

MR : Mansour Farid

Niveau : 1AM....

Année Scolaire : 2016/2017

Devoir N°1 du 2<sup>ème</sup> Trimestre

Nom : .....

Prénom : .....

Note : ...../20

Texte :

### L'activité physique

Pratiquer quotidiennement une activité physique permet de diminuer le risque de tomber malade. Elle limite aussi la prise du poids.

L'activité physique détend, aide à mieux supporter le stress et certaines contrariétés.

Bouger améliore aussi la qualité du sommeil : après s'être dépensé, on s'endort plus rapidement, on augmentera aussi notre durée de sommeil dans la tranquillité.

Organisation mondiale de la santé

#### I-Compréhension de l'écrit :

1- Quel est le titre de ce texte ? .....

2- Dans ce texte : a-On explique      b- On raconte      c-On informe  
(Choisis la bonne réponse)

3- Quelle est la source de ce texte ? .....

4- Relève du texte quatre bienfaits de l'activité physique ?

a- .....

b- .....

c- .....

d- .....

5- Réponds par « Vrai » ou Faux » :

a- L'activité physique permet d'augmenter le risque de tomber malade→.....

b- L'activité physique limite la prise du poids→.....

c- Bouger améliore la qualité du sommeil →.....

d- L'activité physique est un excellent remède contre le stress→.....

6- Complète le tableau suivant :

Verbes	Noms
.....	Augmentation
Améliore	.....
.....	Limitation

7- Précise le type et la forme de la phrase suivante :

-L'activité physique limite la prise du poids. Type : ..... Forme :.....

8- Ponctue les phrases suivantes :

a- Quels sont les bienfaits de L'activité physique ( )

b- Chaque semaine ( ) je fais du footing ( )

9- Relève du texte un mot de liaison (connecteurs d'énumération) .....

10- Mets les verbes suivants au présent de l'indicatif :

a- Mes amis (pratiquer)..... le football et (faire)..... de la natation.

11 - Souligne **la proposition subordonnée** relative et entoure **l'antécédent**.

-La marche est une activité sportive qui permet d'éviter la prise du poids.

**II-Production écrite :**

\_\_Ton ami Amine est obèse et n'arrive pas à pratiquer du sport , rédige un court paragraphe pour lui expliquer les bienfaits de la marche et son importance pour la santé.