

COLLEGE PRIVE MONGO BETIB.P 972 TÉL. : 242 68 62 97 / 242 08 34 69 YAOUNDE					
ANNÉE SCOLAIRE	EVALUATION SUMATIVE	EPREUVE	CLASSE	DUREE	COEFFICIENT
2024/2025	N°04	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					
<i>Notes</i>	0-10/20	11-14/20	15-17/20	18-20/20	Note totale
<i>Appréciation</i>	Non Acquis (NA)	En cours d' Acquisition (AE)	Acquis (A)	Excellent (E)	
Noms &prénoms du parent :		Contact du parent :	Observation du parent :		Date & signature

Abes28/01/2025

TEXTE :

Le bien-être qui accompagne la préparation physique s'explique par un gain de vitalité et de santé. 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 baisser efficacement le taux de triglycéride, il faut associer quatre mesures : moins d'alcool, moins de poids, moins de sucre et plus de sport.

Le tour de taille majeur un indice majeur de santé. Plus il est grand, plus le risque pour la santé augmente. Un sport brûleur de calories 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 de 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. Mais le traitement doit aussi comprendre un programme d'exercices physiques. On voit assez souvent des personnes obèses retrouver la finesse de leur ligne grâce au sport.

La préparation physique, notamment la course à pieds, réduit les manifestations extérieures de la dépression légère ou modérée, par la libération d'endorphines, l'hormone du plaisir./.

Entrainement-sportif. Fr./bien être htm.

QUESTIONS

I- COMPREHENSION DU TEXTE (10 pts)

1- Donne l'idée générale de ce texte et justifie-la par un indice textuel. (2pts)

2- Relève dans ce texte deux avantages liés à la pratique d'une activité sportive. (2pts)

3- En dehors du sport, identifie dans le texte quatre autres facteurs nécessaires à la diminution du taux de triglycérides dans l'organisme. (2pts)

4- a- Montre comment la pratique du sport réduit les manifestations de la dépression légère et modérée. (1pt)

b- Relève un fragment du texte qui justifie ta réponse. (1pt)

-
-
- 5- En quoi la pratique du sport n'est-elle pas suffisante pour être en bonne santé ? Donne deux raisons. (2pts)
-
-
-

II- CONNAISSANCE ET MANIEMENT DE LA LANGUE (10 pts)

- 1- Relève dans le texte deux adverbes de manière. (2pts)
-
- 2- Construis à partir du texte le champ lexical du bien-être et de la santé. (2pts)
-
- 3- Soit la phrase : « Les hommes que nous avons vu pratiquer le sport sont nombreux ». Accorde convenablement le participe passé dans cette phrase et justifie ton accord. (2pts)
-
-
- 4- Soit la phrase « Le tour de taille est un indice majeur de santé ». Donne la nature et la fonction de l'expression soulignée. (2pts)
-
-
- 5- Soit la dernière phrase du texte : « La course à pieds réduit les manifestations extérieures de la dépression légère ».
- a- Dis à quel temps est conjugué le verbe dans cette phrase. (1pt)
- b- Réécris cette phrase en conjuguant le verbe au subjonctif présent. (1pt)
-
-
-

Bonne réflexion !!!