

COLLEGE PRIVE MONGO BETIB.P 972 TÉL. : 242 68 62 97 / 242 08 34 69 YAOUNDE					
ANNÉE SCOLAIRE	EVALUATION SUMATIVE	EPREUVE	CLASSE	DUREE	COEFFICIENT
2022/2023	N°4	Etude de Texte	4es	1H	01
Professeur: Mme NDJOA		Jour:		Quantité:	

Noms de l'élève

Classe

N° Table

Compétence visée : Lire attentivement le texte et répondre convenablement aux questions posées .

Appréciation du niveau de la compétence par le professeur: Note et appréciation

Notes	0-10/20	11-14/20	15-17/20	18-20/20	Note totale
Appréciation	Non Acquis (NA)	En cours d' Acquisition (AE)	Acquis (A)	Excellent (E)	
Noms & prénoms du parent :		Contact du parent :	Observation du parent :		Date & signature

Abes/16/01/2023

TEXTE :

Les avantages à pratiquer une activité sportive sont multiples sur le plan de la santé physique et mentale si bien que les conséquences sur la qualité de vie et le bien-être sont sensibles durant toute l'existence. Pratiquer un sport préserve la santé et ajoute de la vie aux années. La pratique modérée d'un sport facilite la baisse du taux de triglycérides sanguins. En effet, pour faire efficacement baisser les triglycérides, il faut associer quatre mesures : moins d'alcool, moins de poids, moins de sucre, et plus de sport.

Le tour de taille est un indice majeur de santé. Plus il est grand, plus le risque pour la santé augmente. Un sport brûleur de graisse augmente ainsi l'espérance de vie. L'obésité n'est pas un problème esthétique. A partir du moment où le surplus de masse adipeuse dépasse 20% du poids total, les risques pour la santé augmentent. L'approche nutritionnelle est le moyen privilégié pour atteindre et conserver sans effet yoyo un indice de masse corporelle en deçà des critères d'obésité.

Réussir à ralentir son rythme cardiaque de repos contribue à accroître ses chances de vivre plus longtemps. Un entraînement sportif en endurance favorise durablement la réduction de la fréquence cardiaque./.

<http://entraînement-sportif.fr/bin-être-sport.htm>.

QUESTIONS :

I- COMPREHENSION DU TEXTE

10pts

- 1- Propose un titre à ce texte et justifie ta réponse par une phrase du texte. (2pts)

- 2- Donne deux avantages de la pratique du sport sur la santé. (2pts)

- 3- Selon le texte quelles sont les mesures à associer pour baisser efficacement les triglycérides sanguins ? (2pts)

- 4- Donne l'utilité du tour de taille pour la santé et explique-le. (2pts)

- 5- donne l'avantage d'un entraînement sportif en endurance sur la santé. (2pts)

II- CONNAISSANCE ET MANIEMENT DE LA LANGUE 10pts

1- Relève dans ce texte le champ lexical de la santé (au moins six mots ou expressions) (2pts)

2- Soit la phrase : « Les parties du corps se conservent intactes avec la pratique du sport ».

- Identifie le verbe pronominal dans cette phrase. (0.5pt)
- Ecris cette phrase au passé composé et attention aux accords. (1.5pt)

3- Soit la phrase : [Le narrateur dit : « le sport m'aide à rester jeune ».]

- Identifie le discours auquel est écrite la phrase (1pt)
- Ecris cette même phrase au discours inverse et précise-le (2pts)

4- Identifie un verbe du premier groupe dans le premier paragraphe et conjugue-le au conditionnel présent et à toutes les personnes. (3pts)

BONNE REFLEXION !!!