

# Composition n1 de Français

Texte :

*Les fruits et les légumes ?*

Pourquoi est-il conseillé de manger cinq fruits et légumes par jour ?

Les légumes et les fruits sont remplis de vitamines et de minéraux qui sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Ils apportent de l'énergie et aident à lutter contre de nombreuses maladies comme le diabète ou l'excès de cholestérol.

Il est conseillé de manger cinq fruits et légumes par jour pour satisfaire le besoin de l'organisme en vitamines, minéraux et en fibres.

D'après <http://www.passeportsante.net>

Questions :

I/Compréhension de l'écrit :

1. *Choisis la bonne réponse :*

a) Dans ce texte l'auteur : *a/raconter.*      *b/expliquer.*

b) Il est conseillé de : *a/consommer des fruits et des légumes*      *b/ne pas manger des fruits*

2. *Réponds par « vrai » ou « faux » :*

a. Il est nécessaire de manger cinq fruits et légumes par semaine.

b. Les fruits et les légumes apportent les microbes.

c. Les fruits et les légumes sont riches en vitamines.

3. *Quelles sont les deux(02) maladies citées dans le texte ?*

4. *Retrouve les substitus lexicaux des mots suivants :* le lion /le français /terre.

○ La planète bleue :.....

○ Le roi des animaux :.....

○ La langue de Molière :.....

5. *Encadre le complément du nom et souligne l'adjectif qualificatif :*

○ Les fruits de saison sont délicieux.

6. *Souligne l'antécédent et entoure la proposition relative dans la phrase suivante :*

Un remède contre l'obésité qui menace vraiment la vie de nos enfants.

7. **Ponctue le texte suivant par les signes de ponctuation : (:), (.), (,), (-)**

*Il y a plusieurs types de sport ...  
...Le sport individuel... le judo... la natation... le ski...  
...Le sport collectif... football... hand-ball... basket-ballon...*

8. **Mes les verbes entre parenthèse au présent de l'indicatif :**

- Le lait (occuper) une place importante dans notre alimentation.
- Nous (choisir) les aliments frais.

**II/Production écrite :**

**Complète le texte par les mots suivants :**

**Maladies – équilibrée – cinq – santé – grandir – féculents – viandes**

Pour ..... et rester en bonne ....., notre corps a besoin d'une variété d'aliments.

Notre alimentation doit contenir :

- de l'eau.
- .....fruits et légumes chaque jour.
- des ..... comme le riz et les pâtes.
- des protéines : ..... , fromage.
- une faible quantité de gras et de sucre.

Une alimentation ..... nous permet d'éviter plusieurs .....

## Composition de français du 1<sup>er</sup> trimestre.

Nom : ..... prénom : ..... classe : 1<sup>e</sup>AM



### Pourquoi le petit-déjeuner est-il important ?

Beaucoup d'enfants oublient de prendre leur petit-déjeuner. Pourtant, il est essentiel pour bien commencer la journée. Mais pourquoi ce repas est-il si important ?

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée : lorsqu'il est pris correctement, il doit apporter au corps un quart des besoins énergétiques dont il aura besoin au cours de la journée. Il est également essentiel car il permet de récupérer après le long "jeûne" de la nuit. Un petit-déjeuner équilibré doit comporter un produit laitier (lait, yaourt, fromage...), un fruit ou un jus de fruit pour la vitamine C et en sucre, un produit céréalier (pain, biscotte, galette...), une boisson chaude ou froide pour se réhydrater en eau.

Prendre un petit-déjeuner équilibré améliore les performances intellectuelles, la mémoire et la concentration.

**Site Internet.**

#### I-COMPREHENSION DE L'ECRIT (13pts):

1) Encadre la bonne réponse. (2pts)

- Ce texte est :      **a-** narratif      **b-** explicatif      **c-** descriptif.
- Ce texte parle de :   **a-** l'importance des vitamines.   **b-** l'importance du petit-déjeuner.   **c-** l'importance du sport.

2) Réponds par **(vrai)** ou **(faux)**. (2pts)

- Les enfants oublient leur petit-déjeuner. (.....)
- Le petit-déjeuner n'est pas le repas le plus important. (.....)
- Il donne l'énergie au corps de l'enfant. (.....)
- Le petit-déjeuner améliore la mémoire. (.....)

3) Retrouve dans le texte le synonyme du mot « important » = ..... (1pt)

4) Complète le tableau : (2pts)

Verbes	Nom
Améliorer	.....
.....	réhydratation

5) « Le matin, l'enfant prend une boisson chaude ou un jus de fruit. » (2pts)

- Souligne dans cette phrase l'adjectif et le C.N et entoure le nom de chacun.

6) Mets les verbes entre parenthèses (...) au présent de l'indicatif. (2pts)

- Vous (choisir)..... les aliments riches en vitamines.

- Tu (pratiquer) ..... du sport chaque jour.

7) Ecris cette phrase au singulier. (2pts)

- Les enfants qui oublent de prendre le petit-déjeuner, sont chétifs et malades.

- L'enfant qui....., .....et.....

## **II- ECRITURE. (7pts)**

Voici un texte qui explique les bonnes règles d'hygiène pour vivre sainement et grandir en bonne santé. Malheureusement ces phrases sont en désordre ! Remets-les en ordre et complète le texte par les mots de la liste : **musclé - brosser - santé - vitamines**

Pour grandir et rester en bonne....., il faut suivre les consignes suivantes :

- Ensuite, il est important de se nourrir correctement et varier ses aliments riches en protéines, féculents, calcium et.....
- Enfin, il faut pratiquer un sport pour avoir un corps bien..... et fort.
- D'abord, il faut avoir une bonne hygiène corporelle : se laver les mains avant de manger, se ..... les dents après chaque repas et se doucher quotidiennement.

.....

• .....

.....

.....

• .....

.....

.....

• .....

.....

.....

Réfléchis bien et soigne ton écriture !

Bon courage



Le handball est un sport de ballon qui oppose deux équipes de 11 à 7 joueurs. Il s'agit pour chaque équipe de marquer un maximum de but dans le camp adverse , en utilisant seulement les mains, mais quels sont les bienfaits de ce sport ?

Le handball est une activité physique qui a des nombreux bienfaits .D'abord , il renforce le système cardiovasculaire et le système respiratoire . Ensuite, il fortifie les muscles et les os. Puis, il développe la vitesse, l'agilité et la force corporelles. Enfin, le handball est un sport qui donne beaucoup d'énergie.

Voila donc les bienfaits de ce sport! D'ailleurs, il est le sport le plus pratiqué dans les écoles en France !

Adapté par Med.Elhafed.B, du site :www.regivia.com

### **I) Compréhension de l'écrit** (13 points)

#### **1- choisissez la bonne réponse**(3 points)

a) Ce texte est : -un texte narratif -un texte explicatif -un texte prescriptif

b) « activité physique » veut dire:

-Activité du corps -activité de l'esprit - activité scolaire.

c) Le mot souligné dans le texte (bienfaits) veut dire :

-dangers -risques -avantages

#### **3- Répondez par « vrai » ou « faux »** (3points):

- Le handball est un sport de ballon qui oppose trois équipes. ....
- Le handball renforce le système cardiovasculaire seulement. ....
- Les écoles en France pratiquent beaucoup du handball. ....

#### **4- Mettez en ordre les bienfaits du handball** (2 points)

- Enfin, on devient plus énergétique. (...)
- Ensuite, son morale s'améliore. (...)
- D'abord, son corps devient plus fort . (...)
- Puis, en pratiquant le handball on obtiendra de la vitesse et de la souplesse . (...)

#### **5- Découpez les phrases suivantes en « Antécédent » , et « proposition relative »** (4 points):

- Un sport de ballon qui oppose deux équipes de 11 à 7 joueurs.  
.....

- Le handball est un sport qui fortifie les muscles et les os.  
.....

#### **6- Mettez les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif.** (1..5point)

- Le handball (avoir)..... plusieurs bienfaits.
- L'élève de 1AM (pouvoir)..... jouer au handball.
- Les entraîneurs (être) ..... présents pendant le match.

#### **7- Donnez un titre au texte** (1point) :.....

### **II) Situation intégrale** (7 points)

Rédigez un petit texte explicatif (5-10 lignes), dans lequel vous expliquez les bienfaits de pratiquer un sport .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

<b>Classe :</b>
Prénom :
Nom :

<b>La note</b>
----------------

<b>La remarque</b>
--------------------

Le basketball est un sport collectif mettant deux équipes constituées de cinq joueurs chacune, en concurrence. Mais quels sont les bienfaits de ce sport ?

Le basketball est un sport qui se joue à la main, cette activité physique a de nombreux bienfaits. D'abord, il permet de développer plusieurs parties du corps comme il fortifie aussi les muscles et les os.

Ensuite, il renforce le système cardiovasculaire et le système respiratoire. Puis, il développe la vitesse, l'agilité, la force et même l'endurance corporelle. Enfin, le basketball est un sport amusant et instructif qui donne beaucoup d'énergie.

Voilà donc les bienfaits de ce sport !

Adapté par Med.Elhafed.B, des sites : [www.over-blog.com](http://www.over-blog.com) et [www.regivia.com](http://www.regivia.com)

### **I) Compréhension de l'écrit** (13 points)

#### **1- choisissez la bonne réponse**(3 points)

a) Ce texte est : -un texte narratif      -un texte explicatif      -un texte prescriptif

b) « **activité physique** » veut dire:

-activité mentale      -activité scolaire      - activité corporelle .

c) Le mot **souligné** dans le texte (**nombreux**) veut dire :

- peu de      - plusieurs      -multiples

#### **3- Répondez par « vrai » ou « faux »** (3points):

- Le basketball est un sport collectif mettant deux équipes en concurrence. ....
- L'équipe de basketball est constituée de sept joueurs. ....
- Le basketball affaiblit le système cardiovasculaire et le système respiratoire. ....

#### **4- Mettez les règles du basketball suivantes en ordre en plaçant « D'abord , Ensuite , Enfin » dans l'endroit convenable** (1.5 points)

- ....., chaque équipe doit marquer le plus possible des points.
- ....., il faut former deux équipes de cinq joueurs chacune.
- ....., l'équipe qui marque le plus des points gagne le match .

#### **5- Trouvez dans le texte deux « propositions relatives » avec leurs « antécédents », soulignez l'antécédent et entourez la proposition relative.** (3 points):

- .....
- .....

#### **6- Mettez les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif.** (1.5point)

- Le handball (Avoir)..... plusieurs bienfaits.
- Les élèves de 1AM (pouvoir)..... jouer au handball.
- Moi et mon amis (être) ..... présents pendant le match.

#### **7- Donnez un titre au texte** (1point) :.....

### **II) Situation intégrale** (7 points)

Rédigez un petit texte (5-10 lignes), dans lequel vous expliquez les bienfaits de pratiquer un sport .

Composition trimestrielle n° 1 en langue française

Texte :

Avoir une bonne hygiène de vie repose sur des gestes simples à appliquer au quotidien, dont on cite :

1. Une alimentation saine qui consiste à manger d'une manière équilibrée, limiter les aliments gras, salés ou trop sucrés, manger des fruits et des légumes à chaque repas et respecter également nos besoins en protéines et surtout boire beaucoup d'eau.
2. Avoir une bonne hygiène corporelle : en se lavant les mains et le corps régulièrement pour se débarrasser des saletés et des microbes.
3. Faire de l'exercice : il est conseillé de pratiquer 30 mn d'activité physique par jour pour entretenir le corps et les muscles, préférer aussi les ascenseurs aux escaliers, et le vélo à la voiture pour aller chercher le pain par exemple.
4. Dormir suffisamment et à l'heure fixe sans oublier de faire une sieste de 15 mn.

Questions :

(Choisis la bonne réponse)

1. Que fait l'auteur dans ce texte :
  - a. Il raconte.
  - b. Il explique.
  - c. Il décrit.
2. Quel est le thème de ce texte :
  - a. L'hygiène corporelle.
  - b. L'alimentation équilibrée.
  - c. L'hygiène de vie.
3. Réponds par « vrai » ou « faux »
  - Manger équilibré fait partie d'une bonne hygiène de vie.
  - L'auteur énumère deux gestes permettant de bien vivre.
  - Pour se déplacer, il est préférable de prendre la voiture.
  - Se laver les mains suffit pour être complètement propre.
4. Donne un synonyme pour simples.  
et un contraire pour dormir.
5. Complète le tableau.

Verbe	Nom d'action
appliquer	
laver	

6. Souligne et nomme les différentes expansions de la phrase suivantes.  
« Avoir une bonne alimentation de vie repose sur des gestes simples. »
7. Une alimentation saine consiste à manger d'une manière équilibrée.



-Remplace l'expression soulignée par un substitut grammatical.

8. Complète :

- Pour une bonne santé, je pratique le sport et je me nourris sainement ».

-Pour une bonne santé, nous.....le sport et nous nous .....  
sainement.

9. Propose un titre au texte.

Production écrite :

Rédige un petit texte dans lequel tu expliqueras l'importance de la nourriture variée et équilibrée.

Critère de réussite : Ton texte doit comporter

10.Un titre

11.Les trois moments : introduction, développement et conclusion.

12.Le présent de l'indicatif

13.Une phrase négative.

Bonne chance

Mme: Idder H/Mme Slimani

## Composition du premier trimestre



### Quels sont les effets néfastes des sodas sur la santé ?

Les termes « boissons sucrées gazeuses » ou « soda » désignent toute boisson non alcoolisée qui renferme de façon générale du gaz des arômes naturels ou artificiels qui lui donnent son identité, un ou plusieurs colorants et parfois aussi de la caféine ,mais pourquoi les sodas sont-ils dangereux pour la santé de l'homme ?

A l'exception du sucre et de la caféine qui sont des stimulants, les boissons gazeuses, dans leur grande majorité, ne contiennent aucun élément nutritif.

La consommation régulière des sodas provoque facilement un problème d'obésité .Elle nuit également à la denture, car le sucre des sodas fixe les bactéries ,agents des caries. Beaucoup de sodas contiennent en outre des acides comme l'acide phosphorique qui ralentit la digestion et favorise l'apparition de maladies osseuses et l'acide citrique qui attaque l'émail des dents.

[santé.com](http://santé.com) »

« Site Internet. Améliore ta

### Compréhension de l'écrit (13pts) :

1-Encadre la bonne réponse.

- -le texte parle de : - le lavage des mains. - les méfaits des sodas. - le brossage des dents.
- -Dans ce texte, l'auteur : - raconte - explique - décrit.
- - « Soda » est : - une boisson sucrée - un virus dangereux - un légume

2-Réponds par vrai ou faux :

- ✓ -La consommation régulière des sodas provoque des maladies graves comme l'obésité.....
- ✓ -Les médecins nous conseillent de boire beaucoup de sodas. ....

3-Barre l'intrus. **Les dangers, un problème, des maladies, les bactéries, la carie, important.**

4-Relève du texte *le champ lexical* appartenant au mot « soda » .....

5-A quel **nom** renvoie le pronom souligné dans la phrase suivante?

A-Elle nuit également à la denture. Le pronom « **Elle** » renvoie à.....

6-Nominalise la phrase suivante :Elle provoque des problèmes → la .....des problèmes.

7- Encadre l'adjectif qualificatif épithète et souligne le complément du nom.

La consommation des sodas entraîne un problème grave.

8-Mets les verbes ( ) au **présent de l'indicatif** :

-Le médecin (avertir).....son malade sur les effets néfastes des sodas.

-Les patients (écouter).....les conseils du médecin.

9-Ecris **l'adjectif qualificatif** ( ) **correctement** :

- Les boissons (sucré )..... sont (dangereux)..... pour la santé de l'homme.

**Situation d'intégration** : (07pts) : **Attention** : le sucre des sodas fixe les bactéries, c'est la source de la carie.

«Le problème de santé le plus fréquent chez les collégiens est la carie dentaire.», rédige un texte pour expliquer à tes camarades comment se fait correctement le brossage des dents pour avoir les dents blanches.

Aide-toi de ce tableau.

verbes	adjectifs	noms
Recracher, se brosser, remplir, Mettre, protéger limiter, supprimer, attaquer	Dentaire, Sain bon, malade, sucrés, dangereux efficace, coincé,	l'eau, des débris, l'alimentation, un dentifrice, un risque, aliments, la maladie, la santé, la carie, la consommation, la brosse à dents, le diabète



- utilise des mots *de liaison*. **D'abord, ensuite, puis, enfin** - mets tes verbes au présent de l'indicatif.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## COMPOSITION TRIMESTRIELLE N=°01

Texte :

La banane

Pourquoi la consommation de la banane est-elle conseillée par les médecins ?

La banane contient des sucres naturels. Elle est également riche en protéines, en fibres, en phosphore, en fer, en vitamines et minéraux. Energétique et très riche en eau, elle favorise la lutte contre le stress, l'anémie, les brûlures d'estomac et même les crises cardiaques ! Sa richesse en potassium aide à la concentration et à l'apprentissage.



La banane, Diététique pour tous, n°258, février 2016

QuestionsI. -/ Compréhension de l'écrit : (13 PTS)

1- Lis le texte puis complète le tableau

Qui parle ?	A qui ?	De quoi ?	Dans quel but ?

2- Choisis la bonne réponse :

- Ce texte est : a)- un texte explicatif b)- un texte narratif
- Dans ce texte l'auteur parle de :
  - a)- l'importance de la propreté.
  - b)- les bienfaits de la banane.

3- Réponds par vrai ou faux.

- ❖ La banane n'est pas riche en protéines.
- ❖ La consommation de la banane n'est pas conseillée par les médecins.
- ❖ La banane lutte contre les crises cardiaques.

4- « Il faut consommer la banane. »

Le mot souligné veut dire : a) manger. b) jeter.

5- Complète le tableau suivant :

NOM	VERBE
.....	Alimenter
Changement	.....

6- Que remplace le pronom souligné dans le texte :

Elle est également riche en protéines.

7- Souligne le complément du nom dans cette phrase et entoure l'adjectif qualificatif :

- La consommation de la banane est conseillée par les médecins car elle est riche en protéines.

8- Mets les verbes entre parenthèses () au présent de l'indicatif :

- Nous (manger) un repas équilibré.
- Je (choisir) ce que je veux manger.

9- Complète :

- Mon **petit** frère prend un jus **frais**.
- Ma .....sœur prend une boisson.....

10- Propose un autre titre au texte.

## II/ Production écrite : (07 PTS)

Karim est un élève qui préfère manger à la cantine de l'école sans se laver les mains, il tombe souvent malade.

Écris un petit texte dans lequel tu expliqueras à ton ami l'importance de **bien se laver** avant et après chaque repas pour éviter les maladies et **de manger convenablement**.

VERBES	ADJECTIFS	NOMS
consommer /rester /manger boire/ Se laver/ se brosser Rincer/ savonner/ Frotter mouiller /rincer / Essuyer grandir /Éliminer/ diminuer,	Sain / bon/ propre / malade, sucré / riche / grand / dangereux	Alimentation / risque / aliments / la santé les fruits /légumes/ protéines /la carie boissons/ consommation / Microbes / Les mains/ Savon / Robinet/ Maladies/ Serviette / Paumes / Poignets

BON COURAGE

## Composition de français du 1<sup>er</sup> trimestre

### Texte :

Le chocolat est l'un des produits alimentaires les plus connus et les plus consommés, mais pourquoi est-il aussi populaire ?

D'abord, le chocolat est un produit alimentaire riche en glucides et connu par son goût délicieux, il peut avoir plusieurs types (chocolat noir, chocolat blanc) et formes (tablette du chocolat, chocolat au lait, la gaufrette chocolatée...).

Ensuite, le chocolat est un antistress car il contient de l'antioxydant et du magnésium !

Puis, le chocolat noir, avec beaucoup de cacao contient parfois plus de fibres que certains légumes comme la courgette ou le concombre !

Enfin, il faut faire attention, il ne faut pas en consommer beaucoup parce que ça va vous rendre **gros** !

<http://www.clupquadro.fr>.

### Questions

#### I/Compréhension de l'écrit: (13pts)

##### 1)-Choisis la bonne réponse.

a) Ce texte est :                      - narratif                      - explicatif                      - prescriptif                      (1pt)

b) « glucides » veut dire :   - protéines                      - sucre                      - minéraux                      (1pt)

##### 2)-Le mot souligné dans le texte « gros » veut dire :

- maigre                      - obèse                      - musclé                      (1pt)

##### 3)-Réponds par « vrai » ou « faux » : (3pts)

a- Le chocolat est un produit alimentaire riche en lipides.                      [.....]

b- Le chocolat noir contient plus de fibres que certains légumes comme le chou-fleur.                      [.....]

c- Qui consomme beaucoup de chocolat risque de devenir obèse.                      [.....]

##### 4)-Trouve dans le texte deux (2) adjectifs qualificatifs : (1pt)

- .....  
- .....

##### 5)-Trouve dans le texte deux (2) compléments du nom : (1pt)

- .....  
- .....

6)-Mettez les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif. (3pts)

- Nous (**finir**) .....le diner avant tout le monde.
- Maman (**choisir**) ..... nos aliments soigneusement.
- Les dates (**fournir**) ..... une variété de nutriments essentiels pour le corps.

7) -Mets la phrase suivante au pluriel: (1pt)

- Une alimentation saine et équilibrée.

.....

8) -Donne un titre au texte. (1pt)

## II - Production écrite : (7pts)

Quel est ton aliment préféré ? Et pourquoi ?

Rédige un petit texte explicatif de (4 à 5) lignes dans lequel tu expliques ton choix, utilise la boîte à outils.

### Critères de réussite :

- Donne un titre à ton texte.
- Commence ta rédaction par la partie de questionnement.
- Conjugue les verbes au présent de l'indicatif.
- Emploie les expansions du nom.
- Accorde correctement les adjectifs qualificatifs.

### La boîte à outils

<i>Noms</i>	<i>Verbes</i>	<i>Adjectifs</i>
La banane -l'orange - la pomme - l'énergie, fruits - légumes- maladies- la santé- repas - vitamines.	Grandir - protéger - manger, éviter - choisir.	Bénéfique, équilibré, sain.

**Texte :**

Pour vivre sainement , il est très important de se nourrir convenablement , c'est-à-dire adopter une alimentation variée et équilibrée . Mais , que doit-on manger au juste ?

Notre repas principal, de tous les jours, doit contenir :

- Des féculents tels que le riz , les pâtes , le pain et la pomme de terre car ils sont notre bonne source de glucides et d'énergie.

- Des légumes et des fruits qui sont remplis de vitamines ,de minéraux et de fibres . Ce sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Ils apportent de l'énergie et aident à lutter contre de nombreuses maladies comme l'obésité, le diabète ou le cholestérol .

- Certains aliments riches en protéines comme la viande, les poissons ,les œufs ,le fromage sont également bénéfiques à notre santé .

- Surtout , boire régulièrement de l'eau pendant et entre les repas pour assurer un bon équilibre alimentaire.

- Il est conseillé de consommer moins de produits sucrés , salés et gras.

Il faut donc faire très attention à ce qu'on mange.

*Texte adapté*

**I)Compréhension de l'écrit :**

1) Choisis la bonne réponse.

\*Ce texte parle de : la propreté / la nourriture / le sport

\* Ce texte sert à : a- expliquer b- raconter c- décrire

2) Dans la grille suivante, coche la case qui convient :

Texte	La phase de questionnement	La phase d'explication	La phase de conclusion
<u>1<sup>ère</sup> partie</u>			
<u>2<sup>ème</sup> partie</u>			
<u>3<sup>ème</sup> partie</u>			

3) Relève la question posée dans le texte.

.....

4) Que doit-on boire pour être en bonne santé ?

.....

5) Relève les noms des maladies citées dans le texte.

.....



6) Relève dans le texte le synonyme de :

• Nourriture = .....

• manger = .....

7) Complète le tableau avec les mots suivants : « bonbons, fruits, sodas, l'eau, légumes, chips »

Aliments bons pour la santé	Aliments mauvais pour la santé

8) Souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom dans la phrase suivante :

o Les fruits de saison sont délicieux.

9) Conjugue les verbes mis entre parenthèses au présent de l'indicatif.

- Les enfants (**choisir**).....de manger des fruits.

- Tu (**finir**) .....ton assiette avant de sortir.

10) Complète :

✓ Mon petit frère prend un jus froid.

✓ Ma .....sœur prend une boisson.....

**II) Production écrite :**

Complète le paragraphe ci-dessous par les mots suivants : ( maladies – grandir – équilibré – saine - santé )

Pour ..... et rester en bonne ....., nous devons consommer un repas .....

Une alimentation ..... nous permet d'éviter plusieurs .....

**Bonne chance !**

*Nom : ..... Prénom ; ..... Classe : 1A.M..*

Composition de français 1<sup>er</sup> trimestre

**Texte :**

Faire du sport a plusieurs avantages sur la santé et le corps.  
 D'abord, il est bon pour maigrir c'est-à-dire perdre du poids.  
 Ensuite, il nous évite les maladies cardiaques et respiratoires et accélère la circulation du sang.  
 Puis, quand un homme pratique un sport, il renforce ses muscles et ses os deviennent plus solides.  
 Enfin, sa vitesse et sa force augmentent : il devient souple et puissant.  
 Pour cela, il suffit de faire du sport (marche ou course) tous les jours pendant 30 minutes au minimum.

<https://eurekasante.vidal.fr>

**1/Compréhension de l'écrite : (12pts)**

1/ Choisis la bonne réponse : **1pts**

Dans ce texte, l'auteur parle de :

- L'alimentation.
- Le sport.
- L'hygiène corporelle.

2/ Relève du texte deux (02) bienfaits du sport. **1pts**

3/ Réponds par : vrai / faux. **1.5 pts**

- Le sport nous permet de maigrir.
- Le sport est mauvais pour notre santé.
- Le sport nous évite des maladies respiratoires.

4/ « Il est bon pour maigrir », le mot souligné veut dire : **0.5 pts**

- grossir
- obéir
- mincir

5/ Relève du texte un mot de liaison (un connecteur d'énumération) **1 pts**

6/ Transforme la phrase suivante à la forme négative **1pt**

- « Il pratique une activité sportive » .

7/ Souligne la proposition relative et entoure l'antécédent dans la phrase suivante : **1pts**

« C'est le sport qui nous permet de maigrir »

8/ souligne l'adjectif qualificatif dans la phrase suivante : **0.5 pts**

« Le sportif a des os solides » .

9/ Mets les verbes entre ( ) au présent de l'indicatif : **2 pts**

- Le corps (maigrir) grâce au sport.
- Mes camarades (être) sportifs.

10/ Complète par le signe de ponctuation qui convient ( - . : ) **1.5 pts**

Le sport sert à □

- Renforcer le corps humain □
- Accélérer la circulation du sang □

11/ Ecris au pluriel : **1pts**

« Un homme sportif »

« Des ..... »

**2/Production écrite : (8pts)**

Remets dans l'ordre les phrases suivantes pour expliquer les bienfaits de la marche à pied.

- Réécris les phrases sous forme de texte.
- Donne un titre à ce texte.

5 Enfin, la marche est un excellent remède contre le stress.

2 La marche à pied est pratiquée comme une activité sportive, quels sont ses bienfaits ?

3 Ensuite, elle permet d'éviter la prise du poids et prévient contre l'obésité.

4 Puis, elle améliore le rythme cardiaque.

2 D'abord, elle renforce les os.

Titre : **Manger équilibré, ça veut dire quoi ?**

Se nourrir est un acte essentiel pour bien grandir. Bien manger signifie une alimentation variée et équilibrée afin de diminuer les risques des maladies graves (diabète, obésité, cholestérol...).

Pour adopter une alimentation équilibrée, il faut miser sur les aliments sains. C'est-à-dire, les fruits et légumes. Nous les mangeons en quantité importante à chaque repas. Les féculents; par exemple le riz, les pâtes et le pain.. Les protéines animales (les viandes, les poissons). Les produits laitiers, et l'eau, à boire sans modération.

Certains aliments sont à éviter comme manger trop gras, trop salé, trop sucré et les boissons gazeuses. Ce sont des aliments inutiles et dangereux.

Les auteurs. Les spécialistes de la santé. MA SANTE.RE

La source. <https://youtu.be/C7NdShlrRAQ>

1) Compréhension de l'écrit. 1) Complète ce tableau ( 2pts )

Qui parle ?	A qui ?	Dans quel but ?	La source. D'où est extrait -ce texte ?
.....	.....	.....	.....

2) Souligne la bonne réponse. (3pt)

a)-l'auteur: -narre -décrit -explique

b)-l'auteur parle de : -se laver correctement - l'alimentation saine - pratiquer le sport

c)-adopter une alimentation équilibrée signifie :

-Manger trop. -Manger peu.-Manger convenablement.

3) Classe les mots suivants dans le tableau suivant : (1,5pt)

Les matières grasses. Les fruits et les légumes, les boissons gazeuses .Les féculents. Les protéines. Les aliments salés, Les protéines.

les aliments sains à consommer. (utiles)	Les aliments à éviter (dangereux)
.....	.....

4) Trouve deux exemples des « féculents » cités dans le texte. .... (1pt)

5) -Relie par une flèche pour trouver des synonymes. (1,5pt)

-essentiel●	●-inutile
-dangereux●	●-Important
consommer●	● -manger

6) Souligne le groupe nominal et encadre l'adjectif qualificatif épithète. (1pt)

-Nous évitons les boissons gazeuses.

7) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif. ( 2pts )

-les aliments sains (être) très bénéfiques. -Les enfants (préférer) les aliments sucrés.

8) Accorde l'adjectif ( ) correctement : ( 1pt )

- Je ne choisis pas une alimentation ( sucré), (salé), (gras) et (gazeux).

Situation d'intégration:(07pts)

Se brosser les dents et se laver les pieds avant de se mettre au lit est obligatoire.

-Ton frère oublie souvent de se laver avant d'aller se coucher. -Écris un texte dans lequel tu expliques à ton frère les bons gestes pour être propre avant de dormir.

Les mains, le savon, l'eau, des microbes, , la santé,les pieds,les dents,le lit,le dentifrice,la carie	Se laver, nettoyer, , éviter, utiliser ,être, , frotter, ,rincer, sécher,dormir,se brosser,changer	Sale,bon,utile,liquide,propre, sain,obligatoire,corporel malade	il faut surtout
		 	

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nom : .....

Prénom : .....

Classe : 1AM....

G : ...

**Composition de français du premier trimestre**

.....

La marche est une activité sportive qui se pratique individuellement. Mais pourquoi cette activité physique est conseillée pour tout le monde ? Et quels sont ses bienfaits ?

La marche à pied est bonne pour la santé. D'abord, parce qu'elle permet d'avoir une force physique. Puis, elle améliore le rythme cardiaque et respiratoire. Enfin, elle prévient contre l'obésité et d'autres maladies.

Donc, on ne peut pas négliger les bienfaits de la marche à pied. Elle est considérée aussi comme un excellent remède contre le stress.

Santémagazine.com

**I. Compréhension de l'écrit :****1. Choisis la bonne réponse :**

- a) **L'auteur de ce texte :** \* raconte \*explique
- b) **Ce texte parle d'un :** \* sport collectif. \* sport individuel

**2. Relève du texte :**a) **Une définition :** .....b) **Deux (02) bienfaits de la marche :**

- .....
- .....

**3. Réponds par « vrai » ou « faux »**

- La marche donne une bonne force corporelle. (.....)
- La marche ne prévient pas les maladies graves. (.....)

4. **Propose un titre au texte :** .....

## II. Fonctionnement de la langue :

### 1. Trouve dans le texte :

a) Le synonyme de : « avantages » = .....

b) L'antonyme de : « collectivement » ≠ .....

### 2. Indique la forme des phrases déclaratives suivantes :(affirmative/négative)

- Les enfants sont dans la salle de sport. (.....)
- Je ne pratique pas beaucoup le sport. (.....)

### 3. Evite la répétition en la remplaçant par le pronom relatif « qui » :

- La marche est un bon sport, la marche a beaucoup de bienfaits.  
➤ .....

### 4. Mets les verbes au présent de l'indicatif.

- Je (**être**) .....au stade avec mes camarades, nous (**avoir**) .....un match de foot.

### 5. Réécris au féminin singulier la phrase suivante :

- Amine est un garçon **actif** et **sérieux**

→ Yasmine est une fille .....et .....

## III. Situation d'intégration :

- **Complète le texte avec les mots suivants :**

( physique - force - sport - diabète - bienfaits - bonne - cardiaque - collectivement )

### Les bienfaits du sport

Pour avoir une..... hygiène de vie, on a besoin de pratiquer le..... Mais, pourquoi le sport est très important ?

Le sport est une activité..... qui se pratique individuellement ou.....

Il permet d'avoir une bonne .....corporelle. Il protège également contre certaines maladies comme l'obésité et le..... Aussi, il améliore le rythme ..... et respiratoire.

Donc, le sport a beaucoup de ..... pour notre corps.



CEM :

Année scolaire :2020/2021

Niveau : 1<sup>ère</sup> AM

## Corrigé de la composition de français du premier trimestre.

### Texte :

L'utilisation de nouvelles technologies a fait augmenter la productivité autrement dit les moyens de transport modernes nous permettent de nous déplacer rapidement.

Aussi les moyens de communication permettent d'être en contact avec nos familles à n'importe quel endroit de la planète dans un instant. Le téléphone portable, le fax, le courrier électronique (e-mail)..., ont transformé le monde en un petit village. Grâce au téléphone, on peut se communiquer à tout moment.

Alors, on peut dire que ces nouveautés technologiques sont nécessaires et bénéfiques.

Texte adapté.

### Réponses :

#### 1/ Compréhensions de l'écrit : (12 points)

1/ L'auteur de ce texte : a/raconte b/décrit c/explique. (1 pt)

2/ Le texte parle : a/ des nouvelles technologies b/de l'internet c/du transport. (1 pt)

3/ Comment sont les nouveautés technologiques ? (1 pt)

**Les nouveautés technologiques sont nécessaires et bénéfiques.**

4/ Je réponds par vrai ou faux : (2 pts)

- Les nouvelles technologies augmentent la productivité. ( vrai )
- Le téléphone portable est un moyen de transport. ( faux )
- Le monde est devenu un grand village. ( faux )
- Les nouveautés technologiques ne sont pas nécessaires. ( faux )

5/ Je complète le tableau suivant en relevant du texte : (2pts)

<b>Le synonyme du mot outil</b>	<b>Une reformulation</b>	<b>Une énumération</b>	<b>Une expression de cause</b>
<b>Outil = moyen</b>	autrement dit les moyens de transport modernes nous permettent de nous déplacer rapidement.	Le téléphone portable, le fax, le courrier électronique (e-mail)...,	Grâce au téléphone.

**6/ Je souligne l'adjectif qualificatif et j'encadre le complément du nom dans la phrase ci-dessous : (1 pt)**

« Les moyens de transport modernes nous facilitent la vie. »

**7/ a/Je trouve dans le texte deux verbes conjugués au présent de l'indicatif : (1 pt)**

**Peut / sont / permettent.**

**b/Je mets les verbes mis entre parenthèses ( ) au passé composé : (1 pt)**

- Les nouvelles technologies (changer) **ont changé** le monde.
- L'internet (révolutionner) **a révolutionné** le monde.

**8/ J'écris correctement les participes passés suivants : (1 pt)**

- La télévision est (relier) **reliée** à internet.
- Les nouvelles technologies ont (augmenter) **augmenté** la productivité.

**9/ Je propose un titre au texte. (1 pt) == » les bienfaits des nouvelles technologies.**

**II/ Production écrite : (08 points)**

Je rédige un court texte de 8 à 10 lignes dans lequel j'expliquerai **les avantages du téléphone portable.**

Pour réussir la production je dois :

- Donner un titre à ton texte
- Utiliser les procédés explicatifs (définition, énumération et la reformulation)
- Utiliser le passé composé.
- Utiliser une proposition de cause.

**Banque à mots :**

**Noms** : moyen – outil – communication – avantages – bienfaits - des recherches - des vidéos - des messages - la musique ...

**Verbes** : appeler–envoyer – écouter – être – utiliser – faire – voir – faciliter -communiquer...

**Adjectifs** : utile – nécessaire – indispensable ...

**Production écrite à titre indicatif :**

**Le téléphone portable**

Le téléphone portable autrement dit un smartphone est une avancée technologique significative dans le domaine de la communication. Il permet de faciliter une conversation à distance spécialement dans les endroits isolés du pays, c'est-à-dire là où il n'y a pas d'informations téléphoniques traditionnelles.

On utilise le téléphone portable pour écouter la musique, envoyer des messages, faire des recherches, prendre des photos, des vidéos, jouer...C'est une véritable source divertissement.

Le téléphone portable reste utile pour les gens car il l'utilise plus pour des raisons professionnelle

☺ *Bon courage* ☺