

Janvier 2024

Module num 4 : Les secrets d'une bonne santé

Le texte :



### \*Les Exploits Sportifs de Mamie\*

Mamie, une grand-mère pleine de vitalité, a décidé de donner un coup de pouce à sa santé en intégrant le sport dans sa routine quotidienne. À l'aube de chaque jour, elle enfile ses baskets avec détermination.

Son activité préférée est la marche rapide dans le parc voisin. Armée de sa canne de marche, elle dévale les sentiers avec une énergie surprenante. Les oiseaux la saluent en chantant, comme s'ils étaient témoins de la reine du parc.

Mamie ne s'arrête pas là. Elle s'essaie également au yoga dans son salon.

Ses postures gracieuses défient les stéréotypes sur ce que peut accomplir une personne de son âge. Elle trouve la paix intérieure tout en renforçant ses muscles.

Mais l'éclat de la journée de Mamie ne se manifeste vraiment que lorsqu'elle se rend à son cours de danse. Sa passion pour le tango

la transforme en une danseuse élégante, virevoltant avec grâce sur la piste.

Mamie rayonne de bonheur à chaque pas de danse, prouvant que l'âge n'est qu'un nombre et que la joie de bouger n'a pas de limite.

Son secret réside dans une attitude positive et dans la conviction que chaque mouvement, même le plus petit, contribue à sa santé globale.

Mamie inspire son entourage en montrant que le sport n'a pas d'âge, et que l'on peut rester jeune de cœur, peu importe le nombre d'années vécues. Ainsi, à chaque foulée, à chaque pose de yoga, et à chaque pas de danse, Mamie défie le temps avec grâce et prouve que le sport est une source inépuisable de jeunesse.



### Questions :

1/ Entoure la bonne réponse :

L'activité sportive préférée de Mamie est :

- la danse
- la marche
- la gymnastique
- le yoga

2/ Mamie, utilise-t-elle un accessoire pendant sa marche dans le parc ? Coche la bonne réponse

Vrai ----- Faux -----

Relève du texte la phrase qui le justifie :

-----

3/ Quelles sont les deux autres activités physiques auxquelles Mamie s'adonne chez elle ?

-----

-----

-----

4/ En quoi la pratique du yoga contribue-t-elle à la vie de Mamie ?

-----

-----

5/ Trouve un synonyme ou une expression qui a le même pour le mot souligné :



Elle enfile ses baskets avec détermination. = Elle -----  
ses baskets -----.

Elle dévale les sentiers avec une énergie surprenante. = Elle -----  
-----avec une énergie -----.

6/ Comment le texte décrit-il l'attitude de Mamie envers le sport et son impact sur sa santé ?

7/ Quel message Mamie transmet-elle à son entourage en pratiquant le sport malgré son âge ?

Lexique :

**Un exploit** = une prouesse

**L'aube** = le petit jour, le matin

**Le sentier** = la piste = la route

**Une posture** = une attitude

**Rayonner** = éclairer

**Une passion** = un amour

**Défier** = résister = affronter

**un éclat** = une lueur

**un stéréotype** = un préjugé

**gracieux** = charmant = élégant

**inspirer** = agir sur = guider

**prouver** = démontrer

**la paix** = le calme

**virevoltant** = voleter = tourner

Janvier 2024

Module num 4 : Les secrets d'une bonne santé

Le texte :

Correction



### \*Les Exploits Sportifs de Mamie\*

Mamie, une grand-mère pleine de vitalité, a décidé de donner un coup de pouce à sa santé en intégrant le sport dans sa routine quotidienne. À l'aube de chaque jour, elle enfle ses baskets avec détermination.

Son activité préférée est la marche rapide dans le parc voisin. Armée de sa canne de marche, elle dévale les sentiers avec une énergie surprenante. Les oiseaux la saluent en chantant, comme s'ils étaient témoins de la reine du parc.

Mamie ne s'arrête pas là. Elle s'essaie également au yoga dans son salon.

Ses postures gracieuses défient les stéréotypes sur ce que peut accomplir une personne de son âge. Elle trouve la paix intérieure tout en renforçant ses muscles.

Mais l'éclat de la journée de Mamie ne se manifeste vraiment que lorsqu'elle se rend à son cours de danse. Sa passion pour le tango

la transforme en une danseuse élégante, virevoltant avec grâce sur la piste.

Mamie rayonne de bonheur à chaque pas de danse, prouvant que l'âge n'est qu'un nombre et que la joie de bouger n'a pas de limite.

Son secret réside dans une attitude positive et dans la conviction que chaque mouvement, même le plus petit, contribue à sa santé globale.

Mamie inspire son entourage en montrant que le sport n'a pas d'âge, et que l'on peut rester jeune de cœur, peu importe le nombre d'années vécues. Ainsi, à chaque foulée, à chaque pose de yoga, et à chaque pas de danse, Mamie défie le temps avec grâce et prouve que le sport est une source inépuisable de jeunesse.



### Questions :

1/ Entoure la bonne réponse :

L'activité sportive préférée de Mamie est :

- la danse
- la marche
- la gymnastique
- le yoga

2/ Mamie, utilise-t-elle un accessoire pendant sa marche dans le parc ? Coche la bonne réponse

Vrai  Faux

Relève du texte la phrase qui le justifie :

--- « Armée de sa canne de marche, elle dévale les sentiers avec une énergie surprenante. »-

3/ Quelles sont les deux autres activités physiques auxquelles Mamie s'adonne chez elle ?

----- Mamie pratique le yoga dans son salon, en plus de la marche rapide dans le parc. De plus, elle se rend à un cours de danse, particulièrement passionnée par le tango

4/ En quoi la pratique du yoga contribue-t-elle à la vie de Mamie ?

-La pratique du yoga contribue à la vie de Mamie de plusieurs manières. Les postures gracieuses de yoga lui permettent de défier les stéréotypes liés à son âge, renforçant simultanément ses muscles.

Elle trouve également la paix intérieure à travers cette activité tout en travaillant sur son bien-être physique.



5/ Trouve un synonyme ou une expression qui a le même pour le mot souligné :

Elle enfile ses baskets avec détermination. = Elle --porte-- ses baskets --avec assurance / en toute désinvolte-----.

Elle dévale les sentiers avec une énergie surprenante. = Elle -s'engage dans la route--avec une énergie -étonnante--.

6/ Comment le texte décrit-il l'attitude de Mamie envers le sport et son impact sur sa santé ?

Le texte décrit Mamie comme ayant une attitude très positive envers le sport. Elle intègre le sport dans sa routine quotidienne avec détermination, enfilant ses baskets chaque matin. Mamie considère chaque mouvement, même le plus petit, comme une contribution à sa santé globale. A vrai dire, son approche positive envers le sport est soulignée comme un élément clé de son bien-être.

7/ Quel message Mamie transmet-elle à son entourage en pratiquant le sport malgré son âge ?

En pratiquant le sport malgré son âge, Mamie transmet le message que le sport n'a pas de limite d'âge. D'ailleurs, elle inspire son entourage en montrant qu'on peut rester jeune de cœur, peu importe le nombre d'années vécues.



Mamie prouve aussi que la joie de bouger et de pratiquer une activité physique est une source inépuisable de jeunesse. Son attitude démontre que rester actif contribue à une vie saine et épanouissante, indépendamment de l'âge.

Lexique :

**Un exploit** = une prouesse

**L'aube** = le petit jour, le matin

**Le sentier** = la piste = la route

**Une posture** = une attitude

**Rayonner** = éclairer

**Une passion** = un amour

**Défier** = résister = affronter

**un éclat** = une lueur

**un stéréotype** = un préjugé

**gracieux** = charmant = élégant

**inspirer** = agir sur = guider

**prouver** = démontrer

**la paix** = le calme

**virevoltant** = voleter = tourner

*Les exploits sportifs de Mamie sont une inspiration pour tous.*

Sa détermination à rester active et sa passion pour différentes activités démontrent que l'âge n'est pas un obstacle pour mener une vie saine et énergique. Mamie nous rappelle que la clé réside dans une attitude positive et la volonté de bouger, peu importe le type d'activité.