

Enseignante : Kadri Kanza		Niveau : 1 AM 2025 / 2026
Nom et prénom :		Matière : français
Devoir surveiller du 2 ^e trimestre		

Support : L'activité physique et ses effets sur la santé

L'activité physique est très importante pour la santé des enfants. Elle comprend les activités quotidiennes comme la marche et la montée des escaliers, les loisirs et le sport. Elle renforce les muscles, aide à la croissance, réduit les risques d'obésité et de diabète, diminue l'anxiété et améliore l'estime de soi ainsi que les résultats scolaires. Le manque d'activité physique représente un grand danger pour la santé dans le monde.

Source adaptée de Wikipédia, consultée le 18 février 2022.

Questions

I. Compréhension de l'écrit

1- Entoure la bonne réponse :

Le texte parle de :

- a) La nourriture
- b) La propreté
- c) L'activité physique

2- Je réponds par vrai ou faux :

- a) La marche est une activité physique.
- b) L'activité physique est dangereuse pour la santé.
- c) Le sport aide à améliorer les résultats scolaires.

3- Relève du texte trois bienfaits de l'activité physique :

- a)
- b)
- c)

II. Compréhension et maîtrise de la langue

4- Dans la phrase suivante, souligne l'antécédent et encadre le pronom relatif :

« Les médecins recommandent une alimentation équilibrée qui protège le système immunitaire des adolescents. »

5- Donne un synonyme du mot souligné :

« Une bonne hygiène de vie réduit les risques de maladies. »

6. Mets la phrase à la forme interrogative :

« Les jeunes évitent souvent les fast-foods trop gras. »

7. Conjugue les verbes au présent de l'indicatif :

Le sommeil **est** essentiel pour les étudiants qui **travaillent** beaucoup.

Il **permet** de mieux se concentrer.

8. Réécris la phrase en utilisant le pluriel :

→ *Les fruits frais sont riches en vitamines et antioxydants.*

9. Je complète par : renforcer, essentiel, bonne, humeur, obésité, résultats, scolaires, estime de soi, dangereux, sédentarité.

Le sport est _____ pour maintenir une bonne santé physique et mentale.

Il permet de _____ les muscles, de prévenir des maladies comme

l'_____ ou le diabète, et de réduire le stress.

De plus, pratiquer une activité physique régulière améliore la _____ et

l'_____, tout en favorisant de meilleurs _____.

Enfin, le sport lutte contre la _____, un phénomène _____ lié au manque de mouvement.

Réponses

I. Compréhension de l'écrit

1- Entoure la bonne réponse :

Le texte parle de : **c) L'activité physique**

2- Je réponds par vrai ou faux :

- a) La marche est une activité physique. → **Vrai**
- b) L'activité physique est dangereuse pour la santé. → **Faux**
- c) Le sport aide à améliorer les résultats scolaires. → **Vrai**

3- Relève du texte trois bienfaits de l'activité physique :

- a) Elle **renforce les muscles**.
- b) Elle **réduit les risques d'obésité et de diabète**.
- c) Elle **améliore l'estime de soi et les résultats scolaires**.

II. Compréhension et maîtrise de la langue

4- Antécédent et pronom relatif :

Les médecins recommandent **une alimentation équilibrée [qui]** protège le système immunitaire des adolescents.

5- Donne un synonyme du mot souligné :

« Une bonne hygiène de vie réduit les risques de maladies. » → **diminue**

6- Mets la phrase à la forme interrogative :

→ *Les jeunes évitent-ils souvent les fast-foods trop gras ?*

7- Conjugue les verbes au présent de l'indicatif :

Le sommeil **est** essentiel pour les étudiants qui **travaillent** beaucoup.
Il **permet** de mieux se concentrer.

8- Réécris la phrase en utilisant le pluriel :

→ *Les fruits frais sont riches en vitamines et antioxydants.*

9- Complète le paragraphe :

Le sport est **essentiel** pour maintenir une bonne santé physique et mentale.
Il permet de **renforcer** les muscles, de prévenir des maladies comme l'**obésité** ou le diabète, et de réduire le stress.
De plus, pratiquer une activité physique régulière améliore la **bonne humeur** et l'**estime de soi**, tout en favorisant de meilleurs **résultats scolaires**.
Enfin, le sport lutte contre la **sédentarité**, un phénomène **dangereux** lié au manque de mouvement.