



Nom :

Classe : 6^e

Prénom :

1

Texte :

Dix trucs pour être en forme toute l'année

Fais du sport, ça rend intelligent

Quand tu fais de l'exercice, tu oxygènes ton sang et ton cerveau. Tu améliores ainsi tes capacités intellectuelles.

Un régime pour ton cerveau

Donne, à ton cerveau, les aliments dont il a besoin pour être au mieux de sa forme :

- Des pâtes pour l'énergie
- Un peu de viande rouge pour le fer
- Du poisson et des œufs pour les protéines
- Des fruits et des légumes frais pour la force

Le chocolat, c'est bon pour le moral

Le chocolat est riche en magnésium. Choisis des tablettes contenant 70% de cacao, c'est moins gras.

Oublie fast-foods et croissanteries

Ton organisme ne puisera pas beaucoup d'énergie dans ces sucres qui se brûlent rapidement.

Étire-toi comme un chat

Chaque matin, réveille tes muscles et tes articulations. Déplie-toi doucement, en respirant bien et en t'étirant comme un chat. Le soir, en te couchant, fais le contraire : détends-toi en te repliant doucement sur toi-même.

Prends du sucre mais du bon

Il y a les sucres rapides (confitures, gâteaux, bonbons...), ceux-là combattent vite un coup de pompe (causé, certainement, par un manque brutal de sucre).

Et puis, il y a les sucres lents (pâtes, riz...), ceux-là sont préférés par ton organisme : ils lui fournissent une énergie durable.

Dors à l'abri des ondes

Les branchements électriques dégagent un champ magnétique fatiguant et mauvais pour la santé. Eloigne au maximum les appareils électriques de ton lit.



Apprends à faire la sieste

Un quart d'heure de sieste après le déjeuner est largement suffisant, et aide l'individu à reprendre des forces pour continuer la journée.

Craque du magnésium

Le magnésium influe sur le moral. Les amandes et les noix de cajou en sont remplies.

En orange, tout va mieux

Il paraît que la couleur orange a une influence sur notre forme. Des chercheurs ont démontré que, lorsque notre cerveau est mis en contact avec la couleur orange, il produit plus et on se fatigue moins !

Texte de Nathalie Roques
Minnie mag. Octobre n° 16

Compréhension (7points)

1. a. Le sport améliore l'intelligence.

Relève, dans le texte, une phrase qui justifie cette confirmation.

..... [1.5 point]

b. Quelles précautions faut-il prendre pour dormir la nuit sans risques ?

..... [1.5 point]

2. a. Remplace ce qui est souligné dans chaque phrase par une expression de même sens.

- Craque du magnésium. [0.75 point]
- du magnésium. [0.75 point]
- Ton organisme ne puisera pas beaucoup d'énergie dans ces sucres qui se brûlent rapidement. [0.5 point]
- ne puisera pas beaucoup d'énergie dans ces sucres qui se brûlent rapidement. [0.5 point]

b. Remplace ce qui est souligné dans chaque phrase par un mot ou une expression de sens contraire.

- Ceux-là sont préférés par notre organisme. [0.75 point]
- Ceux-là sont par notre organisme. [0.75 point]
- Le chocolat est riche en magnésium. [0.5 point]
- Le chocolat n'est pas en magnésium. [0.5 point]

3. Ton petit frère et ta petite sœur ne font jamais de sieste. Quel conseil peux-tu leur donner ?

..... [1.5 point]



TuniTests

Grammaire (Langue 6 points)

1. Relève du texte :

Une phrase contenant un complément essentiel (COD) :
..... [0.25 point]

Une phrase contenant un complément essentiel (COD) et un complément essentiel (COI) :
..... [0.25 point]

Une phrase contenant un complément non essentiel (lieu) :
..... [0.25 point]

2. a. Remplace « sucres » par « joueur » dans les phrases suivantes :

Il y a les sucres rapides. Et puis, il y a les sucres lents.
.....
..... [0.25 point]

b. Remplace « un champ magnétique » par « des vibrations » dans la phrase suivante :

Ils dégagent un champ magnétique fatigant et mauvais pour la santé.
.....
..... [0.5 point]

3. Trouve dans le texte trois phrases impératives et transforme-les à la forme négative.

- ▶ [0.5 point]
- ▶ [0.5 point]
- ▶ [0.5 point]

Conjugaison

1. Complète.

Quand tu fais de l'exercice, tu oxygènes ton cerveau.
Dorénavant,
..... [0.5 point]

La dernière fois,
..... [0.5 point]

2. Complète.

Les sucres rapides combattent rapidement un coup de pompe.
Plus tard, les sucres rapides rapidement un coup de pompe.
..... [0.5 point]

Il y a une heure, les sucres rapides rapidement un coup de pompe.
..... [0.5 point]



