de la puberté, joue un rôle fondamental pour augmenter son capital osseux et le préserver à l'âge adulte. Les activités dans lesquelles on porte le poids de son corps (saut, course à pied) sont particulièrement favorables.

Inversement, la sédentarité a des effets défavorables sur la santé qui se répercutent à l'âge adulte. Pourtant, les moments de sédentarité des adolescents sont nombreux. En effet, un

adolescent passe beaucoup de temps à regarder la télévision, travailler à son bureau, être assis ou allongé devant un ordinateur, une tablette, un smartphone, jouer aux jeux vidéo, lire etc. Il est important de limiter ces moments de sédentarité en les remplaçant par une activité sportive ou par une simple promenade.

De plus, la pratique d'une activité physique régulière est un bon moyen d'améliorer sa qualité et sa quantité de sommeil. Cette dernière doit être de 8h30 à 9h30 par nuit à l'adolescence.

1. Combien de fois par jour un adolescent devrait pratiquer une activité physique ?  
\_\_\_\_\_
2. Quels sont les activités qui favorisent le renforcement des muscles, des os et qui favorisent la souplesse ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Quels sont les bénéfices d'une pratique sportive ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Quelles sont les activités sédentaires diffuses chez les adolescents ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Combien d'heures un adolescent devrait dormir par nuit ?  
\_\_\_\_\_

**Ton opinion compte !**

**Production écrite**

**3. Pratiques-tu un sport ? Si oui, lequel ? Pourquoi as-tu choisi ce sport et combien de fois par semaine tu le pratiques ? Si tu ne pratiques pas de sport, expliques-en les raisons (80 mots).**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....