

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



Гальченко Інна

ФРАНЦУЗЬКА МОВА

**для студентів III курсу
за напрямом підготовки
«фізичне виховання»**

Навчальний посібник

Львів
2010

**АБОНЕМЕНТ
ЛДУФК**

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



Гальченко Інна

ФРАНЦУЗЬКА МОВА

**для студентів III курсу
за напрямом підготовки
«фізичне виховання»**

Навчальний посібник

**Львів
2010**

УДК 811.133.1:796(75.8)
ББК 81.2 фр + 75.1 я 73
Г 178

Рекомендовано до друку вченою радою

Львівського державного університету фізичної культури

(протокол №1 від 01 грудня 2009р.).

Рецензенти: Рочняк А. М. - канд. філол. наук, доцент кафедри романської філології
Львівського національного університету імені Івана Франка ;

Сидорко О. Ю. - канд. пед. наук, доцент кафедри водних видів спорту, декан
факультету заочного, дистанційного та післядипломної освіти
Львівського державного університету фізичної культури

Г 178 Гальченко І. К. Французька мова для студентів III курсу за
напрямом підготовки «фізичне виховання»: навч. посіб.
Гальченко І. К. – Л.: СПД Синчук, 2010. 78 с.

Навчальний посібник з французької мови складається з чотирьох розділів, які містять усні розмовні теми для студентів третього року навчання за кредитно-модульною системою. Кожна тема складається з текстів А, В, С, призначених для різних видів читання з фаху студента, а також вправ для активного засвоєння лексико-граматичного матеріалу та розвитку навичок професійної комунікації у галузі фізичного виховання і спорту.

Для перевірки навичок самостійної роботи з фаховою французькою літературою у додатку представлені тексти з оригінальних друкованих та Інтернет видань.

Посібник призначений для студентів III курсу ЛДУФК, які навчаються на факультеті фізичного виховання.

© Гальченко І. К., 2010

SOMMAIRE

UNITE 1. L'education physique dans le systeme de l'enseignement

Texte A.....	4
Texte B.....	9
Texte C.....	11
Test d'évaluation.....	14

UNITE 2. La culture physique et le sport dans la vie des hommes

Texte A.....	16
Texte B.....	19
Texte C.....	21
Test d'évaluation.....	23

UNITE 3. Histoire des sports

Texte A.....	26
Texte B.....	31, 34, 37, 40, 44, 47, 50,
Texte C.....	33, 52
Test d'évaluation.....	55

UNITE 4. Le rôle de la personnalité du professeur d'éducation physique dans la formation des qualités morales et volitives de la génération montante

Texte A.....	57
Texte B.....	60
Texte C.....	63
Test d'évaluation.....	64
TEXTES SUPPLEMENTAIRES.....	66

UNITE 1

TEXTE A

L'EDUCATION PHYSIQUE DANS LE SYSTEME DE L'ENSEIGNEMENT

I. Les mots et expressions a retenir:

assurer	- забезпечувати
les capacites intellectuelles	- розумові здібності
les etablissements prescolaires	- дошкільні заклади
en tenant compte de	- беручи до уваги
l'etat de preparation	- підготовленість
les habitudes motrices	- рухові навички
mettre en application	- здійснювати
executer les exercices physiques	- виконувати фізичні вправи
les jeux recreatifs	- рухливі ігри
affermer la sante	- зміцнювати здоров'я
le savoir-faire	- уміння
la capacite de travail	- працездатність
les manifestations sportives	- спортивні заходи
contribuer a	- сприяти

II. Lisez et traduisez le texte.

L'EDUCATION PHYSIQUE DANS LE SYSTEME DE L'ENSEIGNEMENT

L'éducation physique est une partie integrante de l'éducation generale. L'éducation physique assure le developpement des capacites intellectuelles physiques, morales et volitives ainsi que des habitudes professionnelles de l'homme a l'aide de différents moyens, methodes et formes.

L'éducation physique est obligatoire dans les etablissements prescolaires, secondaires, professionnels et dans les etablissements d'enseignement superieur. On

organise les seances d'exercices physiques en tenant compte de l'etat de sante, du niveau du developpement physique et des facultes mentales des enfants et de la jeunesse ainsi que du niveau de leur etat de preparation.

L'education physique des enfants dans les etablissements prescolaires est le degre initial dans le systeme d'Etat de l'education physique de la population.

Les bases de la sante, un grand nombre des habitudes motrices se forment a l'age tendre. C'est pourquoi, dans les etablissements prescolaires sont mises en application les formes variees de l'education physique qui sont etroitement liees. On organise tous les jours avec les enfants la gymnastique matinale et la gymnastique medicale apres le sommeil de l'apres midi, les promenades matinales et celles du soir au cours desquelles les enfants executent les exercices physiques et les jeux recreatifs, les amusements.

Les enfants frequentent les seances de l'education physique 2 fois par semaine. Ces seances sont une forme principale de l'education physique des enfants d'age prescolaire. Les promenades a pied, les journees de sante et les fetes sportives jouent un role important dans le systeme de l'education physique.

L'education physique dans les ecoles secondaires aide les eleves a executer les exercices physiques de differents sports afin d'affermir la sante, d'elever le niveau du developpement physique et celui de l'etat de preparation physique pour le deroulement du loisir actif.

Pendant les lecons d'education physique les enfants assimilent des connaissances, des habitudes et un savoir-faire. Les lecons de culture physique sont obligatoires et se deroulent 2 ou 3 fois par semaine.

On organise les jeux recreatifs pendant les pauses dans les ecoles secondaires afin d'elever la capacite de travail intellectuel des eleves. Au cours des vacances et des jours de repos sont organisees les manifestations sportives.

Le travail dans les cercles sportifs possede une place importante dans l'education physique des ecoles secondaires.

L'education physique dans les etablissements de l'enseignement professionnel et superieur est orientee vers la formation des etudiants pour l'activite a venir.

L'éducation physique des étudiants inclut la préparation physique professionnelle et appliquée.

Dans les établissements d'enseignement supérieur et professionnel outre les séances obligatoires des exercices physiques on organise les séances de différents sports, se forment les conditions pour le déroulement du travail individuel de la culture physique des étudiants.

III. Répondez aux questions suivantes.

1. L'éducation physique qu'est-ce qu'elle assure?
2. Qu'est-ce qu'on prend en considération quand on organise les séances des exercices physiques?
3. A quel âge se forment les bases de la santé?
4. Qu'est-ce qu'on organise tout les jours avec les enfants dans les établissements préscolaires?
5. Les enfants combien de fois par semaine fréquentent-ils les séances de l'éducation physique?
6. Quel rôle joue l'éducation physique dans les écoles secondaires?
7. Pour quel but organise-t-on les jeux récréatifs pendant les pauses dans les écoles secondaires?
8. Vers quoi est orientée l'éducation physique dans les établissements de l'enseignement professionnel et supérieur?

IV. Groupez les mots qui vont ensemble.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. affermir | 1. les connaissances |
| 2. les manifestations | 2. de travail |
| 3. assimiler | 3. sportives |
| 4. les jeux | 4. la santé |
| 5. la capacité | 5. récréatifs |

V. Remplissez les points par les mots qui conviennent.

1. L'éducation physique est... dans les établissements préscolaires, secondaires,

professionnels et dans les établissements d'enseignement

2. Les bases de la santé, un grand nombre des ... se forment à l'âge tendre.
3. Pendant les leçons d'éducation physique les enfants assimilent des connaissances, ... et un savoir-faire.
4. L'éducation physique dans les établissements de l'enseignement professionnel et supérieur est orientée... la formation des étudiants pour

VI. Reliez les deux parties. Traduisez ces phrases.

- | | |
|--|--|
| 1. L'éducation physique des enfants dans les établissements préscolaires est | 1. jouent un rôle important dans le système de l'éducation physique |
| 2. Les promenades à pied, les journées de santé et les fêtes sportives | 2. une place importante dans l'éducation physique des écoles secondaires |
| 3. L'éducation physique des étudiants inclut | 3. le degré initial dans le système d'Etat de l'éducation |
| 4. Le travail dans les cercles sportifs possède | 4. la préparation physique professionnelle et appliquée |

VII. Remplacez les points par des propositions: dans, de, par, en.

1. L'éducation physique est une partie intégrante ... l'éducation générale.
2. On organise les séances des exercices physiques ... tenant compte ... l'état de santé, du niveau du développement physique et des facultés mentales des enfants et ... la jeunesse ainsi que le niveau ... leur état de préparation.
3. Les enfants fréquentent les séances de l'éducation physique 2 fois ... semaine.
4. ... les établissements d'enseignement supérieur et professionnel outre les séances obligatoires des exercices physiques on organise les séances ... différents sports, se forment les conditions ... le déroulement du travail individuel de la culture physique des étudiants.

VIII. Traduisez en ukrainien.

1. Mon ami voudrait faire du ski alpin.
2. Ne pourriez-vous pas me donner un conseil?
3. S'il faisait beau temps, nous irions dans les Carpatés.
4. Si nous avions des billets, nous irions au théâtre.

IX. Reunissez les phrases comme dans le modèle.

Modèle

J'ai un temps libre. Je vais à Kyiv.

Si j'avais un temps libre, j'irais à Kyiv.

1. Mon ami s'entraîne tous les jours. Il obtient de bonnes performances.
2. Les enfants sont forts. Ils pratiquent le sport.
3. Mes amis ont un temps libre. Ils vont au cinéma.
4. J'ai une auto. Je fais une promenade.
5. C'est samedi. Je dors toute la journée.
6. Il y a de la neige. Nous faisons du ski.
7. Tu as le temps. Tu peux m'aider à finir mon travail.
8. On voyage en France. On doit parler français.
9. C'est l'anniversaire de mon père. Je lui offre un cadeau.
10. J'ai de la patience. Je fais la gymnastique matinale.

X. Choisissez la bonne réponse.

1. Notre équipe de football a gagné le match avec le score 3:0 ?

1. C'est formidable.
2. Volontiers.
3. Rien de neuf.

2. Veux-tu devenir champion?

1. Jamais.
2. Sans aucun doute.
3. Bien sûr.

TEXTE B

LA RELATION PEDAGOGIQUE

I. Les mots et expressions a retenir :

mettre en presence		- ставити когось перед ким
des enseignes		- ті, що навчаються
se definir		- визначатися
un savoir		- знання, ученість
changer		- змінювати
au fait		- по суті, фактично
la facette		- грань
les adultes		- дорослі
à suivre		- далі буде
dans l'immence majorite des cas		- у переважній більшості випадків
« façonner »		- формувати
conférer le savoir		- передавати знання
obeir aux consignes		- слухатися інструкцій, наказів
concerner		- стосуватися, торкатися
l'elaboration	f	- розробка
l'evaluation	f	- оцінка
l'ensemble	m	- сукупність, ціле
le mieux		- краще
assurer des responsabilites		- забезпечувати педагогічну
pedagogiques		відповідальність
au sein de		- всередині
vraisemblablement		- імовірно
en quete de pratiques corporelles		- у пошуках занять фізичними
		вправами

II. Lisez le texte.

LA RELATION PEDAGOGIQUE

La relation pédagogique met en présence un enseignant et des enseignes.

L'enseignant se définit par un savoir et par une façon d'être pour transmettre ce savoir. Le style pédagogique ne change rien au fait que ces deux facettes de la personnalité de l'enseignant existent toujours.

Les enseignes sont des adultes qui, dans l'immense majorité des cas, ont été «façonnées» par le modèle pédagogique scolaire traditionnel .

A savoir, on a:

d'un côté, un enseignant qui sait, qui donne, qui informe et qui a le pouvoir que confère le savoir;

d'un autre côté, des enseignes qui ont soif de savoir, qui reçoivent, qui s'informent et qui ont le devoir d'obéir aux consignes quand ce ne sont pas des ordres-données par l'enseignant.

Cette relation est à la fois technique et affective.

La technique c'est tout ce qui concerne l'élaboration d'un programme, la préparation d'une séance, l'organisation de celle-ci sur le terrain, la manière de transmettre, le dosage et l'évaluation .

L'affectivité c'est tout l'ensemble des désirs, des émotions, des sentiments qui colorent les relations entre toutes les personnes présentes et au sein desquelles l'animateur a un statut personnel différent des autres.

Les animateurs des sections de gymnastique volontaire représentent le mieux, vraisemblablement, la population de tous ceux qui assurent des responsabilités pédagogiques dans des groupes d'adultes en quête de pratiques corporelles. Leur connaissance sous l'angle psycho-sociologique permet de mieux comprendre les motivations qui sous-entendent leur comportement pédagogique.

II. Répondez aux questions :

1. Par quoi se définit l'enseignant ?
2. Le style pédagogique change-t-il quelque chose ?

3. Par quel modèle pédagogique ont été «façonnés» les enseignants ?
4. La relation pédagogique, comment est-elle ?
5. La technique et l'affectivité, qu'est-ce qu'elles concernent ?

III. Finissez les phrases d'après le sens.

1. La relation pédagogique met en présence.....
2. D'un côté, un enseignant qui sait, qui donne, qui informe et qui a le pouvoir que ...
3. D'un autre côté, des enseignants qui ont soif de savoir, qui reçoivent, qui s'informent et qui ont le devoir d'obéir aux consignes quand ce ne sont pas des ordres-...
4. Les animateurs des sections de gymnastique volontaire représentent le mieux, vraisemblablement, la population de tous ceux qui assurent des responsabilités pédagogiques dans les groupes d'adultes en

IV. Composez le plan du texte.

V. Indiquez les mots-clés.

VI. Faites le résumé du texte en ukrainien.

TEXTE C

LE SPORT DE COMPÉTITION POUR AMATEURS, LE SPORT DE HAUT NIVEAU

U. Traduisez les mots et les expressions suivants :

L'opportunité, la maîtrise de soi, gâché par, le déchaînement, une violence imbecile et dangereuse, la primauté, le recours au dopage, au détriment de

II. Lisez le texte.

Les sports, demandent un effort physique plus grand, doivent être pratiqués sous surveillance médicale.

Les sports d'équipe offrent l'opportunité d'épanouissement personnel, de solidarité, de convivialité; ils forment la maîtrise de soi, le respect des autres.

Le rôle des animateurs est essentiel. Ceux-ci doivent avant tout être des éducateurs, par l'exemple, par la parole, par l'esprit qu'ils impriment à leur club, subordonnant le résultat à la joie de la rencontre.

Le sport de haut niveau est réservé à des athlètes spécialement entraînés, à la recherche de la performance. Il est de plus en plus le fait de professionnels du sport. Ceux-ci offrent à un public de plus en plus large un spectacle de haute qualité. Le résultat y tient la plus grande place. Ce sport de haut niveau est malheureusement, à l'heure actuelle, trop souvent gâché par le chauvinisme des spectateurs, le déclainement d'une violence imbecile et dangereuse, sur le terrain et dans les tribunes, la primauté de l'argent et du gain, le recours au dopage, au détriment de la santé des athlètes.

III. En combien de parties peut-on diviser le texte ?

IV. Composez le plan du texte.

V. Posez quelques questions pour ce texte.

VI. Dans ce texte l'auteur indique que...

VII. Faites le résumé du texte en ukrainien.

DIALOGUE

L'employé: - Bonjour, monsieur. Vous désirez ?

Le client: - Voilà: je n'ai jamais fait de ski, j'en ai très envie, mais je n'ai pas tellement de temps.

E.: - Nous avons la solution à votre problème : notre week-end.

C.: - Mais il faut acheter tout un équipement et si après tout je n'aime pas le ski, j'ai perdu mon argent.

- E. : - Vous n'avez rien à acheter. Vous venez seulement avec un pantalon, des chaussettes de laine, un pull-over, une paire de gants et votre brosse à dents.
- C. : - Et le reste ?
- E. : - Le reste est notre affaire .
- C. : - Quand partons-nous ?
- E. : - Départ de Paris, gare du Nord, chaque vendredi, vers 23 heures, dans un train special, couchette 2-e classe.
- C. : - Et quand arrivons-nous ?
- E. : - Vous êtes à la station que vous avez choisie le lendemain matin.
- C. : - Et le retour ?
- E. : - Retour à Paris, gare du Nord, chaque lundi vers 6 heures du matin.
- C. : - Mais l'équipement ?
- E. : - C'est prévu. Nous vous prêtons les skis, les bâtons, les chaussures.
- C. : - Votre prix, qu'est-ce qu'il comprend ?
- E. : - Pour ce prix –la, nous vous offrons les leçons de ski ; les remonte-pente, la pension à l'hôtel et ... en cadeau un anorak.
- C. : - Il y a beaucoup de soleil dans cette station ?
- E. : - Comme nous sommes optimistes, nous mettons dans votre poche un tube de creme solaire.
- C. : - Mais si je vois tout de suite que le ski n'est pas un sport pour moi ?
- E. : - N'ayez pas peur, il vous reste beaucoup de choses à faire : des promenades à pied ou en traîneau dans la montagne et, le samedi soir, vous participerez à la fondue faite spécialement pour vous.

VIII. Lisez et traduisez le dialogue.

IX. Trouvez dans le dialogue des mots-clés.

X. Déterminez le sujet du dialogue et nommez-le.

XI. Transformez le dialogue en monologue.

UNITE 1.

TEST D'EVALUATION

I. Traduisez les mots et les expressions suivants :

Фізичне виховання, рухові навички, розумові здібності, ранкова гімнастика, уміння, відвідувати заняття з фізичної культури, дні здоров'я, спортивні заходи, беручи до уваги, підготовленість.

II. Formez les mots du même radical. Traduisez ces dérivés.

Eduquer, développement (m), jeunesse (f), préparation (f), étroitement, promenades (f), volitif, importance (f).

III. Remplissez les points par les mots qui conviennent.

1. L'éducation physique estde l'éducation
2. L'éducation physique est ...dans les établissements préscolaires.
3. On organise les séances d'exercices physiques en....de l'état de santé, du ... du développement physique et des facultés.....des enfants et de la ... ainsi que du niveau de leur....
4. Pendant les leçons d'éducation physique les enfants assimilent des, des... et un savoir-faire.

IV. Reliez les deux parties. Traduisez ces phrases .

1. L'éducation physique assure le développement des capacités intellectuelles physiques, morales et volitives ainsi que....
2. C'est pourquoi, dans les établissements préscolaires sont mises en application...
3. On organise tous les jours avec les enfants la gymnastique médicale après le sommeil de l'après midi, les promenades matinales et celles du soir au cours desquelles les enfants ...

4.L'education physique dans les ecoles secondaires aide les eleves a executer les exercices physiques de differents sports afin d'

- a) executent les exercices physiques et les jeux recreatifs, les amusements.
- b) des habitudes professionnelles de l'homme a l'aide de differents moyens,methodes et formes.
- c) affermir la sante, d'elever le niveau du developpement physique et celui de l'etat de preparation physique pour le deroulement du loisir actif.
- d) les formes variees de l'education physique qui sont etroitement liees.

V. Accordez les mots dans les phrases au point de vue grammatical en ajoutant les elements necessaires (les articles et les prepositions). Faites attention aux temps :employez le Present de l'Indicatif.

1. / enseignes / être / adultes qui / immense majorite / cas / « façonner »/ modele pedagogique scolaire traditionnel .

2. /technique c'est tout ce qui/ concerner/ elaboration / programme /, /preparation/ seance/, organisation / celle-ci/ terrain/, maniere / transmettre/ /dosage et/ evaluation.

3. /sports / demander/ effort physique plus grand / devoir/ être pratiques/ /surveillance medicale.

4. /sport / haut niveau / être reserve / athletes specialement entraînés / recherche/ performance .

UNITE 2

TEXTE A

LA CULTURE PHYSIQUE ET LE SPORT DANS LA VIE DES HOMMES

I. Les mots et expressions à retenir:

l'objectif m	- мета
la tache	- завдання
la génération montante	- підростаюче покоління
appartenir à	- належати до
la defense de la Patrie	- захист Батьківщини
le decelement	- виявлення
les possibilites motrices	- рухові можливості
la vocation	- покликання, нахил
la capacite	- здібність, обдарованість
la recuperation des forces physiques	- відновлення фізичних сил

II. Lisez et traduisez le texte.

LA CULTURE PHYSIQUE ET LE SPORT DANS LA VIE DES HOMMES

La culture physique englobe les parties qui sont étroitement liées et dont chacune a son objectif, sa tâche, ses fonctions.

L'éducation physique, le sport et la récréation physique représentent ces parties.

L'éducation physique reflète la nécessité objective de la société dans la préparation physique de notre génération montante.

L'éducation physique a sa propre structure, ses fonctions et sa spécificité.

Le sport est une partie intégrante de la culture physique. Un homme trouve dans le sport l'un des moyens de la victoire contre le rival et les circonstances. La culture physique est une partie de la culture générale, c'est pourquoi elle possède des

fonctions culturelles générales ainsi que ses fonctions spécifiques. Ces dernières appartiennent aux groupes suivants :

1. Le développement général et l'affermissement de l'organisme (la formation et le développement des qualités physiques et des aptitudes, le perfectionnement des habitudes motrices, l'affermissement de la santé.
2. La formation pour l'activité de travail et pour la défense de la Patrie.
3. La satisfaction des besoins du loisir actif.
4. Le décellement des qualités physiques, volitives et des possibilités motrices de l'homme.

A l'aide des méthodes et des moyens spécifiques la culture physique décele, perfectionne les aptitudes physiques naturelles de l'homme en les transformant en vocation, en capacité, en talent.

La culture physique contribue à la récupération des forces physiques et intellectuelles.

Les exercices physiques sont exécutés non seulement pour l'affermissement de la santé de l'homme, mais aussi pour l'adaptation de l'organisme de l'homme pour différents besoins de la vie sociale et pour la manifestation de la créativité individuelle.

III.Repondez aux questions suivantes.

1. La culture physique quelles parties englobe-t-elle?
2. Est-ce que le sport est une partie intégrante de la culture physique?
3. La culture physique fait-elle partie de la culture générale?
4. La culture physique à quoi contribue-t-elle?
5. Pour quel but sont exécutés les exercices physiques?

IV.Définissez l'infinitif des verbes.

V. Tronchez le masculin des mots:

objective, montante, générale, culturelle, motrice, volitive, naturelle, sociale.

VI. Traduisez les mots suivants:

l'objectif, la tache, la necessite, la generation, le moyen, les circonstances,
l'aptitude, le loisir, le decelement, la creativlte.

VII. Finissez les phrases d'apres le sens:

1. L'education physique reflete la necessite objective de la societe dans la preparation
2. L'education physique a sa propre structure, ses fonctions et....
3. Un homme trouve dans le sport l'un des moyens de la victoire contre.....
4. La culture physique contribue a la recuperation.....

VIII. Traduisez en ukrainien les propositions suivantes en faisant attention a la proposition infinitive.

1. J'ai entendu des etudiants parler français.
2. Nous sentons l'hiver approcher.
3. Nous avons vu nos amis aller au cinema.
4. Mon ami a vu les etudiants s'entraîner au stade.

IX. Traduisez les phrases en employant la proposition infinitive.

1. Я бачу, як наша команда здобуває перемогу над суперником.
2. Ми слухаємо нашого тренера, який розповідає про проведення змагань.
3. Ми дивимось на гімнастів, які виконують складні вправи .

X. Mettez en relief les mots soulignes.

1. Le sport aide à eduquer la generation saine et harmonieusement developpe.
2. Je pratique le volley-ball.
3. L'entraîneur parle de nos performances .
4. Notre groupe va au stade.

XI. Choisissez la bonne réponse :

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. Faites-vous la gymnastique matinale ? | 1. Doucement |
| | 2. Sans doute |
| | 3. Jamais |
| 2. En alternant le sport et le travail intellectuel peut-on rester en état harmonieux? | 1. J'ai peine à le croire |
| | 2. Qui sait ? |
| | 3. Ça se comprend |

TEXTE B

LE ROLE DE LA PRATIQUE DES EXERCICES PHYSIQUES DANS L'ORGANISATION DE LA VIE ACTIVE

I. Les mots et expressions à retenir :

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| la longévité | - довголіття |
| assurer | - забезпечувати |
| le domaine | - галузь |
| les investigations scientifiques f | - наукові дослідження |
| l'influence favorable f | - сприятливий вплив |
| les données f | - дані |
| s'abaisser | - знижуватися |
| l'endurcissement de l'organisme m | - загартування організму |
| considérer | - розглядати |
| s'effectuer | - здійснюватися |
| le cerveau | - мозок |
| tenant compte de | - беручи до уваги |

l'observation f	- спостереження
la charge	- навантаження
par rapport a	- по відношенню до

II. Lisez le texte

La santé et la longévité de notre peuple sont assurées par des mesures sociales dans le domaine de la culture physique et du sport.

Les résultats des investigations scientifiques témoignent l'influence favorable de la culture physique sur la capacité de travail, sur l'activité des gens. L'importance de la culture physique à la santé des hommes s'élève de jour en jour. On organise des investigations. D'après les données de l'examen des travailleurs des usines et des établissements on a constaté que chez les jeunes gens qui pratiquaient le sport le niveau des maladies s'abaissait en 3-4 fois et chez les personnes de l'âge avancé en 5-8 fois par rapport aux gens qui ne pratiquaient pas le sport.

La coopération de la médecine et de la culture physique affermit les possibilités de l'affermissement de la santé et la prophylaxie des maladies.

L'entraînement physique et l'endurcissement de l'organisme doivent s'effectuer à toutes les étapes de leur développement. Les séances systématiques de la gymnastique, du tourisme, des exercices sportifs ainsi que des jeux sportifs avec l'endurcissement assurent la santé de la jeunesse et la vieillesse sans maladies.

Il faut considérer les exercices physiques comme le facteur important de l'activité physique et psychique pour les années à venir.

Il faut considérer la culture physique avec ses grandes possibilités de l'activation de la fonction du cerveau comme une partie intégrante de la vie sociale de l'homme, tenant compte de l'influence de la civilisation actuelle.

Les observations menées au cours de plusieurs années sur les meilleurs athlètes ont montré qu'ils étaient en bonne santé et avaient un haut niveau de possibilités fonctionnelles en s'entraînant avec de grandes charges. Les personnes âgées de 45-60 ans qui pratiquaient le sport avaient rarement des maladies par rapport à ceux qui ne pratiquaient pas le sport.

Les personnes qui cessent brusquement de pratiquer le sport ont des maladies du système cardio-vasculaire

III. Répondez aux questions suivantes :

1. Les résultats des investigations, de quoi témoignent-ils ?
2. Qu'est-ce qu'on a constaté d'après les données de l'examen des travailleurs des usines et des établissements ?
3. Quel est le rôle de la coopération de la médecine et de la culture physique ?
4. Est-ce que l'entraînement physique et l'endurcissement de l'organisme doivent s'effectuer à toutes les étapes de leur développement ?
5. Comment faut-il considérer les exercices physiques ?
6. Les observations menées au cours de plusieurs années qu'est-ce qu'elles ont montré ?

IV. Trouvez les mots-clés du texte.

V. Composez le plan du texte.

VI. Faites le résumé du texte en ukrainien.

TEXTE C

I. Lisez attentivement le texte.

La culture physique est une partie intégrante de la culture générale de la société dans le domaine de l'éducation physique et du perfectionnement de l'homme.

La notion « la culture physique » inclut l'hygiène sociale et personnelle, l'hygiène du travail et de la vie courante, le régime régulier du travail et du loisir, l'affermissement de la santé de l'homme et l'endurcissement de l'organisme.

La course, les sauts, le lancer à cible développeront les qualités physiques nécessaires de l'homme primitif au début de l'histoire de l'humanité.

La course, la lutte, les sauts, les jeux furent les moyens importants de l'éducation physique dans la société clanale.

Les Jeux Olympiques de l'Antiquité furent la forme importante de la culture physique.

A l'époque du féodalisme la préparation militaire et physique des féodaux se déroula dans les écoles de chevaliers.

Le danger d'hypodynamie augmente considérablement dans notre siècle. Le système d'éducation physique dans notre pays prévoit le développement physique de l'individu. Le but principal de la culture physique dans notre société réside dans l'éducation physique approfondie des gens ainsi que l'affermissement de leur santé.

II. Répondez aux questions suivantes :

1. La notion « la culture physique » qu'est-ce qu'elle inclut ?
2. Est-ce que la course, les sauts, le lancer à cible développeront les qualités physiques nécessaires de l'homme primitif au début de l'histoire de l'humanité ?
3. A l'Antiquité les Jeux Olympiques furent-ils la forme importante de la culture physique ?
4. La préparation physique et militaire des féodaux où se déroula-t-elle à l'époque du féodalisme ?
5. Quel est le but principal de la culture physique dans notre société ?

III. Comment peut-on intituler le texte ?

IV. Composez le plan du texte.

V. Finissez les phrases d'après le sens .

1. La culture physique est une partie de
2. La course, la lutte, les sauts, les jeux furent les moyens importants de l'éducation physique dans.....
3. Le danger d'hypodynamie augmente.....
4. Le système d'éducation physique dans notre pays prévoit.....

VI. Faites le resumé du texte en ukrainien.

DIALOGUE

-Le sport est considéré comme une activité de loisir, j'aimerais savoir ton avis.

-Selon moi, c'est vrai.

-L'intérêt au sport s'explique par l'intérêt porté à son corps qui est une vraie vitrine de chaque individu, que veux-tu en dire ?

-Tu as raison. C'est très important de se maintenir en forme, afin d'être efficace et dynamique.

-La pratique sportive dépend surtout de l'âge et du niveau social, es-tu d'accord ?

-C'est ça. On est moins sportif au-delà de quarante ans. Plus le milieu social est élevé, plus on fait du sport.

-Comment penses-tu : qu'est-ce que le sport donne aux gens ?

-D'après moi, c'est le plaisir et la détente .

-Enfin, on peut dire que le sport, c'est facile, c'est pas cher Et ça peut rapporter gros

VII. Lisez et traduisez le dialogue

VIII. Trouvez dans le dialogue des mots-cles.

IX. Déterminez le sujet du dialogue et nommez-le.

X. Transformez le dialogue en monologue.

UNITE 2

TEST D'EVALUATION

I. Traduisez les expressions suivantes.

Фізична підготовка, перемога над суперником, зміцнення організму, індивідуальна творчість, вдосконалення рухових навичок, відновлення фізичних сил.

II. Formez les mots du même radical

Recreation (f), defense (f), affermissement (m), creativite (f), moteur (m).

III. Remplissez les points par les mots qui conviennent

1. La culture physique englobe les parties qui sont étroitement liées et dont chacune a son objectif....

2. A l'aide des méthodes et des moyens spécifiques la culture physique découvre, perfectionne ... naturelles de l'homme en les transformant en ...

3. Les séances systématiques de la gymnastique, du tourisme,...ainsi que les jeux sportifs avec ... assurent la santé... et la vieillesse sans ...

4. La notion « la culture physique » inclut ... sociale et personnelle, l'hygiène du travail et du ..., l'affermissement de la ... de l'homme et ... de l'organisme.

IV. Reliez les deux parties. Traduisez ces phrases

1. La culture physique est une partie de la culture générale, c'est pourquoi.....

2. Il faut considérer les exercices physiques comme ...

3. Les personnes âgées de 45-60 ans qui pratiquaient le sport avaient rarement des maladies par rapport à ceux

4. Le but principal de la culture physique dans notre société réside dans

a) le facteur important de l'activité physique et psychique pour les années à venir.

b) elle possède des fonctions culturelles générales ainsi que ses fonctions spécifiques.

c) l'éducation physique approfondie des gens ainsi que l'affermissement de leur santé.

d) qui ne pratiquaient pas le sport.

V. Accordez les mots dans les phrases au point de vue grammatical en ajoutant les éléments nécessaires (les articles et les prépositions). Faites attention aux temps : employez le Présent de l'Indicatif.

1./sport / être/ partie intégrante / culture physique / affermir/ possibilités/

1. /affermisssement/ sante et/ profilaxie / maladies.
- 2./cooperation / medecine et/ culture physique / affermir/ possibilites/
affermisssement / sante et / profilaxie / maladies.
- 3./personnes qui / cesser brusquement/ pratiquer / sport / avoir/ maladies/ système
cardio-vasculaire.
- 4./culture physique/ etre/ partie integrante / cuiture generale / societe/ domaine/
education physique et / perfectionnement / homme.

UNITE 3

TEXTE A

HISTOIRE DES SPORTS

les branches maîtresses	основні, головні гілки
la perfection du geste	досконалість руху тіла
l'ardeur à la lutte f	запал у боротьбі
la sante du corps	здоров'я тіла
la juste proportion des membres à leur tour	правильна, точна пропорція тіла у свою чергу
la France medievale	середньовічна Франція
une expansion internationale	міжнародне поширення
le gout de l'aventure	смак до пригоди
se hasarder sur l'eau	ризикувати на воді
le sport de la voile	вітрильний спорт
la croisiere	крузь морем, подорож морем
les joutes nautiques f	змагання з водних видів спорту
l'affrontement de l'homme à l'homme m	сутичка людини з людиною
l'aveu de la defaite m	визнання поразки
l'epée f	шпага
le fleuret	рапіра
le sabre	шабля
la chasse	полювання
le traîneau sur la neige	сани
la descente	спуск
l'avion m	літак
le planeur	планер
s'affranchir	звільнитися
le vol à voile	дельтапланеризм
la chute libre	вільне падіння

II. Lisez et traduisez le texte.

HISTOIRE DES SPORTS

L'éducation athenienne mettait la «gymnastique» sur le même plan que les formations intellectuelle et artistique.

La gymnastique et l'athletisme sont toujours (24 siècles plus tard) les branches maîtresses de l'arbre du sport. Elles en symbolisent les deux principes : perfection du geste, ardeur à la lutte.

La balle est née avec la civilisation. Les jeux qu'elle inspire existaient chez les Grecs anciens comme assurant la santé du corps, la juste proportion des membres et qui developpe les qualites de l'esprit . Les Romains l'ont adoptée a leur tour.

Les jeux de la balle qui vole, de la boule qui roule, trouverent dans la France medievale une terre d'election.

A partir de 1930 le basket-ball, le volley-ball, le handball ont une expansion internationale.

Le gout de l'aventure poussa l'homme à se hasarder sur l'eau . La locomotion à vapeur, puis le motonautisme semblent avoir donne le second souffle au sport de la voile : plaisance,croisiere, regate.

En 1906 en France il y avait 15 piscines, en 1970 une piscine pour 30000 habitants.

La natation donne l'accès aux jeux qui renouvellent à notre époque la tradition populaire des joutes nautiques : water-polo, plongée sous-marine, ski nautique, surf et planche à voile.

Des l'origine des civilisations europeennes le cheval fut le compagnon preferé de l'homme, qui l'attelle ou le monte.

Il appartenait au cheval monté d'accomplir le rêve mythique du centaure ; l'homme ordonnait l'impulsion de l'animal dont le galop fut longtemps le symbole de la vitesse.

Les sports de combats retiennent de la guerre dont ils sont issu l'affrontement de l'homme à l'homme. Une longue évolution a mené le pugilat et le panrace

antique, où le vaincu préférait parfois la mort à l'aveu de la défaite, jusqu'aux formes humanisées de la lutte à mains nues, et de la boxe aux mains gantées.

L'escrime introduit au sport les armes courtoises : épée, fleuret, sabre. Ces trois armes ne sont plus que la stylisation de l'outil demobilisé.

Le tir à l'arc ou à l'arme à feu avait une double origine : la chasse et la guerre.

L'homme de la ville a longtemps ignoré ou méconnu la montagne.

Les monts affreux pour nos ancêtres devinrent « sublimes » lorsqu'à l'exploration scientifique des massifs de Savoie, de Suisse, d'Autriche succéda, dans la deuxième moitié du XIX-e siècle, l'escalade des grands pics par les grimpeurs anglais.

Au milieu du XIX-e siècle, deux instruments de locomotion, le traîneau sur la neige, le patin sur la glace prenaient les formes sportives (luge, patinage de vitesse et de figures).

Le ski, dès la fin du siècle, devenait le sport national norvégien (dit « ski nordique », course de fond, saut du tremplin). L'Anglais Arnold Lunn crée le ski alpin en combinant la descente et le slalom (1928).

Le geste du pédaleur est souple et parfait ; le triple aspect qu'elle a conservé : un transport utilitaire, un sport, une activité de tourisme, la velocipédie l'avait dès le début.

La machine mit un certain temps à fixer son nom : velocipède (1818), vélocé, bicycle (1869), grand bi (1875), vélo (1885), bicyclette (1886), becane (1892) ; ce mot, qui désigna d'abord la locomotive, la machine à écrire, est aujourd'hui repris pour la motocyclette.

On ne saurait nier que l'automobile, la motocyclette, l'avion n'aient connu leurs premiers développements en liaison intime avec une activité sportive de courses et de lutte continue pour des records.

De l'appareil à moteur se sont affranchis le planeur et le chuteur. L'aile delta retourne au vol plané des origines. Prenant le relais de l'aéronaute on réalise le rêve d'Icar. On peut dire qu'aux sports de pleine nature, de risque et d'exploration, dont

la naissance et l'extension caractérisent une des voies majeures de l'évolution sportive de notre époque, le vol à voile offre un véritable couronnement.

Le parachutisme sportif a transformé la chute libre en exercice contrôlé de vol à voile et de précision de l'atterrissage.

Le sport qui désarme, qui efface les frontières, ouvre à la jeunesse une porte sur l'avenir.

III. Répondez aux questions suivantes :

1. L'éducation athénienne sur quel plan mettait-elle les formations intellectuelle et artistique ?
2. La balle quand est-elle née ?
3. Qu'est-ce qui poussa l'homme à se hasarder sur l'eau ?
4. L'escrime qu'est-ce qu'elle introduit au sport ?
5. Deux instruments de locomotions, quelles formes prenaient-ils au milieu du XIX-e siècle ?
6. Arnold Lunn qu'est-ce qu'il crée en 1928 ?
7. Quel sport peut ouvrir une porte à la jeunesse ?

IV. Groupez les mots qui vont ensemble.

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. les formations | 1. nautiques |
| 2. les branches | 2. courtoises |
| 3. la santé | 3. évolution |
| 4. les joutes | 4. maîtresses |
| 5. une longue | 5. sportive |
| 6. les armes | 6. évolution |
| 7. l'exploration | 7. du corps |
| 8. l'évolution | 8. scientifique |

V. Trouvez les mots du même radical.

L'exploration (f), l'évolution (f), le pugilat, l'escrime (f), la descente, une activité.

VI. Finissez les phrases d'après le sens.

1. L'éducation athénienne mettait « la gymnastique » sur le même plan que les formations....
2. La balle est née avec....
3. A partir de 1930 le basket-ball, le volley-ball, le handball ont ...
4. L'escrime introduit au sport les armes courtoises :
5. Le tir à l'arc ou à l'arme à feu avait une double origine :
6. Le ski, dès la fin du siècle, devenait le sport national ...
7. Le parachutisme sportif a transformé la chute libre en exercice contrôlé de.... et de...
8. Le sport qui désarme, qui efface les frontières, ouvre à la jeunesse ...

VII. Mettez les verbes à la 3-ième personne du singulier et à la 1-ère personne du pluriel au Subjonctif présent:

pratiquer, finir, prendre, être, avoir, pouvoir, faire, aller

VIII. Mettez les verbes entre parenthèses au Subjonctif présent. Traduisez ces phrases.

1. Dites-lui qu'il (s'entraîner) chaque jour.
2. Je suis content que notre équipe (participer) à l'Universiade de l'Ukraine.
3. Nous ne pensons pas qu'elle (savoir) cette nouvelle.
4. Je voudrais que mon ami (remporter) la victoire à la compétition de natation.
5. Il est étonnant que tu ne (prendre) pas part au tournoi de gymnastique.
6. Ils sont très étonnés que vous (partir) si vite.
7. Il faut que vous (lire) cet article.

8. Je doute que vous (faire) la gymnastique matinale.
9. Notre entraîneur n'est pas sûr que les rivaux (glaner) les medailles d'or a ce tournoi.
10. Il est nécessaire que nos étudiants (apprendre) le français.

IX Traduisez les phrases suivantes en français.

1. Тренер хоче, щоб наша команда посіла перше місце на змаганнях з легкої атлетики.
2. Потрібно, щоб Ви займалися спортом.
3. Мій друг задоволений, що його брат візьме участь у матчі з футболу.
4. Я не впевнений, що Андрій зможе покращити спортивний результат з легкої атлетики.

TEXTE B

L'ATHLETISME

I. Les mots et expressions a retenir.

marche f	- ходьба
remonter (à)	- брати початок
faire partie de qch	- бути частиною, входити у склад
se développer	- розвиватися
piste f	- доріжка
..fit renaître	- відродив
apporterent l'universalite a ce sport ..	- зробили цей спорт всесвітньо відомим
procéder à qch	- приступати до
la création des règles	- створення правил
course de haies	- бар'єрний біг
course de relais	- естафета

II. Lisez et traduisez le texte L'ATHLETISME

Son origine.

L'athlétisme d'après sa forme la plus naturelle (marche, course) a été pratiqué encore par les premiers hommes.

Les premières compétitions contrôlées remontent au XV^e siècle avant notre ère, en Grèce et même en Irlande. Dès le X^e siècle les courses, les sauts et les lancers faisaient déjà partie des Jeux Olympiques.

L'athlétisme moderne commence à se développer au XIX^e siècle d'abord en Amérique et ensuite en Europe. La première piste d'athlétisme a été construite en 1850 en Angleterre.

Les Jeux Olympiques que Pierre de Coubertin fit renaître en 1896. apporteront l'universalité à ce sport.

En 1912, fut créée la Fédération Internationale d'athlétisme ; elle procéda à la création des règles.

Les compétitions d'athlétisme au programme des Jeux Olympiques sont les suivantes: course de vitesse (sprint), 100 m, 200 m, 400 m, course de demi-fond, 800 m et 1500 m; course de fond 10000 m marathon, course de haies 110 m et 400 m; course d'obstacles 3000 m steeple, course de relais quatre fois 100 m et quatre fois 400 m. Sauts : en hauteur, en longueur, à la perche, triple saut. Lancers: lancement du poids, du disque, du javelot, du marteau.

III. Répondez aux questions suivantes :

1. Depuis quand pratique-t-on l'athlétisme?
2. Quelle est la forme la plus naturelle de l'athlétisme?
3. A quel siècle remontent les premières compétitions d'athlétisme?
4. Quand commence à se développer l'athlétisme moderne?
5. Ne pourriez-vous pas nommer les principales épreuves d'athlétisme?
6. Quand a été créée la Fédération Internationale d'athlétisme?
7. Quels athlètes éminents pouvez-vous nommer?

IV. Nommez les mots du même radical.

Athlétisme (m), saut (m), course (f), création (f), développement(m), jeu(m).

V. Finissez les phrases d'après le sens:

1. Des le X-e siècle, les courses, les sauts et les lancers faisaient déjà partie des...
2. La première piste d'athlétisme a été construite en ...
3. Les Jeux Olympiques, que Pierre de Coubertin fit renaître en 1896, a porterent ...
4. Les compétitions d'athlétisme au programme des J.O. sont les suivantes...

TEXTE C

COLETTE BESSON

I. Lisez le texte.

A 14 ans Colette apprit à sauter en longueur et en hauteur, à passer les haies, et évidemment à courir. Elle excellait dans toutes ces spécialités et devint rapidement la championne du lycée.

A cette époque, il y avait à Royan un professeur d'éducation physique qui s'appelait Yves Durand-Saint-Omer. Il avait du caractère, des idées personnelles sur l'entraînement. Il devait de trouver un jeune garçon ou une jeune fille bien doués qu'il prendrait en main pour en faire un champion.

Un jour, il vint voir les élèves de l'école des filles sur le stade où elles s'entraînaient. Il vit Besson. Elle sauta en longueur, courut un 80 mètres haies, sauta en hauteur et gagna ensuite un 60 mètres plat.

Ce fut pour Durand-Saint-Omer comme une révélation. Cette petite Besson, si souple, si rapide et surtout si résistante, c'était l'oiseau rare qu'il cherchait.

A la fin de la séance, l'entraîneur la questionna. Il dit : « Si tu m'écoutes, si tu fais tout ce que je te dirai de faire, je te promets de faire de toi une championne

formidable. Mais pour cela d'ores et déjà , il ne faudra jamais frequenter les dancing,il faudra se coucher tôt, dormir au moins dix heures par jour et se lever aux aurores. Il faut suivre un régime alimentaire severe. Finis les petits plats et les sucreries. Auras-tu assez de volonte pour le faire »

Il se degageait de Durand-Saint-Omer une telle autorite que Colette meme si elle l'avait voulu, n'aurait ose dire non .

II. Repondez aux questions :

1. Ne pourriez-vous pas donner un autre titre a ce texte ?
2. L'athlete, quelles qualites apprecie-t-il surtout chez son entraîneur ?
3. Un jeune sportif de haut niveau a plus souvent affaire avec son entraîneur qu'avec ses parents ?
4. Quelle est l'influence de l'entraîneur a ses pupilles ?

III. Indiquez les mots-cles.

IV. Composez le plan du texte.

V. Faites le résumé du texte en ukrainien.

TEXTE B

LE FOOTBALL

I. Les mots et expressions a retenir.

les traces f	сліди
plus pres	ближче
la soule bretonne	великий шкіряний м'яч подібний на футбольний, яким грали у Бретані
un premier code de règles	перший кодекс законів
avant m	нападник
demi m	півзахисник
arriere m	захисник

gardien de but	м	воротар
«supporter, mordu, fan, fervent»		вболівальник
vu son climat		через клімат
en toute saison		протягом року
le plus souvent		найчастіше

II. Lisez et traduisez le texte

LE FOOTBALL

On trouve les traces de ce jeu en Chine, 2500 ans avant notre ère, où il faisait partie de l'entraînement militaire.

On retrouve le jeu de balle chez les Grecs puis chez les Romains. Plus près de notre époque la soule bretonne donna naissance au XVII^e siècle au football anglais. On le pratiquait essentiellement dans les collèges.

En 1863 est créée à Londres la Football Association. La Coupe d'Angleterre fut créée en 1871.

Un premier code des règles uniformes et universelles fut adopté en 1882.

La Fédération Internationale de Football Association (FIFA) fut fondée en 1904 à Paris sous la présidence de M. Guérin. Enfin, le premier novembre 1906 a lieu le premier match entre l'équipe d'Angleterre et une formation continentale : le score fut 15 à 0 !

Le football est un jeu d'équipe. Chaque équipe se compose de onze joueurs : 5 avants (attaquants), 3 demis, 2 arrières (défenseurs) et d'un gardien de but. Les Français nomment souvent une sélection de football « le onze ».

Ce jeu est très populaire dans tous les pays ; les matches de football attirent toujours un grand nombre de spectateurs et de « supporters ».

Le football a lieu sur un terrain gazonné, c'est pourquoi il est pratiqué surtout en été. Mais dans certains pays, en France, par exemple, vu son climat on joue au football en toute saison ; en hiver les rencontres ont lieu le plus souvent dans le midi du pays. Ces derniers temps on commence à pratiquer le foot en hiver.

III. Répondez aux questions :

1. Quelle a été la date de la création de la FIFA ?
2. Quand ont été adoptées les règles du football ?
3. Le football est-ce un jeu d'équipe ?
4. Pourquoi les Français nomment-ils le plus souvent leurs équipes de football « le onze » ?
5. Est-ce que les Ukrainiens aiment beaucoup ce sport ?
6. Quand commence le championnat de football en Ukraine ?
7. Quelles compétitions de football organise-t-on ?

IV. Traduisez les mots et les expressions suivantes:

Кубок, рахунок, футбольна команда, вболівальник, воротар, забити гол.

V. Trouvez les synonymes des mots suivants:

arriere (m) ; fervent (m); creer, equipe de football ; le gardien de but

VI. Finissez les phrases d'après le sens.

1. En 1863 est créée à Londres
2. La Coupe d'Angleterre fut créée
3. Le premier novembre 1906 a eu lieu le premier match entre l'équipe d'Angleterre et
4. Les matches de football attirent toujours un grand nombre de
5. En France, par exemple, vu son climat, on joue au football.....

DIALOGUE

Serge - Pierre, comment ça va ?

Pierre - Ça va et toi ?

Serge - Merci. Où vas-tu comme ça ?

Pierre - Tu ne sais jamais rien ! Le match de football aura lieu au stade

« Ukraine ». Allons-y ensemble !

Serge - D'accord.

Pierre - Tu sais bien que j'aime le foot, c'est mon sport préféré.

Serge - Est-ce que tu t'entraînes régulièrement maintenant ?

Pierre - Oui, je m'entraîne constamment. Et toi, quel sport pratiques-tu ?

Serge - Je me passionne pour l'athlétisme.

Pierre - Eht bien, on va se voir à six heures pres du stade .

Serge - A bientôt.

VII. Lisez et traduisez le dialogue.

VIII. Trouvez dans le dialogue des mots-clés.

IX. Déterminez le sujet du dialogue et nommez-le.

X. Transformez le dialogue en monologue.

TEXTE B

LE VOLLEY-BALL

I. Les mots et expressions à retenir :

imaginer	- вигадувати
rechercher	- розшукувати, досліджувати
un jeu accessible	- доступна гра
récréation f	- розвага, відпочинок, перерва (у школі)
le filet	- сітка
grâce à	- завдяки

l'Orient m	- схід
oriental,e	- східний, а
introduire	- вводити
reconnaissance f	- визнання
universellement	- повсюди

II. Lisez et traduisez le texte: LE VOLLEY-BALL

Le volley-ball est un sport collectif mettant en jeu deux équipes de six joueurs séparées par un filet, qui s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire. Avec 260 millions de pratiquants, il s'agit de l'un des sports les plus pratiqués au monde.

Le volley-ball fut imaginé en 1895 par Williams Morgan, professeur d'éducation physique au Collège Y.M.C.A. de Springfield, Etat de Massachusetts.

Williams Morgan recherchait un jeu accessible à tous ; un jeu qui puisse servir de « récréation » à ses élèves en gymnastique.

À l'origine les équipes, chacune de 9 joueurs, se plaçaient en trois lignes de trois sur un terrain long de 15 à 22 mètres, large de 9 à 11 mètres avec une hauteur de filet variant de 2m20 à 2m40. Nombre de passes illimitées dans chaque camp.

Grâce à l'I.M.C.A., vers 1910, le volley-ball gagne l'Orient et figure au programme des premiers jeux orientaux à Manille en 1913.

Dès 1913, c'est encore l'I.M.C.A. qui introduit ce sport en Russie, puis au Japon.

En 1917 le volley-ball gagne toute l'Europe.

LE VOLLEY-BALL INTERNATIONAL

1947 : Création de la Fédération internationale (F.I.V.B.) à Paris.

- Promoteurs : France, Pologne, Tchécoslovaquie. Quinze fédérations nationales dont les U.S.A. et le Brésil y adhèrent : des règles communes sont édictées.

1949 : Prague : second Congrès de la F.I.V.B. avec 24 fédérations dirigeantes dont l'U.R.S.S.

1957 : Sofia : reconnaissance du volley-ball comme sport olympique.

Alors que La Fédération internationale groupe plus de 100 fédérations nationales dirigeantes, le Volley-Ball masculin et féminin est au programme des jeux de Tokyo.

Au cours de la compétition masculine, record de durée d'un match de Volley-Ball : le 18 octobre : U.R.S.S.-Tchécoslovaquie, 3-2, durée : 3h2.

Actuellement, le volley-ball universellement pratiqué figure au programme de toutes les grandes compétitions internationales : Jeux Olympiques, Jeux Intercontinentaux, Jeux Pan-Asiatiques, Pan-Américains, Pan-Africains, Pan-Arabs, Maccabiades, Universiades, etc.

III. Répondez aux questions suivantes :

1. Par qui fut imaginé le volley-ball ?
2. Combien de joueurs comprenaient les équipes de volley-ball à l'origine ?
3. En quelle année le volley-ball figure au programme des premiers jeux orientaux ?
4. Est-ce que le volley-ball gagne toute l'Europe en 1917 ?
5. Quand fut créée la Fédération internationale de volley-ball ?
6. Depuis quand le volley-ball figure-t-il au programme des Jeux Olympiques ?
7. Est-ce que le volley-ball a ses propres compétitions ?

IV. Trouvez les mots du même radical :

Imaginé, gymnastique (f), long, hauteur (f), création (f), pratique (f), monde (m).

V. Remplacez les points par les mots d'après le sens.

1. Williams Morgan recherchait un jeu ... à tous ; un jeu qui puisse servir de
à ses élèves en ...
2. Grâce à l'Y.M.C.A., vers 1910, le volley-ball ... l'Orient et figure au
programme des premiers ... à Manille en 1913.
3. Actuellement, le volley-ball pratiqué figure au programme de toutes les
grandes.....
4. En outre, le volley-ball a ses.... compétitions : tous les ans deux

championnats du ... masculin et féminin ; dans l'intervalle
championnatsqualificatifs dans les cinq continents.

TEXTE B

LA COURSE D'ORIENTATION

I. Les mots et expressions à retenir :

la course d'orientation	спортивне орієнтування
la boussole	компас
le cross-country	біг по пересіченій місцевості
au fil des années	впродовж років
au départ	на старті
il leur appartient	їм слід(треба)
indiquer	вказувати, позначати
l'origine f	походження, початок
apparaître	з'являтися
l'apparition f	поява
fiable	міцний, надійний
adhérer	вступати (до федерації)
notamment	а саме, особливо, зокрема
recenser	брати на облік

II. Lisez et traduisez le texte :

LA COURSE D'ORIENTATION

La course d'orientation est une activité sportive de navigation avec carte et boussole. La forme traditionnelle est une course à pied du type cross-country ; d'autres formes de course d'orientation sont nées au fil des années.

Au départ d'une course traditionnelle, les participants reçoivent une carte ; le terrain qu'elle représente ne leur est généralement pas familier. Il leur appartient de visiter, dans l'ordre défini, des points de contrôle qui sont indiqués sur la carte. En compétition, les points de contrôle doivent être visités aussi vite que possible. On dit de la course d'orientation que c'est une activité sportive pour la tête et les jambes.

La course d'orientation trouve son origine en Scandinavie au XIX^e siècle en tant qu'exercice militaire. Sous forme de compétition, elle apparaît en Suède en 1919. L'activité gagne en popularité avec l'apparition de boussoles plus fiables à partir de 1930. Elle devient un phénomène international dans les années 1960 parallèlement au développement des activités de plein air et des prises de conscience environnementales.

En 2004, 63 différentes fédérations nationales, de tous les continents, adhèrent à la fédération internationale, International Orienteering Federation (IOF). La course d'orientation est reconnue sport olympique depuis 1977. Des championnats du monde sont organisés chaque année et la course d'orientation fait partie des Jeux mondiaux. Le programme des championnats du monde comprend quatre compétitions, pour hommes et femmes : sprint, moyenne distance, longue distance et relais. En compétition, au début des années 2000, le sport est dominé par les pays nordiques et la Suisse (Simone Niggli-Luder), même si les Français sont présents notamment en moyenne distance où Thierry Gueorgiou est champion du monde en 2003, 2004, 2005 et 2007.

En 2005, la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO) recense plus de 200 clubs, la Fédération suisse de course d'orientation (SOLV) en groupe environ 90, la Vlaams Verbond voor Orienteersporten (WO) et la Fédération régionale des sports d'orientation (FRSO) comptent 17 clubs pour la Belgique et la Fédération Canadienne de Course d'Orientation (COF) en réunit environ 30. Les clubs organisent des entraînements souvent hebdomadaires et organisent des courses départementales, régionales ou interrégionales deux à trois fois par mois.

III. Répondez aux questions suivantes :

1. La course d'orientation, où trouve-t-elle son origine ?
2. La course d'orientation sous forme de compétition où et quand apparaît-elle ?
3. La course d'orientation devient-elle un phénomène international dans les années 1960 ?
4. En quelle année 63 fédérations nationales adhèrent-elles à la fédération internationale ?
5. Depuis quand la course d'orientation est reconnue sport olympique ?
6. Comment se disputent les championnats du monde ?
7. Le représentant de quel pays est champion du monde en 2003, 2004, 2005 et 2007 en moyenne distance ?

IV. Trouvez les mots du même radical:

Course (f), participant (m), familial, visiter, apparition (f), adhérer, monde (m), entraînement (m), long.

V. Groupez les mots qui vont ensemble.

Une activité de contrôle

Les points hebdomadaires

Les activités sportive

Des entraînements mondiaux

Les Jeux de plein air

VI. Finissez les phrases d'après le sens.

1. Des championnats du monde sont organisés chaque année et la course d'orientation fait partie des
2. Au départ d'une course traditionnelle, les participants reçoivent.....
3. Il leur appartient de visiter, dans l'ordre défini, des points de contrôle qui sont.....
4. On dit de la course d'orientation que c'est une activité sportive pour

LA CARTE D'ORIENTATION

I. Mots et expressions à retenir :

precis,e,	- точний, а
percevoir, p.p.- perçu	- відчувати, сприймати
pénétrabilité	- проникність
l'échelle f	- масштаб
l'arrivée f	- фініш
visible	- видимий
séparément	- окремо
attester	- свідчити
soit	- чи...чи, або...
une balise	- навігаційна позначка
poinçonner	- пробивати (квиток)
les dispositifs électroniques m	- електронні прилади, пристрої
une plaquette	- дощечка, книжечка
le logiciel	- програма, система програмування
le trajet	- проїзд, переїзд, шлях, відстань

II. Lisez et traduisez le texte.

LA CARTE D'ORIENTATION

Les cartes utilisées pour la course d'orientation sont habituellement plus détaillées et plus précises que les cartes topographiques. Elles répondent aux normes établies par l'IOF. Les cartes indiquent clairement les obstacles à la course, les détails perçus au niveau de l'oeil et la pénétrabilité de la forêt. Les cartes sont généralement produites aux échelles du 1 : 4000, 1 : 5000, 1 : 10000 et du 1 : 15000.

Les postes de contrôle. Ici, les postes de contrôle d'une arrivée, sont au nombre de trois. Les postes de contrôle sont établis près d'éléments visibles et expliqués

separement sur la carte ou sur une liste de definitions de postes normalisee. On peut trouver la liste des symboles normalises sur la liste de l'IOF ou directement a cette page. Les postes sont signales par une balise rouge/ orange et blanche. Le concurrent atteste de son passage aux postes de contrôle soit en poinçonnant la case concernee d'une carte de contrôle soit, depuis la derniere decennie du XX-e siecle, a l'aide d'un dispositif electronique. Les dispositifs electroniques les plus repandus aujourd'hui sont fournis sous les marques Sportident et Emit. Ils se presentent sous la forme d'un doigt ou d'une plaquette electronique que le concurrent place, lors de son passage au poste, sur un boîtier specifique. Les dispositifs enregistrent le passage du coureur au poste ; ils permettent egalement, a l'aide d'un logiciel specifique, de fournir les temps de passage au poste ainsi que le temps total de course.

L'absence de tout trajet pre-etabli entre les de poste de contrôle donne beaucoup de flexibilitè dans l'organisation de la course. Chaque poste de contrôle, identifie par un numero unique, peut servir aux courses de differentes categories de concurrents, chacune de ces courses ayant son degre de difficulte et sa longueur propres.

III. Indiquez les mots-cles du texte.

IV. Composez le plan du texte.

V. Faites le rèsume en ukrainien.

TEXTE B

LE SKI DE FOND

I. Les mots et expressions a retenir :

le ski de fond

лижні перегони

sur des terrains plats ou vallones	на рівних, або пагорбних ділянках місцевості
des la mise en place	із проведенням
gerer	керувати
le calendrier en periode hivernale	календар у зимовий період
sauf	окрім, за винятком
le «pas alternatif»	« перемінний крок »
les cares metalliques	металеві полози
consister a	полягати у
avancer	прискорювати
le «pas de patineur»	ковзанярський крок
au niveau des jambes	на рівні ніг
s'apparenter	поріднитися
la surface	поверхня
la semelle	підощва
lisse	гладенький, рівний, полірований
la propulsion en avant	рух уперед
le sport necessitant	спорт, який вимагає, змушує
le plus fort VO2	найбільше споживання кисню
etre loin devant	випереджати

II. Lisez et traduisez le texte.

LE SKI DE FOND

Le ski de fond est un sport d'hiver de la famille du ski nordique, populaire notamment en Europe du Nord, Canada, Russie ou l'Alaska. De ce sport, se sont développées d'autres disciplines telles que le saut à ski, le combiné nordique (combinaison du saut à ski et du ski de fond) et le biathlon (combinaison du tir à la carabine et du ski de fond). Ce sport se pratique sur des terrains plats ou vallonnées avec la présence de la neige.

Sport olympique des la mise en place des jeux olympiques d'hiver en 1924, l'organisme en charge de la réglementation de la discipline et de ses épreuves est la fédération internationale de ski (FIS), cette dernière gère les différentes compétitions qui rythment le calendrier en période hivernale : les championnats du monde (toutes les années sauf année olympique), la coupe du monde (depuis 1982) et la coupe Marathon (depuis 1999 pour les courses longues distance en coopération avec la Worldloppet).

Les skis utilisés sont longs, étroits, ne possèdent pas de cares métalliques et sont fixés uniquement à l'avant du pied. Deux techniques de ski existent : la technique traditionnelle, dite « pas alternatif » (« classique »), qui consiste à avancer dans deux traces parallèles et depuis les années 1980 la technique du « pas de patineur » (« skating ») dont le style au niveau des jambes peut s'apparenter au roller ou au patin à glace. La surface de leur semelle est globalement plate, lisse sur toute sa longueur pour le ski de skating, et comprenant soit des écailles, soit une chambre à fart en son centre pour le ski de classique, afin de permettre la propulsion en avant . Le ski de fond skating est le sport nécessitant le plus fort VO2 max (puissance respiratoire) loin devant la course à pied, la natation et le cyclisme.

III. Répondez aux questions :

1. Quelle est l'origine du ski de fond ?
2. Comment se pratique le ski de fond ?
3. En quelle année fut créée la fédération internationale de ski ?
4. Est-ce que le ski de fond figure au programme des Jeux Olympiques ?
5. Quelles compétitions, quels championnats, quelles coupes dispute-t-on dans votre genre de sport ?
6. Nommez, s.v.p., les équipes et les sportifs éminents de votre genre de sport ?

IV. Trouvez les mots du même radical.

Ski (m), championnat (m), sport (m), nordique, hiver (m), course (f), patin (m).

V. Finissez les phrases d'après le sens .

1. Du ski de fond, se sont développées d'autres disciplines telles que
2. Les skis utilisés sont longs, étroits, ne possèdent pas de cares métalliques et sont fixés uniquement à
3. Deux techniques de ski existent : la technique traditionnelle, dite « pas alternatif », qui consiste à avancer dans deux traces parallèles et, depuis les années 1980, la technique du « pas de patineur » dont le style au niveau des jambes peut s'apparenter au
4. Le ski de fond « skating » est le sport nécessitant le plus fort VO₂ max (puissance respiratoire) loin devant

TEXTE B

LE BADMINTON, C'EST DU SÉRIEUX !

I. Les mots et expressions à retenir :

un loisir	дозвілля, відпочинок
témoigner	свідчити
de joyeux fêtards	веселуни
orner de plumes	прикрашати пір'ям
un bouchon de champagne	корок від шампанського
le plaisir	задоволення, радість, розвага
s'amuser	розважатися
un succès grandissant	приголомшливий успіх
percevoir	відчувати, сприймати
repérer	помічати,
les couleurs f	прапор
envoyer	посилати
l'essai m	спроба
le volant	волан
le filet	сітка

II. Lisez et traduisez le texte .

LE BADMINTON, C'EST DU SERIEUX !

Le badminton n'est pas seulement un loisir. C'est aussi un sport de compétition comme en témoigne l'Open de France qui se tient à Paris jusqu'au 16 octobre.

En 1873, en Angleterre, de joyeux fêtards ornent de plumes un bouchon de champagne, et se l'envoient d'un bout à l'autre de la pièce. Nous sommes chez le duc Beaufort, dans le château de Badminton. Un sport vient de naître. Depuis ce jour, le badminton est le plus souvent pratiqué pour le plaisir. Mais cette activité, qui permet de s'amuser dès les premiers échanges, rencontre aussi un succès grandissant dans les clubs.

LES REGLES DU POINT AU BADMINTON

Un match au badminton se joue en 2 sets gagnants de 15 points chacun (11 points pour les dames). Pour qu'un joueur gagne un point...

- 1..il faut que ce joueur vienne de servir (1 seul essai)
- 2..il faut ensuite qu'il envoie le volant sur la surface adverse...

Chaque échange gagné donne le droit de servir.

- 3...ou bien que son adversaire fasse une faute.

Les fautes pendant un échange :

- volant envoyé en dehors du terrain ;
- volant envoyé dans le filet.

Cette année, en France, le nombre de pratiquants licenciés a dépassé les 100000. Le badminton est aussi de plus en plus perçu comme un sport au même titre que le tennis. Il ne nous manque....que des champions médaillés. La France n'a jamais remporté de titres aux Jeux Olympiques. Mais la compétition qui s'est déroulée à Paris est l'occasion de repérer ceux qui, peut-être , défendront les couleurs de la France aux Jeux olympiques suivants.

III. Répondez aux questions :

1. A quelle époque remonte votre genre de sport ?
2. Par qui fut imaginé ou fondé votre genre de sport ?
3. En quelle année fut créée la Fédération internationale de badminton ?
4. Est-ce que le badminton figure au programme des Jeux Olympiques ?
5. Depuis quand votre genre de sport est entré au programme des Jeux Olympiques ?
6. Quelles compétitions, quels championnats dispute-t-on dans votre genre de sport ?
7. Nommez les équipes et les sportifs éminents dans votre genre de sport ?

IV. Groupez les mots qui vont ensemble.

Un sport grandissant

De joyeux échanges

Les premiers licenciés

Un succès fêtards

Les pratiquants de compétition

V. Finissez les phrases d'après le sens.

1. Le badminton n'est pas seulement
2. En 1873, en Angleterre, de joyeux fêtards ornent de plumes.....
3. Mais cette activité, qui permet de s'amuser dès les premiers échanges, rencontre aussi un succès.....
4. Un match au badminton se joue en 2 sets gagnants de....
5. Chaque échange gagné donne
6. Il nous manque que.....

TEXTE B

L'HALTEROPHILIE

I. Mots et expressions à retenir

l'halterophilie	f	важка атлетика
consister	a	полягати у
soulever des poids		піднімати штангу
une souplesse		гнучкість
etre évalué,e		бути оціненим, оціненою
l'arraché		ривок
l'épaule-jeté		поштовх
le meilleur essai		найкращий підхід /до штанги/
la categorie de poids		вагова категорія
le meilleur total olympique		найкращий результат у сумі
apparaître		з'являтися
desormais		відтепер, надалі, віднині
ouvrir les portes		відчинити двері

II. Lisez et traduisez le texte.

L'halterophilie est un sport consistant a soulever des poids. Dans sa forme moderne, c'est un sport de force necessitant egalement la maîtrise d'une technique particuliere, une vitesse,une souplesse,une coordination et equilibre.

En competition, deux mouvements sont évalués: l'arraché et epaulé-jeté. L'athlete dispose de trois essais pour chaque mouvement. La somme du meilleur essai realise par l'athlete a l'arraché et du meilleur essai a l'épaule-jeté donne le total olympique. L'athlete ayant le meilleur total olympique de sa categorie de poids de corps l'emporte.

L'halterophilie est a l'heure actuelle l'unique sport de force inscrit au programme des Jeux olympiques. C'est un sport universel, pratique dans un tres

grand nombre de pays, mais c'est en Grèce, en Arménie, en Turquie et en Bulgarie qu'il est le plus populaire. La Russie, l'Iran, la Chine et les pays d'Europe de l'est comptent également beaucoup d'halterophiles de très haut niveau .

C'est à Londres que se tient en 1887 le premier concours d'halterophilie. Les premiers championnats d'Europe sont organisés à Rotterdam en 1896.

L'halterophilie est présente dès les premiers Jeux olympiques modernes, aux Jeux olympiques d'été de 1896.

Les premières catégories de poids apparaissent en 1905. Elles sont désormais au nombre de huit pour les hommes et sept pour les femmes.

Catégories masculines : 56,62,69,77,85,94,105,+105 kg

Catégories féminines : 48,53,58,63,75,+ 75 kg

Les compétitions féminines datent des années 1980 et sont présentes aux Jeux olympiques depuis les Jeux olympiques d'été de 2000. Les premières compétitions féminines sont créées en 1947 et les championnats du monde ouvrent leurs portes aux femmes en 1986.

II. Répondez aux questions suivantes :

1. L'halterophilie comment est-elle ?
2. Combien de mouvements sont-ils évalués ?
3. L'athlète combien d'essais dispose-t-il pour chaque mouvement ?
4. Nommez les pays où l'halterophilie est le plus populaire.
5. Où s'est tenu le premier concours d'halterophilie ?
6. Est-ce que l'halterophilie figurait aux Jeux olympiques d'été de 1896 ?
7. Quelles sont les catégories de poids masculines et féminines ?
8. Depuis quand sont présentes aux Jeux olympiques d'été les compétitions féminines ?
9. En quelle année ont eu lieu les premières compétitions féminines ?

III. Formez les mots du même radical.

Maîtrise (f), souplesse (f), pratique, essai (m), réalisé, également.

IV. Nommez les antonymes des mots suivants.

Soulever, moderne, coordination, se tenir, apparaître, créer

V. Finissez les phrases d'après le sens.

1. L'haltérophilie est un sport consistant à
2. C'est un sport de force nécessitant également la maîtrise d'une technique particulière
3. La somme du meilleur essai réalisé par l'athlète à l'arraché et du meilleur essai à l'épaulé-jeté donne.....
4. C'est à Londres que se tient en 1887
5. Les premières catégories de poids apparaissent.....

TEXTE C

I. Lisez le texte.

L'arraché. La barre est soulevée bras tendus au-dessus de la tête en un seul mouvement très dynamique. L'haltérophile saisit la barre au sol, une prise de main large est utilisée. Il se relève en accélérant progressivement, et se redresse en montant en extension sur la pointe des pieds et en haussant les épaules. Les bras restent tendus et le dos plat afin de transmettre le maximum d'énergie à la barre. Après cette extension, l'athlète chute le plus vite possible sous la barre et la récupère en position accroupie, bras tendus au-dessus de la tête. Il se relève pour atteindre la position finale.

L'épaulé-jeté. La barre est soulevée bras tendus au-dessus de la tête en deux fois. L'haltérophile saisit la barre au sol, une prise de main correspondant à la largeur des épaules est utilisée. Il se relève en accélérant progressivement, et se redresse en montant en extension sur la pointe des pieds et en haussant les épaules. Les bras restent tendus et le dos plat afin de transmettre le maximum d'énergie à la barre. Après cette extension, l'athlète chute le plus vite possible sous la barre et la récupère

en position accroupie, la barre reposant sur les épaules et le haut de sa poitrine, les coudes étant relevés. Il se relève, la barre restant au contact des épaules. Une fois debout, la première phase, l'épaulé, est terminée. L'haltérophile prend alors une impulsion, jette la barre et s'abaisse à nouveau pour pouvoir saisir la barre bras tendus au-dessus de la tête (le jete). Ce mouvement se fait généralement en fente, c'est-à-dire une jambe en avant, l'autre en arrière. Enfin, il se relève pour atteindre la position finale.

II. Traduisez les mots et les expressions suivants.

Saisir la barre au sol ; se redresser ; hausser les épaules ; les bras tendus ; le dos plat ; le plus vite possible ; en position accroupie.

III. Répondez aux questions suivantes :

1. Comment peut-on intituler le texte ?
2. En combien de parties peut-on diviser le texte ?
3. De quoi s'agit-il dans la première partie du texte ?
4. De quoi s'agit-il dans la deuxième partie du texte ?

IV. Ecrivez les mots-clés du texte.

V. Composez le plan du texte.

VI. Faites le résumé du texte en ukrainien.

DIALOGUE

LES FRANÇAIS ET LE SPORT

Une enquête

L'enquêteur : - Monsieur, et vous, jeune homme, voulez-vous être assez aimables pour répondre à trois questions que je vais vous poser à propos des sports? C'est pour une enquête nationale...

M. Martin : - Allez-y, je veux bien .

François Martin (son fils): - D'accord!

L'enquêteur : - Première question: pratiquez-vous de façon régulière un ou plusieurs sports?

M. Martin: - Oui, la natation :je nage tous les jours pendant les vacances. Entre nous,c'est pour plaire à ma femme. En un mois, je perds trois kilos.

L'enquêteur: - Pour plaire à votre femme? Ca ne compte pas! Rien d'autre?

M. Martin: - Ma foi, non!

François Martin: - Moi, je fais du foot.dans l'équipe junior de mon lycée.

L'enquêteur (a M.Martin): - Ah, Monsieur, il y en a beaucoup comme vous. Et a vous, jeune homme, je vous dirai que si vous préférez le football, ou,comme vous dites, le foot, vous ressemblez à la plupart des jeunes... Et voici ma deuxième question : vous arrive-t-il de regarder a la television ou d'écouter a la radio des épreuves sportives et de suivre la description ou le commentaire qu'on en fait : matches de football, de rugby, de tennis, courses, etc.?

M. Martin: - Oui, souvent, surtout quand c'est Roger Couderc qui décrit le match.

L'enquêteur:- Vous m'auriez dit non que ça m'aurait étonné. Vous êtes comme la moitié des Français... Troisième question: vous arrive-t-il d'assister en spectateur a des épreuves sportives?

M. Martin: - Jamais.

François Martin: - Je ne suis spectateur que lorsque je n'ai pas été sélectionné par le club .Mais c'est rare. Cette année , ça m'est arrivé une fois.

Enquêteur: - Messieurs. Je vous enverrai les résultats de l'enquête.

VII. Lisez et traduisez le dialogue

VIII. Répondez aux questions :

- 1.Pourquoi M. Martin pratique la natation?
- 2.A-t-il des résultats impressionnants?

3. L'enquêteur, trouve-t-il originales les réponses de M. Martin et son fils ? Justifiez votre avis. Quelle phrase en parle ? Expliquez l'emploi des formes verbales dans cette phrase.

4. En quoi consiste, selon vous, la différence entre la description et le commentaire d'un match ?

5. Avez-vous jamais participé à une enquête ? Si oui, à quel propos c'était ? Vous a-t-on fait part des résultats ?

IX. Transformez le dialogue en monologue.

UNITE 3

TEST D'EVALUATION

I. Traduisez les mots et les expressions suivants.

Походження видів спорту, брати початок, створення правил, міжнародне поширення, розвиватися, вболівальник, командна гра, з'являтися, поява, визнання, завдяки.

II. Formez les mots du même radical. Traduisez ces dérivés.

L'athlétisme (m) ; le jeu ; l'activité (f) ; la course ; l'origine (f) ; la création ; le skieur ; adhérer.

III. Répondez aux questions suivantes.

1. Depuis quand pratique-t-on votre genre de sport ?
2. A quel siècle remontent les premières compétitions de votre genre de sport ?
3. Ne pourriez-vous pas nommer les principales épreuves de votre genre de sport ?
4. Quand a été créée la Fédération Internationale de ... ?
5. Depuis quand votre genre de sport est entré au programme des Jeux olympiques ?
6. Nommez s.v.p. les équipes et les sportifs éminents dans votre genre de sport .

IV. Accordez les mots dans les phrases au point de vue grammatical en ajoutant les éléments nécessaires (les articles et les prépositions). Faites attention aux temps : employez le Présent de l'Indicatif.

- 1./gymnastique et / athlétisme / être toujours / branches maîtresses / arbre / sport
- 2./natation / donner / accès / jeux qui / renouveler / notre époque / tradition populaire / joutes nautiques: water-polo, plongée sous-marine, ski nautique, surf et planche à voile.
- 3./ escrime / introduire / sport / armes courtoises: epee, fleuret, sabre.
- 4./ sport qui / désarmer, qui / effacer / frontières/, ouvrir / jeunesse / porte / avenir.

UNITE 4

TEXTE A

LE ROLE DE LA PERSONNALITE DU PROFESSEUR D'EDUCATION PHYSIQUE DANS LA FORMATION DES QUALITES MORALES ET VOLITIVES DE LA GENERATION MONTANTE

I. Les mots et expressions a retenir:

la personnalité	- особистість
le personnel pedagogique	- педагогічний колектив
les actlvites parascolaires f.	- позаурочні форми навчання
dependre	- залежати
connaître a fond	- досконало знати
prendre en consideration	- брати до уваги
les partcularites f. pl	- особливості
encourager les moindres efforts m	- заохочувати найменші зусилля
les récompenses f,	- нагороди
une patience exceptionnelle	- виняткова витримка
les pupilles f, m	- вихованці
la fermete	- непохитність
le mediateur	- посередник
une confiance mutuelle	- взаємодовіра
la perseverance	- наполегливість

II. Lisez et traduisez le texte.

LE ROLE DE LA PERSONNALITE DU PROFESSEUR D'EDUCATION PHYSIQUE DANS LA FORMATION DES QUALITES MORALES ET VOLITIVES DE LA GENERATION MONTANTE

Le rôle de la personnalité du professeur est énorme dans le processus de l'éducation.

Le professeur d'éducation physique joue un rôle important dans la vie scolaire.

Il participe activement au travail du personnel pédagogique afin d'éduquer les qualités morales chez les élèves. Le professeur d'éducation physique peut éduquer ses élèves après les leçons en utilisant les formes intéressantes du travail dans l'organisation des activités parascolaires .

Chacun des professeurs d'éducation physique doit savoir que l'autorité de la discipline dépend de sa personnalité, il doit connaître à fond ce qu'il enseigne, prendre en considération les particularités d'âge des enfants, encourager les moindres efforts de chacun, utiliser davantage les louanges et les récompenses. Le professeur doit avoir une attitude personnelle à chaque élève. Il doit être prêt à aider chaque élève ou étudiant. Cela exige une patience exceptionnelle.

Au cours de l'activité d'étude-entraînement le professeur forme chez les pupilles les traits volitifs d'individu tels que : activité initiative, résolution (fermeté), persévérance. Le professeur d'éducation physique doit conserver le contrôle de soi-même, être le symbole de pureté morale, l'exemple dans la vie quotidienne.

Une confiance mutuelle doit régner toujours entre le professeur et ses élèves. L'enseignant est le médiateur entre le savoir et l'élève. Il choisit le contenu et la façon d'imposer ses connaissances à l'élève. Il se propose comme modèle à imiter et le but principal de l'éducation consiste à faire acquérir à l'élève un savoir.

Dans les méthodes actives l'élève est au centre de l'acte éducatif. L'éducateur doit l'aider à aller à la découverte de lui-même et à se mettre en quête du savoir. L'enseignant demeure le garant de la connaissance mais il se propose comme guide au service du développement de l'enfant celui-ci étant l'objectif à atteindre .

III. Répondez aux questions suivantes:

1. Quel est le rôle de la personnalité du professeur dans le processus de l'éducation physique ?
2. Est-ce que le professeur d'éducation physique peut éduquer ses élèves après les leçons ?
3. De quoi dépend l'autorité de la discipline du professeur ?
4. Le professeur d'éducation physique qu'est-ce qu'il doit faire pour éveiller l'intérêt de ses élèves, ses étudiants au sport et à la culture physique ?
5. Est-ce que le professeur d'éducation physique doit être l'exemple dans la vie quotidienne ?

IV. Formez les mots du même radical :

Personnalité -

Important -

Intéressant -

Connaitre -

Utiliser -

V. Complétez et traduisez les phrases :

1. Le professeur d'éducation physique joue un rôle important dans la (життя) scolaire.
2. Il participe activement au travail du (педагогічного колективу) afin d'éduquer (моральні якості) chez les élèves.
3. Au cours de l'activité d'étude-entraînement le professeur forme chez les pupilles (вольові риси) de l'individu.
4. Le professeur d'éducation physique (повинен) conserver le contrôle de soi-même.

VI. Reliez les deux parties d'après le sens :

1. Le professeur d'éducation physique peut éduquer ses élèves après les leçons
1. entre le professeur et ses élèves.

- | | |
|--|--|
| 2. Le professeur doit avoir | 2. le savoir et l'élève. |
| 3. Une confiance mutuelle doit régner toujours | 3. une attitude personnelle a chaque eleve. |
| 4. L'enseignant est le mediateur entre | 4. en utilisant les formes interessantes du travail dans l'organisation des activites parascolaires. |

VII. Traduisez les phrases en faisant attention à la concordance des temps.

1. Mon ami m'a écrit qu'il participerait au tournoi de boxe au mois de mai.
2. Françoise a dit qu'elle voulait partir à Kyiv.
3. Je pensais que le frère de mon ami faisait ses études à l'Université Ivan Franko.
4. Nous avons entendu dire que l'étudiant N avait échoué à l'examen.
5. Il se rappelait toujours la ville où il avait passé son enfance.
6. On a annoncé que cette troupe française donnerait trois représentations dans notre ville.

VIII. Situation à développer :

Après la fin de vos études à l'Université d'éducation physique vous travaillez à l'école secondaire.

Vous voulez organiser une section sportive de basket-ball. Qu'est-ce que vous allez faire pour susciter l'intérêt des élèves au sport.

TEXTE B

STAGE PEDAGOGIQUE DES ETUDIANTS DE III-e ANNEE

I. Lisez le texte.

Le stage pédagogique dans les écoles constitue pour les étudiants l'un des moments les plus importants de la formation professionnelle et pédagogique de ces futurs professeurs.

C'est une sorte de palier intermédiaire entre leur formation théorique et le travail qu'ils auront à effectuer eux-mêmes un jour dans une école. Au cours du stage pédagogique les étudiants tout en fixant et en approfondissant les connaissances théoriques acquises à l'Université, doivent assimiler l'ensemble des automatismes et le savoir-faire de leur profession. Ce stage doit également contribuer au développement de la pensée pédagogique et des facultés de créativité des étudiants, tout en intensifiant le processus de leur formation professionnelle.

- Le programme du stage à l'école entraîne un certain nombre de tâches à accomplir :
1. Approfondir et fixer les connaissances théoriques des étudiants acquises à l'Université et savoir les mettre en pratique par la suite avec les élèves ;
 2. leur apprendre à observer et analyser le processus d'apprentissage scolaire ainsi que l'aspect éducatif de leur profession ;
 3. en se basant sur les connaissances théoriques qu'ils ont de la psychologie, de la pédagogie et de la physiologie de l'enfant et de l'adolescent, enseigner aux étudiants à tenir compte, dans leurs futurs rapports avec les enfants, des particularités d'âge et de psychologie de chacun;
 4. préparer les étudiants à utiliser différentes méthodes visant à stimuler la pensée des élèves;
 5. apprendre aux étudiants à assumer les fonctions de professeur titulaire, à travailler avec l'ensemble de la classe, à aborder chaque enfant en respectant sa personnalité ;
 6. développer et affermir l'amour de leur futur métier, stimuler leurs initiatives dans l'étude des disciplines pédagogiques et dans le perfectionnement de leurs aptitudes à enseigner dans le but de bien cerner l'aspect créatif de l'éducation.
 7. inculquer aux étudiants de l'intérêt pour la recherche scientifique dans le domaine pédagogique et pour l'expérience pilote des meilleurs professeurs.

II. Répondez aux questions suivantes :

1. Le stage pédagogique dans les écoles qu'est-ce qu'il constitue pour les étudiants ?
2. Les étudiants, qu'est-ce qu'ils doivent assimiler au cours du stage pédagogique ?
3. Le stage pédagogique, à quoi doit-il contribuer ?

4. Qui dirige le travail du stagiaire lors de son stage pedagogique à l'école ?
5. Les etudiants, quelles taches doivent-ils accomplir au cours du stage pedagogique ?

III. Composez le plan du texte.

IV. Trouvez dans le texte les mots-cies

V. Faites le resumé du texte en ukrainien.

VII. Lisez et traduisez le dialogue :

N.- Bonjour Igor !

I.- Bonjour Nadine !

N.- Igor, je suis heureuse de te voir, je ne t'ai pas vu depuis quelques années. Qu'est-ce que tu fais maintenant ?

I.- Je fais mes etudes a l'Universite Ivan Franko. Je suis en troisieme annee d'etudes. J'apprends le français, l'anglais et l'allemand. A présent je fais un stage à l'école № 37 en tant que professeur de français.

N.- Moi, aussi, je fais un stage à l'école № 11 en tant que professeur d'éducation physique. C'est ma première entrée dans la carrière, une belle occasion de mettre en application les connaissances théoriques, le savoir-faire, les habitudes professionnelles acquis à l'Université.

I.- Où penses-tu travailler après la fin de tes études ?

N.- Je voudrais travailler dans une école secondaire. Je m'enthousiasme pour le sport. Je voudrais inculquer aux élèves de l'intérêt pour le sport et pour la culture physique, parce que le sport aide à éduquer une génération saine et harmonieusement développée.

N.- Et toi, Igor, où penses-tu travailler ?

I.- Je voudrais travailler à l'école. Je voudrais inspirer de la passion pour la matière étudiée, stimuler le langage. Je sais bien qu'il faut beaucoup travailler pour cela.

2. Trouvez dans le dialogue des mots-cies.

3. Déterminez le sujet du dialogue et nommez-le.

4. Transformez le dialogue en monologue.

TEXTE C

ETUDE DE LA PERSONNALITE DES ELEVES ET DE LA PSYCHOLOGIE DE LA COLLECTIVITE

I. Traduisez les mots et les expressions suivants.

Assumer, les particularités d'âge, aborder, l'influence réciproque, une voie avantageuse, l'accomplissement (m), concerner.

II. Lisez le texte.

Pour assumer pleinement la fonction de professeur et de dirigeant de classe l'étudiant stagiaire doit connaître à fond la personnalité de chaque élève et les particularités de la psychologie.

La connaissance de la personnalité de l'élève, de ses particularités d'âge et des traits qui lui sont propres permettra au stagiaire d'avoir du tact pédagogique, d'aborder chaque élève dans son individualité de diriger son développement harmonieux. Cette connaissance l'aidera aussi à mener le travail avec les leaders de la classe, à organiser l'entraide mutuelle, à diriger l'influence réciproque des élèves dans une voie avantageuse pour eux.

Voilà pourquoi le programme du stage pédagogique prévoit l'accomplissement par les élèves-professeurs des devoirs concernant l'étude psychologique de la personnalité d'un élève et de toute la classe. Au cours du stage les étudiants ont à étudier les particularités de la personnalité d'un élève et à dresser sa caractéristique psychologique et pédagogique.

III. Apres avoir lu le texte, repondez a la question que represente son titre :

Comment le stagiaire doit-il s'y prendre pour etudier la personnalite d'un eleve et et la psychologie de l'ensemble de la classe ?

IV .En combien de parties peut-on diviser le texte ?

V. Dans ce texte l'auteur indique que...

VI. Faites le resume du texte en ukrainien.

UNITE 4

TEST D'EVALUATION

I. Traduisez les mots et les expressions suivants.

Моральні якості, похвала, навчально-тренувальна діяльність; основна мета, теоретичні знання, творчість студентів.

II. Formez les mots du même radical.

Enseignant (m), considération (f), proposer, acquérir, exiger, volitif.

III. Remplissez les points par les mots qui conviennent.

1. Le professeur d'éducation physiqueéduquer ses eleves apres les leçons....
les formes intéressantes du travail dans l'organisation des activites parascolaires.
2. Chacun des professeurs d'éducation physique... savoir que l'autorite de la discipline ... de sa personnalite .
3. Le professeur doit etre pret à chaque eleve ou etudiant.
4. Le stage pedagogique doit également ... au développement de la ...
pedagogique et des ... de creativite des etudiants tout en intensifiant le processus de leur ... professionnelle .

IV. Accordez les mots dans les phrases au point de vue grammatical en ajoutant les éléments nécessaires (les articles et les prepositions). Faites attention aux temps : employez le Present de l'Indicatif

1. / professeur participer activement travail personnel pédagogique éduquer qualités morales élèves.

2. / enseignant / etre / mediateur/ savoir et/ eleve.

3. / programme / stage pedagogique/ ecole / entraîner/ certain nombre/ taches/ accomplir.

4. / stage pedagogique / devoir egalement contribuer/ developpement / pensée pedagogique et / facultes/ creativite / etudiants tout en intensifiant/ processus / leur formation professionnelle.

TEXTES SUPPLEMENTAIRES

COURIR POUR LE PLAISIR

Au-delà d'une vitesse de 8 km à l'heure, la marche fait place à la course, footing en plein nature, ou jogging, qui se pratique partout. Un terrain souple, forêt, chemin, pelouse ou parc, est bien sûr préférable. La course doit en effet se pratiquer en souplesse, en évitant toute crispation des bras et des épaules. Il est bon de pratiquer quelques mouvements d'assouplissement, et surtout d'étirement des ligaments des bras, de la nuque et des épaules avant de courir. Mieux vaut partir lentement et s'échauffer progressivement. La respiration est essentielle: 2 inspirations pour 2 expirations, le temps actif étant celui de l'expiration; il ne faut jamais être à bout de souffle. Pouvoir parler tout en courant est un bon test à cet égard. En cas d'essoufflement, il faut s'arrêter et marcher pour reprendre souffle.

Il ne faut jamais forcer l'allure et tenir compte de la température extérieure pour le choix d'un vêtement adapté :short et chemise légère en été, survêtement, gants et bonnet en hiver. Le pied du coureur requiert une attention toute particulière: les ongles des pieds seront taillés régulièrement, en carré; les chaussettes seront en coton pour éviter la macération et les mycoses : les chaussures seront plates, avec une semelle suffisamment épaisse, comportant une voûte plantaire; l'avant de la chaussure sera assez large et arrondi pour éviter les ampoules. La chaussure devra être choisie une pointure au-dessus de la pointure habituelle .

Le marathon, ou le semi marathon, est réservé à des sujets bien entraînés indemnes de toute affection cardio-vasculaire. Le marathon met les ligaments et la plante du pied à rude épreuve.Mieux vaut s'entraîner sur un sol en terre...Les chaussures doivent être irréprochables . Le risque de déshydratation rend obligatoire l'hydratation régulière par une boisson légèrement sucrée. (Un marathonien perd 3 à 4 litres de sueur au cours d'une épreuve). Il est donc conseillé de boire un verre d'eau sucrée tous les 5 kilomètres . Dès l'arrivée, il est recommandé de boire 1/ 4 de litre environ d'une eau minérale alcaline pour lutter contre les crampes dues à l'acidose.

LA COUPE DE L'UEFA

Les Ukrainiens du Shakhtar Donetsk, qualifiés de « nouveaux riches » dans la compétition, entrent donc dans l'histoire du football européen. Donetsk est en effet la première équipe ukrainienne à gagner une Coupe d'Europe depuis l'effondrement du bloc soviétique.

Du côté allemand ; on regrettera encore longtemps l'absence de Diego dans l'équipe pour cette finale. Avec lui, les choses auraient sans doute pris une autre tournure pour le Werder.

L'entraîneur roumain du Shakhtar Donetsk, Mircea Lucescu, a connu mercredi soir à Istanbul le sommet d'une carrière atypique en remportant avec le club ukrainien la Coupe de l'UEFA face au Werder Brême (2-1) son premier trophée continental .

Lucescu, 63 ans, comptait déjà plusieurs titres à son palmarès avec des victoires dans les Championnats de Roumanie (Rapid Bucarest), de Turquie (Galatasaray, Besiktas) et d'Ukraine ou encore la Super Coupe de l'UEFA en 2000, mais aucun n'avait le lustre de celui conquis à Istanbul. L'ancien international roumain, recruté en 2004 par le président du Shakhtar, Rinat Akhmetov, a fait oublier ses bien peu glorieux passages en Italie où il a notamment dirigé l'Inter Milan.

En Ukraine, Lucescu, polyglotte haut en couleurs et travailleur acharné, a remporté trois titres de champion (2005,2006,2008), une Coupe d'Ukraine et la dernière édition de la Coupe de l'UEFA. Sous contrat jusqu'en 2011, il va pouvoir maintenant se consacrer à la Ligue des champions, le prochain projet de son président qui, après un centre d'entraînement ultramoderne, est en train de lui construire un stade de 50.000 places, la Donbass-Arena qui sera inauguré en août avec la présentation aux supporters des « Mineurs » de la Coupe de l'UEFA.

Pour le premier titre remporté par l'Ukraine depuis son indépendance, Akhmetov, qui a fait fortune dans les mines et les métaux, a promis de le récompenser généreusement. Le montant n'est pas connu, mais les joueurs, eux, devraient recevoir une prime de près de 400.000 euros.

LE SPORT, PEUT-IL AVOIR UNE MAUVAISE INFLUENCE ?

Le sport, du caractère deux sources précieuses de perfectionnement. Il ne peut en effet s'accommoder ni du mensonge ni du découragement. L'antinomie du mensonge et du sport découle de la nature mathématique et réalise des résultats sportifs. Elle est absolue. Un sportif ne peut tricher utilement ni avec autrui ni avec soi-même ; le chiffre et le fait sont là et leur relief brutal le rappelle au culte de la vérité. De même, se décourage-t-il, le plus lourd des handicaps pèse sur lui ; il ne réussira qu'à condition de surmonter toute velléité de défaillance prolongée et ce n'est qu'à doses de volonté distillée que ses progrès s'inscriront en une courbe satisfaisante.

Une autre répercussion du sport sur le caractère vient du dosage des qualités contraires dont le sportif a besoin. Il faut à celui-ci de l'audace et de la prudence mêlées, c'est-à-dire une claire notion des difficultés et pourtant la foi qu'il en viendra à bout. Sans doute ce dosage est toujours imparfait ; le penchant de l'individu d'un côté ou de l'autre. Cela est si vrai que, lorsque des scolaires encouragent des camarades au départ d'un concours sportif, on les entend crier à l'un : « vas-y » et à l'autre : « méfie-toi ». Ils trouvent d'instinct la parole propre à rectifier la balance chez le concurrent enclin à être trop calculateur ou trop osé, trop confiant ou trop méfiant.

N'empêche que cette particularité du sport d'exiger la collaboration de qualités contraires souligne sa valeur comme instrument pédagogique.

Les autres instruments pédagogiques n'ont pas, en général, la possibilité de s'employer à créer de l'équilibre direct ; ils y procèdent, si l'on peut ainsi dire, par des effets alternatifs.

Il y a chez le sportif une certaine obligation d'impassibilité qui est fortement éducative. Un sportif qui laisse transparaître la moindre contrariété paraît un peu choquant ; un sportif qui laisse transparaître la moindre souffrance scandalise. Si le

sport lui a fait des épaules larges, c'est aussi pour porter les ennuis et s'il lui a fait les muscles solides, c'est pour faire taire des nerfs et le rendre maître chez lui.

Ainsi raisonnent inconsciemment les voisins; et ils sont dans le vrai. Soyez attentifs, vous remarquerez que l'enfant déjà en a parfaitement conscience; dès qu'il a revêtu son premier costume de sport, il se sent sous une manière d'empreinte virile qui lui impose une attitude déterminée, qui le force à donner l'illusion du courage et du calme, même s'il n'en possède pas la réalité. Mais cela est fugitif et imprécis. C'est à l'éducateur à tirer profit de cette disposition à la souligner, à y appuyer. S'il n'y songe pas, c'est qu'il est inférieur à son métier.

Y a-t-il des revers à la médaille? Le sport qui procure ainsi d'heureuses occasions d'influer sur le caractère ne risque-t-il pas d'y introduire aussi de mauvais germes?

Pierre de Coubertin

SKI ET SANTE

L'exercice physique pratiqué à la montagne pendant la saison d'hiver est particulièrement bénéfique. Il ajoute aux bienfaits de l'exercice, ceux d'un séjour climatique d'altitude: air pur, soleil, action stimulante de la neige et du froid.

Les modalités les plus bienfaitantes sont celles du ski de fond et du ski de promenade. Ils mettent en mouvement et développent l'ensemble de la musculature. Ils améliorent le fonctionnement cardiorespiratoire et contribuent à brûler les excès du sucre et de graisses qui encombrant l'organisme.

La randonnée en ski ou en raquette est une source de joies renouvelées au contact de la nature. Elle comporte toutefois des risques particuliers liés au froid, à l'altitude, aux caprices de la nature (avalanches, intempéries, relief aux pentes imprévisibles) et à l'éloignement des secours. Elle exige donc un entraînement plus poussé, une résistance suffisante, et ne doit pas être pratiquée sans le concours de spécialistes avertis.

Le ski alpin et le snow-board sont des activités très ludiques, qui se pratiquent volontiers en famille et en groupe, dans la joie et la détente. Ils demandent aussi un entraînement plus poussé et une forme physique suffisante. Aussi convient-il de s'y préparer par des exercices d'assouplissement et de musculation à domicile, et par des exercices d'endurance, notamment la marche ou le ski de fond. Il faut veiller à la qualité de l'équipement : bonnes chaussures, skis appropriés et bien réglés ; emporter avec soi sur la neige coiffure, gants ou moufles, lunettes de soleil, casse-croûte en cas de fringale. Il faut aussi savoir s'arrêter à temps, et ne pas faire « la descente de trop » quand survient la fatigue.

DEVENIR PROFESSEUR D'EPS

Vous êtes passionné par le sport et la gym et désirez en faire votre métier ? Sachez que prof d'éducation physique et sportive est une profession qui demande de la rigueur, une excellente condition physique ainsi que beaucoup de pédagogie. En effet, outre la pratique du sport, le professeur d'EPS doit aussi enseigner et transmettre aux élèves des valeurs éducatives à travers la pratique sportive. Il peut enseigner au collège ou au lycée mais aussi dans une fédération sportive ...

Un professeur d'éducation physique doit avoir une bonne dose de patience et savoir se faire respecter pour que le cours ne devienne pas une « récréation ». Il doit être également très attentif et assurer la sécurité des élèves afin que ceux-ci lors de l'activité physique proposée ne se blessent pas. Celui-ci est en effet responsable d'éventuels accidents qui pourraient survenir lors de la séance. Afin d'enseigner différents sports, le professeur d'EPS doit être polyvalent dans différentes activités physiques. Pour cela, une bonne condition physique s'impose car un professeur d'EPS doit être capable de pratiquer différentes activités physiques.

En résumé, pour prétendre à ce métier, et devenir un bon professeur d'éducation physique, il est évident qu'un professeur d'éducation physique doit avoir un corps sain et une tête bien faite.

MOTIVATIONS ET ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE

Nous disposons, aujourd'hui, d'une connaissance précise des raisons pour lesquelles jeunes et moins jeunes, hommes et femmes de tous milieux, pratiquent ou aimeraient pratiquer des activités physiques et sportives.

La première étude systématique et approfondie que nous connaissons est celle de M. Bouet. Agrégé de philosophie et pratiquant sportif, M. Bouet a exploité 1634 questionnaires « émanant de sportifs et de sportives choisis de façon, notamment, à être assuré d'avoir atteint les différentes couches d'âge, les différents milieux socio-économiques, les grands types de sport, les différents niveaux de qualification sportive (l'élite comme la masse ont été touchés) ».

Onze catégories sont dégagées :

1. Les besoins moteurs ou besoins de dépenser de l'énergie ou besoins de mouvement ;
2. L'affirmation de soi ou le besoin d'affirmer son existence et d'être reconnu par les autres
3. La recherche de compensation ou la pratique sportive comme moyen de se réaliser sur le plan physique ou social alors que la vie quotidienne ne le permet pas ;
4. Les tendances sociales ou le besoin d'affiliation, d'appartenance à un groupe, une institution ;
5. L'intérêt compétitif ou le besoin de lutte avec soi-même, les autres, les objets, la nature ;
6. Le désir de gagner ou le besoin de réussir à ... et qui n'est pas du tout dans l'esprit du fameux aphorisme « l'essentiel n'est pas de vaincre, mais de participer » ;

7. L'aspiration à être champion ou le besoin d'être reconnu comme étant le meilleur à un moment donné dans une spécialité ;
8. L'agressivité et la combativité ou la recherche du conflit qui permet d'exprimer des pulsions profondes de lutte avec...
9. L'amour de la nature qui est évasion hors de la cité, lutte et contemplation ;
10. Le goût du risque qui est la recherche de ses limites physiques et psychologiques ;
11. L'attrait de l'avenir ou le besoin de liberté, d'inédit, d'isolement, d'exotisme...

L'amour pour la nature, le goût du risque et l'attrait de l'aventure sont étroitement liés et se retrouvent chez tous ceux - de plus en plus nombreux aujourd'hui - qui pratiquent les activités dites de plein air

LE SKI EN FRANCE

D'année en année le nombre des Français qui font du ski grandit rapidement. Ils prennent le chemin des pentes neigeuses. Ils y viennent pendant les vacances d'hiver ou, quand ils ne sont pas trop loin, le samedi et le dimanche.

D'où viennent ces skieurs ? D'abord des régions de montagne (qui occupent 34% du territoire français) :

Mais aussi et surtout, des grandes villes. Quand on habite Paris ou la région parisienne, Lyon, Saint-Etienne, Marseille ou Toulouse, on a envie d'air pur, de mouvement, de changement. Et c'est aussi dans les villes qu'on peut le plus facilement trouver ce qu'il faut pour bien skier : les skis, les vêtements.

Où vont les skieurs ? Partout ! Et pas seulement en France : en Suisse , en Autriche, en Italie aussi. Les plus nombreux, bien sûr, choisissent les montagnes françaises : les Alpes surtout (où vont 92% des skieurs français !), les Pyrénées, le Jura (qui sont des montagnes jeunes, plus élevées, plus pointues) mais aussi, les

Vosges et même le Massif Central (qui sont des montagnes vieilles, moins hautes, plus arrondies).

En France, ce sont les jeunes surtout (les moins de 30 ans) qui font du ski.

Des enfants des grandes villes et de Paris surtout partent pour un mois en « classe de neige ». Le matin ils vont à l'école et l'après-midi ils apprennent à skier. Ce n'est pas une mauvaise idée, n'est-ce pas ?

Les étudiants peuvent, eux aussi, passer quinze jours aux sports d'hiver sans trop de difficultés grâce aux prix spéciaux que leur proposent les clubs universitaires.

LES COMPOSANTES PSYCHOLOGIQUES DE LA PERSONNALITE

Les composantes psychologiques de la personnalité ne sont pas étrangères à la qualité du tonus musculaire. Le schéma simplifié de la régulation tonique fait apparaître une liaison directe entre le « vieux cerveau », siège de la vie émotionnelle, et le fuseau neuro-musculaire. Le système activateur descendant (S.A.D.) bombardant en permanence de stimuli le fuseau neuro-musculaire entraîne des incidences sur le tonus musculaire. La formation réticulée- qui se trouve aussi dans l'archéo-cortex – est responsable de la vigilance. Bref, émotions et vigilance façonnent le tonus. Le Professeur Paillard dit que « le somatique épouse le psychique ». Wilhelm Reich a construit toute une théorie de la personnalité qui se définit notamment par une cuirasse caractérielle et une cuirasse musculaire. La première résulte de l'éducation qui oblige à « refouler » certains désirs liés, en particulier, à la sexualité ; la seconde, conséquence de la première, se traduit par une élévation du tonus qui entraîne des raideurs ou des déformations.

Le soubassement de notre personnalité « musculaire » se construit dès la naissance. La qualité de la relation à l'environnement – à la mère en particulier- façonne les structures de la personnalité de base. De nombreux travaux apportent la preuve que la cuirasse musculaire, dont parle Reich, est érigée très tôt. Selon son

degré de dureté et son pouvoir de labilité, eile permet plus ou moins de souplesse dans l'action motrice .

En schematisant, à l'excès, nous pouvons dire que la raideur musculaire est souvent associée à une rigidité psychologique et qu'une bonne souplesse se rencontre le plus souvent chez des personnes detendues et disponibles.

Ce très court passage a pour objet de rappeler que la personne est un tout et que sa conduite est toujours l'expression de cette totalite. La capacite de souplesse est aussi dépendante de facteurs psychiques liés à l'histoire personnelle et sur lesquels l'animateur d'une section d'éducation physique pour adultes n'a pas – ou si peu- de prise possible.

UNE TETE, PAS SEULEMENT DES JAMBES

A toutes les époques, les caricaturistes s'en sont donné à coeur joie. Le sportif était un sujet d'inspiration idéal, volontiers représenté avec une tête minuscule posée sur un corps d'athlete. Ce stéréotype est dépassé. Les temps sont révolus où il suffisait d'être grand , costaud et fort en gueule pour s'improviser moniteur de gymnastique. Le sport n'a pas échappé au phénomène de progrès général des connaissances . Il se manifeste sur les stades par l'amélioration étonnante des performances athletiques et la valse des records.

Le monde du sport est devenu complexe. La medecine, la psychologie, la gestion, la technologie, appelees à la rescousse, se sont mises à son service. Les methodes nouvelles d'enseignement, d'entraînement ou de management necessitent des specialistes de mieux en mieux formes. Les pros du sport spectacle eux-memes ont dû se mettre au diapason. Footballeurs ou boxeurs ne peuvent plus se contenter d'évoluer sur les terrains. Il leur faut assurer la promotion des entreprises qui les sponsorisent. Telle firme n'a-t-elle pas, dans un passé récent, mis sur pied à l'intention de ses cyclistes professionnels des stages destines à leur apprendre à

repondre à des interviews, afin d'en finir avec le sempiternel : « J'suis bien content d'avoir gagné ! »

UN CONTACT PRIVILEGIE AVEC LES ELEVES

L'objectif du professeur d'EPS est d'abord d'apprendre à ses élèves à être bien dans leur peau en les aidant à maîtriser leur motricité. Il dispose pour cela de toute une gamme d'activités, des plus traditionnelles aux moins conventionnelles (yoga, relaxation). Parce qu'il n'est pas perçu par les adolescents comme un enseignant tout à fait comme les autres, parce que certains d'entre eux partagent avec lui la même passion du sport, le professeur d'EPS peut avoir avec ses élèves une relation privilégiée. L'ambiance générale, les conditions de travail s'en ressentent alors positivement. Ce n'est pas forcément le cas dans le cadre traditionnel de la classe. Ça l'est quasiment toujours dans celui des heures d'association sportive du mercredi après-midi. Ces heures, incluses dans son horaire hebdomadaire de cours, permettent au professeur d'aborder avec les plus motivés de ses élèves les compétitions sportives scolaires organisées par deux grandes fédérations : l'UNSS (Union nationale du sport scolaire) et la FNSU (Fédération nationale du sport universitaire).

Bien souvent, pour préparer le match du mercredi, l'enseignant organisera des entraînements en dehors de ses obligations de travail parce qu'il a trouvé là, avec de jeunes spécialistes du handball ou du judo, une ambiance chaleureuse et un cadre motivant. La réussite dans les compétitions scolaires constitue d'ailleurs une vitrine intéressante du sport dans l'établissement et un baromètre du dynamisme de son équipe enseignante. Le travail du mercredi après-midi est comptabilisé de manière « forfaitaire » pour trois heures dans l'emploi du temps du professeur. Dans la réalité, quatre ou cinq heures sont souvent nécessaires pour assurer l'encadrement effectif des équipes, surtout lors des déplacements. Si l'on rajoute la préparation des cours, les entraînements bénévoles et les conseils de classe, les chiffres de vingt heures de

cours hebdomadaires pour un professeur. et vingt et une heures pour un professeur adjoint ne reflètent pas la réalité de leur charge de travail .

Jean -Paul Saleille. Les metiers du sport

LA PRATIQUE DES SPORTS

Quand l'exercice physique est pratiqué selon des règles, lorsque sa finalité comporte un élément de jeu ou de compétition, il devient un sport. Le sport peut se pratiquer selon 3 grandes modalités :

Le sport de plaisir et de santé

Ce sont ceux que nous venons d'envisager. Rappelons leurs principaux caractères :

Ils constituent des exercices dynamiques, sans blocage de la respiration, sans efforts brutaux. Ce sont des exercices d'endurance, comportant un effort physique prolongé, mais à un rythme modéré. Ce sont des exercices pratiqués de façon régulière, si possible 3 fois par semaine, de préférence à l'air libre, pendant ½ heure au moins. Elle doit comporter quelques exercices respiratoires, avec une attention particulière à la qualité de l'expiration diaphragmatique, en veillant à vider les bronches des sécrétions qui les encombreront.

Il faut ensuite se détendre et de se relaxer, surtout au niveau du cou, du visage, des épaules. Les temps les plus importants de cette gymnastique à domicile sont l'étirement et l'assouplissement. Les exercices d'étirement doivent porter en priorité sur les épaules et les membres supérieurs, et, surtout, sur la nuque et la colonne vertébrale.

Les mouvements d'assouplissement articulaire doivent être effectués très doucement en expirant . Il faut privilégier la mobilisation de la colonne vertébrale.

Les mouvements de musculation peuvent intéresser les différents groupes musculaires. Ils doivent s'appliquer surtout aux muscles de la colonne dorsolombaire et à ceux de la ceinture abdominale, sans blocage de la respiration, en faisant des

exercices respiratoires entre les mouvements. « L'arbre de vie, la colonne vertebrale : de nombreux sujets souffrent du dos en raison d'une defaillance des muscles vertebraux. La gymnastique du dos est indispensable. Le vieillissement nous fait courber l'echine . Toute notre vigilance doit être apportée a la rectitude du dos et au maintien de la colonne vertebrale en bon etat»

(Dr Claude Chauchard)

Рекомендована література

1. Français accéléré : Прискорений курс французької мови : Підруч. Для студ. вищ. навч. закл. Г.Г. Крючков, М.П.Мамотенко, В.С. Хлопук, В.С. Воєводська - 3-тє авт.вид., випр.- К. : Видавництво А.С.К., 2003 . – 384 с.
2. Григоренко В.О. Французько-український, українсько-французький словник.- Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2007.- 576 с.
3. Хоменко Л.О., Грищенко Л.А., Кропивко Р.Г., Мороз А.М. Французька мова. Практичний курс французької мови для немовленневих факультетів вузів II-IV рівнів акредитації. Видання 2-є доповнене.- Вінниця: НОВА КНИГА, 2003.- 560 с.
4. Богуцький К.І. Українсько-французький розмовник.- К.: Павлім, 2003 - 256 с.
5. Dechavanne N., Paris B. Education physique de l'adulte. Pédagogie de seances collectives. – Paris. : Vigot, 1982.- 234 p.
6. Saleille Jean-Paul. I.es metiers du sport. 2-e edition . –Paris. : L'Etudiant, 1989.-182 p.

Підписано до друку 09.02.10 р.
Формат паперу 60х90/16 Папір офсет. № 1.
Умовних друк. арк. 0,9
Наклад 100 прим.
Замовлення № 0902/1

Друк СПД Синчук В.В.
м. Львів, вул. Чупринки, 38
тел./факс. (032) 297-04-74