

COLLEGE PRIVE MONGO BETIB.P 972 TÉL. : 242 68 62 97 / 242 08 34 69 YAOUNDE					
ANNÉE SCOLAIRE	EVALUATION SUMATIVE	EPREUVE	CLASSE	DUREE	COEFFICIENT
2025/2026	N°5	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/02/03/2023

TEXTE :

Le bien-être qui accompagne la préparation physique s'explique notamment 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 efficacement baisser le taux de 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 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 pied, réduit les manifestations extérieures de la dépression légère ou modérée, par la libération d'endorphine, l'hormone du plaisir. Vous devez donc pratiquer une activité sportive régulièrement.

Entrainement-sportif. Fr/bien-être.htm.

I- COMPREHENSION DU TEXTE (10pts)

1- Donnez l'idée générale du texte et justifiez-la par un indice textuel. (2pts)

2- Relevez dans le texte deux avantages de la pratique d'une activité sportive. (2pts)

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

4- Comment la pratique du sport réduit-elle les manifestations de la dépression légère et modérée ? Relevez un fragment du texte qui justifie votre réponse (2pts)

5- Donnez dans ce texte deux rôles de la course à pieds (2pts)

II- CONNAISSANCE DE LA LANGUE 10pts

1- Expliquez les mots soulignés du texte (2pts)

2- Construisez à partir du texte, le champ lexical du bien-être et de la santé (quatre mots ou expressions) (2pts)

3- Soit la phrase : « on voit assez souvent des personnes obèses retrouver la finesse de leur ligne grâce au sport »

- Identifiez la proposition subordonnée dans cette phrase puis donne sa nature. (2pts)

4- Soient les deux phrases suivantes :

a- Les personnes obèses pratiquent le sport

b- Elles retrouvent la finesse de leur ligne.

- Reliez ces deux phrases de façon à obtenir une subordonnée participiale et soulignez-la. (2pts)

5- Soit la dernière phrase du texte : « vous devez donc pratiquer une activité sportive régulièrement ».

- A quel temps est conjugué le verbe de cette phrase ? (1pt)

- Réécrivez cette phrase en mettant le verbe à l'impératif présent. (2pts)

BONNE REFLEXION !!!