



ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

**Ростислав Коваль**  
**Ольга Гупало**  
**Ольга Романчук**

**ФРАНЦУЗЬКА МОВА ДЛЯ СТУДЕНТІВ**  
**НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ**  
**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**  
Навчальний посібник

Львів — 2017  
Галицька Видавнича Спілка

УДК: 811.133.1:796.011.3(075.8)  
К56

*Ухвалено до друку Вченою радою  
Львівського державного університету фізичної культури  
імені Івана Боберського  
(протокол № 11 від 20 червня 2017 року)*

**Рецензенти:**

**Черхава О. О.** – кандидат філологічних наук, старший викладач кафедри української та іноземних мов ЛДУФК ім. І. Боберського, докторант кафедри германської і фіно-угорської філології Київського національного лінгвістичного університету.

**Сирко І. М.** – кандидат філологічних наук, доцент, завідувач кафедри практики англійської мови Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**К 56 Коваль Р.**

Французька мова для студентів напряму підготовки «фізичне виховання»: навчальний посібник / Р. С. Коваль, О. С. Гупало, О. В. Романчук. — Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2017. — 144 с.

ISBN 978-617-7363-54-4

Посібник призначений для студентів напряму підготовки «фізичне виховання», котрі вивчають французьку мову як іноземну у немовному вищому навчальному закладі. Теми укладено відповідно до нормативної навчальної та робочої програм. Кожний розділ містить навчальні матеріали, які супроводжуються завданнями для збагачення лексичного запасу та розвитку комунікативних навичок. Активний словник містить вузькоспеціалізовану лексику.

УДК: 811.133.1:796.011.3(075.8)  
К 56

## Contenu

Chapitre 1 «Notre Université».....	4
Chapitre 2 «La pratique sportive» .....	11
Chapitre 3 «Le sport en Ukraine».....	17
Chapitre 4 «Le sport en France».....	25
Chapitre 5 «L'entraînement».....	32
Chapitre 6 «La leçon de l'éducation physique» .....	39
Chapitre 7 «Les compétitions sportives».....	46
Chapitre 8 «Les Jeux olympiques» .....	53
Chapitre 9 «L'éducation physique et la formation moderne» .....	61
Chapitre 10 «L'activité physique et sportive de l'homme» .....	67
Chapitre 11 «Le métier du professeur de l'EPS» .....	74
Chapitre 12 «L'avenir de l'éducation physique et sportive» .....	82
Chapitre 13 «Le système éducatif et le sport».....	89
Chapitre 14 «Les leçons d'EPS» .....	96
Chapitre 15 «Les activités physiques et la santé».....	105
Chapitre 16 «La rééducation en traumatologie de sport» .....	112
Chapitre 17 «Le rôle et les tâches du professeur de l'EPS».....	119
Chapitre 18 «Les sciences de sport».....	126
Chapitre 19 «Les recherches scientifiques».....	134
Sélection bibliographique.....	142

## Chapitre 1 «Notre Université»

### Document A «Notre Université»

#### Vocabulaire actif

**faire du sport** – займатися спортом

**santé (f)** – здоров'я

**distraction (f)** – розвага

**surmonter** – перемогти

**compétition (f)** – змагання

**en plein cœur** – у самому серці

**établissement (m) d'enseignement supérieur** – вищий навчальний заклад

**chaire (f)** – кафедра

**entraîneur (m)** – тренер

**foyer (m)** – гуртожиток

**corps (m) enseignant** – викладацький склад

**piscine (m)** – басейн

**terrain (m) de jeu** – майданчик для ігор

**piste (f)** – доріжка

**ouvrage (m) de fin d'année** – курсова робота

**thèse (f) de fin d'études** – дипломна робота

**promu (m)** – випускник

#### Lisez et traduisez le texte «Notre Université» en ukrainien par écrit.

##### Notre Université

Nous savons très bien que pour être fort il faut faire du sport. Le sport occupe une grande place dans notre vie. Il est nécessaire pour la santé et en même temps c'est une distraction agréable. On sait que sans la joie de la victoire il n'y a pas de sport. Mais l'essentiel c'est le sentiment que l'on est maître de soi, que l'on a surmonté, par la volonté et la raison, la veulerie et la peur. Le sport est également la cause de l'amitié entre les peuples. Il réunit des millions d'hommes de toutes races et de toutes nations. Les grandes compétitions sportives attirent des milliers de spectateurs.

Voilà pourquoi je fais mes études à l'Université d'État de l'éducation physique de Lviv nommée d'après Ivan Boberskiy, qui se trouve en plein cœur de notre ville, rue de Kostiuszko. C'est un établissement d'enseignement supérieur qui forme les cadres dans le domaine de l'éducation physique, de la médecine physique et de réadaptation, du sport et du tourisme. Notre Université a été fondée en 1946 et possède actuellement 5 facultés (faculté sportive, faculté de

l'éducation physique, faculté de la médecine physique et de réadaptation, faculté du tourisme, faculté par correspondance). Au cours de la période passée notre Université a formé pour tous les sports un grand nombre d'enseignants et d'entraîneurs compétents.

Nous avons de grands bâtiments d'études et sportifs, des foyers d'étudiants. Un grand corps enseignant travaille dans notre Université. Il y a une bibliothèque avec un grand choix de livres qui concernent le sport, la médecine et le tourisme. De surcroît, nous avons un stade, une piscine, un terrain de jeu, une piste.

Les étudiants apprennent beaucoup de disciplines telles que – anatomie, biochimie, psychologie, biomécanique, théorie et méthodologie de l'éducation physique, histoire du sport, physiologie, hygiène, anatomie pathologique, gymnastique, pédagogie, langue étrangère (français, anglais ou allemand). En III année d'études un stage pédagogique est prévu dans les écoles secondaires. Les étudiants rédigent des ouvrages de fin d'année et des thèses de fin d'études. Quelques fois par semaine nos étudiants ont les cours du perfectionnement de la maîtrise sportive. Ils s'entraînent aux installations sportives. Beaucoup d'étudiants sont maîtres émérites ès sports, maîtres ès sports, candidats-maîtres et sportifs classés. Parmi eux et parmi les promus de notre Université on peut citer les champions de l'Ukraine, d'Europe et du monde, les triomphateurs des Jeux Olympiques.

### 1. Trouvez la définition.

a.chaire (f)	1.établissement où est dispensé un enseignement collectif
b.champion (m)	2.science qui étudie les parties et la constitution des êtres vivants
c.anatomie (f)	3.poste de professeur de l'enseignement supérieur
d.compétition (f)	4.épreuve sportive
e.école (f)	5.vainqueur d'un championnat

### 2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.

a.gagner	1.des études
b.faire	2.en bonne disposition
c.être	3.sa vie
d.s'entraîner	4.par cœur
e.apprendre	5.à tous les sports

**3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.**

A	B
1. perfectionnement (m)	a. compétent
2. langue (f)	b. de la maîtrise sportive
3. entraîneur (m)	c. de combat
4. sports (m, pl)	d. d'étudiants
5. gymnastique (f)	e. étrangère
6. médecine (f)	f. de classe
7. spectateur (m)	g. sportive
8. salle (f)	h. physique
9. éducation (f)	i. artistique
10. foyers (m, pl)	j. acharné

**4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.**

a. surmonter	1. épreuve (f)
b. entraîneur (m)	2. vaincre
c. peur (f)	3. étudier
d. compétition (f)	4. frousse (f)
e. apprendre	5. coach (m)

**5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1.self made man 2.gestion 3.différences 4.drafts 5.droits). Faites la traduction en ukrainien.**

Le sport universitaire américain est incomparable au système français ou européen dans son ensemble, tellement les **a...** sont flagrantes aussi bien au niveau des infrastructures, des moyens financiers, de l'engouement que des débouchés pour les étudiants. La NCAA (National Collegiate Athletic Association) a la main-mise sur la **b...** des compétitions nationales et bénéficie d'un budget proche des six milliards de dollars grâce notamment aux **c...** télévisuels. En effet, que ce soit le basket ou le football américain, les matchs sont suivis de manière massive aussi bien dans leurs immenses gymnases que devant leurs petits écrans. En plus de la culture de la réussite développée par le pays du «**d...**», le système mis en place depuis des décennies permet aux joueurs de suivre leurs études tout en bénéficiant de bourses et d'infrastructures dignes des plus grands clubs européens. Par la suite les «**e...**» (assimilables à des transferts gratuits) donnent la possibilité aux

meilleurs performeurs d'accéder à la ligue majeure dès la fin de leur cursus.

## 6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.

### Vocabulaire actif

**аспірантура** – cycle (m) d'études préparant à la soutenance de la thèse de candidat

**розпорядження** – ordonnance (f)

**Кабінет Міністрів** – équipe (f) ministérielle

**статус** – statut (m)

**керівник** – dirigeant (m)

**ректор** – recteur (m)

**відзнака** – distinction (f) / décoration (f)

**засновувати** – fonder

**ювілей** – anniversaire (m) / jubilé (m)

**нагороджувати** – récompenser / décorer

**заслуга** – mérite (m)

**досягнення** – résultat (m) / réalisation (f) / succès (m)

**роль** – rôle (m)

**здоров'я** – santé (f)

1. Львівський державний інститут фізичної культури створений у 1946 році. 2. У 1985 році у ЛДУФК було відкрито аспірантуру, а у 2011 році відкрито докторантуру, де діє спеціалізована вчена рада із захисту дисертацій за двома спеціальностями: «Олімпійський та професійний спорт» і «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». 3. У 2008 році створено науково-дослідний інститут ЛДУФК, у 2010 році – Університет третього віку. 4. У ЛДУФК видаються три фахові видання: збірник наукових праць «Молода спортивна наука України» (1996); наукове електронне видання «Спортивна наука України» (2005); періодичний журнал «Фізична активність, здоров'я і спорт» (2010). 5. У 2006 році інститут розпорядженням Кабінету Міністрів України набув статусу Університету. 6. Керівником університету є ректор. 7. 24 травня 2011 року вчена рада ЛДУФК прийняла рішення про запровадження Почесної відзнаки ЛДУФК імені професора Івана Боберського – її засновано до 100-літнього ювілею від дня заснування СТ «Україна», а також з нагоди 65-ліття ЛДУФК та 20-ї річниці Незалежності України. 7. Почесною відзнакою нагороджуються особи за окремі заслуги перед ЛДУФК, українським спортом і наукові, навчально-методичні та просвітницькі досягнення у царині досліджень



української національної фізичної культури та їх популяризацію. 8. Навчальна програма з фізичного виховання у ВНЗ затверджена Міністерством освіти України як базова і є обов'язковою для засвоєння її змісту студентами денної форми навчання вищих закладів освіти III і IV рівнів акредитації усіх форм власності. 9. Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні молодого покоління, зміцненні і збереженні його здоров'я, підготовці до майбутньої професійної діяльності та захисту Батьківщини. 10. У 2016 році ЛДУФК присвоєно ім'я Івана Боберського.

## **Document B «Le sport universitaire»**

### **Lisez le texte «Le sport universitaire».**

#### **Le sport universitaire**

Il existe des différences fondamentales entre le modèle du Sport U en France et aux USA. Le sport outre-atlantique revêt une importance capitale dans les cursus universitaires. Les futurs stars NBA ou NFL font leurs gammes au sein de leurs universités respectives, qui s'arrachent les talents US et internationaux au moment de leur choix. De nombreuses universités possèdent des filières performantes dans la formation de ces athlètes (au basket on peut citer North Carolina, Duke, University of Florida) et les raisons de ce succès sont à chercher du côté des structures, de la culture sportive et des moyens financiers dont disposent ces universités.

Le sport universitaire en France est géré la FFSU (Fédération Sportive du Sport Universitaire) et cette instance, financée en partie par l'État, a pour objet de «promouvoir et d'organiser la pratique de la compétition sportive amateur pour les étudiants des universités et élèves des établissements d'enseignement supérieur». Le principal objectif des Bureaux des Sports (BDS) des Associations Sportives (AS) membres de la FFSU consiste alors à communiquer autour des matchs afin de faire venir un maximum de spectateurs. Le développement du sport universitaire en France dépend donc de la bonne coordination entre les comités régionaux universitaires (CRSU), les BDS et la volonté des étudiants de participer à la vie sportive de leurs écoles et universités respectives.

Le modèle américain est fondamentalement différent du modèle français. L'association phare du sport U aux USA est la NCAA (National Collegiate Athletic Association). La NCAA travaille en étroite collaboration avec les universités américaines notamment dans l'organisation des matchs car les universités US disposent

d'infrastructures sportives ultra-développées (stades, salles, gymnases). Les matchs universitaires font partie intégrante du cursus et de la vie étudiante. La communication autour des événements sportifs est très efficace et l'accès aux matchs est payant. L'engouement pour les compétitions est très fort! Cheerleaders, staff technique, clubs de supporters... les moyens déployés pour ces compétitions dépassent l'entendement. Les plus grands stades du pays ont des capacités atteignant les 100 000 spectateurs (Ohio State, Michigan) et les médias nationaux sont très impliqués dans la réussite du modèle américain.

En France, le financement provient majoritairement des ventes de licences, des subventions étatiques et des cotisations versées par les Associations Sportives (AS) des établissements membres. Les moyens paraissent donc assez limités et les événements sportifs ne génèrent aucune recette. La NCAA, quant à elle jouit d'un budget hallucinant de 5,64 milliards de \$ en 2008 provenant majoritairement des droits télé. Les matchs NCAA de football américain, basketball ou baseball sont retransmis dans plus de 50 pays et sont quasiment aussi populaires que les matchs professionnels aux USA. La différence de moyens financiers explique donc en partie la popularité exceptionnelle du sport universitaire aux USA.

1. **Composez le plan du texte en français.**
2. **Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**
3. **Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

### **Document C «La Fédération internationale du sport universitaire»**

**Traduisez le texte «La Fédération internationale du sport universitaire» en ukrainien en utilisant le vocabulaire actif.**

#### **Vocabulaire actif**

**promouvoir** – поширювати

**siège (m)** – резиденція

**rencontre (f)** – зустріч

**attendre** – чекати

**création (f)** – створення

**épreuve (f)** – змагання

**influence (f)** – вплив

**participer** – брати участь

**porter le nom** – носити ім'я

#### **La Fédération internationale du sport universitaire**

La Fédération internationale du sport universitaire (FISU) a pour objet de promouvoir et d'organiser des compétitions sportives amateurs

au niveau mondial pour les étudiants des universités et élèves des établissements d'enseignement supérieur. Après sa fondation à Bruxelles, elle a son siège à Lausanne depuis 2011, et elle est membre de l'Association générale des fédérations internationales de sports. Les langues officielles sont le français et l'anglais. C'est le français Jean Petitjean délégué au sport de l'Union nationale des étudiants de France et de la Confédération internationale des étudiants qui organise les premiers jeux mondiaux universitaires en mai 1923 à Paris.

Puis, sous l'égide de la CIE, il organise ceux de Prague (1925), Rome (1927), Paris (1928), Darmstadt (1930), Turin (1933), Budapest (1935), Paris (1937) et enfin Monaco (1939). Ces derniers jeux se tiennent d'ailleurs en parallèle d'une autre rencontre internationale sportive étudiante rassemblant les étudiants des pays non membre de la Société des Nations (principalement Allemagne et Autriche) et dont les associations nationales étudiantes n'étaient pas ou plus membres de la CIE. Il faut attendre 1949 pour voir la création de la FISU à Luxembourg par le Dr Paul Schleimer. La FISU se trouve alors en concurrence avec l'Union internationale des étudiants (UIÉ) qui avait organisé les jeux mondiaux universitaires en 1949, peu avant la fondation de la FISU.

Réservé jusqu'en 1957 aux seules nations occidentales, les épreuves universitaires s'ouvrent à partir de cette date aux pays de l'Europe orientale alors sous régime communiste. Cette évolution se fait sous influence française. En 1959, FISU et UIÉ acceptent de participer ensemble aux Jeux mondiaux universitaires organisés en Italie. Ces jeux sont les premiers à porter le nom d'Universiade.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ L'éducation physique et sportive en Ukraine.
- ✓ La responsabilité pédagogique.
- ✓ Les méthodes d'enseignement modernes.
- ✓ Les emplois-jeunes.
- ✓ Avoir peu de temps libre, mais gagner beaucoup d'argent.

**Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Sur quoi ou sur qui est axé l'enseignement universitaire en Ukraine?
- ✓ Que savez-vous sur l'enseignement en France?
- ✓ À quoi rêvent les jeunes qui font des études en Ukraine?

- ✓ Quelle place occupent les langues étrangères dans la vie des Ukrainiens?
- ✓ Quels objectifs visent les jeunes Ukrainiens pour leur avenir?

## Chapitre 2 «La pratique sportive»

### Document A «Aire du sport – oui, mais comment, et lequel?»

#### Vocabulaire actif

**aire (f)** – область

**bienfait (m)** – результат

**santé (f)** – здоров'я

**objectif (m)** – мета

**sur les chapeaux (m, pl) de roues** – на повному ходу

**effort (m)** – зусилля

**entraînement (m)** – тренування

**natation (f)** – плавання

**marche (f)** – ходьба

**course (m) à pieds** – біг

**précaution (f)** – застереження

**footing (m)** – ходьба, прогулянка

**colonne (f) vertébrale** – хребет

**contraignant** – примусовий

**quid de ...** – на рахунок, щодо

**musculature (f)** – вправи на розвиток мускулатури

**Lisez et traduisez le texte «Aire du sport – oui, mais comment, et lequel?» en ukrainien par écrit.**

#### **Aire du sport: oui, mais comment, et lequel?**

Les bienfaits du sport sur la santé ne sont plus à démontrer. Cependant, il est indispensable de choisir un sport adapté à son âge, sa morphologie, son état de santé pour profiter pleinement des bénéfices qu'une pratique régulière peut vous apporter. Il faut également se fixer un objectif raisonnable. Il arrive parfois que ceux qui ne sont pas déjà des sportifs assidus démarrent sur les chapeaux de roues, pratiquent intensivement pendant quelques semaines, puis ... se lassent ou se découragent. Leurs efforts méritants se révèlent alors inutiles, et c'est dommage. Avant de commencer l'entraînement, il faut se réserver à l'avance des créneaux horaires, pas forcément longs, pas forcément nombreux, l'important étant de se tenir au programme que l'on se sera

soit même fixé. L'idéal est de réussir à pratiquer en en tirant toujours du plaisir.

Donc, s'il ne faut retenir qu'un unique conseil – «pas forcément beaucoup, mais régulièrement et longtemps». Mais quel sport pratiquer pour retrouver la forme? Tout dépend de vos objectifs. Si vous désirez simplement retrouver ou vous maintenir en forme, les sports rois sont la natation et la marche. Ils sont pratiquables par tous, ne peuvent entraîner aucun effet indésirable et ne nécessitent pas d'investissement coûteux.

La course à pieds est une alternative possible, mais il s'agit d'un sport qu'il faut pratiquer avec précaution. De nos jours, le mal de dos est de plus en plus fréquent. Or, le footing mal pratiqué à un effet dévastateur sur la colonne vertébrale. Un préalable indispensable: choisir d'excellentes chaussures qui amortiront les chocs de la course. On vous conseille un dernier sport: la gymnastique aquatique. Sa pratique est un peu plus coûteuse et contraignante que celle des sports précédemment cités qui ont l'immense avantage d'être gratuits (à part le faible investissement lié au matériel) et de se pratiquer à tous moments. Cette fois, il vous faudra vous inscrire dans un club, et respecter des horaires. Par contre, là encore, il n'y a pas de contre indications. Pour terminer, quid de la musculation, gymnastique, fitness? Excellent... si le professeur est de qualité!

### 1. Trouvez la définition.

a.gymnastique (f)	1.période de la vie
b.entraînement (m)	2.préparation par des exercices
c.pratiquer	3.recommander
d.âge (m)	4.art d'assouplir et de fortifier le corps par des exercices appropriés
e.conseiller	5.exercer

### 2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.

a.apporter	1.du temps
b.courir	2.de l'eau à la rivière
c.profitier	3.les courses
d.terminer	4.comme un lapin
e.faire	5.à cave

**3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.**

A	B
1. course (f)	a. médicale
2. santé (f)	b. mort
3. temps (m)	c. de naissance
4. chaussures (f, pl)	d. sportives
5. gymnastique (f)	e. de Marathon
6. professeur (m)	f. de colles
7. jour (m)	g. horaire
8. marche (f)	h. de fer
9. épreuves (f, pl)	i. sportive
10. salaire (m)	j. de football

**4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.**

a. but (m)	1. coûteux
b. cher	2. estimer
c. désirer	3. épine (f) dorsale
d. colonne (f) vertébrale	4. vouloir
e. respecter	5. objet (m)

**5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1. PIB 2. conception 3. pêle-mêle 4. diffusion 5. parrainages). Faites la traduction en ukrainien.**

Le sport possède une activité importante au niveau économique. Il a créé et fait vivre une forme de secteur hétérogène rassemblant **a...** des médias, des équipementiers, des franchises et autres clubs sportifs, des médecins, des avocats, des entraîneurs et conseillers en tous genres, des jardiniers et même des cabinets d'architecture spécialisés dans la **b...** de stades et autres arénas. Les industries et les commerces du bâtiment, du textile, de l'automobile, du spectacle, des médias et du tourisme travaillent pour le sport. Les contrats des sportifs professionnels, des **c...** publicitaires et des subventions publiques concernent des masses importantes d'argent. Les paris sportifs génèrent également d'importants revenus. Certains clubs sportifs sont des entreprises cotées en bourse. Équipements sportifs, droits de **d...** télévisuel et autres produits dérivés font tourner la machine économique. Ceci est valable dans de très nombreux pays, sur le cinq continents. La part du **e...** consacré au sport est évidemment plus importante dans les pays les plus développés en

raison des investissements lourds, notamment en matière de stades, mais aussi par la part importante accordée à ce type de dépenses par les ménages.

## **6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.**

### **Vocabulaire actif**

**консультувати** – consulter

**травматичний** – traumatique

**приводити до** – entraîner

**залишити сліди** – laisser des séquelles

**тренер** – entraîneur (m)

**сон** – sommeil (m)

**контрастний душ** – douche (f) écossaise

**підвищення витривалості** – augmentation (f) de l'endurance

**біг підтюпцем** – jogging (m)

**навантаження** – charge (f)

1. Перед тим, як розпочинати заняття будь-яким видом спорту, необхідно проконсультуватися з лікарем. 2. Деякі види спорту є надзвичайно травматичними. 3. Неправильне виконання фізичних вправ може призвести до травм та залишити слід на все життя. 4. Тренер допомагає обрати комплекс вправ та скласти графік тренувань. 5. Для того, щоб добре спати, тренування рекомендується проводити не пізніше, ніж за 3 години до сну. 6. Регулярні фізичні вправи у старшому віці допомагають підтримувати хороший життєвий тонус. 7. Контрастний душ зберігає пружність тіла, підсилює обмін речовин. 8. Заняття спортом запобігають нападам агресії у дітей. 9. Тренування на збільшення витривалості, біг підтюпцем не тільки підвищують загальний тонус, але й роблять нас молодшими. 10. Несистематичні заняття фізичними навантаженнями можуть привести до набору зайвих кілограмів.

## **Document B «Pratiquer le sport chez soi»**

### **Lisez le texte «Pratiquer le sport chez soi».**

#### **Pratiquer le sport chez soi**

Le sport, il faut en faire régulièrement pour garder une belle silhouette et une bonne santé. Que se soit un sport ou une activité physique légère, il faut en faire quelques soit l'âge et sa condition physique. Chacun doit trouver une activité physique en fonction de ses besoins, de ses envies et de ses capacités. Il existe des clubs de gym et de remise en forme partout, mais cela coûte cher et on a pas souvent le

temps et l'envie d'y aller selon l'endroit, la distance du trajet et le temps qu'il fait dehors. Pour un simple entretien du corps, le sport chez soi est idéal. Pour cela il suffit de se renseigner avec des livres ou des recherches sur internet pour trouver des exercices afin de muscler tout l'ensemble du corps; mais aussi faire de l'endurance grâce à la corde à sauter par exemple, au stepper, au vélo d'appartement ou autre outil.

Voici les pratiques pour l'endurance et la musculation. L'endurance permet d'avoir un rythme cardiaque régulier et sain, de faire fondre la graisse et donc de perdre des calories et du poids et d'avoir un meilleur souffle. L'idéal est d'en faire au moins 20 minutes par séance, deux à trois fois par semaine minimum voire tous les jours pour les plus sportifs. Il existe donc la corde à sauter qui est très bon pour le cœur, le retour veineux et perdre rapidement du poids et de la graisse. Il faut cependant ne pas avoir de problème de tendinite ou lombaire. Le stepper est un outil pour l'endurance aussi et permet de muscler les cuisses et les hanches en même temps. On peut varier l'intensité et le rythme. Le vélo d'appartement est bien aussi mais moins efficace et moins intéressant que le vélo à l'air libre. La danse ou l'aérobic est très satisfaisant pour l'endurance car ils font travailler le cœur et le souffle et de plus, c'est plus fun et les mouvements sont diversifiés.

La musculation permet de garder un corps ferme et harmonieux, avoir une jolie silhouette, avoir des muscles. Il existe beaucoup d'exercices de musculation pour tous l'ensemble du corps. On peut utiliser des accessoires ou pas. On peut utiliser des haltères, des élastiques (élastibande), barre, tapis de gym... Les exercices consistent à faire des mouvement par répétition et par série avec une résistance (haltères, poids, gravité).

1. **Composez le plan du texte en français.**
2. **Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**
3. **Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

#### **Document C «Les conseils avant de pratiquer un sport»**

**Traduisez le texte «Les conseils avant de pratiquer un sport» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

#### **Vocabulaire actif**

**règle (f)** – правило

**durée (f)** – тривалість

**s'échauffer** – розминатися

**corps (m)** – тіло

**blesure (f)** – 1. травма 2. рана



**douleur (f)** – біль

**battre des records (m, pl)** – побити рекорди

**se reposer** – відпочивати

**exercices (m, pl) d'étirement** – вправи на розтягнення

**entorse (f)** – 1. вивих 2. розтягнення зв'язок

**tendinite (f)** – запалення сухожилля

**courbature (f)** – надмірна втома

**sommeil (m)** – сон

**crampes (f, pl)** – спазми

**fatigue (f)** – втома

**hyperthermie (f)** – гіпертермія

**troubles (m, pl) digestifs** – порушення травлення

**performance (f)** – спортивний результат

**drogues (f, pl)** – лікувальні засоби

**alimentation (f) saine et équilibrée** – здорове та збалансоване харчування

### **Les conseils avant de pratiquer un sport**

**1. Prendre l'avis de son médecin.** Prendre systématiquement l'avis de votre médecin avant de débiter ou de reprendre une activité sportive.

**2. Pratiquer régulièrement.** La régularité de la pratique d'un sport est probablement une des premières règles à respecter. Il est conseillé de pratiquer une activité sportive 2 à 3 fois par semaine, d'une durée de 30 à 45 minutes ou de marcher 30 minutes chaque jour plutôt que de pratiquer intensivement un sport au cours du week-end.

**3. S'échauffer pendant environ 10 minutes.** Ne pas débiter le sport trop brutalement: préparer progressivement le corps et ses muscles à l'effort. La température des muscles peut ainsi s'élever progressivement. L'échauffement permet d'échauffer progressivement ses muscles. L'échauffement permet d'éviter des blessures et d'être plus performant.

**4. Connaître ses limites.** Ne pas vouloir dépasser ses limites. Ne pas aller trop vite. Ne pas être trop brutal. Être à l'écoute de son corps. Ralentir le rythme ou arrêter quelques minutes si des douleurs apparaissent. Ne pas débiter à un rythme trop fréquent au début de la reprise du sport: alterner un jour sur trois puis sur deux. Ne pas forcer. Ne pas essayer de battre des records. Se reposer. Bien dormir.

**5. Faire des exercices d'étirement après chaque séance.** Les exercices d'étirement pratiqués après chaque séance permettent de

prévenir la survenue de blessure, d'entorse, de tendinite, de courbatures, de douleurs.

**6.Le sommeil.** Avoir une bonne qualité de sommeil est indispensable lorsque l'on pratique du sport.

**7.La prudence lors de temps froid et sec ou de forte chaleur.** Lorsque le temps est froid et sec ou lors de fortes chaleurs, il est indispensable de ralentir le rythme et l'intensité de son activité sportive.

**8.Bien s'hydrater.** Une bonne hydratation est indispensable pour éviter l'apparition de blessures, de tendinites, crampes, fatigue, hyperthermie, troubles digestifs, diminution de la performance.

**9.Éviter le tabac, alcool et drogues.** Arrêter le tabac, l'alcool et drogues de toutes compositions.

**10.Bien s'alimenter.** Une alimentation saine et équilibrée, riches en fruits et légumes, permet d'éviter fatigue et blessures. L'alimentation doit être adaptée au type de sport pratiqué ainsi qu'à son intensité.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ Le jogging.
- ✓ L'alimentation saine et équilibrée.
- ✓ Les clubs sportifs en Ukraine.
- ✓ L'endurance et les performances.
- ✓ L'entraînement et le repos.

**Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Quelles sont les activités physiques pratiquées par les Ukrainiens?
- ✓ Le sport, semble-t-il être indispensable au développement de la personnalité?
- ✓ Comment choisir un sport adapté?
- ✓ Quels vêtements et accessoires constituent la panoplie des sportifs?
- ✓ Comment peut-on lutter contre l'obésité?

**Chapitre 3 «Le sport en Ukraine»**

**Document A «Le sport en Ukraine»**

**Vocabulaire actif**

renommé – відомий

natation (f) – плавання

**échecs (m, pl)** – шахи  
**saut (m) à la perche** – стрибок з жердиною  
**cyclisme (m)** – велоспорт  
**Jeux (m, pl) olympiques** – Олімпійські Ігри  
**Comité (m) National Olympique** – Національний Олімпійський Комітет  
**élaboration (f)** – розроблення  
**quiz (m)** – вікторина  
**épreuve (f)** – змагання  
**Grèce (f) antique** – Давня Греція  
**fiche (f)** – картка  
**affilier** – приєднувати  
**succès (m)** – успіх  
**équipe (f)** – команда  
**édition (f)** – розіграш  
**se solder** – завершуватися  
**défaite (f)** – поразка  
**score (m)** – рахунок  
**se dérouler** – відбуватися  
**match (m) d'ouverture** – матч-відкриття  
**finale (f)** – фінал

**Lisez et traduisez le texte «L'Ukraine sportive» en ukrainien par écrit.**

### **L'Ukraine sportive**

Les sports les plus pratiqués en Ukraine sont – le football, la boxe, la lutte, le tennis, l'athlétisme, le basketball, le handball et la gymnastique. Parmi les sportifs ukrainiens les plus renommés on peut nommer Andriy Shevchenko (football), les frères Klychko (boxe), Yana Klochkova (natation), Vasy! Ivanchouk et les sœurs Mouzychouk (échecs), Andriy Medvedev (tennis), Sergiy Boubka (saut à la perche), Yaroslav Popovych (cyclisme), Iryna Merleni (lutte libre) et beaucoup d'autres. Parmi les établissements d'enseignement supérieur d'orientation sportive on cite – l'Université d'État de l'éducation physique de Lviv nommée d'après Ivan Boberskiy, l'Académie d'État de l'éducation physique de Kharkiv et l'Université nationale de l'éducation physique et sportive d'Ukraine.

Notre pays est un participant régulier aux Jeux olympiques. Depuis 2004, le Comité National Olympique, l'Académie Olympique d'Ukraine et l'Université Nationale d'éducation physique et sportive

travaillent à l'élaboration d'un quiz basé sur l'Olympisme (faits, épreuves et histoire). C'est une encyclopédie des Jeux Olympiques sous forme de questions-réponses. L'ensemble est réparti en cinq parties thématiques: «Les Jeux Olympiques dans la Grèce antique», «La renaissance des Jeux Olympiques», «L'organisation et la conduite des Jeux Olympiques», «Le Mouvement olympique en Ukraine» et «Les sports olympiques». Les fiches du quiz sont largement proposées aux écoles et aux collèges. Les élèves peuvent tester leurs connaissances olympiques de manière ludique.

Le sport le plus populaire en Ukraine est le football. La Fédération d'Ukraine de football est fondée en 1991. Elle est affiliée à la FIFA depuis 1992 et est membre de l'UEFA depuis 1992. Le plus grand succès des équipes ukrainiennes est la victoire de Shakhtar Donetsk contre les Allemands du Werder de Brême à Istanbul en 2009 pour la finale de la dernière édition de la Coupe UEFA. Le succès du Shakhtar doit beaucoup à l'intégration de jeunes talents brésiliens, mais l'Ukraine entretient aussi une longue tradition de formation. Le pays compte pas moins de trois Ballons d'Or – Oleh Blochin, Igor Belanov et Andriy Shevchenko – sacrés respectivement en 1975, 1986 et 2004. L'Ukraine voit son équipe nationale disputer son premier match le 29 avril 1992 contre la Hongrie, qui se solde par une défaite ukrainienne sur le score de 3 buts à 1.

Le Championnat d'Europe UEFA de football 2012 est une compétition organisée par l'Union des associations européennes de football et rassemblant les meilleures équipes masculines européennes en Pologne et en Ukraine du 8 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2012.

### 1. Trouvez la définition.

a. score (m)	1. compétition
b. équipe (f)	2. s'amuser, se livrer à un jeu
c. cyclisme (m)	3. nombre de points marqués par chaque compétiteur lors d'un match
d. épreuve (f)	4. groupe de joueurs constitué pour disputer un match
e. jouer	5. sport de la bicyclette

### 2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.

a. disputer	1. une défaite
-------------	----------------

b.essuyer	2.aux compétitions
c.fonder	3.une famille
d.citer	4.un match
e.participer	5.comme exemple

**3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.**

A	B
1.équipe (f)	a.sportive
2.match (m)	b.de natation
3.lutte (f)	c.d'enseignement supérieur
4.nation (f)	d.à la Pyrrhus
5.école (f)	e.sport
6.établissements (m, pl)	f.locale
7.Université (f)	g.vivante
8.victoire (f)	h.libre
9.complet (m)	i.nationale
10.encyclopédie (f)	j.d'ouverture

**4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.**

a.victoire (f)	1.fonctionner
b.travailler	2.partie (f)
c.perdre	3.réussite (f)
d.jeu (m)	4.échouer
e.succès (m)	5.triomphe (m)

**5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1.sujet 2.décrocher 3.saison 4.poste 5.club). Faites la traduction en ukrainien.**

Andriy Shevchenko né le 29 septembre 1976, est un footballeur ukrainien évoluant au **a...** d'attaquant. Il débute en équipe première du Dynamo Kyiv le 20 octobre 1994. Sur le plan européen, il se fait connaître lors de la **b...** 1997-98 de la Ligue des Champions grâce à un triplé réalisé contre le FC Barcelone au Camp Nou qui permet au Dynamo Kyiv de remporter le match par 4-0. Courtisé par le FC Barcelone et Manchester United, il choisit de signer pour le Milan AC. Il y fait ses débuts le 28 août 1999 contre l'US Lecce au cours du quel il marque son premier but en championnat d'Italie. Dès sa première saison, il parvient à **c...** le titre de meilleur buteur du championnat d'Italie et

l'année suivante le titre de meilleur buteur en Ligue des Champions. Chelsea FC avait déjà proposé un transfert au Milan AC pour acquérir Shevchenko à la demande de son président russe Roman Abramovitch durant l'été 2004. Le 11 mai 2006, Shevchenko déclare son souhait de quitter le d... à la grande surprise des supporters milanais. Ses débuts sont difficiles et la presse, à partir de janvier 2007, n'hésite pas à spéculer sur un retour possible de Shevchenko au Milan AC. Le 23 août 2008, l'AC Milan et le Chelsea FC annoncent sur leurs sites respectifs qu'un accord a été trouvé pour que l'attaquant ukrainien retourne en Italie. Le 11 juin 2009, le vice-président du club de l'AC Milan, Adriano Galliani, s'est exprimé au e... de Shevchenko en affirmant qu'il ne serait pas conservé et ne ferait donc plus parti du groupe la saison prochain...

## 6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.

### Vocabulaire actif

фехтування – escrime (f)

історіограф – historiographe (m)

греко-римська боротьба – lutte (f) gréco-romaine

завоювати – gagner

Кубок володарів Кубків – Coupe (f) des vainqueurs (m) de coupe (f)

Суперкубок – Supercoupe (f)

нападник – attaquant (m)

триразовий – triple

чотириразовий – quadruple

вдосконалення – perfectionnement (m)

фундатор – fondateur (m)

приймати – accueillir

1. Європейські види спорту – регбі, футбол, боротьба, фехтування і гімнастика – поширюються в Україні наприкінці XIX століття – на початку XX століття. 2. Професор Степан Гайдучок (1890–1976) був видатним організатором, пропагандистом, педагогом та історіографом спортивного руху в Галичині. 3. Футбольна команда «Динамо» (Київ) двічі завойовувала Кубок володарів кубків Європейських країн (1975, 1986), а також Суперкубок Європи у 1975. 4. Українські спортсмени є нині одними з найвідоміших у світі – нападник Андрій Шевченко став справжнім символом України на футбольному полі, граючи за італійський «Мілан». 5. «Золотою рибкою» називають Яну Клочкову, триразову чемпіонку світу, чотириразову олімпійську чемпіонку (Сідней–2000, Афіни–2004) у плаванні на 200, 400 та 800 метрів. 6. В Україні стратегічними

цільми фізичного виховання дітей і молоді є формування у них фізичного, морального і психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізкультурою і спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя. 7. Всесвітньовідомими є українські боксери Володимир та Віталій Клички. 8. Багаторазовий чемпіон світу у стрибках з жердиною, олімпійський чемпіон Сергій Бубка встановив 35 світових рекордів. 9. Професор Іван Боберський (1873–1947) був фундатором вітчизняної системи фізичного виховання та творцем української спортивної термінології, організатором сокільсько-січового руху, автором підручників з фізичного виховання молоді. 10. В 2012 році Україна спільно з Польщею прийняла чемпіонат Європи з футболу.

**Document B «Le championnat d'Europe de football 2012»**  
**Lisez le texte «Le championnat d'Europe de football 2012».**  
**Le championnat d'Europe de football 2012**

Le championnat d'Europe de football 2012, communément abrégé en Euro 2012, est la quatorzième édition du championnat d'Europe de football, compétition organisée par l'Union des associations européennes de football et rassemblant les meilleures équipes masculines européennes. Il se déroule en Pologne et en Ukraine du 8 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2012. Le match d'ouverture se joue dans le tout nouveau stade national de Varsovie en Pologne et la finale a lieu au stade olympique de Kyiv en Ukraine. Il est le dernier championnat d'Europe mettant en opposition seize équipes. Tous les anciens vainqueurs de la compétition sont présents, dont l'Espagne qui, victorieuse 4-0 de l'Italie en finale, réussit à conserver son titre (pour la première fois dans l'histoire de la compétition) et réalise un triplé inédit (Euro 2008 – Coupe du monde 2010 – Euro 2012).

... Le 18 avril 2007 à Cardiff, au Pays de Galles, le Comité exécutif de l'UEFA effectuait son choix à bulletins secrets, après avoir étudié scrupuleusement les dossiers des trois candidats en lice pour l'organisation de la compétition. Avec une majorité de huit voix, le duo Pologne / Ukraine était choisi devant l'Italie, que les médias donnaient favorite, et le duo Croatie / Hongrie. C'est la troisième fois dans l'histoire qu'un championnat d'Europe de football est organisé par deux pays, après les récents duos Belgique – Pays-Bas, en 2000, et Suisse – Autriche, en 2008.

Les deux pays ont dû aussi se lancer dans un vaste programme d'aménagement des transports, le nombre d'autoroutes et de voies rapides dans ces deux pays étant au moment de l'attribution de cet Euro insuffisant. Un autre grand problème subsiste, la vétusté des stades dans ces deux pays, qui ont tardé à rénover leurs enceintes. Plusieurs soucis ont émaillé les différents projets d'amélioration des infrastructures polonaises et ukrainiennes. Le slogan officiel de l'Euro 2012, ainsi que le logo final, ont été dévoilés le 14 décembre 2009 sur la place Mykhailivska de Kyiv.

Le 16 novembre 2010, les mascottes officielles de la compétition sont dévoilées au public à Varsovie. Portant les couleurs des deux pays, elles sont assez semblables à celles de 2008, créées elles aussi par Warner Bros. Pas encore nommées, l'UEFA fait participer les internautes, qui ont le choix entre trois duos de noms, et peuvent voter jusqu'au 3 décembre. Le lendemain, à Kyiv, l'instance européenne dévoile les résultats du vote, réalisé auprès de 39233 personnes, et qui plébiscite le duo Slavek – Slavko. Le ballon se nomme «Tango 12» et est présenté à Kyiv le 2 décembre 2011. Il est produit par Adidas. Le tirage au sort des groupes du tournoi final a eu lieu le 2 décembre 2011 au Palais «Ukraine» de Kyiv. La Pologne et l'Ukraine pour des raisons logistiques sont placés respectivement dans le groupe A et dans le groupe D.

... Victorieuse contre l'Italie sur le score sévère de quatre buts à zéro (l'écart est le plus large jamais enregistré dans une finale d'un tournoi majeur), l'Espagne devient la première équipe à conserver sa couronne européenne.

1. **Composez le plan du texte en français.**
2. **Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**
3. **Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

### **Document C «Sergiy Boubka»**

**Traduisez le texte «Sergiy Boubka» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

#### **Vocabulaire actif**

- franchir la barrière** – перетнути бар'єр  
**s'adjuger** – присвоювати  
**établir** – встановлювати  
**mettre un terme à la carrière** – завершити кар'єру  
**à l'issue (f) de** – в кінці  
**passer le cap** – подолати



**échec (m)** – поразка

**clé (f) du succès** – ключ до успіху

**technique (f) de course et de saut** – техніка розбігу і стрибка

**vitesse (f)** – швидкість

**force (f)** – сила

**catapultage (m)** – катапультивання

**exhibition (f)** – показові виступи

**primes (f, pl)** – премії

### **Sergiy Boubka**

Sergiy Boubka, est un athlète ukrainien, né le 4 décembre 1963 à Louhansk. Il est l'actuel détenteur des records du monde du saut à la perche en plein air (6,14 m le 31 juillet 1994 à Sestrières) et en salle (6,15 m le 21 février 1993 à Donetsk). Premier athlète à franchir la barrière des six mètres, le 13 juillet 1985 au stade Jean-Bouin de Paris, il a battu trente-cinq records du monde de la discipline entre 1984 et 1994 (17 fois en extérieur et 18 fois en salle). En vingt années de carrière au plus haut niveau, il a réalisé quarante-quatre sauts au delà des 6 m. Il a remporté six fois consécutivement les Championnats du monde d'athlétisme (de 1983 à 1997), et à quatre reprises les Championnats du monde en salle. Il est également titré lors des Jeux olympiques de 1988 et des Championnats d'Europe de 1986. En 1984, 1985 et 1986, il a été récompensé comme le meilleur sportif de l'Union soviétique. Il a été élu deux fois sportif mondial de l'année par le journal L'Équipe à 12 ans d'intervalle (1985 et 1997).

Il débute le sport par le football, puis la gymnastique avant de découvrir l'athlétisme en 1975. Sergiy dispute sa première compétition officielle en 1980 à Sochi, où il franchit une barre à 5,10 m. Il fait ses débuts sur la scène internationale dès l'année suivante à l'occasion des Championnats d'Europe juniors d'Utrecht où il termine septième du concours avec une barre à 5,00 m. Il confirme son potentiel en tout début de saison 1984, en améliorant à trois reprises le record du monde en salle de la discipline. Privé des Jeux olympiques de Los Angeles suite au boycott des pays de l'Est, il se distingue le 26 mai à Bratislava avec un saut à 5,85 m, améliorant de deux centimètres le record du monde de la discipline. Le 13 juillet 1985 Sergiy Boubka accepte au dernier moment de participer au meeting BNP de Paris et se laisse convaincre par l'organisateur Raymond Lorre qui lui propose la somme de 10000 dollars en cas de nouveau record du monde battu. Après une entrée dans le concours à 5,70 m, il parvient à franchir la barre des 6,00 m à sa troisième tentative sous les yeux des 8000 spectateurs du stade Jean-

Bouin. Il devient le premier homme à franchir cette barrière symbolique considérée pendant longtemps comme inaccessible. L'année 1991 constitue la meilleure saison de Sergiy Boubka qui s'adjuge deux nouveaux titres mondiaux et établit huit nouveaux records planétaires (quatre en plein air et quatre en salle). Il met un terme à sa carrière à l'issue des Jeux olympiques de 2000 où il ne parvient pas à passer le cap des qualifications, essayant trois échecs à 5,70 m.

La clé du succès de Boubka est une technique de course et de saut parfaitement maîtrisée grâce à ses qualités gymniques, de vitesse et à sa force. Cela lui permit d'utiliser des perches plus longues et plus dures que la normale. C'est ce qui lui donna un meilleur catapultage. De plus, il a su exploiter au mieux son potentiel sportif, ne faisant progresser ses records du monde que centimètre par centimètre, lors de chaque exhibition sportive, profitant ainsi des primes allouées à ce type d'exploit marquant.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ Euro 2012.
- ✓ Le Mouvement olympique en Ukraine.
- ✓ Le sport universitaire en Ukraine.
- ✓ Les tournois sportifs en Ukraine.
- ✓ La presse sportive en Ukraine.

**Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Le sport le plus populaire en Ukraine est le football. Êtes-vous d'accord?
- ✓ Y a-t-il beaucoup de sportifs renommés en Ukraine?
- ✓ Quels problèmes ont les sportifs ukrainiens?
- ✓ Connaissez-vous l'histoire du sport ukrainien?
- ✓ Si vous étiez un sportif célèbre, auriez-vous voulu qu'on écrive votre biographie?

## **Chapitre 4 «Le sport en France»**

### **Document A «Le sport en France»**

#### **Vocabulaire actif**

**tradition (f) sportive ancienne** – давня спортивна традиція

**rôle (m) prépondérant** – домінуюча роль

**enjeu (m)** – ставка

**classement (m) mondial** – світова класифікація  
**abdiquer** – відмовлятися  
**omnisports** – котрий охоплює усі види спорту  
**squash (m)** – сквош  
**surf (m)** – серфінг  
**biathlon (m)** – біатлон  
**cyclisme (m)** – велоспорт  
**ériger** – зводити  
**compétition (f) / épreuve (f)** – змагання  
**l'Hexagone** – Франція  
**cursus (m) scolaire** – шкільний курс  
**adoption (f) de la loi** – прийняття закону

**Lisez et traduisez le texte «Le sport en France» en ukrainien par écrit.**

### **Le sport en France**

Le sport en France est marqué par plusieurs phénomènes: une tradition sportive ancienne, un rôle prépondérant dans l'organisation du sport moderne et une grande variété de disciplines pratiquées à haut niveau. Si le palmarès international n'est pas au même rang, la tendance paraît s'inverser depuis la fin du XX<sup>e</sup> siècle. La France pèse en effet moins qu'avant sur les enjeux du sport mondial, alors que le palmarès des sportifs français depuis les années 1990 la place désormais clairement dans les toutes meilleures nations sportives. En 1986 déjà, L'Équipe magazine publie un classement mondial prenant en compte de très nombreuses disciplines. La France est classée quatrième derrière les États-Unis, l'URSS et l'Allemagne en profitant de sa présence, même moyenne, dans de nombreux sports. Aujourd'hui, les sportifs français n'ont pas abdiqué leurs volontés omnisports, colonisant même de nouveaux territoires (squash, surf et biathlon, par exemple), mais ils s'imposent aussi parmi les tous meilleurs dans des disciplines comme le football, le rugby, le handball ou encore le basket-ball, même si l'on note une baisse de régime en cyclisme. La pratique sportive organisée est introduite dans l'Hexagone par les Romains, et arènes, stades et hippodromes sont érigés en Gaule.

De prestigieuses compétitions sont également nées en France. Outre les épreuves disputées exclusivement dans l'Hexagone comme le Tour de France, les 24 heures du Mans, le Bol d'or, le Grand Prix automobile de France et les Internationaux de France de Roland-Garros, les Jeux olympiques, la Coupe du monde de football, le Championnat

d'Europe de football et la Ligue des Champions sont des créations françaises. Parmi les dirigeants qui sont à l'origine de ces épreuves, il convient de nommer ici Pierre de Coubertin, Jules Rimet, Henri Delaunay et Henri Desgrange. Le sport en France est organisé, à l'image du pays, de façon pyramidale. Le ministère de la Jeunesse et des Sports couvre l'ensemble du phénomène sportif français et délègue à des fédérations l'organisation effective de chaque discipline. Le Comité national olympique et sportif français assure pour sa part le lien entre les autorités politiques, les fédérations sportives et le Comité international olympique.

### 1. Trouvez la définition.

a. jeunesse (f)	1. relatif à l'école
b. épreuve (f)	2. fait, événement sortant de l'ordinaire
c. profiter	3. période de la vie comprise entre l'enfance et la maturité
d. scolaire	4. tirer un bénéfice de; utiliser avantageusement
e. phénomène (m)	5. exercices auxquels on soumet qqn ou qqch. pour évaluer ses qualités

### 2. Composez les locutions. Faites la traduction en ukrainien.

a. peser	1. né sous une bonne étoile
b. être	2. son enjeu
c. retirer	3. le pour et le contre
d. faire	4. un cœur d'or
e. avoir	5. du sport

### 3. Composez les locutions. Faites la traduction en ukrainien.

A	B
1. Jeux (m, pl)	a. d'autorité
2. territoire (m)	b. populaire
3. éducation (f)	c. national
4. abus (m)	d. des Nations (f, pl) Unies
5. tradition (f)	e. olympiques
6. Organisation (f)	f. supérieure
7. discipline (f)	g. physique
8. Comité (m)	h. en barre
9. instruction (f)	i. international olympique
10. or (m)	j. olympique

#### 4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.

a.épreuves (f, pl) éliminatoires	1.contrée (f)
b.gymnastique (f) artistique	2.épreuves (f, pl) de classement
c.football (m)	3.gouverner
d.diriger	4.soccer (m)
e.pays (m)	5.gymnastique (f) au sol

#### 5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1.patinage 2.revenus 3.collectifs 4.déclarer 5.pratique). Faites la traduction en ukrainien.

Certaines activités sont nettement des activités de jeunes, la **a...** cessant plus ou moins brutalement après 24 ans: c'est le cas du basket-ball, du handball, du patinage ou des sports de combat. À l'inverse, quelques activités paraissent plus spécifiques des personnes âgées de 45 ans et plus. C'est le cas de la marche, de la pêche, des boules. Mais c'est aussi le cas d'activités qui supposent l'existence de **b...** réguliers, comme les sports mécaniques, ou encore celles qui impliquent une préoccupation de santé et d'entretien physique, comme la marche sportive et la gymnastique. Cette dernière préoccupation a peu d'importance pour les plus jeunes et s'affirme de plus en plus fortement avec l'âge. Les femmes sont de plus en plus nombreuses à **c...** pratiquer (79 % contre 71 %), mais les hommes le sont aussi (88 % contre 77 %). Résultat: l'écart de participation entre hommes et femmes est resté stable depuis 1985. De façon générale, les hommes dominent en effectifs les sports: dans quinze disciplines, ils sont au moins deux fois plus nombreux que les femmes, à commencer par le football et le rugby où les femmes sont très peu présentes. En revanche, les femmes sont surreprésentées (78 % en moyenne) dans trois activités, la gymnastique, la danse et le **d...** sur glace. Certaines activités physiques sont proches de l'équilibre comme le badminton, le volley-ball ou la natation, d'autres s'en approchent comme la marche sportive, le roller ou l'équitation. Globalement, les sports **e...** semblent réservés aux garçons, à l'exception donc du volley.

#### 6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.

##### Vocabulaire actif

роль – rôle (m)

суспільство – société (f)

приймати – accueillir

велогонка – courses (f, pl) cyclistes

**вигравати** – gagner  
**здобувати перемогу** – remporter la victoire  
**створювати** – créer  
**відновлювати** – renouveler  
**альпінізм** – alpinisme (m)  
**кінний спорт** – sport (m) équestre  
**парусний спорт** – voile (f)  
**фехтування** – escrime (f)  
**хокей на льоду** – hockey (m) sur glace  
**хокей на траві** – hockey (m) sur gazon  
**шахи** – échecs (m, pl)

1. Спорт відіграє важливу роль у французькому суспільстві та країні.  
2. Популярними у Франції є футбол, регбі, баскетбол та гандбол.  
3. Стад де Франс у Парижі є найбільшим стадіоном Французької Республіки; він приймав фінал Кубка світу ФІФА 1998 року та фінал Євро-2016, фінали Ліги чемпіонів УЄФА 2000 та 2006 років.  
4. Кожного року у Франції проходить Тур де Франс – знаменита велогонка. 5. Франція приймала чотири рази Олімпійські ігри – літні 1924 року в Парижі та три рази зимові – 1924 року в Шамоні, 1968 року в Греноблі та 1992 року в Альбервілі. 6. Франція виграла чемпіонат світу з футболу в 1998 році, два чемпіонати Європи з футболу (1984 та 2000 років), а «Марсель» здобув перемогу у Лізі чемпіонів у 1993 році. 7. Олімпійський комітет Франції створений у 1894 році. 8. Барон П'єр де Кубертен з Франції відновив Олімпійські ігри наприкінці ХІХ століття. 9. 23 травня 1908 року у Франції створили Національний спортивний комітет. 10. У Франції були створені Міжнародні федерації з альпінізму (1932, Шамоні), волейболу (1947, Париж), кінного спорту (1921, Париж), парусного спорту (1907, Париж), лаун-тенісу (1912, Париж), фехтування (1913, Париж), Міжнародна федерація футбольних асоціацій (1904, Париж), Міжнародна федерація хокею на льоду (1908, Париж), Міжнародна федерація хокею на траві (1924, Париж), Міжнародна шахова федерація (1924, Париж).

## **Document B «Le Moyen Age et le sport»**

**Lisez le texte «Le Moyen Age et le sport».**

### **Le Moyen Age et le sport**

Après la période gallo-romaine, au cours de laquelle le sport roi est la course de chars, le tournoi s'impose comme l'activité la plus prisée. Le peuple est le plus souvent spectateur en matière de tournois, mais ce

n'est pas le cas du jeu de paume, qui s'impose comme le sport roi en France du XII<sup>e</sup> au XVIII<sup>e</sup> siècle. Joué d'abord à mains nues, le battoir est inventé au XV<sup>e</sup> siècle, puis la raquette avec cordage en chanvre ou en boyau est introduite en 1505. Cette innovation se répand très rapidement, et dès 1510, les raquettes deviennent courantes. Le jeu de paume, qui sera à l'origine du tennis et de la pelote basque notamment, est alors une véritable passion française qui culmine aux XV<sup>e</sup> et début du XVI<sup>e</sup> siècle. Le 9 novembre 1527, par lettres patentes du roi de France, François I<sup>er</sup> officialise le professionnalisme sportif. Les sports inventés ou codifiés en France sont nombreux, et dans ce domaine, seul le Royaume-Uni rivalise avec l'Hexagone. Citons ici le jeu de paume, la pelote basque, la balle au tambourin, le cyclisme, le sport automobile, le sport motocycliste, la boxe française, l'escrime sportive, le billard et la pétanque. C'est également en France que l'on trouve la plus ancienne trace écrite liée au cricket (1478), qui semble avoir été inventé en France puis importé en Angleterre comme ce fut également le cas pour la soule (qui donne naissance au football) et du jeu de paume (à la source notamment du tennis).

1. **Composez le plan du texte en français.**

2. **Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**

3. **Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

### **Document C «Les édifices sportifs en France»**

**Traduisez le texte «Les édifices sportifs en France» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

#### **Vocabulaire actif**

**édifice (m)** – споруда

**dédier** – присвячувати

**floraison (f)** – розквіт

**paume (f)** – гра в м'яч

**gommer** – стирати

**entrepôt (m)** – склад

**environs (m, pl)** – околиці

**démanteler** – демонтувати

**enceinte (f)** – арена

**tribune (f) amovible** – висувна трибуна

**exception (f)** – виняток

**piste (f)** – доріжка

**gymnase (m)** – гімнастичний зал

**établissement (m) scolaire** – шкільний заклад

## Les édifices sportifs en France

La France a connu plusieurs phases de construction d'édifices dédiés à la pratique sportive. Outre les monuments gallo-romains dont les arènes de Nîmes sont l'un des plus prestigieux représentants, la floraison de salles de jeu de paume des XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècles est gommée dès le XVIII<sup>e</sup> siècle en transformant ces installations sportives en tavernes ou entrepôts. Après le jeu de paume, la France se passionne pour les courses de chevaux et plusieurs centaines d'hippodromes, dont une dizaine à Paris et dans ses environs, sont construits au XIX<sup>e</sup> siècle. Certains de ces hippodromes sont démantelés entre la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et le début du XX<sup>e</sup> siècle pour accueillir les nouvelles enceintes nécessaires à la pratique du cyclisme puis du football et du rugby: les stades vélodromes. Le stade de Colombes, qui est stade olympique en 1924, était à l'origine un hippodrome, transformé en stade de football et de rugby en 1907. Longtemps presque tous stades vélodromes, les stades français se débarrassent de leurs pistes cyclistes principalement des années 1960 aux années 1980, tels le Parc des Princes (1972) et le Stade vélodrome (1983). Le stade de France et ses tribunes amovibles permettant d'accueillir de l'athlétisme fait désormais figure d'exception. Les stades de football et de rugby comptant entre 20000 et 60000 places ne possèdent plus de pistes d'athlétisme.

Les premières constructions de gymnases en France remontent à 1818 avec l'ouverture le 1<sup>er</sup> février du Gymnase de l'Institution Durdan de l'Espagnol Francisco Amoros. Mais il faudra attendre les années 1950 pour voir la France se couvrir de gymnases modernes centrés sur des terrains de handball, le sport de salle qui nécessite le plus grand terrain. Ces gymnases se trouvent généralement liés à des établissements scolaires. Ils accueillent les pratiquants scolaires en journée puis les pratiquants en club en soirée. La construction du premier bassin à fond de bois avait pourtant permis la création d'une École impériale de natation à Paris dès 1804. Le premier parcours de golf du continent européen (hors Îles britanniques, donc), est inauguré en 1856 à Pau.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ L'histoire de France au miroir du sport.
- ✓ La pétanque – une passion française.
- ✓ Les sports inventés ou codifiés en France.
- ✓ Les symboles du sport français.
- ✓ L'éducation physique et sportive en France.



### **Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Comment voyez-vous un sportif français moyen?
- ✓ Quels sports pratiquent les français?
- ✓ Quels problèmes ont les sportifs français?
- ✓ Quel rôle joue l'éducation physique dans la vie quotidienne des français?
- ✓ Quels sont les points communs et les différences essentielles entre les sportifs français et les sportifs ukrainiens?

### **Chapitre 5 «L'entraînement»**

#### **Document A «L'entraînement de puissance et de l'endurance»**

##### **Vocabulaire actif**

**entraînement (m)** – тренування

**endurance (f)** – витривалість

**puissance (f)** – потужність, сила

**effort (m)** – зусилля

**graisse (f)** – жир

**irrigation (f)** – іригація, промивання (мед.)

**essoufflement (m)** – задишка

**apercevoir des signes (m, pl) de fatigue** – помітити ознаки втоми

**risque (m) de contre performance** – ризик негативного результату

**blessure (f)** – рана, травма

**hypertrophie (f)** – гіпертрофія

**myofibrille (f)** – м'язова нитка

**contractile** – здатний скорочуватися

**filament (m)** – волокно

**métabolisme (m)** – метаболізм, обмін речовин

**réduction (f) de la fréquence cardiaque** – зменшення частоти серцевих скорочень

**agrandissement (m) du volume (m) sanguin** – збільшення об'єму крові

**globules (m, pl) rouges** – еритроцити, червоні кров'яні тільця

**débit (m) cardiaque** – хвилиний серцевий викид

**Lisez et traduisez le texte «L'entraînement de puissance et de l'endurance» en ukrainien par écrit.**

#### **L'entraînement de puissance et d'endurance**

On constate deux types d'entraînement sportif: l'entraînement en endurance et celui en puissance. L'entraînement en endurance exige la

réalisation d'efforts prolongés, d'intensité moyenne, plusieurs fois par semaine. À la suite de ce type d'entraînement, on remarque une meilleure irrigation du muscle.

Les modifications s'établissent rapidement, au bout de quelques semaines d'entraînement, mais peuvent disparaître aussi vite si elle est interrompue. Un sportif pratiquant un entraînement en endurance, ne doit alors pas confondre l'endurance fondamentale et celle dite active. En effet, en endurance active, l'organisme doit éliminer l'acide lactique déjà produit en quantité non négligeable dans les muscles, ainsi que se maintenir en aisance respiratoire.

Le sportif est dans ce cas atteint d'essoufflements et on peut apercevoir des signes de fatigue. Si un sportif reste longtemps en endurance active, sa progression se voit ralentie, alors que le risque de contre performance ou de blessure s'accroît. Il est donc nécessaire de pratiquer des entraînements en endurance pour progresser en toute sécurité.

L'entraînement en puissance vise lui à améliorer la vitesse et la force, mais de manière différente. En effet, les efforts longs et prolongés sont alors transformés en efforts courts, rapides et intenses comme la musculation ou les courses de vitesses. Ces exercices doivent être pratiqués quotidiennement, augmentant ainsi la force musculaire ou encore la taille des muscles. Cette hypertrophie est en partie le résultat de l'augmentation du nombre de myofibrilles, unité contractile du muscle, ayant une structure cylindrique, formée de filament, qui garnissent les fibres musculaires.

Mais les spécialistes s'expliquent mal encore comment l'exercice conduit à ce phénomène physiologique et anatomique. Au niveau biologique, on observe une augmentation du taux de certaines hormones comme l'hormone de croissance ou la testostérone, qui sont nécessaires à la synthèse des protéines, et, par conséquent, à l'accroissement de volume des muscles. Sous l'effet d'un entraînement d'endurance, des adaptations fonctionnelles et structurelles vont aussi s'observer dans le corps.

Les réserves énergétiques ainsi que la capacité métabolique de l'individu vont augmenter. La qualité du métabolisme va également augmenter grâce à une plus forte transformation de l'énergie par les graisses et utilisation accrue des voies métaboliques de reconstitution des réserves de glucose.

Le transport sanguin va aussi être plus important, avec une économie du travail cardiaque, grâce à la réduction de la fréquence cardiaque, l'agrandissement du volume sanguin, l'augmentation du

nombre de globules rouges (support d'oxygène), et ainsi l'augmentation de la capacité du débit cardiaque.

**1. Trouvez la définition.**

a.muscle (m)	1.augmentation anormale de volume, développement excessif
b.hypertrophie (f)	2.lésion, plaie d'un organisme vivant
c.débit (m)	3.organe, fait de tissu contractile, assurant tous les mouvements du corps
d.blessure (f)	4.quantité d'un fluide qui s'écoule en un temps donné
e.irrigation (f)	5.circulation du sang dans les organes

**2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.**

a.tomber	1.les distances
b.prendre qn	2.plein d'énergie
c.se sentir	3.de vitesse
d.observer	4.de fatigue
e.faire	5.tous ses efforts

**3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.**

A	B
1.sportif (m)	a.cardiaque
2.entraînement (m)	b.sanguine
3.exercices (m, pl)	c.militaire
4.corps (m)	d.musculaires
5.fibres (f, pl)	e.de fatigue
6.débit (m)	f.classé
7.signes (m, pl)	g.physique
8.irrigation (f)	h.de corps
9.endurance (f)	i.admissible
10.effort (m)	j.à corps

**4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.**

a.courses (f, pl) d'obstacles (m, pl)	1.vitesse (f)
b.fatigue (f)	2.steeple-chase (m)

c.entraînement (m)	3.vigueur (f)
d.rapidité (f)	4.training (m)
e.force (f)	5.lassitude (f)

**5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1.récompenser 2.récupération 3.pratiquant 4.corps 5.succession). Faites la traduction en ukrainien.**

L'entraînement a pour objectif de former et d'entraîner le **a...** pour que ses performances augmentent. Pour être bénéfique, l'entraînement doit être réparti sur une **b...** de séances régulières, progressives et complémentaires les unes aux autres. La compétition a pour objectif de mesurer les sportifs entre eux et de **c...** les meilleurs. Pour de nombreux sportifs, la compétition est le moment le plus fort et le plus agréable de la pratique du sport. Enfin, la pratique d'un sport comprend des phases de **d...** et de détente. L'objectif de ces séances est de laisser au **e...** de l'athlète le temps et le repos nécessaire pour qu'il se remette en état de produire les meilleurs efforts.

**6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

мета – but (m)

забезпечити – assurer

рівень – niveau (m)

риса – trait (m)

спритність – adresse (f) / habileté (f) / dextérité (f)

всебічний – divers / multiforme / approfondi (поглиблений)

основа – base (f) / fondement (m)

успіх – succès (m) / réussite (f)

працездатність – capacité (f) de travail

покроку – graduellement / peu à peu

навантаження – charge (f)

вправа – exercice (m)

закріплення – fixation (f)

відпочинок – repos (m)

тренер – entraîneur (m)

1. Основна мета спортивного тренування – забезпечити високий рівень здоров'я спортсменів, оволодіння спортивною технікою, виховання моральних та вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності). 2. Всебічний

розвиток спортсмена – основа успіху в будь-якому виді спорту. 3. Всебічний фізичний розвиток у юні роки забезпечить міцне здоров'я, працездатність, високі спортивні результати в зрілому віці. 4. Потрібно поступово збільшувати навантаження і складність вправ на кожному занятті. 5. Систематичне повторення вправи сприяє її закріпленню. 6. Кількість повторень окремих вправ та інтервал відпочинку між ними залежать від підготовленості спортсмена, його віку, зовнішніх умов. 7. Спортивні змагання дають змогу об'єктивно оцінити, як спортсмени оволоділи на тренувальних заняттях навичками. 8. Виховання спортсмена складається з таких частин: технічної, тактичної, фізичної (загальної і спеціальної), моральної, вольової та теоретичної підготовки. 9. Важлива сторона спортивної техніки: економне виконання вправи, яке забезпечує збереження сил. 10. Важлива роль у технічній підготовці спортсмена належить тренеру.

## **Document B «Le surentraînement et la récupération»**

### **Lisez le texte «Le surentraînement et la récupération».**

#### **Le surentraînement et la récupération**

L'amélioration de la performance est obtenue grâce à un travail important et régulier. Cependant, s'il est trop difficile il peut nous fragiliser et nous blesser. C'est donc la récupération qui nous rend plus fort. En sport, l'amélioration physiologique n'apparaît que durant la période de récupération qui suit un entraînement difficile. Si le repos inclus dans le programme d'entraînement n'est pas suffisant, alors la régénération ne peut se faire et la performance stagne. Si le déséquilibre entre l'excès d'entraînement et le repos incomplet persiste, alors la performance décline.

Le surentraînement peut, au mieux, être défini comme l'état dans lequel l'athlète a été stimulé de façon répétée par un entraînement à un niveau tel que le repos n'est pas assez long pour permettre la récupération. Le syndrome de surentraînement est le nom donné à l'ensemble de symptômes émotionnels, comportementaux et physiques, dus au surentraînement qui persistent après plusieurs semaines ou mois. Il y a une différence entre la variation quotidienne de la performance et la fatigue suivant l'exercice qui est habituelle dans l'entraînement des athlètes.

Le surentraînement se caractérise par une fatigue de plus en plus importante qui persiste même après les périodes de récupération. Le symptôme le plus commun est la fatigue. L'athlète peut être maussade,

facilement irritable, avoir des altérations de ses cycles de sommeil, devenir dépressif ou perdre le désir de compétition et son enthousiasme pour le sport. Certains auront une perte d'appétit et de poids. Les symptômes physiques incluent une persistance de la douleur musculaire, une augmentation de la fréquence de maladies virales et un risque accru de blessures. Plusieurs études cliniques ont été menées sur des athlètes ayant un syndrome de surentraînement. Des tests physiologiques, psychologiques et biochimiques ont été réalisés en laboratoire. Les résultats de ces expériences ont montré une diminution de la performance dans les tests physiques, une diminution de l'état mental, et quelquefois, une augmentation du niveau du cortisol – l'hormone du stress corporel. La capacité du corps à se réparer lui-même durant le repos est alors diminuée.

Donc, après avoir fait de l'exercice physique, il est primordial de boire beaucoup d'eau pour remplacer l'eau que vous avez perdu lors de votre sport, sous forme de sueur. L'essentiel à se souvenir est qu'il faut manger des glucides et des protéines après la pratique d'un sport ou tout autre entraînement, dans les 30 minutes qui suivent l'activité. Cela vous aidera à diminuer votre faim, à augmenter votre dépense énergétique et votre métabolisme de base ainsi que sentir un bien-être totale. Malgré que plusieurs personnes croient que manger après un entraînement redonne toutes les calories qu'ils ont dépensées pendant leur activité physique et que cela vous ne fera pas perdre du poids, il en est tout le contraire. Manger après votre sport ne fera qu'augmenter votre métabolisme de base, qui fera que vous brûlerez plus de calories au repos par la suite, et ainsi favorisera une perte de poids saine et durable.

**1. Composez le plan du texte en français.**

**2. Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**

**3. Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

**Document C «Pourquoi faire du sport?»**

**Traduisez le texte «Pourquoi faire du sport?» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

**confiance (f)** – довіра

**renforcement (m) osseux** – зміцнення кісток

**système (m) immunitaire** – імунна система

**généraliste (m)** – терапевт

**contre-indications (m, pl)** – протипоказання

**jogging (m)** – 1.біг підтюпцем 2.оздоровчий біг

**patins (m, pl) à glace** – ковзани

**randonnée (f)** – прогулянка

**ludique** – ігровий

**s'essouffler** – задихатися

**transpirer** – потіти

**courbature (f)** – надзвичайна втома

**tendinite (f)** – запалення сухожилля

**élongation (f)** – розтягнення

**déchirure (f)** – розрив

**échauffement (m)** – розминка

**température (f) corporelle** – температура тіла

### **Pourquoi faire du sport?**

Le sport est bon pour la santé lorsqu'il est pratiqué avec modération et discernement. Le sport est également bon pour le moral, car il permet de reprendre confiance en soi, de s'occuper le corps et l'esprit, et d'évacuer le stress. La pratique d'une activité sportive participe activement au renforcement osseux, améliore de manière significative le système immunitaire en offrant une résistance très élevée. Elle maintient la tuyauterie cardiovasculaire en bon état, améliore le transit intestinal, lutte efficacement contre le diabète. Mais avant de commencer une pratique sportive, il convient de rendre une petite visite à son généraliste afin de détecter d'éventuelles contre-indications.

Les sports d'endurance comme le jogging, le cyclisme, la natation, le ski de fond, le patin à glace et la randonnée conviennent parfaitement. Ils permettent la rééducation du système cardiovasculaire en douceur et au rythme du pratiquant. Les sports d'équipe et de ballons sont très ludiques mais réclament plutôt une grande explosivité (sprint), assez incompatibles avec l'endurance.

Une croyance largement répandue incite les sportifs débutants à sprinter comme des malades, se mettre dans le rouge, s'essouffler, souffrir, transpirer abondamment et exhiber fièrement ses courbatures / tendinites / élongations / déchirures musculaires pour prouver que le sport est dangereux et qu'il faut se faire mal pour progresser!

Le principe de l'entraînement consiste à faire subir à l'organisme une charge de travail pendant une durée déterminée pour obliger celui-ci à se fortifier. Pendant l'exercice, le corps répond comme il peut, et, à la fin de l'exercice, essaie d'être plus performant. Cet effet est appelé surcompensation et c'est grâce à ceci que les performances augmentent.

Le principe de l'échauffement consiste à préparer les grands groupes musculaires à l'exercice pour les rendre disponibles et efficaces.

L'échauffement permet d'augmenter le débit cardiaque, la ventilation, le métabolisme de base, la température corporelle et prépare les groupes musculaires à la charge de travail.

L'exercice doit correspondre au but recherché. La durée doit être inversement proportionnelle à l'intensité et adapté au niveau de l'athlète ou du sportif et correspondre à un cahier des charges ou un plan d'entraînement.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ La vie sédentaire et les conséquences.
- ✓ Les tâches de l'échauffement.
- ✓ La médecine et le sport.
- ✓ Les nouvelles technologies et le sport.
- ✓ Les ukrainiens et le sport.

**Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Comment peut-on augmenter les performances?
- ✓ Quelle place tient la nourriture dans la vie des sportifs?
- ✓ Quel est votre sport préféré?
- ✓ Quelle est la motivation pour faire du sport?
- ✓ Quelles sont les possibilités pour faire du sport en Ukraine? Et en France?

## **Chapitre 6 «La leçon de l'éducation physique»**

### **Document A «La leçon de l'éducation physique»**

#### **Vocabulaire actif**

**élève (m) de service** – черговий учень

**tâche (f)** – завдання

**exercices (m, pl) d'évolution** – стройові вправи

**exercices (m, pl) gymniques** – гімнастичні вправи

**sauts (m, pl)** – стрибки

**poutre (f)** – колода

**barres (f, pl) asymétriques** – несиметричні / різновисокі бруси

**anneaux (m, pl)** – кільця

**barre (f) fixe** – перекладина

**barres (f, pl) parallèles** – паралельні бруси

**cheval (m) d'arçon** – гімнастичний кінь

**saut (m) d'appui** – опорний стрибок



**relais (m)** – естафета

**exercices (m, pl) de la relaxation des muscles** – вправи на розслаблення м'язів

**récupération (f) de respiration** – відновлення дихання

**dresser le bilan** – підводити підсумок

**Lisez et traduisez le texte «La leçon de l'éducation physique» en ukrainien par écrit.**

### **La leçon de l'éducation physique**

L'éducation physique et sportive participe au développement harmonieux du corps et à l'épanouissement de la personnalité. Par la pratique d'activités très diversifiées, chaque enfant acquiert des attitudes, des compétences et des connaissances qui contribuent à son bien-être physique, psychique et social. L'éducation physique est une discipline scolaire d'enseignement obligatoire dans le secondaire, sous l'appellation de «gymnastique», depuis le décret du 3 février 1869 signé par Victor Duruy. Peu appliqué, Jules Ferry rappelle par la loi George 27 janvier 1880, que la gymnastique est obligatoire dans tous les établissements d'instruction publique de garçons. La même année, par la circulaire du 20 mai (Camille Sée), l'obligation est étendue à tous les types d'enseignement, primaire et secondaire, pour les garçons et les filles.

La leçon de l'éducation physique est une forme principale de l'éducation physique des élèves. Elle se compose de trois parties – la partie préparatoire, la partie principale et la partie conclusive. La leçon de l'éducation physique commence par la formation en colonne et par le rapport de l'élève de service. Ce dernier commande – «Rangez-vous! Alignez-vous! Fixe! Comptez par numéro!». Ensuite l'élève de service passe le rapport au professeur, qui salue ses élèves et annonce les tâches de la leçon. La partie préparatoire de la leçon comprend les exercices d'évolution et ceux du développement général.

Dans la partie principale on apprend les élèves à la technique des exercices gymniques. Les filles exécutent les exercices suivants – les sauts, les combinaisons et les éléments particuliers à la poutre, aux barres asymétriques et les exercices au sol. Les garçons exécutent les exercices aux anneaux, à la barre fixe, aux barres parallèles, au cheval d'arçon, les sauts d'appui et les exercices au sol. Ces derniers contribuent au développement des qualités physiques des élèves. La partie conclusive de la leçon comprend les exercices de la relaxation des muscles, de la récupération de respiration et de l'activation de l'attention. Le professeur dresse le bilan, donne des notes et le devoir aux élèves.

### 1. Trouvez la définition.

a.leçon (f)	1.travail déterminé que l'on doit accomplir
b.poutre (f)	2.enseignement d'un maître, d'un professeur
c.exécuter	3.objet circulaire et évidé à usages divers
d.tâche (f)	4.agrès constitué d'une telle pièce élevée au-dessus du sol
e.anneau (m)	5.accomplir, faire, confectionner

### 2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.

a.manger	1.une gratte
b.recevoir	2.une formation
c.jouer	3.à la barre fixe
d.faire	4.des notes
e.prendre	5.le double jeu

### 3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.

A	B
1.échelle (f)	a.olympique
2.corde (f)	b.de santé
3.bilan (m)	c.à disques
4.leçon (f)	d.artificielle
5.relais (m)	e.suédoise
6.respiration (f)	f.spirituels
7.hors	g.de haies
8.barre (f)	h.lisse
9.saut (m)	i.jeu (m)
10.exercices (m, pl)	j.d'une fable

### 4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.

a.jeu (m)	1.point (m)
b.note (f)	2.partie (f)
c.apprendre	3.comprendre
d.se composer de	4.étudier
e.contribuer à	5.favoriser

**5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1. baisse 2. solution 3. espérance de vie 4. améliorer 5. victime). Faites la traduction en ukrainien.**

L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD) est fière et heureuse d'inaugurer sa campagne thématique «L'éducation, c'est aussi physique» dans le cadre de l'Année internationale du sport et de l'éducation physique de 2005. L'objectif ultime de cette campagne consiste à **a...** la qualité et à accroître la quantité des cours d'éducation physique offerts dans les écoles canadiennes. «L'éducation physique constitue la meilleure **b...** pour aider nos enfants à lutter contre l'épidémie d'inactivité physique qui afflige l'ensemble du pays», explique le président de l'ACSEPLD, Garth Turtle. Une éducation physique de qualité permet aux enfants d'acquérir les connaissances, les habiletés, les comportements et les habitudes nécessaires pour être plus actifs physiquement. Au cours de la dernière décennie, on a observé une **c...** radicale de la qualité et de la quantité des cours d'éducation physique offerts aux enfants dans les écoles. En raison de la mentalité de «retour à la base» qui a envahi le système scolaire, l'éducation physique a été **d...** de compressions au niveau du temps, des ressources et du personnel qualifié. La plupart des écoles canadiennes n'arrivent pas à offrir aux élèves 150 minutes d'éducation physique par semaine, soit le nombre précisé dans les normes nationales, et elles ont du mal à respecter les exigences minimales de leurs programmes d'enseignement provinciaux. «Nous sommes à même de constater les tristes effets de la réduction des programmes d'éducation physique de qualité sur nos enfants. Ils sont plus obèses et inactifs que jamais, ils ne maîtrisent pas les compétences de base en activité physique et, pour la première fois, leur **e...** est moins longue que celle de leurs parents», précise Garth Turtle.

**6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

засіб – moyen (m)

належати – appartenir

відомості – information (f)

рухливі ігри – jeux (m, pl) motrices

крос – cross (m)

ковзанярство – patinage (m)

лікарський контроль – contrôle (m) médical

зміцнення здоров'я – affermissement (m) de la santé

**загартовування організму** – *endurcissement* (m)

**працездатність** – *capacité* (f) de travail

**недогляд** – *inadvertance* (f) / *manque* (m) d'attention / *défaut* (m) d'attention

**навантаження** – *charge* (f)

1. До основних засобів фізичного виховання в школі належать – теоретичні відомості, заняття гімнастикою, заняття з легкої атлетики, рухливі ігри, спортивні ігри, лижна, кросова, ковзанярська підготовка, плавання. 2. Самостійно учні займаються фізичними вправами вдома, на спортивних майданчиках, стадіонах, у парках. 3. Важливе значення має регулярний лікарський контроль за здоров'ям учнів. 4. За структурою уроки фізичного виховання складаються з трьох частин – підготовча (8-12 хв.), основна (25-30 хв.), заключна (3-5 хв.). 5. Природні фактори є важливим засобом зміцнення здоров'я, загартовування організму і підвищення працездатності. 6. Найбільш характерними причинами травм під час уроків фізичного виховання є: недогляди в організації занять; помилки в методиці проведення занять; погане матеріально-технічне забезпечення; порушення гігієнічних норм, несприятливі метеорологічні умови; недотримання вимог лікарського контролю; втома та зниження уваги учнів. 7. Інтенсивність навантаження характеризує силу впливу конкретної фізичної вправи на організм людини. 8. Симптоми втоми після навантаження різної величини характеризують стан організму. 9. Щільність уроку – це співвідношення раціонально використаного часу до всього часу уроку. 10. Залежно від поставлених завдань розрізняють – навчальні, тренувальні, контрольні та змішані (комбіновані) уроки.

**Document B «Quel avenir pour le sport scolaire dans le premier degré?»**

**Lisez le texte «Quel avenir pour le sport scolaire dans le premier degré?».**

**Quel avenir pour le sport scolaire dans le premier degré?**

Double défi pour le sport scolaire dans le premier degré. Trouver sa place dans l'enseignement de l'EPS dans un système qui confie cet enseignement à un enseignant généraliste. Construire des relations avec les autres acteurs du monde sportif sans pour autant oublier les valeurs éducatives. C'est pour faire le point sur ces questions «entre EPS et sport à l'école» que l'Usep a réuni ses militants le 14 septembre à Paris.

Vieille association de sport scolaire, l'Usep compte environ 800000 enfants licenciés encadrés par près de 47000 adultes dans 12000 écoles. L'Usep fédère près de 10000 associations locales. Elle s'impose avec l'UNSS, très critiquée récemment par la Cour des Comptes, comme un des grands acteurs du sport scolaire. Si dans le second degré, l'EPS est confié à des enseignants spécialistes, la particularité du premier degré c'est que, en dehors de cas exceptionnels, c'est un enseignant généraliste, professeur des écoles, qui est chargé de l'EPS. C'est dire le risque que cet enseignement passe au second plan au bénéfice des «fondamentaux» tellement soutenus ces dernières années.

Pour l'Inspection tout va bien. Si l'on en croit Christian Loarer, auteur avec un autre inspecteur général, J. Sallé, d'un rapport sur le sport scolaire dévoilé le 14 septembre, l'EPS est correctement enseignée. «Finalement on a eu une belle surprise», déclare C. Loarer. Le rapport est globalement positif. Il souligne la satisfaction des parents et des élus. «À la différence des sciences ou de l'histoire-géo, précise C. Loarer, les instructions officielles sont appliquées en ce qui concerne la didactique de l'EPS».

Les compétences du socle commun sont travaillées, même si elles ne le sont pas toutes chaque année. Le rapport souligne aussi la naissance d'un nouveau modèle reposant sur l'interpénétration sur temps scolaire et hors temps scolaire des différents acteurs. Du coup, l'Inspection escamote presque une réalité pourtant fort dérangeante. L'horaire officiel d'EPS n'est pas respecté. Au lieu des 3 heures hebdomadaires, les élèves ont droit en général qu'à 1h 30 par semaine, le reste étant absorbé par des disciplines jugées plus importantes.

Mais l'inspection, pour une fois, semble prendre avec beaucoup de flegme cette violation des instructions... Elle propose quand même de consacrer plus de formation à l'EPS et d'afficher le projet sportif de l'école.

Est-ce l'avis d'un enseignant d'EPS? Président de l'AEPEPS, une association de professeurs d'EPS, Denis Abonnen a une vision plus critique. Pour lui, l'unicité du maître est un point faible. La polyvalence de l'enseignant nuit à l'EPS, ce que semble confirmer ce que nous savons du respect des horaires. Mais on sent bien, dans les rangs de l'Usep, que le principe est sacré.

**1. Composez le plan du texte en français.**

**2. Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**

**3. Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

**Document C «Comment apprécier la sportivité des Français?»**  
**Traduisez le texte «Comment apprécier la sportivité des Français?»**  
**en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

**disposer** – мати у розпорядженні

**recensement (m)** – облік

**comptabiliser** – підраховувати

**délivrer** – 1. виплачувати 2. видавати

**expliquer** – пояснювати

**compter** – рахувати

**définition (f)** – визначення

**source (f)** – джерело

**enquête (f)** – дослідження

**sondage (m)** – опитування

**commanditer** – фінансувати

**Comment apprécier la sportivité des Français?**

Combien y a-t-il de sportifs en France? Pour répondre à cette question, on dispose d'une première source: le recensement effectué tous les ans par le ministère de la Jeunesse et des Sports auprès des fédérations sportives, qui comptabilise le nombre de licences délivrées par chaque fédération. Les données 2000 donnent le chiffre de 14,5 millions de licences et autres titres de participation, dont un peu plus de 10 millions sont des licences ouvrant droit à la participation aux compétitions. Mais, comme l'explique Patrick Mignon, si on sait compter globalement le nombre de licences, on ne connaît pas le nombre exact de licenciés, sauf qu'il est plus faible, par définition, puisqu'un individu peut détenir plusieurs licences. Qui plus est, un tel recensement ne fournit aucune indication sur la réalité de la pratique. Il ne dit rien de l'ampleur des activités physiques et sportives auxquelles se livrent les Français avec ou sans licence(s). D'autres sources permettent de mieux apprécier la réalité: les enquêtes de l'Insee (la première date de 1967), du Crédoc ainsi que des sondages commandités par les médias. En réponse à la montée de la société de loisirs, enquêtes et sondages envisagent le plus souvent le sport dans un sens plus large. Tous attestent ainsi d'une montée régulière des pratiques sportives depuis au moins les années 60. Alors qu'en 1967, seuls 28 % des Français âgés de 15 ans et plus déclaraient au moins une pratique sportive (d'après l'Insee), ils étaient 68 % en 1994 (d'après le Crédoc). On reste cependant loin des niveaux relevés par les deux enquêtes réalisées par le Laboratoire de sociologie de l'Insep. D'après la première, 74 % des Français pratiquaient une

activité physique ou sportive en 1985; une proportion qui s'est élevée depuis à 83 % d'après la dernière enquête, effectuée en l'an 2000.

Comment expliquer un tel écart? D'abord, par le parti de ses auteurs de considérer comme activité physique ou sportive ce que les personnes interviewées font quand elles disent pratiquer une activité physique ou sportive. Ensuite, par la volonté d'établir l'éventail de l'ensemble des activités considérées comme des pratiques physiques ou sportives. Ce qui implique, par exemple, qu'au cas où une personne ne déclare aucune activité de ce type, elle se voit systématiquement relancée par une question l'invitant à vérifier si, parmi une liste d'activités comprenant notamment la marche, elle est sûre de n'en pratiquer aucune. Ce sont alors les mesures de fréquence ou d'engagement dans la pratique qui permettent de construire les différentes modalités de la pratique sportive.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ La personnalité du professeur de l'éducation physique.
- ✓ Les relations entre le professeur et ses élèves.
- ✓ L'épidémie d'inactivité physique.
- ✓ La mortalité pendant les cours de l'éducation physique.
- ✓ La prévention des maladies à l'aide du sport.

**Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Quels sont les problèmes de professeurs de l'éducation physique?
- ✓ Comment peut-on améliorer l'éducation physique et sportive en Ukraine? et en France?
- ✓ Comment peut-on réussir la carrière professionnelle dans le domaine de l'éducation physique?
- ✓ Les jeunes ukrainiens, veulent-ils travailler dans le domaine de l'éducation physique?
- ✓ Dans l'avenir, pensez-vous avoir un bon salaire?

## **Chapitre 7 «Les compétitions sportives»**

### **Document A «Les compétitions»**

#### **Vocabulaire actif**

**antiquité (f)** – античність

**chaîne (f)** – телеканал

**équilibre (m)** – рівновага  
**motricité (f)** – 1. рухова функція 2. моторика  
**vitesse (f)** – швидкість  
**endurance (f)** – витривалість  
**concentration (f)** – концентрація  
**réflexe (m)** – рефлекс  
**dextérité (f)** – вправність

**Lisez et traduisez le texte «Les compétitions» en ukrainien par écrit.**  
**Les compétitions**

Les compétitions sportives sont des formes de spectacles, mais leur scénario n'est pas écrit d'avance. Pendant l'Antiquité, la sculpture ou la poésie furent de bons vecteurs de médiatisation du sport. Avec l'arrivée des médias modernes avec, dans l'ordre chronologique, la presse écrite, la radio, la télévision puis internet, le sport dispose de puissants supports médiatiques.

Ainsi, il existe depuis 1977 des chaînes de télévisions sportives dont l'objet sont la diffusion d'épreuves et d'informations sportives. Certaines sont généralistes et se consacrent à divers sports tandis que d'autres se spécialisent dans une discipline. Parmi les titres de la presse écrite sportive on citera L'Équipe en France, Sports Illustrated aux États-Unis ou La Gazzetta dello Sport en Italie, notamment.

Chaque discipline fait appel à des compétences sportives particulières. L'équilibre, la force, la motricité, la vitesse, l'endurance, la concentration, le réflexe, la dextérité sont les compétences les plus connues.

Certaines disciplines font plutôt appel à une seule compétence alors que d'autres font appel à un éventail de plusieurs compétences. Hormis les compétences sportives, il existe des facteurs physiques déterminants de la performance sportive, ces facteurs sont la force, la vitesse, l'endurance, la souplesse et la coordination des unités motrices (intra et intermusculaire + proprioception).

Le succès dans une discipline dépend de la capacité du sportif à exécuter un geste précis. Certaines disciplines consistent à exécuter le geste le plus précis possible en disposant de tout le temps nécessaire à la préparation du geste. Le tir à l'arc est un exemple de ce type de disciplines. D'autres disciplines laissent peu de temps de préparation et le sportif doit ici exécuter son geste de manière spontanée. Le karaté est exemple de ce type de disciplines.



### 1. Trouvez la définition.

a.endurance (f)	1.réaction organique, instantanée et involontaire, à une stimulation
b.dextérité (f)	2.habileté manuelle
c.repos (m)	3.expérience acquise dans un domaine, connaissance reconnue
d.réflexe (m)	4.capacité de résister à la fatigue, à la souffrance, aux épreuves
e.compétence (f)	5.pause dans une activité

### 2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.

a.éparpiller	1.ses forces
b.appartenir	2.des conséquences
c.mesurer	3.à la compétence
d.avoir	4.pour objectif
e.entraîner	5.ses efforts

### 3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.

A	B
1.capacité (f)	a.sensationnelle
2.vitesse (f)	b.d'exercice
3.information (f)	c.des femmes en couches
4.discipline (f)	d.locale
5.équipe (f)	e.de corps
6.repos (m)	f.par équipes
7.magasin (m)	g.matériel
8.conduite (f)	h.olympique
9.exercices (m, pl)	i.sportive
10.équilibre (m)	j.d'antiquités

### 4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.

a.succès (m)	1.décorer
b.force (f)	2.réussite (f)
c.récompenser	3.vigueur (f)
d.préparation (f)	4.vélocité (f)
e.vitesse (f)	5.formation (f)

**5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1.épreuves 2.calendrier 3.rénovation 4.rendez-vous 5.statut). Faites la traduction en ukrainien.**

Le Tour de France, créé par Henri Desgrange en 1903, est le «plus grand spectacle gratuit du monde», comme l'annonce ses organisateurs. Il est dès l'origine sujet à des passions de la part des spectateurs et des médias. C'est un **a...** incontournable du calendrier sportif français. Le mois de juillet lui est consacré. Les **b...** internationales des 24 heures du Mans, du Bol d'or, du Grand Prix automobile de France et des Internationaux de France de tennis constituent d'autres dates importantes de l'agenda sportif français. Les épreuves nationales les plus importantes sont les championnats et coupes de football (Ligue 1 et Coupe de France), rugby à XV (Top 14) et basket-ball (Pro A et Ligue féminine de basket) principalement. Hockey sur glace, handball et volley-ball se pratiquent également avec un **c...** professionnel. Les sports individuels comprennent également des calendriers pros à l'image du golf, du tennis et du cyclisme notamment. L'athlétisme devrait à terme également disposer en France d'un **d...** national professionnel avec le Lagardère Athlé Tour. Nombre de prestigieuses compétitions internationales sont nées en France. Pierre de Coubertin est à l'origine de la **e...** des Jeux olympiques. De même, Jules Rimet et Henri Delaunay mettent au monde la Coupe du monde de football, Henri Delaunay invente le Championnat d'Europe de football tandis que la rédaction du journal du L'Équipe créé la Ligue des Champions.

**6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

гостра боротьба – lutte (f) acharnée

стимулювати – stimuler

удосконалювати – perfectionner

календарний план – calendrier (m) / planning (m)

обладнання – équipement (m)

суддя – arbitre (m) / juge (m)

суддівська колегія – juges (m, pl) / jury (m)

положення – règlement (m)

команда – équipe (f)

1. Спортивні змагання займають важливе місце в системі фізичного виховання. 2. Гостра спортивна боротьба розвиває у молоді любов до спорту. 3. Участь у спортивних змаганнях стимулює спортсменів удосконалювати свою майстерність, краще оволодівати спортивною

технікою, безперервно підвищувати рівень всебічного фізичного розвитку, а це створює необхідні умови для досягнення високих спортивних результатів. 4.Головне в плануванні спортивних змагань з будь-якого виду спорту – допомогти того, щоб вони проводились протягом року, багаторазово, по турах. 5.Календарні плани спортивних заходів з окремих видів спорту входять до загального річного плану колективу по фізичній культурі. 6.Проведення змагань вимагає великої роботи до створення й утримання в належному порядку навчально-спортивної бази, інвентарю, обладнання. 7.Необхідно постійно проводити семінари по підготовці суддів з різних видів спорту, створювати суддівські колегії; систематично вдосконалювати кваліфікацію суддівських кадрів. 8.Спортивні змагання будь-якого масштабу не можуть бути проведені без Положення, яке визначає умови і порядок їх проведення. 9.Мета спортивних змагань – виявити найсильніших спортсменів та команд. 10.Існує три основні системи змагань – колова, кубкова та змішана.

## **Document B «Les pratiques sportives des Français»**

### **Lisez le texte «Les pratiques sportives des Français».**

#### **Les pratiques sportives des Français**

Comment les Français pratiquent-ils le sport? L'enjeu est de taille puisqu'il s'agit, à travers l'appréciation quantitative de l'engouement pour le sport, de se prononcer sur des sujets aussi divers que la démocratisation d'une pratique culturelle, le culte contemporain du corps, le poids de la télévision, la force des identités ou la crise des institutions socialisatrices.

En 1985, le Laboratoire de sociologie de l'Insep (Institut national du sport et de l'éducation physique) réalisait la première enquête d'envergure sur les pratiques physiques et sportives des Français. Quinze ans plus tard, la mission «Statistiques du ministère de la Jeunesse et des Sports» et le Laboratoire de sociologie de l'Insep réalisaient une enquête identique, qui permet de rendre compte pour la première fois des évolutions. Les résultats confirment les trois tendances observées en 1985, à savoir: 1.La massification de la pratique des activités physiques et sportives. Aujourd'hui, 36 millions de Français âgés de 15 à 75 ans déclarent pratiquer au moins une activité physique et sportive (APS), soit 83 % de la population interrogée contre 74 % quinze ans plus tôt. Pour 10 millions d'entre eux, cette pratique n'est qu'occasionnelle, soit moins d'une fois par semaine, mais un peu plus de 26 millions de Français font

du sport au moins une fois par semaine. Ils sont environ 10 millions à être adhérents aux clubs et associations sportifs et un peu plus de 8 millions à participer à des compétitions. Un noyau encore plus restreint pourrait être identifié, à savoir celui des sportifs de haut niveau et des sportifs professionnels, soit environ 10000 personnes. 2.La diversification des pratiques. Elle se traduit par l'élargissement des activités pratiquées (c'est, par exemple, la confirmation de l'implantation de nouveaux sports comme les sports de glisse), mais aussi par la transformation de la définition du sport (avec, comme conséquence, la perte du monopole fédéral sur le développement des nouvelles modalités de pratique). 3.Enfin, la différenciation sociale des pratiques. Malgré l'incontestable démocratisation, on ne pratique pas les mêmes activités physiques ou sportives selon qu'on est jeune ou âgé, un homme ou une femme, selon le niveau de qualification ou encore de revenu, etc. Il subsiste des activités élitistes, d'autres populaires.

Les activités les plus pratiquées sont, dans l'ordre, la marche, la natation, le vélo, suivis par le footing-jogging, les boules et les sports d'hiver. Dans ce classement, le premier sport organisé est le football et le deuxième le tennis.

Les années 80-90 ont vu la percée de nombreuses autres activités. Les sports de glisse, roller-skate et glisse sur eau ou neige pèsent 3 millions de pratiquants; les sports de raquette, tennis, tennis de table, badminton et squash regroupent quant à eux près de 7 millions de personnes, comme les sports d'équipe. Enfin, quelques sports considérés comme relativement plus «élitistes», tels l'équitation, la voile ou le golf, occupent une place non-négligeable, regroupant chacun un peu plus de 500 000 pratiquants.

De manière générale, les activités se déroulant dans un cadre naturel ou menées en dehors de tout esprit de compétition progressent: la marche, l'escalade, le VTT, les sports de glisse nature en sont des exemples.

La croissance du roller, du badminton, du VTT ou du volley-ball semble témoigner de l'émergence d'une culture sportive urbaine: ces activités s'inscrivent soit dans une forme d'appropriation des espaces de circulation, soit dans les nouveaux espaces aménagés dans et autour des grandes villes (salles de sport ou parcs aménagés).

**1. Composez le plan du texte en français.**

**2. Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**

**3. Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

**Document C «La pratique d'activités physiques et sportives»**  
**Traduisez le texte «La pratique d'activités physiques et sportives» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

**choix (m)** – вибір

**obligation (f)** – зобов'язання

**affirmation (f)** – твердження

**marche (f) sportive** – спортивна ходьба

**permettre** – дозволяти

**voile (f)** – парусний спорт

**détente (f)** – розслаблення

**fréquence (f)** – частота

**appartenance (f)** – приналежність

**athlétisme (m)** – легка атлетика

**La pratique d'activités physiques et sportives**

La pratique d'activités physiques et sportives répond à des choix plus qu'à des obligations. Les motivations sont de deux ordres: d'un côté la recherche du bien-être et, de l'autre, l'affirmation des liens familiaux et amicaux, beaucoup moins pour l'amélioration de ses performances ou pour la compétition, et encore moins pour le risque. Dans les trois quarts des cas, la santé et le besoin d'exercice sont à l'origine du choix des activités. La recherche de la forme ou de l'entretien se traduit par la place grandissante d'activités comme la gymnastique, la musculation, la course, la marche sportive, la natation ou le vélo, notamment dans les catégories moyennes ou supérieures, diplômées et disposant de revenus suffisants pour en permettre une pratique régulière.

Le plaisir provoqué par l'activité arrive très nettement en tête pour les incitations à pratiquer, loin devant l'exemple des parents ou de l'école et des cours d'éducation physique et sportive. L'expression d'un certain individualisme est largement tempérée par le fait que le sport se pratique plutôt en groupe (pour 81 %), principalement avec, selon les âges, les membres de la famille et les amis. Les lieux de pratique suggèrent une recherche du contact avec la nature et d'une pratique sans contrainte: un peu moins des deux tiers des activités ont lieu en pleine nature, près de la moitié dans les espaces aménagés comme les parcs ou les parcours de santé, un peu plus d'un tiers dans la rue. Les pratiques au domicile ou dans les équipements des clubs sportifs privés ou publics sont relativement moins fréquentes.

Pour des raisons évidentes, certains sports sont principalement pratiqués en vacances: la voile, les sports d'eau douce, la glisse de neige

ou de mer. Certains sports semblent associés à une détente: par exemple, deux tiers des personnes qui disent jouer au tennis de table déclarent le faire pendant les vacances ou de façon occasionnelle. D'autres activités physiques et sportives appellent un fort engagement du pratiquant, qui peut être mesuré soit par la fréquence (la danse et la gymnastique sont pratiquées au moins une fois par semaine par plus de 80 % des adeptes), soit par l'appartenance à un club ou à une association (c'est le cas pour 71 % des pratiquants d'arts martiaux), ou par la participation à la compétition (51 % des sportifs en athlétisme font de la compétition). À l'examen, l'univers des disciplines sportives suggérerait deux pôles, l'un marqué par l'assiduité, voire un engagement fort en terme de participation à la compétition, d'appartenance à un club ou de fréquence de pratique, comme le rugby, les arts martiaux ou le handball, et l'autre davantage lié aux loisirs et à la détente comme le ski, la voile ou le tennis de table...

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ Le hooliganisme et le sport.
- ✓ La publicité et le sport.
- ✓ L'escroquerie et le sport.
- ✓ Les paris et le sport.
- ✓ Les reliques sportives.

**Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Êtes-vous un mordue du football?
- ✓ Quelle est votre compétition préférée?
- ✓ Quelles épreuves sont populaires en Ukraine? et en France?
- ✓ Prenez-vous part régulièrement aux compétitions?
- ✓ Voudriez-vous gagner les Jeux olympiques?

## **Chapitre 8 «Les Jeux olympiques»**

«Au nom de tous les juges et officiels, je promets que nous remplirons nos fonctions pendant ces Jeux olympiques en toute impartialité, en respectant et en suivant les règles qui les régissent, dans un esprit de sportivité» (le Serment olympique)

### **Document A «Les Jeux olympiques»**

#### **Vocabulaire actif**

**Jeux (m, pl) olympiques d'été** – літні олімпійські Ігри

**Jeux (m, pl) olympiques d'hiver** – зимові олімпійські Ігри  
**mythe (m)** – міф  
**en l'honneur (m) de** – на честь  
**stade (m)** – 1.стадіон 2.стадія  
**épreuves (f, pl) hippiques** – кінні змагання  
**char (m)** – 1.колісниця 2.танк  
**épreuves (f, pl) gymniques** – гімнастичні змагання  
**olivier (m) sauvage** – оливкове дерево  
**tænia (m)** – солітер  
**branche (f) de palmier** – пальмова гілка  
**trêve (f) olympique** – олімпійське перемир'я  
**invasion (f) romaine** – римське вторгнення  
**évêque (m)** – єпископ  
**caractère (m) païen** – язичницький характер

**Lisez et traduisez le texte «Les Jeux olympiques» en ukrainien par écrit.**

### **Les Jeux olympiques**

Les Jeux olympiques modernes ont lieu depuis 1896 tous les quatre ans, hormis lors des deux guerres mondiales. Les Jeux olympiques modernes comprennent deux compétitions: les Jeux olympiques d'été depuis 1896 et les Jeux olympiques d'hiver depuis 1924, tenus d'abord la même année que les Jeux olympiques d'été jusqu'en 1992, puis décalés de deux ans depuis 1994.

De nombreux mythes entourent l'origine des Jeux olympiques antiques. L'une raconte qu'Héraclès construisit le stade olympique ainsi que les bâtiments alentours en l'honneur de son père Zeus, après avoir accompli ses douze travaux. Il aurait parcouru 600 pas et nommé cette distance un stade, ce qui devait plus tard devenir une unité de longueur équivalente à environ 192 mètres. Les premiers Jeux olympiques sont réputés avoir pris place en 776 av. J.-C. Cette année marque le début du calendrier olympique, selon lequel les années sont regroupées en olympiades.

Le programme des compétitions comprend des épreuves hippiques (chars à deux ou quatre chevaux) et des épreuves gymniques (course à pied sur plusieurs distances, lancer du disque, saut en longueur, lancer du javelot, pentathlon, lutte, pugilat et pancrace). Disque, longueur et javelot ne donnent pas de titre olympique, mais font partie des cinq épreuves du pentathlon avec la course du stade et la lutte. Coroebos ouvre le palmarès

olympique officiel en remportant la course pédestre du stade en 776 av. J.-C.

À partir de la septième olympiade (752 av. J.-C.), le champion olympique reçoit une couronne d'olivier sauvage, un ruban de laine rouge, la *tænia*, et une branche de palmier. Réservés d'abord aux seuls citoyens masculins grecs, les Jeux génèrent une trêve olympique. Toutes les guerres en cours doivent être suspendues pour permettre la tenue des Jeux entre cités rivales. La portée d'un titre olympique est considérable. Les champions sont d'authentiques héros populaires et sont couverts de cadeaux et d'honneurs à leur retour dans leur cité. Ils sont de plus pleinement professionnels depuis le V<sup>e</sup> siècle av. J.-C. et peuvent changer de cité dont ils défendent les couleurs. Ces véritables transferts provoquent souvent des troubles, parfois importants, dans la cité «trahie». Suite à l'invasion romaine, les Jeux s'ouvrent aux non-Grecs. Le prestige des Jeux est tel que plusieurs empereurs y prennent part. Sur les conseils de l'évêque de Milan (Ambroise), l'empereur Théodose I<sup>er</sup> interdit les Jeux en 393-394 en raison de leur caractère païen.

### 1. Trouvez la définition.

a. évêque (m)	1. guirlande végétale ceignant la tête en signe de distinction
b. couronne (f)	2. lance courte à pointe acérée
c. trêve (f)	3. dignitaire ecclésiastique de haut rang, qui dirige un diocèse
d. javelot (m)	4. terrain de sport souvent entouré de gradins
e. stade (m)	5. temps de répit

### 2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.

a. devenir	1. au palmarès
b. conclure	2. le titre de champion
c. s'inscrire	3. une trêve
d. disputer	4. un congé
e. permettre	5. d'évêque meunier

### 3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.

<b>A</b>	<b>B</b>
1. couronne (f)	a. universitaire



2.conseil (m)	b.de discipline
3.trouble (m)	c.d'Hercule
4.cité (f)	d.d'origine
5.jeux (m, pl)	e.en caoutchouc
6.pays (m)	f.d'épines
7.les travaux (m, pl)	g.en terrain varié
8.ruban (m)	h.de poursuite
9.couleur (f)	i.locale
10.course (f)	j.cardiaque

#### 4.Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.

a.cadeau (m)	1.début (m)
b.hippique	2.rival (m)
c.travail (m)	3.équestre
d.adversaire (m)	4.besogne (f)
e.commencement (m)	5.étrenne (f)

#### 5.Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1.récompense 2.prix 3.participer 4.apôtre 5.esprit). Faites la traduction en ukrainien.

La médaille Pierre-de-Coubertin (aussi appelée médaille de la Sportivité) est un **a...** qui est donné par le Comité international olympique aux athlètes ayant démontré un vrai **b...** sportif lors des Jeux olympiques. Elle est considérée par beaucoup d'athlètes et spectateurs comme la **c...** la plus importante qu'un athlète peut recevoir, voire plus importante qu'une médaille d'or. Le Comité international olympique la considère comme son honneur le plus grand. Coubertin n'est pas un **d...** de l'amateurisme, la devise olympique «*citius, altius, fortius*» (plus vite, plus haut, plus fort) est du père Didon, prier du collège d'Arcueil et surtout, il n'a jamais dit «l'important c'est de **e...**», mais en 1908, il reprend une phrase de l'évêque de Pennsylvanie: «L'important dans la vie ce n'est point le triomphe, mais le combat, l'essentiel ce n'est pas d'avoir vaincu mais de s'être bien battu».

#### 6.Traduez en français en utilisant le vocabulaire actif.

##### Vocabulaire actif

під егідою – sous l'égide (f)

довічний – à vie

звання – titre (m)

прапор – drapeau (m)

кілець – anneau (m)

союз – union (f)

вогонь – flamme (f)

символ – symbole (m)

подвиг – exploit (m)

Прометей – Prométhée

талісман – mascotte (f)

церемонія – cérémonie (f)

нагородження – décoration (f)

1.Олімпійські ігри – це міжнародні спортивні змагання, які проводяться кожні чотири роки під егідою Міжнародного олімпійського комітету. 2.Олімпійські ігри зародилися в Стародавній Греції, де вони проводилися раз на чотири роки у місті Олімпія, і були визначною подією в житті стародавніх греків. 3.Переможці змагань отримують довічне звання олімпійського чемпіона. 4.Олімпійські ігри поділяються на літні та зимові. 5.Перші Олімпійські ігри сучасності були проведені в 1896 році в Афінах. 6.В 1914 році в Парижі був затверджений олімпійський прапор, на якому зображено п'ять олімпійських кілець, що переплітаються та символізують союз п'яти континентів і зустріч спортсменів з усього світу. 7.Перші зимові Олімпійські ігри відбулися в 1924 році у Шамоні (Франція). 8.Олімпійський вогонь – один із символів Олімпійських ігор; він служить згадкою про подвиг Прометея, що за легендою, викрав його у Зевса та подарував людям. 9.Починаючи з 1968 року, кожна олімпіада має свій олімпійський талісман. 10.Найважливішими церемоніями Олімпійських ігор є церемонія відкриття, церемонія нагородження олімпійських чемпіонів та призерів та церемонія закриття.

## **Document B «Les Jeux olympiques modernes».**

**Lisez le texte «Les Jeux olympiques modernes».**

### **Les Jeux olympiques modernes**

À l'origine, les Jeux n'ont pas besoin de précision de saison. Entre 1896 et 1920, les Jeux sont exclusivement estivaux. Le patinage artistique et le hockey sur glace font ainsi des apparitions au programme olympique avant même la création de Jeux d'hiver, en 1924. Après le succès initial des épreuves à Athènes en 1896, les olympiades de Paris en 1900 (qui virent pour la première fois des femmes participer aux

épreuves) et de Saint Louis en 1904 sont noyées dans les programmes des expositions universelles.

Pendant le XX<sup>e</sup> siècle, l'évolution du mouvement olympique a obligé le CIO à adapter les Jeux aux changements sociaux qui se sont produits dans le monde. Certains de ces ajustements incluent notamment la création de Jeux olympiques d'hiver, les Jeux Paralympiques, les Jeux olympiques de la jeunesse.

Le CIO a aussi dû adapter les Jeux aux changements économiques, politiques et technologiques du XX<sup>e</sup> siècle. Par conséquent, les Jeux Olympiques sont passés de l'amateurisme pur, comme l'avait envisagé Coubertin, à laisser des professionnels participer à la compétition. L'importante croissance des médias de masse engendra le problème du financement et de la commercialisation des Jeux.

La ville hôte est chargée d'organiser et de trouver des fonds pour les Jeux olympiques de manière à ce qu'ils soient en accord avec la Charte olympique. Le CIO décide aussi des sports présents ou non à chaque Jeux olympiques. La célébration des Jeux inclut de nombreux rituels et de symboles comme le drapeau olympique et la flamme olympique, ainsi que les cérémonies d'ouverture et de clôture. Les trois meilleurs athlètes de chaque compétition reçoivent une médaille d'or (1<sup>re</sup> place), d'argent (2<sup>e</sup> place) et de bronze (3<sup>e</sup> place).

Les Jeux olympiques sont devenus si importants que presque chaque nation est représentée. Une telle ampleur a généré de nombreux défis comme le boycott, le dopage, la corruption et le terrorisme. Tous les deux ans, les Jeux et son exposition aux médias donnent leur chance à des athlètes inconnus de devenir renommés dans leur pays et dans certains cas, dans le monde entier.

Les Jeux sont aussi une excellente opportunité pour la ville hôte et son pays de faire leur publicité au monde. Chaque édition des jeux apporte ainsi son lot de nouveautés, nouvelles disciplines et nouvelles catégories. Le CIO est seul décisionnaire sur l'admission d'une discipline au programme olympique et il doit composer avec les Fédérations internationales gérant les disciplines.

**1. Composez le plan du texte en français.**

**2. Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**

**3. Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

**Document C «Pierre de Coubertin»**

**Traduisez le texte «Pierre de Coubertin» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

## Vocabulaire actif

**ressusciter** – 1.відновлювати 2.повертати життя

**consacrer** – присвячувати

**promotion (f) de sport** – промоція спорту

**solliciter** – добиватися

**abbé (m)** – абат

**prôner** – вихваляти

**promouvoir** – пропагувати

**Athènes** – Афіни

**fréquence (f) quadriennale** – частотою в чотири роки

**dans une optique de** – з точки зору

**démissionner** – подавати у відставку

**aigri** – озлоблений

**successeur (m)** – наступник

**handicapé (m)** – неповносправна людина

**crise (f) cardiaque** – серцевий напад

**apôtre (m) de l'amateurisme** – проповідник аматорського спорту

### **Pierre de Frédy, baron de Coubertin**

**(1863, Paris – 1937, Genève)**

Pierre de Frédy, baron de Coubertin (1<sup>er</sup> janvier 1863, Paris – 2 septembre 1937, Genève), est un historien et pédagogue français qui ressuscite les Jeux olympiques à l'ère moderne. Il accorde une grande place à l'honneur patriotique et au nationalisme. À l'âge de 24 ans Pierre décide de se consacrer à l'amélioration du système éducatif français. Il débute sa campagne de promotion de sport scolaire en 1887 en signant livres et articles; il organise des conférences, crée des comités de soutien au sport et sollicite l'aide de toutes les bonnes volontés, l'abbé Didon au premier chef. Les deux hommes se rencontrent pour la première fois le 2 janvier 1891. Lors de l'Exposition Universelle de 1889 à Paris, il organise des compétitions sportives. Coubertin signe ensuite son œuvre écrite la plus importante: L'Histoire universelle. Il prône l'éducation et le sport pour tous.

Pour promouvoir l'athlétisme, son idée est alors de créer une grande compétition internationale qui verrait s'opposer les meilleurs athlètes du monde civilisé. Inspiré par l'intérêt grandissant que suscite l'olympisme antique à la lumière des découvertes archéologiques d'Olympie, il décide de rénover les Jeux olympiques. Il annonce son projet le 25 novembre 1892 (année où il arbitre la première finale du championnat de France de rugby entre deux clubs parisiens) dans l'amphithéâtre de la Sorbonne et crée le Comité International Olympique

le 23 juin 1894, à Paris lors du premier congrès olympique. En 1896, les premiers Jeux olympiques rénovés ont symboliquement lieu à Athènes, et la fréquence quadriennale est établie. Les femmes, absentes des premiers Jeux de 1896 (Coubertin conseillait la gymnastique aux femmes dans une optique de santé, la compétition et les muscles ne leur correspondant pas, à ses yeux), elles font leur entrée lors des deuxièmes, à Paris, en 1900 (16 participantes), leur nombre ne cessera de croître par la suite malgré l'opposition du baron.

Président du CIO depuis 1896, Coubertin s'en éloigne en démissionnant de son poste en 1925. C'est aigri qu'il constate que ses successeurs ne le mettent pas au courant de ce qui se passe, alors que les Jeux sont son œuvre. Ruiné, avec un enfant handicapé, il s'implique dans l'organisation des Jeux de 1936 de Berlin, qui avaient été prévus avant l'arrivée au pouvoir d'Hitler. Le baron de Coubertin est malgré tout amer devant la récupération politique trop omniprésente. Il meurt à Genève l'année suivante, victime d'une crise cardiaque. Il est enterré à Lausanne, mais son cœur est inhumé séparément dans un monument près du sanctuaire d'Olympie.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ Les sports olympiques d'été.
- ✓ Les sports olympiques d'hiver.
- ✓ Les champions olympiques ukrainiens.
- ✓ Les Jeux olympiques et la politique.
- ✓ La flamme olympique – un symbole de l'idéal olympique.

**Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Que veut dire la devise des Jeux olympiques: «citius, altius, fortius»?
- ✓ Êtes-vous d'accord avec la thèse: «L'important dans la vie ce n'est point le triomphe, mais le combat, l'essentiel ce n'est pas d'avoir vaincu mais de s'être bien battu»?
- ✓ Connaissez-vous l'évolution du mouvement olympique dans le monde?
- ✓ Comment peut-on promouvoir l'athlétisme?
- ✓ Quel est le rôle de Pierre de Coubertin lors de rénovation des Jeux olympiques?

## Chapitre 9 «L'éducation physique et la formation moderne»

### Document A «Le sport est éducatif?»

#### Vocabulaire actif

**appellation (f)** – найменування

**dénoter** – позначати

**domaine (m)** – сфера, область

**finalité (f)** – ціль

**être tributaire de** – залежати від чогось/когось

**démarches (m, pl)** – заходи

**mettre en œuvre** – реалізовувати

**sophistiqué** – витончений, елегантний

**escalade (m)** – скелелазіння

**parapente (m)** – парашланеризм

**féliciter** – вітати

Lisez et traduisez le texte «Le sport est éducatif?» en ukrainien par écrit.

#### Le sport est éducatif?

L'éducation physique et sportive (EPS) est une discipline d'enseignement obligatoire. Cette situation n'est pas nouvelle: elle est antérieure aux lois scolaires de Jules Ferry (1881–1882) et elle n'a jamais souffert d'exception. Pourtant, sa présence dans l'École correspond à la variabilité de ses appellations, chacune correspondant à une étape de son histoire: gymnastique, éducation physique, éducation physique et sportive. Ce qui dénote une réelle difficulté à affirmer son identité. De même, ses enseignants sont-ils appelés encore aujourd'hui par leurs élèves «prof de gym», «prof d'EPS», «prof de sport».

L'objet d'enseignement de l'éducation physique ne se définit pas par référence à une science (comme c'est le cas pour les mathématiques, la physique) ou à un domaine de l'art (comme pour la musique, le dessin). Quel est-il? Il n'est pas toujours aisé de répondre à cette question, car cet objet d'enseignement peut recevoir des définitions différentes selon les époques: pour certains c'est le corps, pour d'autres, le mouvement ou les conduites motrices, plus récemment c'est le sport ou encore, le mot étant trop restrictif ou trop connoté, les activités physiques et sportives (APS). Ces finalités se présentent comme un système d'attente qui est directement tributaire de l'état de développement d'une société, du contexte militaire, sanitaire, économique, politique, social propre à une époque.

Les spécialistes disent que depuis 1967, l'éducation physique a pour objet d'enseignement les activités physiques et sportives. Car l'École ne peut reproduire en ses murs, des démarches ou des techniques pédagogiques qui ne répondent pas strictement à ses attentes et qui de plus, sont mises en œuvre par d'autres institutions éducatives. Autant dire qu'à l'École on ne fait pas du sport mais de l'éducation physique. Souvent mal compris par les élèves et leurs parents, qui appelle un «traitement didactique» sophistiqué. Elle ne se confond donc ni avec une animation, ni avec un entraînement.

Aujourd'hui, qu'on le veuille ou non, l'éducation physique est sportive. Lorsque ses professeurs font un «cours», ils programment un cycle de basket, de natation ou de gymnastique. D'ailleurs, ils n'ont pas le choix: ils disposent (généralement) d'installations standardisées qui ne leur permettent de faire autre chose! Et s'ils le pouvaient, ils feraient, généralement dans un grand enthousiasme, de l'escalade, du patin à roulettes, de la nage avec palme ou de la plongée, à moins que ce ne soit du parapente ou du surf. En conséquence, le sport (les sports) est bien le support de leur enseignement, et les élèves sont probablement les premiers à s'en féliciter.

### 1. Trouvez la définition.

a.finalité (f)	1.rendre raffiné; devenir de plus en plus perfectionné
b.restrictif	2.existence ou nature d'une cause finale; caractère de ce qui a un but ou qui est destiné à un dessein
c.mettre en œuvre	3.qui apporte une restriction, une limitation
d.escalade (m)	4.utiliser quelque chose ou quelqu'un pour réaliser un objet ou un projet
e.sophistiqué	5.ascension d'une paroi rocheuse d'une montagne, au cours de laquelle l'alpiniste progresse en utilisant ses quatre membres

### 2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.

a.appeler	1.comme un chien de plomb
b.répondre	2.ses batteries
c.comprendre	3.les réserves
d.disposer	4.de la tête

e.nager	5.d'instinct
---------	--------------

**3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.**

A	B
1. situation (f)	a. de finances
2. loi (f)	b. à main levée
3. course (f)	c. de passe
4. dessin (m)	d. écologique
5. mot (m)	e. croisés
6. mots (m, pl)	f. des prix
7. escalade (f)	g. par étapes
8. traitement (m)	h. de faveur
9. mouvement (m)	i. d'une montagne
10. éducation (f)	j. professionnelle

**4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.**

a. féliciter	1. réaliser
b. escalade (f)	2. complimenter
c. didactique	3. perfectionné
d. mettre en œuvre	4. alpinisme (m)
e. sophistiqué	5. éducatif

**5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1. adresse 2. site 3. ski 4. handisport 5. slalom géant). Faites la traduction en ukrainien.**

L'histoire du **a...** d'hiver débute en 1972 lors des premières rencontres internationales à Courchevel. En 1976, les premiers Jeux paralympiques d'hiver d'Ornsfoldvick en Suède rassemblent 250 skieurs. Pourtant, ils ne sont véritablement reconnus par le CIO qu'en 1984, à Innsbruck, où une épreuve de démonstration du **b...** par des skieurs handicapés est inscrite au programme des Jeux. En 1992, pour la première fois, les Jeux paralympiques d'hiver se déroulent sur le même **c...** que les Jeux olympiques. Ils rassemblent 750 skieurs, hommes et femmes, venus de 24 pays. Sur le site d'Albertville, les skieurs handicapés ont surpris tout le monde par leur **d...** et leur audace. En descente, l'Américain Reed Robinson qui, amputé d'un bras, ne skie qu'avec un seul bâton, frôle la barre des 120 km/h. L'Allemande Reinhild Möller réalise une prouesse tout aussi impressionnante (109,8 km/h) avec une prothèse à la place du tibia. En **e...** assis, une discipline réservée aux



paraplégiques et aux doubles amputés, les vitesses atteintes sont proprement incroyables: 102,1 km/h chez les hommes, 95,7 km/h chez les femmes.

## **6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.**

### **Vocabulaire actif**

**неповносправний** – mutilé (m) / handicapé (m) physique

**фізичний розвиток** – développement (m) physique

**регулярність** – régularité (f)

**навантаження** – charge (f)

**інвалід** – invalide (m) / infirme (m)

**інтенсивність** – intensité (f)

**витривалість** – endurance (f)

**втома** – fatigue (f)

**осідлий спосіб життя** – sédentarité (f)

1. Спорт є ефективним засобом фізичного виховання неповносправних. 2. Рухова активність неповносправної людини є основним засобом її фізичного розвитку. 3. Регулярність занять фізичними вправами та раціональне чергування навантажень і відпочинку сприяє реабілітації хворого або інваліда. 4. Для кожного неповносправного необхідно визначати оптимальну інтенсивність виконання вправи. 5. Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. 6. Фізична витривалість як рухова якість людини – це її здатність долати втоми у процесі рухової діяльності. 7. Неповносправні люди повинні боротися з осідлим способом життя. 8. Спортивні змагання допомагають сконцентруватися на досягненні результату, а не на фізичних вадах. 9. Сучасні протези дозволяють брати участь у змаганнях інвалідам з ампутованими ногою / ногами чи рукою / руками. 10. Неповносправні повинні постійно займатися фізичними вправами.

## **Document B «Le développement des pratiques sportives»**

### **Lisez le texte «Le développement des pratiques sportives».**

#### **Le développement des pratiques sportives**

Le développement des pratiques sportives, leur place et le rôle qu'elles jouent dans la société offrent des images contrastées pour ne pas dire contradictoires. Les rapports que le sport entretient avec la violence dans les stades et dans les tribunes, avec l'argent et la drogue ou le dopage semblent lui dénier toute prétention à édifier la jeunesse. Les

avocats du «sport pur» prétendent que le sport a été dévoyé de son but, qu'il est devenu la proie de marchands du temple, un enjeu de luttes politiques, idéologiques et sociales. C'est vrai. Pourtant, les effectifs des Fédérations sportives n'ont cessé d'augmenter. Elles rassemblent aujourd'hui plus de 13 millions de licences dont plus de la moitié sont attribuées à des enfants et adolescents âgés de moins de 16 ans. D'autres enquêtes indiquent que 70 % des Français déclarent se livrer plus ou moins régulièrement à une activité sportive. Un nombre croissant de femmes et d'hommes pratiquent des activités physiques et sportives. Au modèle sportif compétitif s'ajoute une diversification des formes de la pratique sportive et le sport n'est plus, comme il y a trente ans, le privilège du jeune âge.

Difficile donc d'affirmer que le sport est dénué de toute valeur éducative: si les parents sont de plus en plus nombreux à souhaiter que leurs enfants pratiquent un ou des sports et à le pratiquer eux-mêmes, c'est probablement parce qu'ils ont acquis la conviction que le sport a des vertus formatrices?

Les sportifs sont loin d'être vertueux! Pour gagner, il faut de l'agressivité, de la hargne, il faut «détruire», «tuer» l'adversaire. Qui n'a pas entendu ces propos tenus par des entraîneurs ou des éducateurs dans les vestiaires ou par des sportifs renommés? Le «citius, altius, fortius» génère ses propres excès. Pourtant, le sens commun perpétue ce cliché: le sport est éducatif, il forge les caractères et fabrique des hommes et des femmes prêts pour les combats de la vie.

1. **Composez le plan du texte en français.**

2. **Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**

3. **Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

**Document C «Gestion du sport: affaires et industrie»**

**Traduisez le texte «Gestion du sport: affaires et industrie» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

**gestionnaire (m)** – менеджер

**se préoccuper** – турбуватися, перейматися

**domaine (m) des affaires** – бізнес-сфера

**gestion (f)** – управління

**revenus (m, pl)** – доходи

**emploi (m)** – зайнятість

**embaucher** – наймати на роботу

**centres (m, pl) de villégiature** – курорти

## **Gestion du sport: affaires et industrie**

La gestion du sport se préoccupe de l'opération efficace de multiples types d'organisations sportives, allant d'équipes professionnelles à plusieurs organisations sportives nationales et internationales, fédérations, conférences et associations.

Il existe un besoin de gestionnaires compétents à tous les niveaux de l'industrie du sport. Il est donc essentiel que les étudiants en administration du sport développent des compétences dans les composantes principales du domaine des affaires comme la finance, la gestion, le marketing et les opérations. L'administration du sport se concerne sur la compréhension de la gestion d'événements sportifs majeurs et, de façon plus générale, sur le système du sport. Nous analysons les événements et le système du sport sous différentes perspectives incluant les points suivants:

- Théorie de l'organisation (comment les organisations fonctionnent);
- Gestion stratégique (comment les organisations performant, médailles, financement, etc.);
- Marketing (comment les organisations vendent leur produit, comment elles se génèrent des revenus);
- Commandite (comment les organisations établissent des partenariats avec le secteur privé);
- Comportement de l'organisation (ressources humaines, esprit d'équipe, gestion de conflit, etc.).

Les études dans ce domaine favorisent l'emploi au sein de divers organismes sportifs, de santé et bien-être, d'activités physiques ou de loisirs. Il y a aussi des organismes privés ou professionnels comme les centres de conditionnement physique, des centres communautaires, des centres de villégiature, les services des sports ou des départements de loisirs des collèges et universités, qui embauchent les étudiants.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ L'industrie du sport.
- ✓ L'objet d'enseignement de l'éducation physique.
- ✓ La massification du sport.
- ✓ Les gestionnaires sportifs.
- ✓ Le développement des pratiques sportives en France et en Ukraine.

### **Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Comment les personnes handicapées doivent-elles lutter contre l'isolement et la sédentarité?
- ✓ Comment le sport pour les handicapés favorise la recherche technologique?
- ✓ Connaissez-vous l'histoire des Jeux paralympiques?
- ✓ Connaissez-vous la biographie de Ludwig Guttmann?
- ✓ Qu'est-ce qu'on doit faire pour aménager un appartement ou une maison pour des personnes handicapées?

## **Chapitre 10 «L'activité physique et sportive de l'homme»**

### **Document A «L'activité sportive de l'homme»**

#### **Vocabulaire actif**

**avoir pour racine (f)** – походити від

**divertissement (m)** – розвага

**se maintenir** – тримати себе

**à l'inverse (m) de** – на протиполож

**excès (m)** – надмірність

**surmenage (m)** – перевантаження

**OMS / Organisation (f) mondiale de la santé** – ВООЗ / Всесвітня організація охорони здоров'я

**jouissance (f)** – задоволення

**notion (f)** – поняття

**résultante (f)** – результат, наслідок

**angoisse (f)** – 1.страх 2.тривога

**perception (f)** – сприйняття

**douleur (f)** – біль

**troubles (m, pl)** – порушення (мед.)

**se sentir bien dans sa peau** – відчувати себе у своїй тарілці

**sédentaire** – осідлий

**alimentation (f)** – харчування

**dépense (f)** – витрата

**Lisez et traduisez le texte «L'activité sportive de l'homme» en ukrainien par écrit.**

#### **L'activité sportive de l'homme**

Le sport est un phénomène quasi universel dans le temps et dans l'espace humain. Le terme de «sport» a pour racine le mot de vieux français «desport» qui signifie «divertissement, plaisir physique ou de l'esprit». La pratique équilibrée d'un sport aide à se maintenir en bonne

santé physique et mentale. À l'inverse, l'excès dans un sens, l'absence totale d'exercice physique, et celui dans l'autre, le surmenage sportif, sont mauvais pour la santé.

L'OMS définit la santé comme «pleine jouissance du bien-être social, mental et physique». Le bien-être est une notion complexe, qui ne se réduit pas au simple fait de se sentir bien.

Cet état psychologique est constamment en évolution et en construction tout au long de notre vie, il est la résultante de quatre dimensions: 1.le bien-être émotionnel (trait et état d'anxiété, stress, tension, état et trait de dépression, angoisse, confusion, énergie, vigueur, fatigue, émotions, optimisme...). 2.les perceptions de soi (compétences, estime globale de soi, image du corps, perception de sa condition physique, perception de maîtrise de soi, attribution causale des succès et des échecs...). 3.le bien-être physique (douleur, perception des troubles somatiques, état de santé...). 4.le bien-être perçu (qualité de vie, bien-être subjectif, sens à sa vie...).

Le principal bienfait de la pratique des exercices physiques est d'être en forme, et donc en bonne santé, grâce à l'entretien de son organisme. En effet, il a été prouvé que la pratique régulière d'une activité physique était liée à une bonne santé. Notre corps devient ainsi plus performant et l'on se sent bien dans sa peau. L'activité sportive permet d'entretenir une image valorisante, de vivre des moments de plaisir et de détente, d'améliorer sa condition physique, de lutter contre le stress. Notre vie est de plus en plus sédentaire et notre alimentation de plus en plus riche, la pratique d'une activité sportive est très certainement la meilleure alternative pour retrouver sa forme et son tonus et doit être dictée par notre motivation à sentir mieux.

Pratiquer une activité physique régulière, c'est profiter durablement des résultats physiques et psychologiques positifs. Avec la pratique d'une activité sportive régulière, vous adopterez très rapidement une bonne hygiène de vie: diminution de votre consommation de tabac et d'alcool, et vous sentirez le besoin d'adopter une alimentation équilibrée. Grâce à ce nouvel état d'être vous serez plus compétitif et plus sûr de vous.

La dépense physique régulière combinée à une bonne hygiène de vie vous permettra d'avoir plus de tonus, de réagir de façon positive au stress quotidien et de mieux dormir. Donc, la pratique régulière d'activités physiques d'intensité modérée contribue au bien-être et à la qualité de vie.

### 1. Trouvez la définition.

a.tonus (m)	1.vitalité, dynamisme
b.douleur (f)	2.ensemble des phénomènes qui caractérisent l'activité des organismes animaux et végétaux, de leur naissance à leur mort
c.stress (m)	3.tension nerveuse
d.vie (f)	4.sensation physique ou morale pénible
e.alimentation (f)	5.approvisionnement

### 2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.

a.sentir	1.de fatigue
b.vivre	2.bien (mal) dans sa peau
c.tomber	3.à dix contre un
d.se battre	4.la faim
e.être	5.sur un grand pied

### 3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.

A	B
1.santé (f)	a.sportive
2.exercices (m, pl)	b.équilibrée
3.activité (f)	c.de fer
4.dépense (f)	d.à l'examen
5.alimentation (f)	e.sportif
6.vie (f)	f.quotidien
7.échec (m)	g.de corps
8.surmenage (m)	h.physique
9.stress (m)	i.mort
10.temps (m)	j.sédentaire

### 4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.

a.alimentation (f)	1.exténuation (f)
b.permettre	2.coucher
c.fatigue (f)	3.assister
d.dormir	4.autoriser
e.aider	5.nutrition (f)

**5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1.s'hydrater 2.source 3.perte de poids 4.définir 5.varier). Faites la traduction en ukrainien.**

Dans la vie moderne, le contrôle de l'alimentation joue un rôle prépondérant pour notre bien-être ou l'amélioration des performances sportives. Il s'agit d'un point fondamental pour optimiser vos progrès, quels que soient vos objectifs: **a...**, prise de masse musculaire, préparation physique. Il est nécessaire d'adapter un régime à chaque individu. De plus il est indispensable de manger en fonction de sa dépense calorique, celle ci peut **b...** en fonction de votre activité physique. Les aliments que nous ingérons sont composés de glucides, de protéines, de lipides, de vitamines, de sels minéraux et d'eau. Seuls les trois premiers sont **c...** d'énergie, les autres jouant un rôle important dans le métabolisme. La clé d'une bonne alimentation réside dans la qualité de l'apport nutritionnel. Il est également important de bien **d...** pendant la journée, en particulier en période estivale ou pendant l'effort. Le conseil d'un diététicien ou d'un entraîneur sportif vous permettra de **e...** vos besoins alimentaires et de les mettre en adéquation avec votre activité sportive ou extra-sportive.

**6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

задоволення – plaisir (m)

трибуна – tribune (f)

приваблювати – attirer

допінг – dopage (m)

сприяти – contribuer

спортивний результат – performance (f)

наслідок – conséquence (f), effet (m)

шкодити – nuire

зміцнення – affermissement (m)

1.Спорт – це специфічний вид фізичної або інтелектуальної активності, яку здійснюють з метою змагання, а також поліпшення здоров'я, отримання морального і матеріального задоволення, прагнення до удосконалення і слави, покращення навичок. 2.Спорт ділиться на аматорський і професійний. 3.За великими спортивними змаганнями спостерігають тисячі глядачів на трибунах стадіонів та спортивних залів і мільйони телеглядачів. 4.Види спорту поділяються на індивідуальні й командні. 5.Найбільші глядацькі аудиторії приваблюють командні види спорту: футбол та його

різновиди (регбі, американський футбол, австралійський футбол), крикет, бейсбол, баскетбол, хокей, волейбол тощо. 6. В кінці ХХ-го століття виникли проблеми з масовим вживанням спортсменами допінгу – медичних препаратів, які сприяють покращенню спортивних результатів, хоча можуть мати негативні наслідки в майбутньому й нашкодити здоров'ю. 7. Мета масового спорту – зміцнення здоров'я народу, виховання позитивних моральних якостей, організація здорового способу життя. 8. Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді і залучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей. 9. Окремі види спорту є особливо небезпечними для життя і здоров'я спортсменів. 10. Будь-яким видом спорту слід займатися за правилами.

## **Document B «Les effets bénéfiques sur la santé et le bien-être»**

**Lisez le texte «Les effets bénéfiques sur la santé et le bien-être».**

### **Les effets bénéfiques sur la santé et le bien-être**

Les effets bénéfiques des activités physique et sportive sur la santé sont connus depuis l'Antiquité. Et confirmés par toutes les études épidémiologiques modernes: elles montrent que le risque de décès prématuré est moindre chez les personnes physiquement actives que chez les autres, résultat valable quels que soient l'âge et la cause de décès, de manière plus probante chez les hommes que chez les femmes.

La pratique d'une activité modérée (au moins 3 heures par semaine) ou d'une activité intense (au moins 20 minutes trois fois par semaine) diminue ainsi de 30 % le risque de mortalité prématurée. La pratique régulière d'un sport améliore le bien-être émotionnel, le bien-être physique, la qualité de vie et la perception de soi. Ce rôle bénéfique se retrouve aussi bien chez les adolescents que les personnes âgées. Il est également montré que la qualité de vie des malades chroniques se trouve améliorée, ainsi que celle de certaines catégories de handicaps, lorsque l'accompagnement est satisfaisant.

Mais, au-delà de ce bénéfice global, les bienfaits de l'activité physique dépendent aussi du parcours de vie de chaque individu et, dans le cadre du traitement et de la prévention, des caractéristiques de chaque pathologie. L'activité physique est primordiale en prévention primaire des maladies cardiovasculaires mais également en prévention secondaire. Elle intervient également dans le traitement de la dyspnée au cours de la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Elle joue un rôle



fondamental pour éviter le gain de poids et elle réduit le risque de certains cancers (colorectal, sein, endomètre, poumon, prostate).

Attention: les bénéfiques ne doivent pas faire oublier les risques! Chaque médaille a son revers, et le sport n'y échappe pas. On sait par exemple que la pratique régulière d'une activité physique peut augmenter le risque de lésions aiguës (fracture, luxation, traumatisme crânien, rupture des ligaments croisés, entorse) ou chroniques (tendinite de l'épaule pour la natation, tendinopathies du genou et de la cheville pour le vélo ou la course à pied). Chez l'enfant, il y a risque de surmenage des cartilages de croissance. Autre exemple de risque: il semble que 4 % des personnes pratiquant une activité physique de manière intense présentent un profil d'addiction à leur activité. La promotion de l'activité physique doit toujours être personnalisée, c'est-à-dire adaptée aux paramètres d'âge, de sexe, de santé et de condition des individus.

### **Document C «Le mouvement sportif dans le monde»**

**Traduisez le texte «Le mouvement sportif dans le monde» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

#### **Vocabulaire actif**

**Byzance (f)** – Візантія

**considérable** – значний

**règlement (m)** – регламент

**exiger la mise en application** – вимагати введення у дію

**se mettre sous la coupe de ...** – підкорюватися ...

**course (f) de chars (m, pl)** – перегони на колісницях

**aurige (m)** – візник

**cocher (m)** – кучер

**joute (f)** – бій, поєдинок

**équestre** – кінний

**perte (f)** – втрата

**embrasser** – охоплювати

**déclin (m)** – занепад

**rafler** – захопити

**au sein de** – всередині

**édicter** – видавати; опубліковувати

**revers (m)** – зворотня сторона

**rémunération (f)** – 1. винагорода 2. зарплата

**occulte** – таємний

**fourniture (f)** – постачання

**emploi (m)** – робота

## **Le mouvement sportif dans le monde**

Le sport est un ensemble d'exercices le plus souvent physiques se pratiquant sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des compétitions. La Grèce antique, la Rome antique, la Byzance, l'Occident médiéval puis moderne, mais aussi l'Amérique précolombienne ou l'Asie, sont tous marqués par l'importance du sport. Certaines périodes sont surtout marquées par des interdits, comme c'est le cas en Grande-Bretagne du Moyen Âge à l'Époque moderne. La puissance du mouvement sportif est aujourd'hui considérable. Une fédération internationale comme la FIFA a la capacité de modifier les règlements et d'exiger la mise en application à la planète entière à compter d'une date précise. Le sport propose ainsi un premier modèle de mondialisation réelle.

À l'inverse de cette structure centralisée à la romaine, notons l'existence d'un mouvement sportif plus indépendant, notamment aux États-Unis. La NBA a des règles particulières et pas question pour elle de se mettre sous la coupe de la Fédération internationale de basket-ball. Sauf pour les Jeux olympiques, évidemment, car c'est la FIBA qui est en charge des épreuves. Les joueurs NBA doivent alors jouer selon les règles communes au reste du monde. Le baseball américain est encore plus caricatural sur ce point, avec les deux ligues qui s'affrontent pour le trophée des World Series: American et National n'ont pas les mêmes règles du jeu!

Chaque époque a son sport-roi. L'Antiquité fut ainsi l'âge d'or de la course de chars. Pendant plus d'un millénaire, les auriges, cochers des chars de course, étaient des stars adulées par les foules dans tout l'Empire romain. Le tournoi, qui consiste à livrer une véritable bataille de chevaliers, mais «sans haine», fut l'activité à la mode en Occident entre le XI<sup>e</sup> et le XIII<sup>e</sup> siècle. Attention à ne pas confondre le Tournoi et la joute équestre, version très allégée du tournoi. La violence de Tournoi cause sa perte, d'autant que le jeu de paume s'impose dès le XIII<sup>e</sup> siècle et jusqu'au XVII<sup>e</sup> siècle comme le sport roi en Occident. Ce jeu de raquettes embrasse Paris, la France puis le reste du monde occidental. Le XVIII<sup>e</sup> siècle voit le déclin du jeu de paume et l'arrivée, ou plutôt le retour, des courses hippiques qui s'imposent comme le sport roi des XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles. La succession des courses hippiques fut âprement disputée car le nombre des sports structurés augmente spectaculairement dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Le football rafle finalement la mise et est encore aujourd'hui l'incontestable sport numéro un sur la planète.

Le sport se pratique soit au sein d'un club soit hors de tout club. Les clubs sont affiliés à des fédérations. Les clubs organisent les entraînements et mettent leurs moyens à la disposition des compétitions. Les fédérations organisent les compétitions et édictent les règlements. La grande majorité des sportifs est composée de sportifs amateurs, c'est-à-dire d'hommes et de femmes qui pratiquent leur activité sans recevoir aucun salaire en retour. L'amateurisme possède son revers avec un accès limité aux classes populaires. Pour certaines activités et l'amateurisme marron, c'est-à-dire la rémunération occulte ou la fourniture d'emplois de complaisance à des sportifs officiellement amateurs.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ Les tâches de l'OMS.
- ✓ La santé publique.
- ✓ La santé des ukrainiens.
- ✓ Le traumatisme sportif.
- ✓ Le fastfood et la santé.

**Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Comment peut-on raffermir la santé?
- ✓ Quelles sont les causes principales de stress pendant la vie professionnelle?
- ✓ Comment peut-on lutter contre la négligence des certains médecins?
- ✓ Est-ce que chaque docteur tient le serment d'Hippocrate?
- ✓ Voudriez-vous travailler dans le domaine de la médecine du sport?

## **Chapitre 11 «Le métier du professeur de l'EPS»**

### **Document A «Être professeur d'éducation physique et sportive»**

#### **Vocabulaire actif**

**compétences (f, pl)** – навички

**domaine (m)** – галузь

**citoyen (m)** – громадянин

**souci (m)** – турбота

**relations (f, pl)** – відносини

**éclairage (m)** – освітлення

**conception (f)** – концепція

**comportement (m)** – поведінка

**détection (f)** – виявлення

**Lisez et traduisez le texte «Être professeur d'éducation physique et sportive» en ukrainien par écrit.**

### **Être professeur d'éducation physique et sportive**

Le professeur d'éducation physique et sportive a pour mission d'initier les collégiens ou les lycéens à la théorie et à la pratique de plusieurs disciplines sportives et ainsi de former des citoyens lucides, autonomes, physiquement et socialement éduqués, dans le souci du vivre ensemble. Au cœur de la communauté éducative, le professeur assure le suivi individuel et l'évaluation de chaque élève en vérifiant l'acquisition des savoirs fondamentaux, dans le respect des programmes de la discipline. Il contribue également à conseiller ses élèves dans le choix de leur projet d'orientation.

On distingue trois ensembles de missions pour les enseignants de collège et de lycée: la mission d'enseignement (heures devant élèves); les missions liées au service d'enseignement: temps de préparation et de recherche nécessaires à la réalisation des heures d'enseignement, activités de suivi, d'évaluation et d'aide à l'orientation des élèves inhérentes à la mission d'enseignement, travail en équipe pédagogique ou pluri-professionnelle, relations avec les parents d'élèves; les missions complémentaires exercées par certains enseignants, à travers des responsabilités particulières pour mener des actions pédagogiques dans l'intérêt des élèves.

Ces missions peuvent être exercées au niveau d'un établissement ou au niveau académique. Le professeur d'éducation physique et sportive maîtrise la didactique mais aussi l'organisation matérielle, les règles et l'arbitrage d'un large éventail d'activités sportives auxquelles il initie ses élèves et pour lesquelles il est à même de montrer les mouvements ou de prendre part aux activités. C'est un sportif accompli, sans forcément être un sportif de haut niveau.

Dans le cadre de son enseignement, il sensibilise les élèves aux valeurs civiques et républicaines en développant leur sens de l'initiative, leur esprit d'équipe et le respect des règles. Dans son temps de service d'enseignement, l'enseignant d'EPS assure 20 heures dont 3 heures sont consacrées à l'animation, l'entraînement et l'organisation de l'association sportive de l'établissement. Il participe à l'organisation et au développement du sport scolaire dans le cadre de l'UNSS.

Le professeur doit également mener des projets pédagogiques transversaux avec ses collègues, par exemple en mettant en place des activités interdisciplinaires ou des sorties de classe, en équipe et en partenariat avec les associations ou les institutions.

Comme tout professeur, il participe aux conseils de classe: son expérience avec les élèves dans un cadre autre que la classe traditionnelle peut donner un éclairage intéressant sur le comportement de chacun (détection des élèves solitaires, des phénomènes de groupes, etc.). Il peut aussi assurer la mission de professeur principal et, ainsi, contribuer à l'information et au suivi des opérations d'orientation des élèves dont il a la charge. Membre de l'équipe pédagogique, il contribue à la conception et à la mise en œuvre du projet d'établissement. Il participe à l'action de la communauté éducative, dialogue avec les parents d'élèves et avec les partenaires de l'Éducation nationale pour accompagner les élèves dans leur parcours de formation. Il s'implique dans la vie de l'établissement en faisant partie du conseil pédagogique ou encore du conseil d'administration. Ouvert aux autres, il a le goût du dialogue et sait impliquer l'ensemble de l'écosystème qu'il construit en équipe autour de l'élève: parents, intervenants extérieurs, etc.

### 1. Trouvez la définition.

a.quotidien (m)	1.avoir une bonne connaissance de quelque chose
b.partenariat (m)	2.l'entente entre des partenaires en vue de la réalisation de projets économiques, politiques, sociaux, etc.
c.sensibiliser	3.ce qui appartient à la vie de tous les jours
d.comportement (m)	4.rendre sensible à quelque chose
e.maîtriser	5.manière d'agir, de vivre

### 2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.

a.avoir	1.les prix
b.juger	2.sur l'étiquette
c.casser	3.du succès
d.soigner	4.en vigueur
e.entrer	5.un malade

**3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.**

A	B
1. objectif (m)	a. sa réputation
2. été (m)	b. un défi
3. prothèse (f)	c. roulant
4. traitement (m)	d. thérapeutique
5. lancer	e. de la maladie
6. développement (m)	f. physique
7. soutenir	g. dentaire
8. rencontre (f)	h. indien
9. fauteuil (m)	i. sportive
10. rééducation (f)	j. ambulatoire

**4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.**

a. défi (m)	1. contrée (f)
b. compétition (f)	2. épreuve (f)
c. pays (m)	3. appel (m)
d. magasin (m)	4. grande surface (f)
e. aussitôt	5. tout de suite

**5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1.coach 2.défaillances 3.sportif 4.motiver 5.intensité). Faites la traduction en ukrainien.**

Football, athlétisme, judo, gym, handball... Quelle que soit la discipline, l'entraîneur sportif doit avant tout être lui-même un **a...** de haut niveau. Il doit avoir pratiqué une discipline de façon intensive pendant plusieurs années. L'entraîneur sportif, qu'on appelle aussi «**b...** sportif», est également un enseignant, qui maîtrise les processus d'apprentissage et sait les transmettre grâce à un programme d'entraînement destiné à augmenter les performances. Il conçoit des exercices adaptés à ses élèves ou à ses joueurs, selon un rythme, une progression et une **c...** adaptés à chacun dans les disciplines individuelles. Fautes techniques, gestes irréfléchis, **d...** physiques, fatigue mentale, lassitude des joueurs... Rien ne doit lui échapper! Pour toutes ces tâches, l'entraîneur sportif est souvent épaulé par des conseillers techniques et des préparateurs physiques. En revanche, il est le seul à savoir **e...** ses troupes et à les encourager à dépasser leurs limites.

## 6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.

### Vocabulaire actif

**комунікабельний** – sociable

**працездатний** – apte au travail

**творчий** – créateur

**розвиток** – développement (m)

**поведінка** – comportement (m)

**гармонія** – harmonie (f)

**дух** – esprit (m)

**завдання** – tâche (f)

**дослідження** – recherche (f)

**технологія** – technologie (f)

**навантаження** – charge (f)

1. Сучасний вчитель повинен бути активним, комунікабельним, динамічним, працездатним, вольовим, впевненим у собі, толерантним, високо компетентним і творчим. 2. На сучасному етапі розвитку загальноосвітньої школи значне місце приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення, що допоможе учням встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом. 3. Вчитель фізичної культури повинен постійно здійснювати контроль за станом виконання фізичних вправ учнями на уроці та дозувати рівень фізичного навантаження. 4. Перший крок з формування зацікавленості учня на уроці – це введення виду діяльності або виду спорту, який до цього часу не використовувався на уроках. 5. Роль сучасного вчителя в розвитку креативного мислення учня полягає в тому, щоб знайти, хоч маленьку, але “роль” кожному учню в вирішенні поточних завдань на кожному етапі навчання. 6. Педагог майбутнього – в ідеалі педагог-учений, для якого педагогічне дослідження є умовою розвитку професійної майстерності. 7. Впровадження та використання інноваційних технологій дає можливість встановити в своїй роботі різні форми взаємодії в системі «учитель – учень», що дозволяє вчителю прогнозувати позитивне ставлення учнів до уроку фізичної культури та спорту. 8. Спланована та організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання різних забезпечує ефективне формування у учнів позитивної мотивації до здорового способу життя. 9. У

сучасній школі високі навчальні навантаження витримують лише фізично добре розвинені, витривалі, здорові діти. 10. Основне завдання вчителя фізичної культури – виховувати потребу до рухової активності та формувати навички для подальшого життя.

## **Document B «Comment devenir professeur d'éducation physique et sportive?»**

**Lisez le texte «Comment devenir professeur d'éducation physique et sportive?».**

### **Comment devenir professeur d'éducation physique et sportive?**

Pour devenir enseignant d'EPS, il convient de suivre, après une licence STAPS, la formation du master MEEF spécialisée dans les métiers de l'enseignement de l'éducation et de la formation. Celle-ci intègre, dans ses enseignements orientés vers la pratique du métier, une préparation aux concours de recrutement des enseignants. Pour enseigner l'EPS, il faut avoir réussi le concours national du CAPEPS. Une fois reçus au concours, les lauréats sont nommés professeurs stagiaires et affectés dans une académie. Pendant une année scolaire, ils suivent une formation en alternance rémunérée dans le cadre de leur deuxième année de master MEEF, rythmée par un stage à mi-temps devant élèves dans un établissement scolaire et par des cours dispensés en ESPE. Ils bénéficient tout au long de leur formation en alternance d'un dispositif d'accompagnement.

Dans le courant de l'année, ils formulent des vœux pour leur première affectation en tant que professeur titulaire. Ils sont titularisés après validation du master MEEF à la fin de l'année de M2 et obtention d'un avis favorable du jury académique d'évaluation du stage en responsabilité. Ils deviennent alors professeurs certifiés. Il est également possible d'enseigner au lycée en étant titulaire du concours de l'agrégation. Rémunéré dès son année en alternance, un professeur certifié débute à 2000 euros brut mensuels, une fois titularisé. Après trente ans de carrière, il peut gagner jusqu'à 3626 euros brut mensuels (hors indemnités et heures supplémentaires). Le professeur d'éducation physique et sportive est amené tout au long de sa carrière à actualiser et à compléter ses connaissances grâce à la formation continue. Les enseignants peuvent aussi évoluer dans l'exercice de leur métier ou changer d'activité au sein de l'Éducation nationale. Ceux d'entre eux qui souhaitent évoluer vers d'autres fonctions disposent d'interlocuteurs privilégiés pour accompagner leurs projets au sein des services académiques, auprès des directions des ressources humaines, mais



également auprès des personnels d'inspection et des personnels de direction des établissements scolaires.

Il est possible d'évoluer dans sa mission et son poste, à travers une nouvelle affectation, une certification ou un concours: en obtenant une mutation dans un autre établissement du second degré; en devenant professeur certifié affecté dans l'enseignement supérieur; en enseignant à l'étranger; en devenant professeur agrégé. En obtenant une qualification supplémentaire, il peut devenir: maître-formateur; enseignant spécialisé. Grâce aux concours ouverts aux enseignants, il peut également changer d'activité et devenir: chef d'établissement; inspecteur de l'éducation nationale (IEN); conseiller d'orientation-psychologue (COP).

**1. Composez le plan du texte en français.**

**2. Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**

**3. Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

**Document C «L'éducation physique et sportive au cycle des apprentissages fondamentaux»**

**Traduisez le texte «L'éducation physique et sportive au cycle des apprentissages fondamentaux» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

**persévérance** (f) – наполегливість

**franchir des obstacles** (m, pl) – долати перешкоди

**s'immerger** – занурюватись

**balises** (f, pl) – мітки

**parcours** (m) – маршрут

**sécurité** (f) – безпека

**enchaînement** (m) – послідовність

**L'éducation physique et sportive au cycle des apprentissages fondamentaux**

L'éducation physique vise le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices et offre une première initiation aux activités physiques, sportives et artistiques. Tout en répondant au besoin et au plaisir de bouger, elle permet de développer le sens de l'effort et de la persévérance. La pratique des activités est organisée sur les deux années du cycle en exploitant les ressources locales.

Exemples:

- ✓ Activités athlétiques: courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin et haut, lancer loin.
- ✓ Natation: se déplacer sur une quinzaine de mètres.

- ✓ Activités d'escalade: adapter ses déplacements à différents types d'environnements.
- ✓ Activités aquatiques et nautiques: s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.
- ✓ Activités de roule et glisse: réaliser un parcours simple en roller ou en vélo.
- ✓ Activités d'orientation: retrouver quelques balises dans un milieu connu.
- ✓ Activités collectives: coopérer et s'opposer individuellement et collectivement.
- ✓ Activités artistiques: concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique, exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers, réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions «acrobatiques» sur des engins variés (barres, plinthes, poutres).

L'éducation physique et sportive contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées.

Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui). Il s'agit à ce niveau de:

- ✓ Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps): athlétisme, natation.
- ✓ Adapter ses déplacements à différents types d'environnement: escalade, activités de roule et glisse (roller, en vélo, en ski), activités d'orientation.
- ✓ Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement: jeux de lutte, jeux de raquettes, jeux sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball...).

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ Les qualités essentielles du professeur de l'éducation physique et sportive.
- ✓ Le quotidien du professeur de l'éducation physique et sportive.
- ✓ La vie professionnelle.
- ✓ La salaire et la responsabilité.
- ✓ Les défaites et la responsabilité.

### **Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Quelles sont les trois missions du professeur de l'éducation physique et sportive?
- ✓ Pourquoi avez-vous décidé d'être un professeur de l'éducation physique?
- ✓ Est-ce que vous avez déjà pris des cours privés avec un entraîneur?
- ✓ Quels problèmes apparaissent dans les relations «professeur – pupille»?
- ✓ Comment peut-on mieux concilier la vie quotidienne et la vie professionnelle?

## **Chapitre 12 «L'avenir de l'éducation physique et du sport»**

### **Document A «Le sponsoring responsable est-il l'avenir du sport?»**

#### **Vocabulaire actif**

**enjeu (m)** – ставка

**point de vue (m)** – точка зору

**dopage (m)** – допінг

**PIB / produit (m) intérieur brut** – валовий внутрішній продукт / ВВП

**éviter** – уникати

**victime (f)** – жертва

**intervention (f)** – втручання

**inclusion (f)** – включення

**handicapé (m)** – неповносправна людина

**affirmer** – стверджувати

**restriction (f)** – обмеження

**solution (f)** – рішення

**tâche (f)** – завдання

**sources (f, pl) de financement** – джерела фінансування

**définir les priorités (f, pl)** – визначити пріоритети

**défi (m)** – виклик

**continuité (f)** – безперервність

**Lisez et traduisez le texte «Le sponsoring responsable est-il l'avenir du sport?» en ukrainien par écrit.**

#### **Le sponsoring responsable est-il l'avenir du sport?**

Les sponsors ont, bien sûr, leur part à prendre dans la promotion du sport. En jouant un rôle social, les marques s'efforcent d'apporter une

dimension humaine à leur engagement. Très impliqué dans la voile et le cyclisme, AG2R La Mondiale était représenté par Delphine Lалу, directrice de la RSE et des fondations, à la conférence Sport & Citoyenneté. Elle a déclaré: «En tant qu'assureur santé, nous intervenons sur les questions de prévention santé, cela nous permet d'investir dans de l'action sociale collective». Elle nuance toutefois: «On ne pourra pas résoudre la question de la sédentarité par la seule promotion du sport. Il y a des choses à faire à l'école élémentaire».

La déléguée générale de Sporsora, Magali Tézenas, a de son côté rappelé l'implication de l'association dans le sport durable. «Tous les acteurs ont un rôle à jouer dans la promotion du sport durable. Nous avons établi une charte du partenariat sportif que la plupart de nos membres se sont engagés à respecter, ce qui implique de respecter au moins trois des dix points de la charte». Elle poursuit: «Aujourd'hui les sponsors déploient majoritairement des activations responsables dans le cadre de leur engagement. On peut citer l'opération Supporters de l'emploi par les clubs de Ligue 1, mais aussi Roland Garros qui a obtenu la certification ISO 20121. Le Stade de France est accessible aux personnes handicapées, Generali aide des clubs amateurs à développer des actions...».

Pointé du doigt par Didier Lehénaff, Coca-Cola n'est pas le dernier à déployer des actions en faveur de la mobilité. La dernière campagne du géant américain s'intitule justement «Le mouvement c'est le bonheur». Quant à Kinder, c'est sur le terrain éducatif que la marque du groupe Ferrero a choisi de s'impliquer. Kinder propose un accompagnement aux devoirs avant les entraînements pour les jeunes licenciés de plusieurs clubs professionnels en France.

Les exemples ne manquent donc pas. Mais pour quels effets? Le sponsoring responsable est-il pour autant rentable? Pour un acteur engagé comme Generali, les retombées restent aujourd'hui difficilement quantifiables. Si l'assureur est parvenu cette année à recruter une 9<sup>e</sup> fédération (la Fédération française de triathlon) pour sa charte «Sport responsable», elle est encore peu proactive en termes d'activations spécifiques.

Generali n'assure qu'une minorité des fédérations signataires de sa charte et, pire, ne met pas à profit ces premières prises de contact pour générer du business supplémentaire. «Les fédérations qui s'engagent à respecter la charte ne prennent aucun engagement en termes de droits vis-à-vis de nous, rappelle Marie-Christine Lanne. Nous sommes vraiment dans l'échange».

Pas question, par exemple, d'avoir accès aux informations relatives aux licenciés des fédérations signataires. La directrice communication de Generali reconnaît tout même avoir pu se positionner lors d'appels d'offres lancés par deux des fédérations sportives signataires de la charte dans le cadre du renouvellement de leur contrat d'assureur. Quant à Kinder, la marque ne dit pas si ses ventes ont explosé depuis la mise en place de son programme d'aide aux devoirs.

### 1. Trouvez la définition.

a.enjeu (m)	1.caractère de ce qui vient, de ce qui passe en premier
b.handicapé (m)	2.mise que l'on engage dans un jeu et qui revient au gagnant
c.dopage (m)	3.action de se doper afin d'améliorer ses capacités
d.restriction (f)	4.se dit d'une personne atteinte d'une infirmité physique ou mentale
e.priorité (f)	5.action de restreindre

### 2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.

a.définir	1.une décision
b.prendre	2.un traité
c.fixer	3.les priorités
d.représenter	4.les intérêts
e.conclure	5.son attention sur qch

### 3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.

A	B
1.budget (m)	a.de garantie
2.crise (f)	b.de député
3.mandat (m)	c.de l'Etat
4.Union (f)	d.physique
5.traité (m)	e.financières
6.ressources (f, pl)	f.quotidienne
7.handicapé (m)	g.intérieur brut
8.point (m)	h.économique
9.vie (f)	i.de vue

10.produit (m)	j.européenne
----------------	--------------

#### 4.Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.

a.traité (m)	1.mise (f)
b.enjeu (m)	2.assemblée (f)
c.doping (m)	3.pacte (m)
d.réunion (f)	4.excitant (m)
e.proposition (f)	5.offre (f)

#### 5.Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1.pouvoir 2.chances 3.enjeu 4.vente 5.niveau). Faites la traduction en ukrainien.

Pour la France et au a... international, faire évoluer le sport féminin serait augmenter le nombre de licencié dans les fédérations sportives, le pouvoir d'achat... Par conséquent il aura un b... économique. Le sport féminin est devenu en quelque sorte un marché économique. Le marché des articles sportifs féminins (vêtements, chaussures...) augmente. Il représente 1/3 du marché. Le développement des équipements sportifs s'amplifie telle que la c... des vélos d'appartements, les tapis de sol... Par conséquent le secteur privé s'accélère. Les fédérations sportives commencent alors à accepter cette nouvelle population qui ne vise pas principalement la compétition ou qui pratique les nouvelles tendances. Ainsi le marché du spectacle continue à se développer comme le phénomène des femmes à la Coupe du Monde de Football en 1998. Pour les femmes elles-mêmes, le sport serait une opportunité d'évoluer dans la société et de s'émanciper. Dès que la femme cherche à atteindre le d..., les responsabilités, c'est-à-dire de faire comme les hommes, elles sont souvent considérées comme des féministes ou des femmes qui veulent faire carrière. Elles doivent toujours prouver leur compétence. C'est pourquoi, si la politique d'égalité des e... leur permet d'accéder au sport au même titre que les hommes, elles pourront s'émanciper.

#### 6.Traduez en français en utilisant le vocabulaire actif.

##### Vocabulaire actif

залежати – dépendre

всeбічний – multiforme

вiдмова – renoncement (m)

шкiдлива звичка – mauvaise habitude (f)

**працездатність** – capacité (f) de travail  
**тривалість життя** – durée (f) de vie  
**на свіжому повітрі** – en plein air (m)  
**приділяти увагу** – accorder de l'importance  
**верства** – couche (f)  
**секція** – section (f)  
**консультувати** – consulter  
**спортивний результат** – performance (f)

1. Майбутнє української національної системи фізичного виховання залежить від кожного з нас. 2. Завдяки всебічному гармонійному розвитку, відмові від шкідливих звичок, покращенню розумової та фізичної працездатності зростатиме середня тривалість життя населення. 3. В середніх загальноосвітніх навчальних закладах уроки з фізичної культури є обов'язковими і надалі їх число на тиждень лише зростатиме. 4. Навчальний матеріал під час уроків повинен визначатися вчителем фізичної культури після погодження з директором школи. 5. Перевагу під час уроків з фізичної культури потрібно надавати національним рухливим іграм та вправам на свіжому повітрі. 6. Під час уроків з фізичної культури заборонено використання засобів і методів, пов'язаних з ризиком для життя і здоров'я тих, хто займається. 7. Україні слід приділяти більше уваги фізичному вихованню усіх верств населення. 8. Молодь повинна більше відвідувати заняття у спортивних клубах та секціях. 9. Перед заняттями будь-яким видом спорту потрібно проконсультуватися з лікарем. 10. В Україні є великі перспективи у досягненні високих спортивних результатів.

## **Document B «Le problème de l'identité et de la légitimité de l'éducation physique»**

**Lisez le texte «Le problème de l'identité et de la légitimité de l'éducation physique».**

### **Le problème de l'identité et de la légitimité de l'éducation physique**

Aujourd'hui on trouve le problème de l'identité et de la légitimité de l'éducation physique, comme discipline scolaire fondée sur le développement de connaissances originales, et scientifiquement validées. La richesse et l'intensité des expériences pratiques ont diminué, du fait de l'augmentation des effectifs, et de la création de séquences de travaux pratiques correspondant au cours des disciplines dites «d'appui»: sciences de la vie et sciences humaines. Par contre, le discours doctrinal a été remplacé par l'analyse critique des finalités, et par l'ouverture à un

nombre grandissant de disciplines scientifiques. On est passé de l'unité dogmatique des «doctrines» à une ouverture pluridisciplinaire qui ne peut que se développer dans la situation.

Pour éclairer ses pratiques, l'éducation physique fait son marché au gré des modes: en trente ans se sont succédées, parmi les références centrales, la psychologie génétique, les modèles behavioristes de la pédagogie par objectifs, les apports des neurosciences, de l'ergonomie, de la psychologie cognitive. Les sociologie et psychologie sociale ne sont pas de reste, et d'autres références viendront, qui à leur tour devront céder la place. Toute proposition, tout auteur est, dans ce mouvement incessant, toujours en passe d'être dépassé, souvent même avant d'avoir été vraiment compris.

La revue EPS, pédagogique et professionnelle, témoigne de cette attitude de manière épisodique, au travers de sa rubrique «EPS interroge», qui consiste à publier la transcription d'interviews soigneusement préparés de chercheurs reconnus: P. Bourdieu, P. Greco, H. Laborit, E. Morin, etc. Tous prennent la précaution de souligner leur extériorité par rapport aux problèmes de l'éducation physique.

Bien sûr, l'initiative de la Revue EPS se justifie par le désir de faire connaître à son public, de manière claire et imagée le travail de chercheurs réputés, tout en donnant à ceux-ci une bonne image de la revue et de la discipline qu'elle représente. Mais il y a plus. En effet, ceux qui posent les questions au nom de la revue sont en général des professeurs d'éducation physique reconnus, et qui ont à proposer et promouvoir une conception, des manières de faire fondées sur leur familiarité avec l'œuvre de ceux qu'ils questionnent. Si les scientifiques interrogés se gardent de toute prescription, il n'en va pas de même pour ceux qui les questionnent, et sont ainsi en mesure, à défaut de théoriser les pratiques, de fournir au moins provisoirement une manière intéressante d'en parler, qui permet de renouveler la présentation des articles, et les programmes des concours.

**1. Composez le plan du texte en français.**

**2. Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**

**3. Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

**Document C «Faire du sport un facteur de développement: un défi du XXI<sup>e</sup> siècle»**

**Traduisez le texte «Faire du sport un facteur de développement: un défi du XXI<sup>e</sup> siècle» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**



## Vocabulaire actif

**surpasser des limites** – виходити за межі

**frontières (f, pl) géographiques** – географічні кордони

**néanmoins** – проте, однак

**créer des emplois (m, pl)** – створювати робочі місця

**inégalité (f)** – нерівність

**investissements (m, pl)** – інвестиції

**bénéfique** – вигідний

### **Faire du sport un facteur de développement: un défi du XXI<sup>e</sup> siècle**

La pratique du sport a cette particularité qu'elle surpasse les limites des frontières géographiques et les classes sociales. Le sport est déjà un secteur économique à part entière représentant environ 2 % du PIB dans de nombreux pays développés. Néanmoins, le défi est aujourd'hui de faire du sport un facteur du développement économique des pays moins développés afin qu'il profite à tous les citoyens de ces Etats sur le long des pays terme.

Tout le monde est d'accord pour dire que le sport contribue au développement économique en créant des emplois et en dynamisant l'activité commerciale. L'organisation d'un grand événement sportif, par exemple, est une opportunité formidable pour l'économie locale: les milliers de personnes qui viennent y assister vont dépenser de l'argent dans la nourriture, l'hébergement ou encore le transport, et bien souvent aussi dans des activités touristiques annexes. Ce sujet n'est pas nouveau. L'organisation d'événements sportifs n'a des effets bénéfiques sur le développement des Etats qui s'il encourage la pratique sportive des citoyens locaux et si ceux-ci peuvent ensuite utiliser les installations construites pour l'événement. Comme le disait déjà Pierre de Coubertin, «Pour que dix soient capables de prouesses étonnantes, il faut que cent fassent du sport de façon intensive et que mille pratiquent la culture physique». L'un des grands défis du XXI<sup>e</sup> siècle est donc de faire en sorte que le sport contribue largement au développement des pays, notamment les pays les moins avancés.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ Les loisirs.
- ✓ Le développement de la pratique sportive dans un objectif de santé.
- ✓ L'équipement sportif moderne.

- ✓ Le budget de l'état et l'éducation physique et sportive.
- ✓ Les problèmes de l'éducation physique et sportive.

### **Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Quelles sont les perspectives de sport en Ukraine?
- ✓ L'école doit-elle proposer des sections sportives?
- ✓ Quels moyens utilise-t-on pour augmenter le niveau des sportifs ukrainiens?
- ✓ Le sport doit-il être «gratuit»?
- ✓ Quelles doivent être les normes morales d'un sportif?

## **Chapitre 13 «Le système éducatif et le sport»**

### **Document A «L'éducation physique et sportive»**

#### **Vocabulaire actif**

**cadre (m)** – рамка

**québécois (m)** – житель Квебеку

**intervention (f)** – 1. втручання 2. участь

**expression (f)** – вираження

**corps (m)** – тіло

**efficace** – корисний

**encourager** – підбадьорювати

**avoir pour finalité (f)** – мати ціллю

**citoyen (m)** – громадянин

**éduqué** – вихований

**motricité (f)** – моторика

**patrimoine (m)** – спадщина

**enjeu (m)** – ставка

**s'interroger** – запитувати самого себе

**s'approprier** – присвоювати собі

**condition (f)** – умова

**contenu (m)** – зміст

**volonté (f)** – воля

**Lisez et traduisez le texte «L'éducation physique et sportive» en ukrainien par écrit.**

#### **L'éducation physique et sportive**

L'éducation physique et sportive (EPS), ou simplement éducation physique, est le nom donné à l'enseignement sportif et/ou physique dans le cadre scolaire notamment dans le système éducatif français et du

système éducatif québécois. C'est une pratique d'intervention et une discipline d'enseignement, qui privilégie l'expression du corps. Elle constitue donc un vecteur d'éducation efficace au même titre que les autres disciplines scolaires.

Pour l'Europe, une recommandation encourage vivement la mise en place et la pratique dans les 27 pays de l'Union. Cette directive propose trois heures par semaine pour tous les cursus d'étude et invite à développer une éducation physique qui ne soit pas axée uniquement sur la compétition sportive afin de ne pas décourager les élèves les plus faibles de la pratique d'activités physiques sanitaires. Selon les instructions officielles, l'éducation physique et sportive a pour finalité de former, par la pratique scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué. Plus particulièrement, l'EPS doit permettre à chaque élève de: développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite; savoir gérer sa vie physique et sociale; accéder au patrimoine de la culture physique et sportive.

Pour les professeurs d'EPS, l'enjeu est de faire entrer les élèves dans une suite de situations d'apprentissage les amenant à prendre du plaisir, progresser, être motivés parce qu'ils sentent que les savoirs appris leur permettent d'agir et d'avoir une «maîtrise» de l'environnement physique et social qui accepte l'élève tel qu'il est mais l'incite à changer. L'élève doit créer et reconstruire ses savoirs avec le groupe.

Au travers de cette reconstruction des savoirs l'élève est aussi éduqué, travaillant en groupe, et confirmant son savoir-être et sa personnalité. Cette éducation globale au travers de l'EPS le suivra dans toute sa vie future. Pour l'enseignant d'EPS, il s'agit de construire des contenus d'enseignement et de proposer des tâches permettant à l'élève de se transformer. Ainsi, la didactique de la discipline s'interroge sur trois aspects de l'enseignement: les savoirs et savoir-faire à s'approprier; les conditions d'appropriation et d'élaboration des contenus d'enseignement en EPS; la volonté de transformation chez les enseignants.

### **1. Trouvez la définition.**

a.éducation (f)	1.science, domaine d'étude
b.savoir (m)	2.mise en œuvre des moyens assurant le développement des facultés physiques, morales et intellectuelles d'un être humain

c.élève (m, f)	3.ensemble des connaissances
d.réussite (f)	4.succès, bon résultat
e.discipline (f)	5.personne qui reçoit un enseignement

**2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.**

a. accéder	1. un congé
b. permettre	2. les larmes
c. contenir	3. sa matière grise
d. faire travailler	4. pour tâche
e. avoir	5. aux désirs de qn

**3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.**

A	B
1. volonté (f)	a. sanguin
2. groupe (m)	b. supérieur
3. enseignement (m)	c. d'entraînement
4. instruction (f)	d. pratiques
5. travaux (m, pl)	e. sédentaire
6. système (m)	f. du peuple
7. exercices (m, pl)	g. de pointe
8. heures (f, pl)	h. sociale
9. vie (f)	i. de corps
10. situation (f)	j. militaire

**4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.**

a. pays (m)	1. réussite (f)
b. succès (m)	2. construire
c. bâtir	3. procéder
d. agir	4. contrée (f)
e. envie (f)	5. volonté (f)

**5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1. souligner 2. performance 3. baccalauréat 4. développer 5. redéfinition). Faites la traduction en ukrainien.**

Au Québec, le domaine de formation se nomme éducation physique et à la santé, le domaine sportif est inclus, mais n'est pas l'objectif. L'EPS est un domaine de formation qui a pour but de a... trois

compétences chez l'élève: l'Agir (agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques), l'Interagir (interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques) et l'adoption d'un mode vie sain et actif (adopter un mode de vie sain et actif). Il est donc important de **b...** que les sports sont simplement des moyens d'actions utilisés par l'enseignant pour développer l'élève et que la performance sportive n'est pas un but. Les nouveaux enseignants sont tous formés par un **c...** de quatre ans en enseignement de l'éducation physique et à la santé. Ces enseignants sont principalement formés pour enseigner au primaire et au secondaire. Cependant, ce ne sont pas tous les enseignants qui ont été formés de la même façon, et bien que cette **d...** de l'éducation physique ait été faite en 2001, la majorité des enseignants en poste n'ont pas été formés ou n'ont pas été assez formés pour comprendre et bien enseigner le nouveau domaine de formation qui ne vise plus la **e...** chez l'élève, mais l'atteinte de compétences.

## **6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.**

### **Vocabulaire actif**

**зміцнення** – affermissement (m)

**загартування** – endurcissement (m)

**майданчик** – terrain (m)

**стать** – sexe (m)

**тренування** – entraînement (m)

1. Фізичне виховання – система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, загартування її організму, розвиток фізичних можливостей, рухових навичок і вмінь. 2. Завдання фізичного виховання полягають у створенні умов для забезпечення оптимального фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання і розвиток його потенціальних можливостей. 3. До основних засобів фізичного виховання в школі належать: теоретичні відомості; заняття гімнастикою; рухливі ігри; спортивні ігри; лижна, кросова, ковзанярська підготовка, плавання. 4. У школі існують різноманітні форми фізичного виховання: уроки з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня, позакласна спортивно-масова робота. 5. Самостійно учні займаються фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах, у парках тощо. 6. Головним організаційно-методичним

принципом здійснення фізичного виховання школярів є диференційоване застосування засобів фізичної культури на заняттях з учнями різного віку та статі з урахуванням стану їх здоров'я і рівня фізичної підготовленості. 7. Важливе значення має регулярний лікарський контроль за здоров'ям школярів. 8. Найчастіше використовують такі способи організації учнів на уроці фізкультури: фронтальний (одночасне виконання учнями вправ); поточковий (виконання учнями вправи по черзі один за одним); змінний (учнів поділяють на зміни, які по черзі виконують вправи); груповий (передбачає розподіл учнів класу на групи, кожна з яких займається окремою вправою); індивідуальний (застосовується при виконанні учнями вправ на оцінку, при складанні навчальних нормативів); колове тренування (характеризується тим, що учні невеликими групами виконують певну кількість різних вправ послідовно, переходячи «по колу» від одного спеціально підготовленого місця для виконання певної вправи до іншого). 9. Природні фактори є важливим засобом зміцнення здоров'я, загартування організму і підвищення працездатності дитини. 10. Реалізація комплексу виховних завдань зводиться до використання таких головних чинників: вивчення навчальних дисциплін; позакласна та позашкільна виховна робота; залучення учнів до різних видів практичної діяльності; залучення сім'ї і громадськості до реалізації виховної роботи.

## **Document B «L'éducation physique et sportive depuis 1981»**

### **Lisez le texte «L'éducation physique et sportive depuis 1981».**

#### **L'éducation physique et sportive depuis 1981**

À partir de 1981, sous la présidence de François Mitterrand, la gestion des enseignants d'EPS réintègre l'Éducation nationale, et doit donc officiellement se conformer à l'école, lieu de transmission de connaissances par excellence. La multiplication des activités physiques sportives et artistiques (APSA) impose également d'enseigner plutôt la compréhension de l'action motrice pour permettre à l'élève de l'adapter à toute situation nouvelle. L'EPS continue son évolution en s'appuyant sur des concepts comme celui de neuro-motricité, de processus d'apprentissage et sur la notion de plasticité du cerveau.

Avec l'apport de la didactique de l'EPS et des travaux d'écriture des programmes (depuis 1983, création de la commission verticale EPS, puis du groupe technique disciplinaire et enfin du groupe d'experts), la discipline a un nouveau pas à franchir: élaborer et utiliser les

fondamentaux de chaque activité sportive comme référents des savoirs à apprendre. Après les textes de 1985 à 1988 qui prolongent l'introduction du sport dans la programmation de l'EPS (débutée par les instructions de 1962 et 1967), la publication des programmes 1996–1998 pour les collèges et 1999–2002 pour les lycées constitue une étape importante vers l'état actuel des textes officiels qui structurent aujourd'hui administrativement les contenus de l'éducation physique. L'EPS, mieux organisée par les textes officiels, repose toujours sur l'évolution réalisée entre 1970 et 1980. Les sports et la compétition sont toujours les supports des séances et programmes.

Les enseignants d'EPS du secondaire et supérieur doivent passer le CAPEPS (Certificat d'aptitude au professorat d'éducation physique et sportive), nommé ainsi depuis 1943. Ce concours n'est donc pas un Certificat d'aptitude au professorat de l'enseignement du second degré (CAPES), c'est pour cela qu'il nécessite, contrairement aux autres CAPES, de posséder un master 2 spécifique STAPS (Sciences et techniques des activités physiques et sportives).

L'EPS dispose également d'un concours d'agrégation «externe» depuis 1982 (premier concours d'agrégation en 1983) (qui nécessite l'obtention d'une maîtrise ou aujourd'hui, d'un master 2). Il existe également un concours d'agrégation «interne» qui permet la promotion des enseignants certifiés notamment depuis 1989.

À partir de 1996, le sport étude s'organise au sein des sections sportives scolaires. Elles proposent un enseignement sportif complémentaire aux cours d'EPS dans un sport spécifique. Validé par l'inspection pédagogique et le conseil d'administration de l'établissement, le projet est conduit par les enseignants d'EPS.

Le sport étude a pour but d'assurer une formation sportive de base, décentralisée, afin de former et détecter les futurs champions français. La spécialisation se fait ensuite au sein de pôles de haut niveau.

1. **Composez le plan du texte en français.**
2. **Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**
3. **Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

### **Document C «Les programmes»**

**Traduisez le texte «Les programmes» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

#### **Vocabulaire actif**

**environnement (m)** – навколишнє середовище

**escalade (f)** – сходження

**équitation (f)** – верхова їзда

**viser** – мати на меті

**objectif (m)** – мета

**prestation (f)** – 1. виступ 2. спортивне досягнення

**affrontement (m)** – протистояння

## **Les programmes**

### **École primaire**

Les apprentissages se font au travers de différents modules: la réalisation de performances chronométrées: activités athlétiques, natation; l'adaptation à différents environnements: orientation, escalade, équitation, activités nautiques; les activités d'affrontement individuel ou collectif: jeux de lutte, de raquettes, jeux collectifs (traditionnels ou sportifs); les activités à visée artistique, esthétique ou expressive: gymnastique artistique ou rythmique, activités de cirque, natation synchronisée.

108 heures par an sont consacrées aux activités physiques et sportives, c'est-à-dire 3 heures hebdomadaires. Toute école peut décider, dans le cadre de son projet, d'augmenter cet horaire hebdomadaire d'une heure. Ce sont les professeurs des écoles ou des intervenants extérieurs qualifiés qui enseignent l'EPS à l'école primaire.

### **Collège**

Au collège, les programmes sont basés sur quatre objectifs: réaliser une performance mesurée dans le temps et l'espace; adapter un déplacement: choisir un itinéraire dans un milieu naturel, s'engager en sécurité et dans le respect de l'environnement; réaliser une prestation artistique ou acrobatique: imaginer, produire et maîtriser une création devant un public; conduire et maîtriser un affrontement: prendre des décisions en respectant les adversaires, les partenaires, l'arbitre. Ces objectifs s'appuient sur des activités physiques et sportives, classées en huit groupes: athlétisme (demi-fond, haies, hauteur, javelot, multi bond, relais vitesse); natation sportive (natation longue, natation de vitesse); activités de pleine nature (canoë-kayak, course d'orientation, escalade); gymnastique (aérobic, gymnastique sportive, rythmique); activités artistiques (arts du cirque, danse); sports collectifs (basket-ball, football, handball, rugby, volley-ball); sports de raquette (badminton, tennis de table); combat (boxe française, lutte). À la fin du collège, les élèves doivent avoir atteint le niveau 2 dans au moins une activité de chaque groupe. Selon les niveaux de classe, le volume horaire hebdomadaire obligatoire d'EPS pour le collégien varie: il est de 4 heures en sixième, 3 heures en cinquième, en quatrième et en troisième.



## Lycée

Les activités sportives sont toujours aussi variées au lycée qu'au collège. Les lycéens ont 2 heures de cours d'EPS par semaine. Arrivés en première année du baccalauréat, les élèves ont la possibilité de constituer eux-mêmes leurs propres menus, par groupe de 3 disciplines sportives déjà constituées à l'avance. En exemple, un menu peut disposer de 3 activités telles que: la natation, le football et la danse. Les élèves, tout-au-long de l'année, s'exercent et se font évaluer sur leurs disciplines pour qu'au bout de la dernière année du baccalauréat, la moyenne des 3 notes obtenues à chaque sport constitue la note de l'épreuve d'EPS au baccalauréat. La note compte coefficient 2.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ Le sport à Lviv.
- ✓ Le sport et le dopage.
- ✓ La rémunération des sportifs.
- ✓ Le sport et les femmes.
- ✓ Le sport amateur en France et en Ukraine.

**Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Êtes-vous pour ou contre les salaires exorbitants des certains sportifs?
- ✓ Êtes-vous d'accord avec la thèse: «chaque pays a son sport-roi»?
- ✓ Comment peut-on répandre le sport amateur parmi les vieux?
- ✓ Êtes-vous un sportif professionnel ou un sportif amateur?
- ✓ Quels sont les points communs et les points différents entre le sport professionnel et le sport amateur?

## Chapitre 14 «Les leçons d'EPS»

### Document A «Prendre la classe et faire que la leçon prenne!»

#### Vocabulaire actif

**important** – важливий

**se dérouler** – відбуватися

**interagir** – взаємодіяти

**chevronné** – досвідчений

**comprendre** – розуміти

**vérification (f) des présences** – перевірка присутніх

**tenue (f)** – форма

**travail (m) scolaire** – шкільна робота  
**favoriser les apprentissages (m, pl)** – сприяти вивченню  
**ambiance (f)** – атмосфера  
**condition (f) indispensable** – необхідна умова

**Lisez et traduisez le texte «Prendre la classe et faire que la leçon prenne!» en ukrainien par écrit.**

**Prendre la classe et faire que la leçon prenne!**

Le «début de leçon» est un moment important pour les enseignants d'EPS car il conditionne en partie la façon dont se déroule ensuite le cours. Il correspond au moment de l'entrée dans la classe ou de l'arrivée au vestiaire, au premier face-à-face collectif et à la première prise de parole de l'enseignant lorsqu'il accueille les élèves. Il inclut le passage aux vestiaires, le trajet pour rejoindre les installations sportives, l'appel, l'explication des consignes du début de leçon et l'installation du matériel. Il représente une phase préparant la mise au travail des élèves c'est-à-dire antérieure à l'échauffement le plus souvent ou, dans certains cas, à la première situation d'apprentissage post-échauffement.

La façon dont l'enseignant d'EPS vit ce moment et interagit avec la classe pour débiter la leçon est encore mal connue. Quelques études, s'appuyant sur des entretiens avec des enseignants d'EPS chevronnés, issus de collèges et de lycées, permettent de comprendre ce qui se joue dans ce moment de leçon. Elles montrent que pour l'enseignant, initier le travail dans la classe recouvre une signification qui déborde largement la fonction formelle qui lui est donnée. Le début de leçon est un moment où l'engagement des élèves et de lui-même dans le travail ne va pas de soi mais qui nécessite une activité spécifique pour l'obtenir. Il consiste à faire entrer les élèves et à entrer soi-même dans la leçon, et à construire pas à pas la mise au travail collective des élèves.

Ces études ont montré que lors du début de la leçon, l'enseignant d'EPS chevronné est animé par plusieurs préoccupations: prendre en main la classe – le début de la leçon est conçu comme une phase de «prise en main de la classe», le plus souvent distincte de la phase d'échauffement qui lui succède.

Il remplit plusieurs fonctions: une fonction disciplinaire avec la mise en ordre des élèves; une fonction sécuritaire avec l'appel et la vérification des présences; une fonction hygiénique avec la mise en tenue sportive aux vestiaires; une fonction sociale de rituel scolaire lors de l'entrée en classe et le premier contact professeur-élèves; débiter tout en

prolongeant le passé – pour l'enseignant, le début de leçon a une épaisseur temporelle.

Le commencement d'une leçon est un maillon d'un processus temporel plus large: il est en continuité avec les règles de travail que l'enseignant a instauré depuis le début de l'année scolaire, du cycle ou de la leçon précédente, et qu'il rappelle aux élèves pour cadrer leur engagement dans chaque nouvelle leçon. Ainsi, le début de leçon s'inscrit dans le passé et pour le futur; préparer la suite de la leçon – le début de leçon est aussi, pour l'enseignant, une préparation de l'activité future au sens de se préparer pour la suite de la leçon.

L'enseignant installe les bases de travail pour toute la durée de la leçon et renforce aussi des habitudes en prévision des leçons futures, il se prémunit ainsi d'éventuelles conduites déviantes des élèves par la suite; faire entrer les élèves dans le cours en obtenant leur adhésion – débiter un cours n'est pas tant le fait de commencer à parler aux élèves mais le fait de «faire entrer les élèves dans le cours».

L'entrée en classe des élèves n'est pas une simple arrivée sur le lieu où se déroule la leçon; elle vise à faire entrer la classe dans le travail scolaire et cette entrée est à construire. Cette construction s'impose car les élèves changent de lieu, d'enseignant et de discipline scolaire à chaque inter-classe, ce qui nécessite qu'ils s'engagent à chaque fois dans une nouvelle forme de travail scolaire; mettre les élèves rapidement en activité – l'enseignant recherche une mise au travail rapide des élèves, tout en s'assurant de la qualité de leur engagement. Il s'agit d'une part d'optimiser le temps consacré à la pratique de l'activité sportive pour favoriser les apprentissages chez les élèves et d'autre part, de limiter les temps de flottement en début de cours trop souvent propices à des comportements déviantes et à une agitation précoce. Dans les cas où les élèves sont peu enclins à travailler, il arrive que le travail de prise en main de la classe par l'enseignant nécessite d'aller jusqu'à l'échauffement inclus; initier la mise au travail collective sur la base d'attentes explicites – la mise au travail de la classe consiste aussi, pour l'enseignant, à cadrer dès le début les marges et limites d'action possibles pour les élèves. Il rend explicite le cadre de ses attentes c'est-à-dire l'espace de liberté auquel ils ont droit et qu'ils ne peuvent dépasser. Par exemple, l'enseignant annonce clairement ses exigences sur la sécurité; il pose le cadre sécuritaire sur lequel il ne transigera pour la suite de la leçon; mettre en confiance les élèves – dès les premiers contacts, l'enseignant cherche à mettre en confiance les élèves afin de favoriser leur engagement dans le travail.

En installant cette confiance chez les élèves dès le début de la leçon, il installe également en retour, pour lui-même, la confiance qu'il a envers eux. Par exemple, lors de l'arrivée des élèves, de l'appel ou de l'installation du matériel, il n'est pas rare qu'il provoque une discussion privilégiée avec tel ou tel élève ou qu'il réponde à des sollicitations d'élèves pour un échange informel. Cette confiance mutuelle installée en début de cours participe à la construction d'une ambiance de classe propice au travail collectif pour la suite de la leçon; se mettre soi-même dans le cours – en même temps qu'il cherche à faire entrer les élèves dans la leçon, l'enseignant cherche lui aussi à «se mettre dans le cours» dès l'arrivée de ses élèves, et parfois même avant leur présence, dès la sonnerie de l'école. Pour lui, chaque début de leçon lui demande de reconstruire un engagement particulier pour travailler avec une nouvelle classe et dans une nouvelle activité physique et sportive. Se mettre dans le cours et s'y sentir bien est pour lui une condition indispensable pour que les élèves à leur tour s'y engagent plus facilement et y prennent plaisir.

### 1. Trouvez la définition.

a. plaisir (m)	1. lieu où l'on dépose manteaux et parapluies
b. savoir (m)	2. ensemble des connaissances
c. vestiaire (m)	3. ce qui marque le terme d'une étendue
d. limite (f)	4. se composer de
e. consister	5. état affectif

### 2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.

a. avoir	1. ni Dieu ni diable
b. aller	2. du biceps
c. ne connaître	3. le poignet
d. ne pas se fouler	4. le temps avec l'épaule
e. pousser	5. coude à coude

### 3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.

A	B
1. garde (f)	a. diplomatique
2. conséquence (f)	b. clinique
3. naissance (f)	c. d'évènements

4.corps (m)	d.optique
5.peur (f)	e.publicitaire
6.concours (m)	f.des Sceaux
7.stratégie (f)	g.thérapeutique
8.illusion (f)	h.épidémiologique
9.annonce (f)	i.double
10.situation (f)	j.bleu

#### 4.Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.

a.peur (f)	1.douleur (f)
b.souffrance (f)	2.ambiance (f)
c.désir (m)	3.frousse (f)
d.quête (f)	4.recherches (f, pl)
e.entourage (m)	5.envie (f)

#### 5.Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1.engagement 2.démarche 3.bilan 4.interaction 5.sauter). Faites la traduction en ukrainien.

La reconnaissance des collègues et, dans une plus grande mesure encore, celle des élèves, passe inévitablement par un travail sérieux et régulier, un **a...** authentique. Or, la reconnaissance des autres (être respecté parce que compétent) joue un rôle important dans l'estime de soi, source vitale de motivation. De même, la satisfaction de voir les élèves progresser et s'épanouir, grâce aux actions de l'enseignant, contribue à alimenter l'image positive de soi. Or, dans ce domaine, il n'est pas possible de **b...** la première étape du respect des élèves: leur proposer des contenus cohérents et pertinents, en prenant en compte leurs caractéristiques, qui les feront progresser et se développer. C'est aussi et surtout à travers les relations humaines de l'enseignant que s'exprime le respect des élèves au cours de la leçon: être à leur écoute lors des phases de prise en main et de **c...** de leçon, leur accorder du temps pour récupérer, prendre en compte leurs aspirations, leurs aptitudes, leur apporter des solutions adaptées, qu'ils soient bons ou «nuls». L'adolescent ne s'inscrira dans cette **d...** de respect que s'il sent, au départ ou en retour, notamment de la part de l'enseignant, un respect vis-à-vis de sa personne et de ce qu'il fait. L'enseignant a donc sa part de responsabilité dans le respect éprouvé par les élèves. Parallèlement, l'action de l'enseignant sera renforcée si les élèves optent pour la

réciprocité des attitudes en la matière. Le comportement des élèves et celui du professeur sont donc en e... permanente.

## **6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.**

### **Vocabulaire actif**

**зміст** – contenu (m)

**спрямованість** – orientation (f)

**підготовка** – préparation (f)

**повторення** – répétition (f)

**фундамент** – fondement (m) / base (f)

**фаза** – phase (f)

**частина** – partie (f)

**домашнє завдання** – devoir (m)

1. В практиці фізичного виховання закономірно складаються багатоманітні за змістом, структурою і типовими методичними особливостями типи, види і різновиди урочних форм занять. 2. Уроки фізичної культури можна класифікувати за цільовою спрямованістю і за характером завдань, що вирішуються. 3. За цільовою спрямованістю уроки поділяються на уроки загальної фізичної підготовки (ЗФП), тренувальні заняття за видами спорту, уроки професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), уроки з лікувальною метою, методичні уроки. 4. Вид уроку визначається видами фізичних вправ: урок легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, спортивних ігор, комбіновані. 5. За вирішенням освітніх завдань уроки поділяються на типи: вступні уроки, уроки вивчення техніки фізичних вправ, уроки повторення і закріплення техніки, контрольні, змішані – у яких у різних співвідношеннях вирішується декілька задач. 6. Для фізичного виховання школярів найбільш характерним є комплексні уроки – вони створюють фундамент фізичного розвитку, спрямовані на всебічну загальну підготовку до будь-якої рухової діяльності, відрізняються різноманітністю змісту та складністю методичного забезпечення. 7. Відповідно до фаз працездатності людини, урок умовно поділяють на три частини: підготовчу (припадає на перші зони працездатності), основну (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), заключну (покликану забезпечити учнів до наступних після уроку дій). 8. Підготовча частина уроку триває 10-12 хвилин та вирішує такі завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з задачами уроку, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворення відповідного

емоційного стану. 9.Основна частина уроку триває 25-30 хвилин і має на меті дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей; сформувати уміння застосовувати набуті знання і уміння в повсякденному житті. 10.У заключній частині уроку, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно спокійний стан.

**Document B «La leçon d'EPS, lieu du respect réciproque»**  
**Lisez le texte «La leçon d'EPS, lieu du respect réciproque».**

**La leçon d'EPS, lieu du respect réciproque**

Respect de soi, des autres, de l'environnement, des consignes, du règlement... la notion de respect se décline dans beaucoup de champs à l'école. À l'âge où l'adolescent peut rejeter cette valeur pour s'affirmer et se construire, l'école a pour objectif d'éduquer les élèves dans ce domaine: compétences sociales et civiques (socle commun des connaissances et des compétences), environnement et développement durable (thèmes de convergences)...

L'EPS se trouve être la discipline sans doute la plus porteuse de cette notion de respect. Par les contenus qu'elle propose et les lieux d'intervention dans lesquels elle s'exerce, l'EPS place l'élève, en interaction avec l'enseignant et les autres élèves, dans des situations où le respect est indispensable.

Toute leçon d'EPS fonctionne par le respect de règles. Certaines sont communes aux autres disciplines: règles concernant la prise de parole, la discipline en classe, l'assiduité, le travail en classe, toutes ces règles figurant dans le règlement intérieur.

Chaque enseignant peut y rajouter des règles de gestion personnelles selon sa sensibilité et ses convictions. Elles ont évidemment pour but d'assurer le bon déroulement du cours afin que chacun puisse tirer profit de l'enseignement du professeur. D'autres règles sont liées à la spécificité de la discipline. Ces règles, très pragmatiques, poursuivent tantôt des objectifs d'hygiène (la tenue adaptée, le fait de ne pas manger de chewing-gum), tantôt des objectifs de sécurité (retirer les bijoux, boucler ses lacets, mettre en place, manipuler, et ranger le matériel...).

En s'interrogeant sur chacune de ces règles, il apparaît qu'elles n'ont de sens que dans la mesure où elles protègent l'intégrité de l'individu, sa liberté et celle des autres. Toutes n'ont de raison d'exister que parce qu'elles sont en lien direct avec la personne (sécurité, hygiène, respect moral, liberté de pensée, d'agir...).

On pourrait même affirmer que toute règle qui ne poursuit pas ce but n'a pas lieu d'être, est inutile, voire relève d'une certaine forme de dictature. Ainsi, le respect des règles n'est pas une fin en soi (ce qui serait de l'ordre de l'obéissance aveugle) mais une étape, une condition nécessaire au respect des autres et de soi (ce qui permet de comprendre et de défendre ces règles).

Si ce lien entre la règle et le respect de soi ou des autres n'est pas mis en évidence, il y a de fortes chances pour que la règle non comprise ne soit pas ou mal appliquée.

**1. Composez le plan du texte en français.**

**2. Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**

**3. Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

### **Document C «Respecter l'autre»**

**Traduisez le texte «Respecter l'autre» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

#### **Vocabulaire actif**

**respecter** – поважати

**reconnaître** – визнавати

**camarade (m)** – друг

**notion (f)** – поняття

**danger (m)** – небезпека

**tomber** – падати

**chewing-gum (m)** – жувальна гумка

**étirement (m)** – розтягнення

**récupération (f)** – відновлення

**protéger** – захищати

**enjeu (m)** – ставка

### **Respecter l'autre**

Respecter le professeur, c'est, d'une part, reconnaître la fonction qu'il occupe (la personne qui est là pour transmettre des connaissances mais aussi des valeurs pour le développement personnel des élèves) et, d'autre part, reconnaître le travail effectué pour faire vivre la leçon. Les autres, ce sont les camarades de la classe. Respecter son camarade, c'est le reconnaître et l'accepter. C'est lui permettre d'écouter les consignes de l'enseignant, l'écouter lorsqu'il s'exprime et ne pas l'en empêcher, l'intégrer dans l'activité quel que soit son niveau, être attentif à lui, l'aider lorsqu'il en a besoin et garantir son intégrité physique. Lorsque les élèves s'approprient le rôle de pareur dans l'activité gymnastique, d'assureur en escalade et, à un degré moindre, d'arbitre dans des situations de sport



collectif ou de combat, ils ont pour mission de veiller à l'intégrité physique de leurs camarades.

Les situations d'interaction sont très nombreuses dans la leçon d'EPS, quelle que soit l'activité support, même lorsqu'il s'agit d'une activité individuelle. Les situations de contact, d'échanges, de confrontations, sont si nombreuses que la notion de respect vis-à-vis de ses camarades est omniprésente dans les leçons d'EPS, beaucoup plus que dans les autres disciplines. Un autre, ce peut être aussi l'environnement. Respecter la nature n'a de sens que pour permettre à autrui d'en bénéficier pleinement et garantir aux générations futures la chance de la vivre et d'y vivre. Cet autre (la nature), dans les activités physiques de pleine nature, c'est donc ce qu'on exploite / utilise en le préservant, avec et pour d'autres personnes qu'on ne connaît pas. Mais pour respecter les autres, il faut avant tout se respecter soi-même. C'est sans aucun doute cet aspect qui fait la singularité de l'EPS. En effet, l'EPS mettant en action le corps dans sa totalité, dans des situations diverses et variées et dans des milieux très différents, amène l'enfant à connaître ce corps, à se l'approprier, à le respecter. Ceci en se gardant du danger de tomber dans le dualisme où un esprit piloterait un corps.

Le respect du corps, expression de la personne toute entière, passe en premier lieu par des actes qui ont pour vocation de le protéger. Les exemples de la tenue, du chewing-gum, des lacets, de la bonne utilisation du matériel, ont déjà été évoqués. L'échauffement contribue aussi de façon importante à la poursuite de cet objectif. Faire comprendre aux enfants la nécessité de cette phase pour préparer le corps aux efforts à venir et limiter les risques de blessures est un enjeu prioritaire dans la leçon d'EPS. C'est une phase privilégiée où l'enfant découvre son fonctionnement organique, ses limites articulaires et musculaires et où il peut ressentir les effets de l'activité sur le corps. C'est également le cas dans la phase d'étirements et de récupération après l'effort.

Ce souci se retrouve dans les situations d'apprentissage, notamment celles où le risque objectif est important. L'élève, qui a pris conscience du risque, vérifie son matériel et s'assure de sa sécurité (escalade), attend que les pareurs soient prêts (gymnastique), ne s'engage dans l'action qu'après avoir mis en œuvre les moyens pour ne pas se mettre en danger.

Mais le respect du corps passe également par des considérations plus psychologiques. Outre le fait de le protéger, un des enjeux de l'EPS est d'amener l'enfant à accepter ce corps et à l'apprécier. C'est une étape essentielle dans la culture d'une image positive de soi. Cet enjeu est

d'autant plus grand dans la phase d'adolescence où le corps se transforme plus rapidement. Un des objectifs de l'enseignant est alors de mettre en place les conditions nécessaires pour que chacun puisse s'investir dans le cadre de ses possibilités et, ainsi, contribuer à l'entretien de l'estime de soi.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ L'éducation et le respect.
- ✓ L'activité gymnastique.
- ✓ L'école ukrainienne et le respect des professeurs.
- ✓ Les enjeux de l'EPS.
- ✓ Le respect de son corps.

**Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Dans l'avenir, quelles sont vos perspectives sportives?
- ✓ L'école doit-elle proposer des sections sportives?
- ✓ Quels moyens utilise-t-on pour augmenter le niveau des sportifs ukrainiens?
- ✓ Le sport doit-il être «gratuit»?
- ✓ Quelles doivent être les normes morales d'un professeur?

## **Chapitre 15 «Les activités physiques et la santé»**

### **Document A «Le fitness»**

#### **Vocabulaire actif**

**améliorer** – покращувати

**endurance (f)** – витривалість

**gymnastique (f) rythmique** – художня гімнастика

**abdomen (m)** – живіт

**cuisse (f)** – стегно

**fessier** – сідничний

**impulsion (f)** – 1.поштовх 2.імпульс

**étirement (m)** – розтягнення

**mutation (f)** – зміна

**Lisez et traduisez le texte «Le fitness» en ukrainien par écrit.**

#### **Le fitness**

Le fitness, la gymnastique de forme ou l'entraînement physique, désigne un ensemble d'activités physiques visant à améliorer sa condition

physique et son hygiène de vie, dans un souci de bien-être. Les activités peuvent à la fois relever de: l'entraînement cardiovasculaire, qui regroupe les activités d'endurance pratiquées à l'intérieur à l'aide de simulateur-ergomètres, comme le cycloergomètre (vélo d'appartement), le simulateur d'escaliers, le tapis de marche; la gymnastique rythmique, ou aérobic, qui s'articule essentiellement autour de cours collectifs en musique chorégraphiés (step...) ou du renforcement musculaire à base de poids légers (culture physique...) ou sans charge (cours «abdos cuisses fessiers»...).

Le fitness trouve ses origines dans l'aérobic (gymnastique modelant le corps par des mouvements effectués en musique), qui lui-même naît du jazz-dance ou gym-jazz. En 1968, le docteur en médecine Kenneth H. Cooper, lieutenant-colonel dans l'armée de terre des États-Unis, élabore un concept d'activités physiques visant à apporter un gain de forme (reposant sur une activation du système cardio-vasculaire) à ses pratiquants. Afin de prouver l'utilité de ses exercices, il publie un ouvrage intitulé «Aérobic». Dans les années 1970, le mouvement aérobic se développe, se consolide et surtout devient médiatique sous l'impulsion de Jane Fonda. Celle-ci crée sa propre méthode de travail qu'elle nomme Work Out. Dans les années 1980, le fitness arrive en France.

À travers les exigences de la clientèle et des nouvelles structures de remise en forme, l'évolution du fitness dans les années 2000 a eu pour incidence la venue d'une clientèle plus variée, grâce à des créneaux plus adaptés, accessibles et nombreux et à des activités toujours plus nombreuses, en plus des activités traditionnelles. L'enseignement s'est également professionnalisé. Le métier a évolué et des services personnalisés se sont développés (mentorat ou conseil individuel).

#### **Activités:**

- Activités d'entraînement cardiovasculaire avec matériel (tapis roulant, vélo, simulateur d'escaliers etc.).
- Cours collectifs d'entraînement cardiovasculaire (étirement, aquaforme, etc.): ces derniers sont pré-chorégraphiés ou en style libre. Dans ce cas-là, l'instructeur doit créer lui-même ses chorégraphies. Plus récemment sont apparus des concepts collectifs commerciaux plus évolués comme les produits pré-chorégraphiés.
- Cours collectifs de renforcement musculaire (culture physique, «abdos cuisses fessiers», etc.).

En France, dans les années 2000, le secteur du fitness est en pleine croissance et en profonde mutation. Les centres de remise en forme

offrent un choix de plus en plus large d'activités très diverses et se fixent une certaine flexibilité de manière à s'adapter au mode de vie de chacun.

### 1. Trouvez la définition.

a.aérobic (m)	1.œuvre d'un écrivain, d'un artiste
b.ouvrage (f)	2.gymnastique dynamique, rythmée par une musique
c.chorégraphie (f)	3.bicyclette
d.métier (m)	4.activité professionnelle
e.vélo (m)	5.art de composer un ballet

### 2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.

a.faire évoluer	1.la situation
b.se trouver	2.le temps et le lieu
c.désigner	3.les choses par leurs noms
d.prouver	4.dans le bain
e.nommer	5.sa classe

### 3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.

A	B
1.renforcement (m)	a.des prix
2.flexibilité (f)	b.cardiovasculaire
3.mode (f)	c.de vie
4.culture (f)	d.de mémoire
5.entraînement (m)	e.musculaire
6.services (m, pl)	f.écrasantes
7.clientèle (f)	g.de course
8.gymnastique (f)	h.physique
9.vélo (m)	i.de passage
10.charges (f, pl)	j.médicaux

### 4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.

a.vélo	1.résistance (f)
b.endurance (f)	2.an (m)
c.année (f)	3.bécane (f)
d.conseil (m)	4.découvrir

**5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1.doses 2.pratiquant 3.balance 4.sommeil 5.régime). Faites la traduction en ukrainien.**

Quels que soient les objectifs du **a...** (grossir ou maigrir), l'alimentation saine et équilibrée est fondamentale en parallèle des séances d'entraînement. Le **b...** alimentaire est ensuite adapté aux objectifs: pour grossir, un régime strict et excédentaire en calories, riche en protéines, parfois agrémenté de compléments alimentaires tels que vitamines, acides aminés, etc. Les **c...** de macro-nutriments sont d'environ: protides: 2 g/kg corporel – lipides: 1 g/kg corporel – glucides: variables (servent à compléter l'apport calorique); pour maigrir, un régime strict (hypocalorique), allégé en glucides. Notons qu'il est préconisé de diminuer la **d...** calorique en diminuant la charge glucidique plutôt que l'apport lipidique. La maîtrise de son repos est aussi un élément clé de l'entraînement. Le pratiquant aura soin de garantir: un **e...** de qualité, car le muscle se répare et se construit principalement durant la nuit; le respect strict des temps de repos préconisés entre les exercices et les séries.

**6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

кисень – oxygène (m)

циклічний – cyclique

виконання – exécution (f)

метання – lancement (m)

єдиноборство – combat (m)

супровід – accompagnement (m)

працездатність – capacité (f) de travail

вестибулярний апарат – appareil (m) vestibulaire

центральна нервова система – système (m) nerveux central

опорно-руховий апарат – appareil (m) locomoteur

1. Аеробіка – це система фізичних вправ, енергозабезпечення яких здійснюється з допомогою використання кисню. 2. Циклічні вправи – це такі рухові акти, у яких тривалий час постійно повторюється цілковитий руховий цикл. 3. До циклічних вправ належать ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування. 4. В ациклічних вправах структура рухів немає стереотипного циклу і змінюється під час виконання. 5. До ациклічних вправ належать

гімнастичні і силові вправи, стрибки, метання, спортивні ігри, єдиноборства. 6. Особливість ритмічної гімнастики у тому, що темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу. 7. Оздоровчий біг є найпростішим видом циклічних вправ. 8. Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє швидшому приведенню організму до робочого стану після пробудження, підтримці високого рівня працездатності протягом трудового дня, вдосконаленню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної і дихальної систем. 9. Під час ранкової гімнастики активізується діяльність шкірних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарату, підвищується збуджуваність ЦНС, що сприяє поліпшенню функцій опорно-рухового апарату. 10. Йога включає в себе систему фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення людського тіла і функцій внутрішніх органів.

## **Document B «Les centres de remise en forme»**

**Lisez le texte «Les centres de remise en forme».**

### **Les centres de remise en forme**

Aujourd'hui, les centres de remise en forme désignent au sens large les salles de sport qui proposent l'usage d'appareils de musculation, d'appareils d'entraînement cardiovasculaire, d'équipements de gymnastique légers, et parfois même des soins du corps. Le pratiquant s'efforcera donc de vérifier le type de centre qu'il choisit de sorte qu'il soit adapté à sa pratique du fitness. Des stages de fitness sont organisés à travers le monde: ces stages sont également appelés «conventions». Ils sont très souvent organisés par des associations ou des entreprises spécialisées qui organisent des événements regroupant plusieurs centaines de participants. Les cours sont pour la plupart du temps donnés par des instructeurs réputés, la qualité des cours reposant sur la chorégraphie, la technicité, la musique et même la personnalité de l'animateur. Selon le lieu de pratique, les équipements sont plus ou moins conséquents. On y trouve du petit matériel (poids légers, élastiques, ballons...) mais aussi du matériel plus lourd (rameurs, simulateurs d'escaliers, vélo...). Le vêtement de sport doit être adapté aux différentes activités pratiquées, évacuer facilement l'humidité de la transpiration et répondre à des critères de résistance.

**1. Composez le plan du texte en français.**

**2. Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**

**3. Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

## Document C «La musculation»

Traduisez le texte «La musculation» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.

### Vocabulaire actif

**musculation (f)** – вправи на розвиток мускулатури

**acquérir** – набувати

**volume (m)** – об'єм

**haltères (m, pl)** – гантелі

**contraction (f)** – скорочення

**croissance (f)** – ріст

**tissu (m)** – тканина

**barre (f)** – штанга

**enchaîner** – пов'язувати

**éviter** – уникати

**pause (f)** – 1.пауза 2.перерва

**charge (f)** – навантаження

**exécution (f)** – виконання

### La musculation

La musculation est un ensemble d'exercices physiques visant le développement des muscles squelettiques, afin d'acquérir plus de force athlétique, d'endurance ou de volume musculaire. Dans ces exercices, une force (par exemple la gravité, avec l'utilisation des haltères ou du poids du corps) est opposée de manière répétitive à la force générée par la contraction des muscles. L'activité de la musculation est à la base de la pratique du culturisme et de l'haltérophilie, mais elle est aussi une préparation physique pour de nombreux sports nécessitant une condition physique solide (notamment pour les sportifs professionnels).

La musculation douce fait aussi partie de nombreuses méthodes d'amélioration de la condition physique (fitness, gymnastique) ou de méthodes de soin (kinésithérapie). Les principes de base de la musculation sont les mêmes, qu'elle soit pratiquée pour augmenter la masse musculaire (culturisme), pour accroître la force physique (comme dans le cas du power lifting), en renfort d'autres sports, ou dans le seul but d'améliorer sa santé générale. L'entraînement vise à stimuler la croissance du muscle et des tissus associés (tendons, insertions osseuses, vaisseaux sanguins).

La pratique de la musculation se fait au cours de séances d'entraînement régulières. La séance d'entraînement commence par un échauffement d'au moins quelques minutes, visant à préparer les muscles et les articulations qui vont travailler et augmenter le rythme cardiaque.

La séance de musculation se fait soit en utilisant des machines ou en réalisant des exercices précis. Le principe repose sur le concept de mouvement: il s'agit de faire travailler un muscle ou un groupe de muscles contre une résistance, imposée par le poids du corps, une machine spécifique ou des charges libres (barres et haltères), et ceci en contrôlant précisément son geste. Grâce à ce mouvement répétitif, les fibres musculaires vont se développer (hypertrophie) pour pallier un autre effort identique futur. Le mouvement est enchaîné un certain nombre de fois – on parle de répétitions – pour constituer une série. Une fois la série achevée, le culturiste prend un temps de repos de quelques secondes à quelques minutes, puis entame une nouvelle série, parfois en modifiant la charge. Typiquement, un exercice se compose de plusieurs séries, et plusieurs exercices sont pratiqués au cours de la séance, qui débute par un échauffement et s'achève par l'étirement des muscles travaillés. Les sportifs expérimentés évitent généralement de travailler trop souvent un même groupe musculaire, afin de laisser aux tissus le temps de récupérer et de prévenir les blessures. Ils prévoient donc le contenu de leurs entraînements en conséquence, ce programme étant appelé «le split». Le détail de l'entraînement varie selon le but recherché, en temps de repos, en charge, en nombre de répétitions, etc. Les pratiquants de la musculation luttent contre la monotonie en modifiant les multiples paramètres de leur entraînement: les mouvements, le nombre de répétitions, le nombre de séries, les temps de pause entre les séries et les exercices, les charges et le rythme auquel on les change d'une série à l'autre, la vitesse d'exécution des mouvements, les prises, les angles de travail, les postures, l'aide d'un partenaire d'entraînement... Les possibilités sont infinies.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ Le fitness en Ukraine.
- ✓ Le fitness et les blessures.
- ✓ Les centres de remise en forme en Ukraine.
- ✓ L'équipement sportif ukrainien.
- ✓ La musculation à domicile.

**Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Comment les personnes handicapées faire du sport?
- ✓ Comment la recherche technologique favorise la pratique sportive?



- ✓ Connaissez-vous l'histoire de fitness?
- ✓ Connaissez-vous les livres sur le fitness?
- ✓ Qu'est-ce qu'on doit faire pour aménager un appartement ou une maison pour faire du sport?

## Chapitre 16 «La rééducation en traumatologie de sport»

### Document A «Les lésions musculo-articulaires»

#### Vocabulaire actif

**lésion (f)** – пошкодження

**bénin, bénigne** – доброякісний, а

**distension (f) / étirement (m) / rupture (f) / entorse (f) / extension (f) /**

**foulure (f)** – розтягнення

**fracture (f)** – 1.перелом 2.розрив

**luxation (f)** – вивих

**entorse (f)** – 1.вивих 2.розтягнення зв'язок

**ecchymose (f)** – синяк

**perturbation (f) de la proprioception** – порушення пропріоцепції

**cartilage (m)** – хрящ

**craquement (m)** – хруст

**gonflement (m)** – 1.припухлість 2.набряк

**palpation (f)** – пальпація

**laxité (f)** – 1.млявість 2.розслаблення

**radiographie (f)** – рентгенографія

**scanner (m)** – 1.сканер 2.комп'ютерна томографія

**imagerie (f) par résonance (f) magnétique, IRM** – ядерно-магнітно-резонансне дослідження

**Lisez et traduisez le texte «Des lésions musculo-articulaires en sport» en ukrainien par écrit.**

#### Des lésions musculo-articulaires en sport

La rééducation en traumatologie de sport est indiscutable, elle est préconisée d'emblée comme traitement dit fonctionnel, ou à la suite d'un traitement orthopédique ou chirurgical. Cette rééducation doit tenir compte de la nature de la lésion, la fonction de la structure lésée, les besoins fonctionnels du blessé, et son niveau sportif. Le médecin rééducateur doit établir un bilan lésionnel le plus précis possible, et définir un projet thérapeutique en fonction des objectifs fixés préalablement avec le blessé. Selon le sport pratiqué, certaines articulations sont plus sollicitées que d'autres, donc plus exposées aux

traumatismes. La cheville pour les sports collectifs, le genou également mais surtout en ski, les articulations du membre supérieur pour les sports de contact ou avec risque de chute. La gravité des lésions peut aller des plus bénignes (simple distension) aux plus graves (fracture et / ou luxation articulaire).

L'entorse bénigne correspond à un étirement ligamentaire et capsulaire sans rupture, cette agression s'accompagne d'une inflammation locale qui se traduit par un œdème. L'entorse de gravité moyenne correspond à une déchirure de quelques fibres ligamentaires. Outre l'œdème, on retrouve une hémorragie locale due à des lésions vasculaires associées.

L'entorse grave correspond à une déchirure capsulaire et ligamentaire, cette déchirure est à l'origine de la diffusion de l'hémorragie à distance de l'articulation (ecchymose), et explique parfois l'absence d'épanchement intra-articulaire à l'examen clinique. Les entorses moyennes et graves s'associent à la destruction des fibres nerveuses sensibles, donc à une perturbation de la proprioception (sensibilité profonde). Comme les microtraumatismes répétés, ces traumatismes aigus peuvent entraîner aussi des lésions du cartilage articulaire. Les luxations ou les fractures articulaires sont la conséquence de traumatismes violents, leur traitement est initialement orthopédique ou chirurgical avant d'être fonctionnel.

**Diagnostic lésionnel.** L'interrogatoire précise: le mécanisme du traumatisme, la douleur (type, siège, intensité et son évolution avec le temps), la sensation de craquement ou de déchirure (signes de gravité), le gonflement (immédiat ou secondaire), l'ecchymose (d'installation rapide dans les entorses graves), l'impotence fonctionnelle immédiate ou secondaire, l'instabilité et le blocage articulaire. L'examen clinique, orienté par l'interrogatoire, doit être systématisé avec un protocole variable en fonction des habitudes de chaque examinateur, et de l'articulation examinée. On commence par l'inspection à la recherche d'une déformation, d'un épanchement, la palpation douce au doigt précise le siège exact des douleurs. On utilise des analyses biologiques (sanguines ou du liquide articulaire ponctionné), radiographie standard, scanner, IRM en fonction des situations. L'arthroscopie est réservée aux grosses articulations, elle a un but double: diagnostic et thérapeutique, et nécessite un examinateur expérimenté.

### 1. Trouvez la définition.

a. épanchement (m)	1. tissu conjonctif élastique et résistant
--------------------	--

b.cartilage (m)	2.jonction de deux os
c.articulation (f)	3.distorsion ou élongation des ligaments d'une articulation
d.cheville (f)	4.accumulation pathologique de liquide dans une cavité, un tissu
e.entorse (f)	5.articulation du tibia et du péroné avec l'astragale, entre la jambe et le pied

**2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.**

a.ne pas arriver	1.la fibre paternelle
b.faire	2.à la cheville de qn
c.toucher	3.sport
d.gagner	4.une entorse au régime
e.être	5.du temps

**3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.**

A	B
1.hémorragie (f)	a.infectée
2.chute (f)	b.aiguë
3.étirement (m)	c.interne
4.rupture (f)	d.fantôme
5.fracture (f)	e.nutritif
6.diagnostic (m)	f.clinique
7.examen (m)	g.de natalité
8.douleur (f)	h.de sortie
9.bilan (m)	i.du tendon d'Achille
10.inflammation (f)	j.ligamentaire

**4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.**

a.fluxion (f)	1.généraliste (f)
b.interniste (m)	2.plantalgie (f)
c.ecchymose (f)	3.phlogose (f)
d.hydrops (m)	4.suffusion (f)
e.algie (f)	5.turgescence (f)

**5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1.courbature 2.nature 3.rééducation 4.claquage 5.étirement). Faites la traduction en ukrainien.**

Il existe des différents types de lésions: la crampe (contracture, globale, involontaire, puissante et résolutive d'un muscle, surtout en cas de surmenage local ou au cours de désordres métaboliques), la contracture (une simple **a...** exagérée avec tétanisation du muscle non résolutive), l'élongation (résulte d'un **b...** excessif du muscle, dépassant ses limites d'élasticité), le **c...** (réalise une rupture au sein d'un nombre limité de cellules musculaires), la déchirure (l'expression majeure du claquage, c'est à dire rupture d'un grand nombre de fibres musculaires), la rupture (le cas ultime de la déchirure, elle peut être totale ou partielle). Cette classification a des limites sur le plan clinique, et pose la question de l'existence et de la nature des lésions anatomiques ou des perturbations physiologiques. En tant que rééducateurs, on préfère les classifications basées sur la **d...** des lésions histologiques sous jacentes. Ces classifications permettent d'établir des protocoles de **e...** en respectant les bases anatomo-pathologiques de cicatrisation.

**6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

**шкірний покрив** – épiderme (m)

**зміщення** – déplacement (m), dislocation (f), récession (f)

**опік** – brûlure (f), échaudure (f), combustion (f)

**травматичний шок** – choc (m) traumatique

**обмін речовин** – échanges (m, pl) nutritifs, métabolisme (m)

**артеріальна кровотеча** – hémorragies (f, pl) artérielles

**накладення** – application (f)

**пов'язка** – bandage (m), bande (f), bandeau (m), bandelette (f), écharpe (f), pansement (m)

**забиття** – contusion (f), meurtrissure (f), plaie (f) contuse

**спортивне знаряддя** – équipement (m) sportif

**перевантаження** – surcharge (f) / surménage (m)

**проникаюча рана** – plaie (f) perforante

**колота рана** – coup (m) de pointe (f), plaie (f) par instrument (m) piquant

1.Переломи виникають внаслідок різких рухів, ударів, падіння з висоти, інших причин і бувають закритими та відкритими. 2.При закритих переломах не порушується цілісність шкірного покриву, при відкритих – у місцях перелому залишається рана. 3.Розпізнають

переломи із зміщенням і без зміщення кісткових уламків. 4. Найтяжчими є переломи, що супроводжуються опіками і радіаційним ураженням. 5. Травматичний шок – це загрозливе для життя ускладнення важких уражень, що характеризується порушеннями у роботі центральної нервової системи, кровообігу, обміну речовин, інших важливих функцій організму. 6. Перша допомога при переломах – здійснення тих заходів, від яких залежить збереження життя потерпілого, а саме: зупинка артеріальної кровотечі, попередження травматичного шоку, накладання стерильної пов'язки на рану, проведення іммобілізації. 7. У спортсменів переважають травми опорно-рухового апарату (забиття, переломи, розтягнення, вивихи), а також голови та тулуба. 8. Профілактика спортивного травматизму зводиться до удосконалення організації проведення тренувань та змагань, спортивних знарядь, дотримання дисципліни, поліпшення роботи керівників та тренерів спортивних колективів, контролю за додержанням санітарно-гігієнічних норм під час заняття спортом (уникання перевантажень). 9. Особливу роль у профілактиці травматизму відіграють наукові рекомендації гігієністів, фізіологів та насамперед лікарів – терапевтів, хірургів, травматологів. 10. Колоті та проникаючі рани при невеликій зоні пошкодження шкіри чи слизової оболонки можуть мати значну глибину і бути дуже небезпечними через ураження внутрішніх органів і занесення до них інфекції.

## **Document B «La rééducation fonctionnelle en traumatologie de sport»**

**Lisez le texte «La rééducation fonctionnelle en traumatologie de sport».**

### **La rééducation fonctionnelle en traumatologie de sport**

En traumatologie de sport et avant de parler de la rééducation proprement dite, il faut souligner l'importance des soins médicaux initiaux sur le terrain et par la suite. Quand ces soins sont bien conduits, ils limitent l'inflammation et réduisent l'évolution des lésions bénignes. Sur les lieux de l'accident on a recours à: l'immobilisation de l'articulation touchée, la cryothérapie, le pansement compressif, la prise de médicaments à visée antalgique... etc. La rééducation comporte schématiquement 3 volets: récupération des amplitudes articulaires; récupération de la force musculaire; reprogrammation neuro-musculaire.

**Récupération des amplitudes articulaires.** La raideur articulaire après un traumatisme de sport est d'origine diverse (rétractions musculotendineuses, adhérences capsulo-ligamentaires, contractures réflexes). Le programme de rééducation comprend: des mobilisations passives faites sans aucune contraction musculaire de la part du blessé, elles sont manuelles pour les articulations proximales, et de la main, ou font appel à un appareillage automatique, et / ou des postures et des mobilisations actives aidées: dans ce cas, le blessé contracte ses muscles volontairement, ces mobilisations sont possibles avant même la consolidation ou l'autorisation d'appui, mais il faut respecter la règle de non-douleur. Les mobilisations actives doivent être répétées plusieurs fois par séances. Quand la mobilisation active est impossible, on fait appel aux contractions isométriques pour maintenir les schémas moteurs.

**Récupération de la force musculaire.** Le muscle a une double fonction: moteur et stabilisateur de l'articulation. La sidération des muscles périarticulaires après un traumatisme est classique, il faut assez rapidement la lever pour un résultat fonctionnel rapide et meilleur, on fait appel à des exercices bien codifiés et des moyens physiques comme l'électrothérapie.

**Reprogrammation neuro-musculaire.** La rééducation proprioceptive est primordiale, aussi bien pour un résultat à court qu'à long terme. Elle vise l'utilisation des informations sensibles émanant des différentes structures anatomiques péri ou intra articulaires afin d'acquérir de nouveaux réflexes protecteurs, ou de modifier les réflexes anormaux, séquelles du traumatisme. Cette étape de la rééducation se fait sans douleurs, et exige une maîtrise de la physiologie neuro-articulaire et musculaire, ainsi que des techniques spécifiques à chaque articulation.

**Deux principaux types de lésions musculaires:** celles qui résultent de traumatismes directs entraînant des contusions (chocs sur le corps musculaire, surtout dans les sports de contacts: foot, rugby, hockey sur glace ...), et celles qui résultent de traumatismes indirects (c'est le muscle lui-même qui va créer son traumatisme, la cause est souvent imprécise, il existe un dysfonctionnement neuro-musculaire sous-jacent).

**1. Composez le plan du texte en français.**

**2. Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**

**3. Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

**Document C «Des risques liés au sport»**

**Traduisez le texte «Des risques liés au sport» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

## **Vocabulaire actif**

**traumatisme (m) crânien** – черепний травматизм

**noyade (f)** – утоплення

**gilet (m) de sauvetage** – рятувальний жилет

**VTT, vélo (m) tout-terrain** – велосипед високої прохідності

**échauffement (m)** – розминка

**récupération (f)** – відновлення

### **Des risques liés au sport**

La pratique du sport présente des risques. Le sportif peut se blesser en faisant un faux mouvement, en chutant (entorse, élongation musculaire, fracture osseuse, traumatisme crânien) ou en recevant un coup. Il peut être victime d'un accident cardiovasculaire (du type infarctus du myocarde).

Certains sports présentent des risques réels d'accidents corporels graves, tels que le traumatisme crânien ou la noyade, et leur pratique n'est autorisée qu'avec un équipement adapté, tels que: gilet de sauvetage pour le canoë, casque pour la descente en VTT, harnachement complet pour le gardien de hockey sur glace. Certains sports dits extrêmes présentent même de tels risques d'accidents mortels que leur pratique en est interdite. L'activité sportive intensive est source de blessures graves qui peuvent contraindre le sportif à s'arrêter et qui peuvent laisser des séquelles. La pratique d'un sport doit être adaptée à l'âge du pratiquant et à son état de fatigue. Une personne peut être marquée à vie par une activité sportive trop intense dans son enfance. Un sportif peut être obligé d'arrêter la pratique de son sport suite à des séances d'entraînement ou à des compétitions trop dures et trop fréquentes. La gymnastique artistique est l'exemple d'une discipline où de jeunes sportifs sont soumis à des exercices dangereux pour leur santé. La meilleure prévention contre les accidents consiste à pratiquer un sport dans les règles de l'art qui lui sont applicables: apprentissage des gestes techniques, apprentissage des règles de bonne pratique et de sécurité, entraînement régulier, échauffement préalable aux exercices violents, port des protections recommandées, alimentation adaptée avant, pendant et après l'effort, récupération entre les séances d'entraînement et entre les compétitions, respect des interdictions liées aux conditions météorologiques, pratique en groupe, etc. Des pratiques sportives de compensation sont largement recommandées dans le concept d'ergomotricité initié sur les lieux de travail pour lutter contre les accidents du travail. La visite médicale annuelle en début de saison

permet d'obtenir l'avis d'un spécialiste sur la capacité d'un individu à pratiquer un sport.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ Les tâches de la médecine sportive.
- ✓ La prévention des accidents sportifs.
- ✓ L'alimentation sportive.
- ✓ La rééducation en traumatologie de sport.
- ✓ Les blessures sportifs.

**Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Que faites-vous pour améliorer votre santé?
- ✓ Quelles formes d'assistance médicale connaissez-vous?
- ✓ Le prix des médicaments est-il élevé?
- ✓ Où vous-adressez-vous en cas de trauma?
- ✓ Quels sont les moyens de traitement utilisés par les médecins sportifs?

## **Chapitre 17 «Le rôle et les tâches du professeur de l'EPS»**

### **Document A «Le professeur d'éducation physique»**

#### **Vocabulaire actif**

**exercer** – викладати

**équipement (m)** – спорядження

**éventail (m)** – набір

**recruter** – наймати

**bénévole** – добровільний

**rémunérateur, -trice** – прибутковий, -а

**arbitrage (m)** – суддівство

**gestion (f) de club (m)** – керування клубом

**Lisez et traduisez le texte «Le professeur d'éducation physique» en ukrainien par écrit.**

#### **Le professeur d'éducation physique**

Enseignant à part entière, le professeur d'éducation physique et sportive exerce notamment au collège et au lycée. Sur les terrains de sport ou dans les gymnases, il choisit les activités selon le niveau des élèves et l'équipement dont il dispose. Le professeur d'éducation physique et sportive (EPS), qui dépend du ministère de l'Éducation



nationale, ne doit pas être confondu avec le professeur de sport, qui dépend du ministère des Sports et n'enseigne qu'une seule discipline. Au fil de l'année scolaire, le professeur d'EPS initie ses élèves à un vaste éventail d'activités: sports collectifs (handball, foot, basket, rugby...) ou individuels (gymnastique, endurance, natation...), sports en face-à-face (ping-pong...) et activités en pleine nature (cross, course d'orientation...). L'animation des activités sportives demande une bonne connaissance des différentes disciplines et de leur pratique: règlements, règles de sécurité, organisation matérielle, prestation physique, pédagogie...

Le professeur d'EPS titulaire du Capeps (certificat d'aptitude au professorat d'éducation physique et sportive) enseigne principalement dans les collèges et les lycées, où il assure 18h de cours par semaine, sans compter l'animation de l'association sportive de l'établissement, quand elle existe. Le professeur agrégé enseigne également dans les lycées (15h de cours par semaine), mais aussi dans les universités et les Creps (centres de ressources, d'expertise et de performance sportives).

Les enseignants des premier et second degrés de l'enseignement public sont recrutés au niveau master 2 (bac + 5). Un étudiant en cours de M2 peut s'inscrire au concours, mais il faut être titulaire du master au moment de l'admissibilité au concours. Pour devenir professeur d'EPS, il faut obtenir le Capeps (certificat d'aptitude au professorat d'éducation physique et sportive) ou l'agrégation d'EPS. Au niveau bac + 3, la licence Staps (sciences et techniques des activités physiques et sportives) est la licence la plus adaptée pour préparer le Capeps.

Ensuite, de nombreux masters conduisent au concours du Capeps. Exemples: activités physiques adaptées pour la santé; enseignement de l'éducation physique; entraînement, préparation physique; mouvement, sport, santé. À noter: les professeurs des établissements privés sous contrat d'association avec l'État sont recrutés sur concours. Ils ne sont pas fonctionnaires, mais liés par contrat avec l'État. Ils exercent dans des conditions analogues à celles du secteur public, et leurs salaires sont équivalents.

Un professeur d'EPS peut passer le concours interne de conseiller principal d'éducation (CPE). Il peut aussi avoir accès à certains postes administratifs auprès des ministères de l'Éducation nationale, de la Santé, de la Jeunesse ou des Sports. Il est possible également de devenir conseiller technique (national, régional ou départemental) au sein des fédérations sportives. Souvent, les professeurs d'EPS pratiquent en

parallèle des activités bénévoles ou rémunératrices liées au sport: compétition, encadrement, coaching, arbitrage, gestion de club...

### 1. Trouvez la définition.

a.compétition (f)	1.circonstance dont dépend la réalisation d'un fait
b.condition (f)	2.niveau, échelon dans un processus
c.préparer	3.rendre propre à une utilisation
d.degré (m)	4.épreuve sportive
e.connaissance (f)	5.savoir, instruction

### 2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.

a.choisir	1.une profession
b.obtenir	2.la conversation
c.lier	3.le temps
d.conduire	4.un succès
e.passer	5.une auto

### 3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.

A	B
1.jeunesse (f)	a.de travail
2.concours (m)	b.des risques (m, pl)
3.éducation (f)	c.morte
4.contrat (m)	d.scolaire
5.gestion (f)	e.dorée
6.certificat (m)	f.olympique
7.nature (f)	g.étendues
8.connaissances (f, pl)	h.de circonstances
9.année (f)	i.d'arrêt (m) de travail
10.discipline (f)	j.physique

### 4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.

a.fonction (f)	1.instituteur (m)
b.professeur (m)	2.poste (m)
c.salaire (m)	3.se faire
d.devenir	4.traitement (m)

**5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1.temps 2.exercer 3.sonnerie 4.cesse 5.professorat). Faites la traduction en ukrainien.**

Relevant du ministère de l'Éducation nationale, le professeur d'EPS certifié (titulaire du CAPEPS, certificat d'aptitude au a... d'éducation physique et sportive) assure 20 heures de cours par semaine en collège et/ou en lycée (17 heures pour un professeur agrégé). Il peut également b... dans l'enseignement supérieur, en unité de formation et recherche en sports des universités et dans les fédérations sportives. Le professeur d'EPS partage son c... entre le stade, le gymnase et la piscine. Contrairement à ses collègues, il n'a pas de salle de classe: il doit donc composer avec des conditions météorologiques incertaines, la disponibilité et l'éloignement des salles de sport. Cette mobilité peut l'amener à nouer des contacts avec les collectivités locales et les sociétés de transport. Comme tout enseignant, le professeur d'EPS n'a pas fini sa journée quand la d... retentit. S'il n'a pas de copies à corriger, il prépare minutieusement ses cours en suivant un programme national qui définit, pour chaque classe, les objectifs à atteindre et les compétences à développer chez les élèves. Il lui faut également tenir compte du niveau et des possibilités de progression de chacun, en veillant sans e... à la sécurité du groupe.

**6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

завдання – tâche (f)

розвиток – développement (m)

навичка – habitude (f)

медичний огляд – examen (m) médical

здоровий, -а – sain, -e

риса – trait (m)

розв'язання – solution (f)

спрямовувати – diriger

зміст – contenu (m)

ефективність – effectivité (f)

1. Завданням вчителя фізичного виховання є створення оптимальних умов для забезпечення фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок

догляду за власним тілом. 2. Вчитель фізичного виховання подає учням теоретичні відомості, займається з ними вправами з гімнастики та легкої атлетики, організовує рухливі та спортивні ігри. 3. Вчитель фізичного виховання систематично проводить уроки фізичної культури з урахуванням пори року для певної місцевості і стану навчально-матеріальної бази. 4. Зміст предмета регламентується програмою, практична реалізація якої здійснюється на уроках фізичної культури вчителем. 5. Залежно від стану здоров'я після проведення щорічного поглибленого медичного огляду лікар розподіляє учнів на медичні групи для занять фізичною культурою. 6. До основної групи входять практично здорові діти, а ті, що мають відхилення у стані здоров'я, належать до спеціальної медичної групи і навчаються за спеціальною програмою. 7. Характерними рисами уроку фізичної культури є те, що вчитель створює найкращі умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів; уроки визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів; на уроках яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань; керівна роль належить вчителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів; діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження дозоване згідно з їхніми індивідуальними можливостями; на уроках присутній постійний склад учнів, яким притаманна вікова однорідність; уроки зумовлені розкладом занять. 8. Досягненню високої ефективності кожного заняття сприяє глибоке знання вчителем теорії і методики уроку. 9. Творче осмислення теорії та існуючої практики фізичного виховання дасть змогу вчителю використати все багатство фізичних вправ, широке коло методів навчання і виховання, прогресивні форми організації занять відповідно до конкретних умов, завдань і реальних рухових можливостей учнів. 10. Головне призначення уроку фізичної культури – забезпечити учням сприятливі умови для успішного засвоєння навчальної програми.

## **Document B «Nature du travail»**

### **Lisez le texte «Nature du travail».**

#### **Nature du travail**

**Initier les élèves à différents sports.** Football, volley, gymnastique, badminton, athlétisme, natation... Des sports collectifs aux sports individuels, en salle ou en plein air, celui que l'on appelle encore «le prof de gym» maîtrise l'organisation matérielle, les règles et

l'arbitrage d'un large éventail de disciplines auxquelles il doit initier ses élèves dans les collèges et les lycées.

**Transmettre des valeurs civiques.** C'est un sportif, mais c'est un enseignant avant tout. Son rôle ne se cantonne pas au choix d'un sport et à l'encadrement d'une activité, sifflet à la bouche. À lui de développer les capacités motrices de ses élèves, mais aussi leur sens de l'initiative, du respect des règles et leur esprit d'équipe.

**Encadrer des activités extrascolaires.** En plus de ses heures de cours hebdomadaires, le professeur d'EPS consacre du temps à l'animation des activités sportives extrascolaires de son établissement. Enfin, comme ses collègues, il peut être professeur principal de l'une de ses classes. D'autres missions s'ajoutent alors à ses responsabilités: développer des contacts avec les familles (notamment au sujet de l'orientation des élèves), organiser les conseils de classe...

**Compétences requises.** Sans être nécessairement un sportif de compétition, le professeur d'EPS doit avoir une bonne connaissance des disciplines sportives, pour montrer les mouvements ou prendre part aux activités. Pour tenir le rythme, il doit veiller à conserver une condition physique et une hygiène de vie irréprochables tout au long de sa carrière.

**La tête et les jambes.** Ce «prof en survêt» ne cultive pas que ses muscles. Comme ses collègues, il a suivi une formation universitaire longue et difficile qui réclame une culture pointue, notamment en sciences (biologie, biomécanique, sociologie, psychologie...). Gérer les élèves indisciplinés, apaiser les conflits, éviter les accidents corporels... Le quotidien du professeur d'EPS n'est pas de tout repos. Pour embrasser cette carrière, mieux vaut être armé de patience, de dynamisme, et faire preuve d'une certaine autorité. Garant de la sécurité de ses élèves, l'enseignant doit également être titulaire du BNSSA (brevet national de sécurité et sauvetage aquatique) et d'un brevet de secourisme.

**1. Composez le plan du texte en français.**

**2. Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**

**3. Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

**Document C «Prof de gym»**

**Traduisez le texte «Prof de gym» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

**par le biais de – використовуючи**

**loi (f) – закон**

**se cantonner – «замкнутися»**

**sifflet (m)** – свисток  
**esprit (m) d'équipe (f)** – командний дух  
**inculquer** – нав'ювати  
**mettre en œuvre (f)** – використовувати  
**dimension (f)** – розмір  
**motricité (f)** – моторика  
**envisager** – розглядати  
**grimper** – вилазити  
**se suspendre** – підвішуватися  
**se repérer** – орієнтуватися, розбиратися  
**vélocité (f)** – швидкість

### **Prof de gym**

Sur le terrain, sur une piste d'athlétisme ou dans un gymnase, le professeur d'éducation physique, familièrement appelé «prof de gym», enseigne une discipline sportive et, par ce biais, les principes d'une bonne condition physique, les exercices pratiques ainsi que les jeux et les règlements. Son objectif est d'amener l'élève à avoir non seulement une bonne santé physique mais aussi une bonne santé mentale et sociale. Durant ses heures de cours, le professeur apprend aux élèves la théorie et la pratique de disciplines sportives. Il bénéficie d'un large éventail d'activités pour lesquelles il dispense la formation en fonction des équipements dont il dispose au sein de l'établissement. Sa profession implique qu'il maîtrise une bonne partie des disciplines sportives sous différents aspects (lois du jeu, matériel, sécurité), qu'il s'agisse de sports individuels (athlétisme, natation, gymnastique...) ou de sports collectifs (volley, football, basket, handball,...). Les professeurs d'éducation physique dans l'enseignement fondamental et secondaire s'appliquent à inculquer à leurs élèves différentes compétences. Toutes les compétences appartenant à l'éducation physique doivent être sollicitées en continuité durant la scolarité obligatoire dans l'objectif de l'amélioration de la santé, de la sécurité, de l'expression et de la culture motrice et sportive. Pour développer ces compétences, le professeur d'éducation physique proposera des activités diversifiées qui mettent en œuvre toutes les dimensions de la motricité (cognitives, sensorimétries, affectives et sociales).

Toutes les compétences à développer s'insèrent dans les trois champs de l'éducation physique: habiletés gestuelles et motrices, condition physique et coopération sociomotrice. La question n'est pas de privilégier un champ par rapport à un autre, mais de les envisager tous afin de permettre à l'enfant de se construire.

Voici ces compétences: habiletés gestuelles et motrices: maîtriser les mouvements fondamentaux de déplacement (courir, grimper, glisser, sauter, se suspendre,...), coordonner ses mouvements (tirer, pousser, lancer des objets,...), se repérer dans l'espace, maintenir son équilibre, adapter ses mouvements à une action, exprimer des émotions à l'aide de son corps, adopter une attitude de sécurité en milieu aquatique; condition physique: endurance, souplesse, vélocité, force, puissance (exécuter des mouvements explosifs); coopération socio-motrice: respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe, agir collectivement dans une réalisation commune, agir avec fair-play. Dans l'enseignement secondaire du 2<sup>e</sup> et du 3<sup>e</sup> degré: les niveaux des compétences à atteindre ne pouvant être définis de façon normative, leur degré de maîtrise pourra être différent. Dans tous les cas cependant, la progression sera exigée de la part de tous les élèves. Chacun d'entre eux doit progresser régulièrement en endurance et dans deux autres compétences appartenant au champ de la condition physique (souplesse, vélocité, force, puissance) ainsi que dans une compétence au moins de chaque autre champ disciplinaire: habiletés gestuelles et motrices, coopération socio-motrice.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ L'enseignement secondaire et le sport.
- ✓ L'enseignement supérieur et le sport.
- ✓ Le fair-play.
- ✓ Les disciplines sportives.
- ✓ L'obésité et le sport.

**Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Quelles sont vos compétences professionnelles?
- ✓ Quels sont vos intérêts professionnels?
- ✓ Quels droits ont les professeurs en Ukraine? En France?
- ✓ Par quoi est garanti le droit à l'instruction?
- ✓ Quel est le devoir sacré de chaque citoyen?

## **Chapitre 18 «Les sciences de sport»**

### **Document A «Les métiers de sport et de l'éducation physique en Ukraine»**

#### **Vocabulaire actif**

**champ (m) – поле**

**concevoir** – 1.розуміти 2.задумувати  
**domaine (m)** – 1.газуль, сфера 2.володіння  
**articuler** – розкладати по пунктах  
**relation (f)** – зв'язок  
**option (f)** – вибір  
**acquisition (f)** – набуття  
**inadaptation (f) sociale** – соціальна непристосованість  
**déficience (f)** – вада  
**perte (f) d'autonomie (f)** – втрата самостійності  
**vieillesse (m)** – старіння  
**réinsertion (f)** – реадаптація

**Lisez et traduisez le texte «Les métiers de sport et de l'éducation physique en Ukraine» en ukrainien par écrit.**

### **Les métiers de sport et de l'éducation physique en Ukraine**

La spécialité «éducation physique» forme des professionnels de l'enseignement, de l'animation sportive et, plus largement, de l'intervention éducative dans le champ des activités physiques, sportives et artistiques. Elle prépare les étudiants à concevoir et encadrer des activités de formation dans les domaines de l'éducation physique et sportive, du sport et de l'éducation pour la santé. La formation, centrée sur l'intervention pédagogique, articule enseignements théoriques, méthodologie de l'argumentation et de l'expression écrite, analyse vidéo de la performance et pratiques sportives diversifiées.

La spécialité «sport» forme des professionnels de l'entraînement, de l'animation, de la préparation physique et psychologique ainsi que des cadres sportifs dans le secteur fédéral et associatif sportif. Les étudiants sont amenés à intervenir sur tout public (enfants, adolescents, adultes et personnes âgées) et à tous niveaux (débutants, loisirs, confirmés et sportifs de haut niveau). La formation comprend un ensemble de cours scientifiques et théoriques en relation avec des cours appliqués et pratiques et une option sportive dominante.

Les étudiants doivent développer une triple compétence scientifique, professionnelle et sportive, afin d'assurer la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement, d'optimisation de la performance sportive et de ré-athlétisation. Les métiers visés sont ceux d'entraîneur sportif, de préparateur physique, nutritionnel ou mental, de coach personnel (mental, physique), de directeur technique sportif, de directeur et cadre de structure privée à objectif sportif (évaluation de la



performance) de manager sportif, ou de consultant auprès d'organisations sportives ou d'athlètes.

La spécialité «médecine physique et de réadaptation» exige de la part des étudiants une réelle motivation et l'acquisition de solides compétences investissables dans les divers secteurs professionnels de l'inadaptation, de la santé et de la prévention.

La formation cible particulièrement les domaines de l'inadaptation sociale, des déficiences comportementales et mentales, des déficiences neuro-motrices et locomotrices, des déficiences physiologiques et métaboliques, de la perte d'autonomie et le vieillissement.

L'étudiant conçoit, planifie, supervise, évalue des programmes de promotion, de prévention, de prise en charge, de réhabilitation et de réinsertion par l'activité physique adaptée. Il peut occuper une fonction d'ingénieur dans les structures de recherche et développement prenant en compte les effets de l'activité physique à des fins de santé.

### 1. Trouvez la définition.

a.option (f)	1.fait d'avoir égaré qqch
b.perte (f)	2.créer dans son esprit; former un concept
c.évaluer	3.personne qui dirige
d.concevoir	4.ce qui s'offre au choix
e.directeur (f)	5.déterminer la valeur de

### 2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.

a.concevoir	1.en termes précis
b.amener	2.ses loisirs à
c.assurer	3.une mode
d.analyser	4.une proposition
e.occuper	5.sa matérielle

### 3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.

A	B
1.santé (f)	a.d'autorité
2.déficiences (f)	b.sportif
3.compétence (f)	c.publique
4.prix (m)	d.de la maison
5.manager (m)	e.gâté

6.formation (f)	f.routière
7.enfant (m)	g.de promotion
8.inadaptation (f)	h.sociale
9.spécialité (f)	i.de spécialistes
10.prévention (f)	j.physique

#### 4.Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.

a.garantir	1.estimer
b.exiger	2.assurer
c.comprendre	3.entendre
d.évaluer	4.demander
e.affirmer	5.certifier

#### 5.Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1.types 2.option 3.connaissance 4.licence 5.organisations). Faites la traduction en ukrainien.

L'objectif de la spécialité «management du sport» est de former des professionnels de la gestion et de l'organisation des activités physiques et sportives pour tous **a...** de public (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées ou handicapées) et dans les différents secteurs d'activité liés au sport. La licence «management du sport» permet d'accéder à tous les métiers du développement des activités physiques et de loisirs au sein de petites structures ou concernant des populations spécifiques. Les secteurs particulièrement visés sont les **b...** sportives associatives (fédérations sportives, ligues, clubs, etc.), les organismes publics et privés de gestion du sport et l'événementiel. L'architecture de cette **c...** est conçue pour permettre d'accéder à des métiers liés à la direction de petites structures ou à la participation à la direction d'organisations plus importantes dans les secteurs (privé non marchand, privé marchand, public). Même si cette licence ne vise pas des fonctions d'encadrement sportif, les étudiants conservent, en parallèle des cours théoriques, une **d...** sportive qui les inscrit fortement dans le milieu et la culture sportifs. Ils développent par ailleurs leur **e...** des publics et de leurs attentes diversifiées au travers de la pratique d'activités physiques de loisirs diversifiées (activités de pleine nature et/ou urbaine).

#### 6.Traduez en français en utilisant le vocabulaire actif.

##### Vocabulaire actif

зкупність – ensemble (m) / totalité (f)

**установа** – institution (f) / organisation (f)  
**підприємство** – entreprise (f)  
**орган управління** – organisme (m) gestionnaire  
**самоврядування** – self-government (m)  
**закон** – loi (f)  
**аспірантура** – cycle (m) d'études préparant à la soutenance de la thèse de candidat (m)  
**докторантура** – cycle (m) d'études préparant à la soutenance de la thèse de doctorat  
**самоосвіта** – autodidaxie (f)  
**перепідготовка** – rééducation (f) professionnelle  
**комбінат** – école (f) de cadres (m, pl) rattachée à une entreprise  
**філія** – filiale (f)  
**відділення** – succursale (f)  
**підрозділ** – département (m)  
**колегія** – collège (m)  
**зміст** – sujet (m) / contenu (m)  
**обсяг** – extension (f) / volume (m)  
**вимога** – exigence (f)  
**науковість** – valeur (f) scientifique  
**поступовість** – gradation (f)  
**безперервність** – continuité (f)  
**розробка** – élaboration (f) / conception (f)  
**спрямованість** – orientation (f)  
**потреба** – besoin (m)

1. Система освіти – це сукупність навчально-виховних і культурно-освітніх закладів, наукових, науково-методичних і методичних установ, науково-виробничих підприємств, державних і місцевих органів управління освітою та самоврядування в галузі освіти, які, згідно з Конституцією та іншими законами України, здійснюють освіту і виховання громадян. 2. Структура освіти в Україні є наступною: дошкільна освіта, загальна середня освіта, позашкільна освіта, професійно-технічна освіта, вища освіта, післядипломна освіта, аспірантура, докторантура, самоосвіта. 3. Вищими закладами освіти є: технікум (училище), коледж, інститут, консерваторія, академія, університет. 4. До закладів післядипломної освіти належать: академії, інститути (центри) підвищення кваліфікації, перепідготовки, вдосконалення; навчально-курсів комбінати; підрозділи вищих закладів освіти (філії, факультети, відділення та ін.); професійно-технічні заклади освіти; відповідні підрозділи в

організаціях та на підприємствах. 5. Виходячи зі структури освіти, в Україні встановлено відповідні освітні рівні: початкова загальна освіта; базова загальна середня освіта; повна загальна середня освіта; професійно-технічна освіта; базова вища освіта; повна вища освіта. 6. В Україні першою школою вищого рівня вважають Острозьку академію, засновану близько 1576 року в місті Острог. 7. У 1632 році в Києві шляхом об'єднання Київської братської та Лаврської шкіл було створено Києво-Могилянську колегію – вищий навчальний заклад, який за змістом і обсягом навчальних програм відповідав вимогам європейської вищої школи. 8. Основними принципами організації сучасної освіти є науковість, гуманізм, демократизм, поступовість і безперервність. 9. Головними напрямками розвитку сучасної освіти є впровадження наукових розробок, розробка методик для забезпечення принципів поступовості і безперервності, розширення цільової підготовки та екологічна спрямованість усіх розділів освіти. 10. Освіта повинна орієнтуватися на потреби суспільства.

## **Document B «L'éducation physique et la formation»**

### **Lisez le texte «L'éducation physique et la formation».**

#### **L'éducation physique et la formation**

La place accordée à l'éducation et la formation des jeunes représente pour notre société et son avenir, des enjeux considérables. L'Ukraine développe des propositions et agit pour un service public d'éducation démocratisé, rénové, développé, accordant une place plus importante à l'EPS de la maternelle à l'université et au sport scolaire et universitaire, articulé à des politiques publiques volontaristes permettant d'enrichir le temps libre des jeunes et de l'ensemble de la population.

Le service public d'éducation est l'objet de profondes réformes qui, tout en affirmant le contraire, remettent en cause les objectifs de démocratisation, de formation de tous les jeunes au plus haut niveau, d'élévation des qualifications. Mais l'EPS et le sport scolaire sont les cibles d'attaques multiples: baisse des recrutements, socle commun des connaissances et compétences marginalisant l'EPS. Affaiblissement du service public de l'Etat, choix du sport marchand, rentable ou médiatique, abandon de l'objectif pour le développement d'un sport humaniste et éducatif pour tous, insuffisance criante du budget, remise en cause des missions des personnels.

Le sport, considéré comme une valeur monnayable, subit des dérives multiples qui mettent en cause son sens même, son éthique, sa

fonction sociale, éducative et culturelle. L'enseignement de l'EPS et l'animation du sport scolaire nécessitent des installations sportives fonctionnelles, variées, disponibles autant que de besoin, situées au sein ou à proximité immédiate des établissements scolaires, en phase avec l'évolution des pratiques sociales sportives. Les programmes à tous les niveaux de la scolarité, doivent faire l'objet de bilans réguliers par des commissions paritaires. Actuellement, s'ils existent, ces bilans ne sont jamais diffusés et débattus et ne peuvent refléter, en tout état de cause, que le point de vue de l'institution. La profession, les organisations professionnelles, les usagers, doivent faire l'objet de consultations, elles aussi régulières, pour éviter les tensions dues à des commandes institutionnelles comme par exemple la ré-écriture des programmes. Mais les évolutions du contexte nous obligent à réexaminer cette question à partir de l'analyse de la conception globale de la discipline.

La question principale qu'il nous revient de poser est la suivante: dans quel projet global s'inscrivent les programmes d'EPS? En quoi participent-ils à un progrès, vers la réussite de tous les élèves? En quoi fixent-ils les éléments principaux de l'appropriation critique d'une culture physique, sportive et artistique?

La finalité de l'éducation physique et sportive (EPS) est de permettre aux élèves, quelles que soient leurs aptitudes ou leurs capacités physiques, de se confronter à des expériences corporelles qui constituent autant de situations éducatives. L'EPS est avant tout éducation. Sa spécificité tient au fait qu'elle est éducation physique, c'est-à-dire que les conduites motrices en sont l'objet premier.

**1. Composez le plan du texte en français.**

**2. Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**

**3. Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

**Document C «Pourquoi on a abandonné la culture physique en Ukraine?»**

**Traduisez le texte «Pourquoi on a abandonné la culture physique en Ukraine?» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

**saccadé, e** – неритмічний, -а

**brusque** – різкий

**tendon (m)** – сухожилля

**vertèbre (f)** – хребець

**en canard (m)** – гусячий

**pivoter** – крутитися

## **Pourquoi on a abandonné la culture physique en Ukraine?**

Elle était pratiquée trop violemment. En effet, la mode était aux mouvements saccadés et aux gestes brusques. Ainsi, au lieu d'étirer un muscle, on irritait un tendon. Ou, en penchant le tronc à l'extrême, on écrasait les vertèbres. Et puis, les salles de gym privées sont apparues. Et la culture physique a été délaissée.

Pourquoi il faut s'y remettre? Parce que c'est accessible à tous. En culture physique «nouvelle version», on est très attentif au placement du dos. C'est un cours où l'on prend vraiment le temps de s'échauffer en douceur, puis de s'étirer: on commence debout, puis on travaille au sol. Ainsi, même ceux qui souffrent de problèmes articulaires ou de faiblesses du dos peuvent suivre. Parce qu'on fait travailler toutes les parties du corps. C'est le principe de base de la culture physique. On ne cible aucune zone en particulier (comme les abdos-fessiers, les cuisses...). Et, dans un cours, on n'effectue pas deux fois les mêmes mouvements.

Alors que la plupart des cours sont très spécialisés, la culture physique plaît à celles qui cherchent un entraînement plus généraliste. Parce qu'on améliore son endurance. En enchaînant des exercices basiques, sur une musique au rythme lent, qu'on décompose en huit temps. Un vrai travail cardio-vasculaire. Parce que les exercices sont simples. Debout, on tient, par exemple, un bâton dans les mains, perpendiculaire au sol. On l'utilise comme appui pour garder l'équilibre lorsque – jambes écartées, pieds «en canard» et genoux fléchis – on descend les fesses, en gardant le dos bien droit. Comme si l'on s'asseyait dans un fauteuil invisible. Ensuite, on peut compliquer l'exercice en tenant le bâton parallèle au sol. Pour échauffer le haut du corps, on porte le bâton posé sur les épaules, comme un porteur d'eau. Et on pivote doucement de gauche à droite. Parce que l'intitulé du cours est rassurant. Donc, idéal pour les gens qui découvrent le fitness ou qui gardent un mauvais souvenir des machines et des appareils de musculation. En culture physique, les accessoires sont faciles à utiliser!

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ Les métiers de sport.
- ✓ Les organisations sportives en Ukraine.
- ✓ Le domaine de l'éducation physique et sportive en Ukraine.
- ✓ La performance sportive et les nouvelles technologies.
- ✓ Les musées de sport en Ukraine et en France.

### **Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Quelle est la relation entre le sport et la science?
- ✓ Combien d'établissements d'enseignement supérieur dans le domaine de l'éducation physique y-a-t-il en Ukraine?
- ✓ Quelle est la situation avec la littérature sportive en Ukraine?
- ✓ Est-ce que vous avez des applications sur votre portable qui vous aident à faire du sport?
- ✓ Comment les sportifs peuvent défendre leurs droits?

### **Chapitre 19 «Les recherches scientifiques»**

#### **Document A «Qu'est-ce qu'un mémoire?»**

##### **Vocabulaire actif**

**notion (f)** – поняття

**mémoire (m)** – дипломна робота

**à l'intention (f) de** – щоб

**dans le cadre** – у рамках

**compilation (f)** – компіляція

**compréhension (f)** – розуміння

**perception (f)** – сприйняття

**point (m) de vue** – точка зору

**le cas échéant** – 1. при нагоді 2. у випадку необхідності

**explorer** – досліджувати

**déboucher** – приводити до ...

**assouvir** – задовольняти

**Lisez et traduisez le texte «Qu'est-ce qu'un mémoire?» en ukrainien par écrit.**

#### **Qu'est-ce qu'un mémoire?**

La notion de mémoire renvoie à plusieurs réalités distinctes. Un mémoire peut être le document élaboré par un avocat à l'intention d'un tribunal. Il désigne également un rapport établi par une administration, sur un sujet donné, dans le cadre d'un processus de décision. Nous l'emploierons ici dans un sens plus précis. C'est un document de 40 à 200 pages (ou plus), réalisé dans le cadre d'un processus de formation par une ou plusieurs personnes, sur un sujet proche du champ d'étude choisi et dans une perspective qui s'efforce de tenir compte des règles de l'activité scientifique. Les mémoires ne sont pas une activité stéréotypée et monolithique. La plupart d'entre eux se rattachent à l'un des trois types qu'il faut présenter brièvement.

**Le mémoire-compilation.** L'étudiant choisit un thème d'étude, il rassemble l'essentiel de la littérature qui traite de la question, il l'analyse et en fait une présentation critique. Son effort consiste à montrer sa capacité de compréhension des travaux déjà réalisés, sa perception des divers points de vue et son art d'exposer l'état du débat, le cas échéant, en exprimant une position personnelle.

**Le mémoire-recherche.** Il aborde l'étude d'un thème neuf ou peu exploré. Il implique une démarche d'observation substantielle, souvent une étude empirique.

**Le mémoire-analyse d'expériences.** Il est, en particulier, fréquent dans le cadre des formations professionnelles supérieures, lorsque les étudiants ont effectué des stages ou ont déjà exercé une activité professionnelle. Il met l'accent sur la présentation d'une expérience, son analyse, souvent la comparaison avec d'autres activités similaires. Souvent, il débouche sur l'élaboration de propositions permettant de poursuivre, voire de réorienter des actions. Il est utile d'indiquer que la pratique du mémoire a connu récemment un certain nombre d'évolutions, sous l'effet de deux préoccupations: la prise en considération de l'utilité sociale de l'exercice, ainsi que la transformation des techniques d'expression. La question de la signification du mémoire fait l'objet de débats, d'échanges multiples, de critiques, en tout cas de prises de position. On s'interroge sur son opportunité. On émet des opinions sur sa forme, son sens, sa pertinence sociale.

Il faut être clair – c'est la nécessité qui, le plus souvent, commande la rédaction d'un mémoire. Les règlements le prévoient; c'est souvent le dernier obstacle à maîtriser pour obtenir un diplôme. On n'a pas le choix. Mais faire un mémoire peut être la source de profondes satisfactions: découvertes intellectuelles, enrichissement personnel, stimulante expérience de collaboration. Sans doute en parle-t-on trop peu; assouvir une curiosité intellectuelle, c'est aussi une occasion de se réjouir.

### 1. Trouvez la définition.

a. diplôme (m)	1. le plus haut grade conféré par une université
b. mémoire (m)	2. acte par lequel une université confère un titre, un grade
c. thèse (f)	3. exercice scolaire écrit
d. doctorat (m)	4. mémoire universitaire
e. dissertation (f)	5. exposé rédigé en vue d'une conférence, d'un examen



**2. Composez les locutions en utilisant le verbe et le nom et traduisez-les en ukrainien.**

a. soutenir	1. un diplôme
b. obtenir	2. compte de
c. maîtriser	3. la thèse
d. mettre	4. la langue
e. tenir	5. l'accent sur

**3. Composez les locutions en utilisant les mots de la colonne A et de la colonne B et traduisez-les en ukrainien.**

A	B
1. découverte (f)	a. de vue
2. collaboration (f)	b. de recherche
3. thèse (f)	c. de travail
4. enrichissement (m)	d. de la langue
5. point (m)	e. scientifique
6. sens (m)	f. pénale
7. thème (m)	g. personnel
8. capacité (f)	h. internationale
9. décision (f)	i. neuf
10. obstacle (m)	j. pratique

**4. Réunissez les synonymes et traduisez-les en ukrainien.**

a. obstacle (m)	1. exhiber
b. résultat (m)	2. empêchement (m)
c. thème (m)	3. analyser
d. examiner	4. effet (m)
e. présenter	5. sujet (m)

**5. Complétez en choisissant parmi les mots suivants (1. corps 2. corriger 3. contribution 4. courrier 5. guide). Faites la traduction en ukrainien.**

La thèse de maîtrise doit révéler que l'étudiant ou l'étudiante possède vraiment une méthode de travail scientifique et est au courant des principaux ouvrages sur le sujet de sa thèse. Autant que possible, la thèse doit être une a... originale. La thèse de doctorat doit apporter une contribution véritable à l'avancement des connaissances. Elle doit, en plus, être le résultat d'une recherche approfondie et originale. Sa qualité doit être telle qu'elle mérite d'être publiée. Compte tenu de ces objectifs,

il est donc essentiel que l'étudiant ou l'étudiante entreprenant une maîtrise ou un doctorat consulte les membres du **b...** professoral pressentis pour diriger ses travaux de recherche ou le conseiller en cours de route. Il est naturellement souhaitable de bien s'entendre avec son directeur ou sa directrice de thèse, de connaître sa disponibilité, ses attentes, son style. Le directeur ou la directrice de thèse est un **c...** qui partagera son expérience et ses connaissances avec vous, mais il vous revient de faire le gros du travail et de prendre vos responsabilités! Ne demandez pas à votre directeur ou directrice de thèse d'écrire des passages de la thèse à votre place, d'avoir l'inspiration qui vous fait défaut, de **d...** toutes vos fautes, de sacrifier une fin de semaine ou une partie de ses vacances pour lire en catastrophe une énième ébauche remise à la dernière minute! Discutez franchement de vos difficultés, entendez-vous sur la fréquence des rencontres, ainsi que sur des dates de remise de vos ébauches et de ses commentaires... et respectez-les! Entendez-vous aussi sur le support à utiliser dans vos communications et surtout pour la soumission d'ébauches: le **e...** électronique est un outil formidable et il est possible de faire des annotations ou des commentaires sur des fichiers échangés par courriel, mais plusieurs professeurs détestent recevoir de longs textes sous forme électronique et préfèrent commenter à la main un texte que vous avez imprimé à double interligne.

## **6. Traduisez en français en utilisant le vocabulaire actif.**

### **Vocabulaire actif**

**вищий навчальний заклад** – établissement (m) d'enseignement supérieur / école (f) supérieure

**науковий ступінь** – grade (m)

**наукова конференція** – conférence (f) scientifique

**титульний аркуш** – page (f) de titre

**зміст** – contenu (m)

**вступ** – introduction (f) / préambule (m) / préface (f)

**основна частина** – partie (f) principale

**висновок** – conclusion (f)

**додаток** – annexe (f)

**актуальність** – actualité (f)

**апробація** – approbation (f)

**публікація** – publication (f)

**розділ** – chapitre (m)

**автореферат** – exposé (m) des grandes lignes (f, pl) d'une thèse

1. На останньому курсі навчання у вищому навчальному закладі студенти пишуть дипломні роботи, котрі згодом захищають перед кваліфікованим журі. 2. Найкращі студенти мають можливість вступити в аспірантуру для роботи над дисертаційним дослідженням та здобуттям наукового ступеня. 3. Студенти та аспіранти повинні обов'язково брати участь у наукових конференціях. 4. Дисертація повинна містити титульний аркуш, зміст, перелік умовних скорочень, вступ, основну частину, висновки, список використаної літератури та додатки. 5. Вступ повинен містити актуальність обраної теми дослідження, зв'язок з науковими планами, мету і завдання, предмет і об'єкт, методи дослідження, наукову новизну результатів, їхнє практичне та теоретичне значення, особистий внесок дисертанта, апробацію результатів та список публікацій. 6. Кожний розділ курсової / дипломної роботи та дисертації починають з нової сторінки. 7. Виклад матеріалу повинен бути підпорядкований лише одній ідеї, чітко визначеній автором. 8. У висновках курсової / дипломної роботи та дисертації викладають найбільш важливі наукові та практичні результати. 9. Загальний обсяг огляду літератури не повинен перевищувати 20 % обсягу основної частини роботи. 10. Написання автореферату – заключний етап виконання дисертаційної роботи перед поданням її до захисту.

## **Document B «La réalisation d'un mémoire»**

**Lisez le texte «La réalisation d'un mémoire».**

### **La réalisation d'un mémoire**

La réalisation d'un mémoire est une activité qui permet d'apprendre plusieurs choses: à délimiter un problème; à découvrir et rassembler une documentation à son propos; à ordonner des matériaux; à conduire une réflexion personnelle sur le problème choisi; à établir des contacts directs avec des personnes, des institutions, des champs d'activités; à analyser l'information et à exercer son esprit critique; à exprimer par écrit, et donc à communiquer les résultats de cette procédure d'étude etc.

Le plus souvent, le mémoire est une exigence d'une institution de formation. Dans ces conditions, celle-ci édicte des normes et élabore des règlements. Elle met aussi des ressources à disposition. Tout cela définit déjà des limites: les normes ne permettent pas de faire n'importe quoi, les ressources institutionnelles (encadrement pédagogique, documentation, etc.) déterminent des champs thématiques plus accessibles que d'autres.

Il convient de bien prendre connaissance de ces deux dimensions. C'est un travail. Pratiquement, êtes-vous en mesure de répondre de manière détaillée aux deux questions suivantes: 1. Quelles sont les règles qui, dans mon institution, définissent la réalisation d'un mémoire? 2. Dans quels domaines mon institution offre-t-elle des ressources à la fois accessibles et de bonne qualité? Y répondre, c'est peut-être éviter de mauvaises surprises.

Choisir un sujet de mémoire, c'est aussi choisir un champ de recherche dans lequel il faudra séjourner longtemps. C'est s'approcher de travaux et d'analyses avec lesquels il faudra se familiariser. Inutile donc de se crispier sur le thème spécifique qui vous intéresse; il faut d'emblée prendre en considération le domaine d'étude auquel il appartient. Lorsque vous commencez à définir votre projet de mémoire, vous pouvez être attiré par de multiples thèmes. Souvent, ceux-ci se rattachent à des horizons très différents. En outre, puisque vous ne connaissez guère le domaine d'étude que vous abordez et, bien sûr, les travaux déjà réalisés sur ce sujet, vous pouvez être tenté de choisir un sujet panoramique. Il se trouve aussi que le sujet qui vous vient à l'esprit vous apparaît très excitant. Prenez garde, on ne constate peut-être pas tout de suite que le sujet envisagé est panoramique. C'est donc un réel travail que de donner à son projet de mémoire une dimension raisonnablement accessible. Certains estiment que leur sujet doit être «engagé». Plus précisément, leur mémoire doit être choisi selon des critères qui relèvent de l'action politique ou de l'engagement dans le champ social. Souvent, hélas, ils opposent cette préoccupation à la mise en œuvre d'une démarche scientifiquement maîtrisée. Il y aurait opposition entre «scientificité» et «engagement». C'est une illusion. Beaucoup manifestent un grand souci d'être proches de la pratique, de «traiter un sujet pratique», de ne pas «se perdre dans la théorie». Ils en font un élément du choix de leur sujet. Précisons d'emblée qu'il s'agit encore d'une illusion. Toute pratique est informée par une théorie, que celle-ci soit consciente ou non. Au nom de considérations relevant de la pratique, il ne devrait pas se trouver de raisons d'éliminer les connaissances théoriques. En clair: il n'y a pas de sujets «pratiques». Proposons maintenant quatre règles élémentaires permettant de choisir un sujet – 1. Le sujet doit intéresser l'auteur. 2. Les sources doivent être accessibles. 3. Les sources doivent être traitables. 4. Vous devez être en mesure de maîtriser la méthodologie que vous retenez.

D'une manière générale, la réalisation d'un mémoire se déroule sur une longue durée. Souvent aussi, pour diverses raisons, cette période

n'est pas continue; des interruptions lourdes viennent «ponctuer» le travail (semaines intensives de cours, préparation d'examens, activités salariées, service militaire, etc.). Cette discontinuité implique que l'auteur ait une bonne vision d'ensemble de la démarche qu'il conduit et des diverses étapes qu'il est appelé à franchir.

On peut distinguer onze étapes – a) l'émergence de l'idée; b) la recherche d'informations et les premières lectures; c) l'énoncé systématique de l'objet; d) l'application d'un test de vérification; e) choix définitif de l'objet et lectures complémentaires; f) l'élaboration d'un plan opérationnel détaillé; g) la réalisation des tâches prévues dans ce plan; h) un bilan intermédiaire; i) l'élaboration d'un plan de rédaction; j) la rédaction; k) la mise au point du manuscrit et la diffusion.

**1. Composez le plan du texte en français.**

**2. Écrivez les mots-clés et traduisez-les en ukrainien.**

**3. Écrivez le résumé du texte en ukrainien.**

**Document C «La présentation d'un mémoire»**

**Traduisez le texte «La présentation d'un mémoire» en ukrainien par écrit en utilisant le vocabulaire actif.**

**Vocabulaire actif**

**importance (f) théorique** – теоретична важливість

**pertinence (f) actuelle** – актуальність

**explorer** – досліджувати

**décrire** – описувати

**analyser** – аналізувати

**évaluer** – оцінювати

**définition (f)** – визначення

**concept (m)** – 1. концепт 2. поняття

**aborder une question** – узятися за розгляд питання

**contribution (f)** – внесок

**instruments (m, pl) de recherche** – інструменти для дослідження

**étapes (f, pl) de la recherche** – етапи дослідження

**calendrier (m) des travaux** – графік роботи

**utilité (f) pratique et théorique** – теоретична і практична цінність

**provisoire** – попередній

**bibliographie (f)** – бібліографія

**La présentation d'un mémoire**

**Présentation du sujet:** problématique (thème, question générale); motivations à l'endroit du sujet de recherche, importance théorique et pertinence actuelle du problème et de la question générale; spécification

en profondeur: explorer, décrire, analyser ou évaluer? spécification verticale: justification du niveau de généralité de la question spécifique de recherche; question spécifique de recherche; hypothèse de recherche.

**Cadre conceptuel:** présentation et justification de la méthode retenue; présentation et justification de la théorie proposée; définition des concepts; discussion des auteurs ayant abordé la question et les limites de leurs contributions; opérationnalisation des concepts en vue de la recherche.

**Stratégie de vérification:** nature des données et informations à recueillir et analyser; présentation et justification des instruments de recherche; présentation et justification de la grille d'analyse; étapes de la recherche, calendrier des travaux.

Conclusion, incluant un bref rappel de l'utilité pratique ou théorique (pertinence, importance) de la thèse. Table des matières provisoire. Bibliographie provisoire.

**Production écrite. Vous exprimez votre point de vue sur les thèmes suivants:**

- ✓ Les conférences scientifiques.
- ✓ Les recherches scientifiques en Ukraine.
- ✓ Le plagiat.
- ✓ Les bibliothèques modernes.
- ✓ Mes recherches scientifiques.

**Production orale. Répondez aux questions:**

- ✓ Quels sont les établissements assurant la formation sportive en France?
- ✓ Y a-t-il des bibliothèques dans votre ville?
- ✓ Êtes-vous capable de faire des recherches scientifiques?
- ✓ Quels sont vos intérêts scientifiques?
- ✓ Voudriez-vous devenir un savant de réputation universelle?

### Sélection bibliographique

1. Богуцький К. Українсько-французький розмовник. – К.: Павлін, 2003. – 256 с.
2. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей «фізичне виховання і спорт»: Підручник. – Харків: «ОВС», 2005. – 240 с.
3. Львівський державний університет фізичної культури (1946–2016) [Текст]: [попул. енциклопедія] / [упоряд. О. Борис; за заг. ред. Є. Приступи]. – Львів: ЛДУФК, 2016. – 483, [3] с.: фот.
4. Україна і Франція: нариси багатовікової історії відносин / А. Жуковський, А. Зленко, В. Манжола та ін. – Львів: Світло й тінь, 2001. – 223 с.
5. Французька мова для студентів напряму підготовки «здоров'я людини»: [навчальний посібник] / Коваль Р. С., Романчук О. В. – Львів: Компанія «Манускрипт», 2013. – 191 с.
6. Boularès Michèle, Frérot Jean-Louis. Grammaire progressive du français avec 400 exercices. – Paris: CLE International, 2003. – 192 p.
7. De Coubertin Pierre. Mémoires olympiques. – Lausanne: Bureau International de Pédagogie Sportive, 1931. – 218 p.
8. During Bertrand. L'éducation physique, une discipline en progrès? – Carrefours de l'éducation, 2005/2 (n°20). – p. 61–87.
9. Les exercices de grammaire avec corrigés. Niveau A2. – Paris: Hachette. Français langue étrangère, 2006. – 224 p.
10. Liponski Wojciech. L'Encyclopédie des sports. Plus de 3000 sports et jeux du monde entier. – 2005. – 563 p.
11. Miquel Claire. Communication progressive du français avec 365 activités. – Paris: CLE International, 2003. – 189 p.
12. Miquel Claire. Vocabulaire progressif du français avec 250 exercices. Niveau avancé. – Paris: CLE International, 2000. – 192 p.
13. Parlons franchement des enfants et du sport. Conseils à l'intention des parents, des entraîneurs et des enseignants. Rédigé par Janet E. LeBlanc et Louise Dickson. – Association canadienne des entraîneurs. – Publié par Les Éditions de l'Homme, 1997. – 136 p.
14. Penfornis Jean-Luc. Vocabulaire progressif du français des affaires avec 200 exercices. – Paris: CLE International, 2004. – 160 p.

### Dictionnaires

1. Боровська О. В. Короткий тлумачний словник термінів галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2003. – 54 с.
2. Ларусс французько-український словник. Українсько-французький словник [Текст]: 2 в 1 т.: 420000 одиниць пер. [гол. ред. В. Бусел]. – К., Ірпінь: Перун, 2011. – XIV, 987, XXIV, 471 с.
3. Мова футболу: ілюстрований шестимовний словник футбольної лексики / уклад.: Помірко Р. С., Дубяк М. Б., Іваньо Т. Р., Проців М. І. – Л.: Українські технології, 2009. – 100 с.
4. Новый Большой французско-русский фразеологический словарь / В. Г. Гак, Л. А. Мурадова и др.; под. ред. В. Г. Гака. – 2-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз. – Медиа, 2006. – XX, 1624, [4] с.

5. Осінчук В. Г., Левків Л. В. Українсько-російська, російсько-українська термінологіка спортивних ігор: Словник. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2003. – 762 с.
6. Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / Осінчук В. Г., Попеску І. К., Рябенко Є. М. та ін. – Л.: Світ, 1993. – 312 с.
7. Спортивная терминология и ее эквиваленты в английском, немецком и французском языках: Краткий справочник / Скородумова Н. Н., Короновская Е. Г., Гуснина К. Н. – М.: Издательство литературы на иностранных языках, 1957. – 383 с.
8. Dictionnaire de la langue française. – Éditions de la Connaissance, 1995. – 511 p.
9. Diktionar sportiv poliglot. (Полиглотный спортивный словарь: 7500 терминов): Romana, español, italiana, français, русский, english, deutsch. (Румынский язык, испанский язык, итальянский язык, французский язык, русский язык, английский язык, немецкий язык). – Bucuresti: Editura stadion, 1973. – 800 с.
10. Le Petit Robert 2011. Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française / sous la direction de Josette Rey-Debove et Alain Rey. – Paris: Le Robert, 2011. – 2837 p.
11. Le Robert des sports: dictionnaire de la langue des sports / rédigé par Georges Petiot. – Paris: le Robert, 1982. – XXIV-593 p.
12. Ripert Pierre. Dictionnaire des synonymes de la langue française. – Paris: Maxi-Livres, 2001. – 309 p.
13. Sportszótár. – Budapest: Akadémiai Kiadó, 1952. – 743 o.

#### **Sites à consulter**

- <http://be-sport365.blogspot.com>
- <http://lathlete.fr>
- <http://limites-du-corps-dans-le-sport.over-blog.com>
- <http://sante-medecine.journaldesfemmes.com>
- <http://sdpo.com>
- <http://www.bonjourdefrance.com>
- <http://www.doctissimo.fr>
- <http://www.e-marketing.fr>
- <http://www.e-sante.fr>
- <https://fr.wikipedia.org>
- <https://kalleisprettyhealthy.wordpress.com>
- <https://www.easymonitoring.ch>
- <https://www.inserm.fr>
- <https://www.scienceshumaines.com>
- [www.athletics-partner.com](http://www.athletics-partner.com)
- [www.ldufk.edu.ua](http://www.ldufk.edu.ua)
- [www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)



Навчальне видання

Р. С. Коваль, О. С. Гупало, О. В. Романчук

**ФРАНЦУЗЬКА МОВА ДЛЯ СТУДЕНТІВ  
НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Навчальний посібник

Літературні редактори

Р. С. Коваль, О. С. Гупало, О. В. Романчук

Верстання

Р. С. Коваль

Підписано до друку 04.08.2017 р.

Формат 60\*84/16. Папір офсетний.

Гарнітура «Times New Roman». Друк цифровий.

Обл.-вид. аркуш 7,13. Умовн. друк. арк. 8,37.

Наклад 50 прим. Зам. № 2238/(1)

ТЗОВ «Галицька видавнича спілка»

вул. Тугана-Барановського, 24, м. Львів, 79005,

тел. (032) 276-37-99

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 198.

Друк ТОВ «Компанія «Манускрипт»»

вул. Руська 16/3, м. Львів, 79008

тел./факс: (032)235-51-40

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серія ДК № 3628 від 19.11.2009 р.

port tournoi champion football victoire  
échauffement compétition sport  
victoire échauffement sport tournoi athlétisme  
football tournoi épreuve sport tournoi athlétisme jeu  
compétition sport tournoi jeu  
entraînement récupération repos épreuve exercice victoire jeu échauffement  
champion jeu jeu victoire sport jeu jeu échauffement  
athlétisme athlétisme sport athlétisme jeu jeu repos  
sport athlétisme repos jeu victoire victoire jeu jeu jeu  
compétition football exercice entraînement jeu victoire repos exercice sport exercice  
champion football sport exercice exercice sport exercice  
athlétisme épreuve victoire jeu repos récupération gymnastique épreuve  
entraînement football sport en  
athlétisme athlétisme éducation athlétisme exercice exercice  
gymnastique football échauffement sport repos repos tournoi victoire  
tournoi champion football victoire victoire  
échauffement compétition sport échauffement sport  
football tou tournoi athlétisme jeu repos gymnastique  
compétition échauffement sport tournoi athlétisme jeu repos gymnastique  
champion récupération jeu jeu échauffement  
athlétisme athlétisme sport athlétisme jeu jeu repos  
sport athlétisme athlétisme sport athlétisme jeu jeu repos

ISBN 978-617-7363-54-4



9 786177 363544