

CONSIGNES DE L'EXAMEN

Lisez attentivement **le texte** qui vous est proposé.

Répondez aux quatre blocs de questions:

- 1.- Compétence de compréhension écrite (4 points)
- 2.- Compétence lexicale (1 point)
- 3.- Compétence grammaticale (2 points)
- 4.- Compétence d'expression écrite (3 points)

N'oubliez pas d'inclure le code sur chacune des feuilles de l'examen.

No olvide incluir el código en cada una de las hojas de examen.

Ez ahaztu azterketa-orri guztietan kodea jartzea.

TEXTE

Voici combien de minutes marcher chaque jour pour rester en forme

Dans une nouvelle étude, les chercheurs montrent que la durée de la marche compte davantage que le nombre de pas effectués pour rester en bonne santé. Explications.

Il y a des idées qu'on accepte sans vraiment les remettre en question: celle selon laquelle il faudrait faire 10 000 pas par jour en est un parfait exemple. Mais derrière quel fait scientifique se cache cette « vérité » presque absolue? Et bien, aucun.

Selon une nouvelle étude publiée par « Annals of Internal Medicine », cette idée trouve son origine dans une campagne marketing japonaise. Dans les années 1960, une entreprise japonaise (Yamasa Clock and Instrument Company) a lancé l'un des premiers podomètres grand public baptisé « Manpo-kei » qui signifie « compteur de 10 000 pas » en japonais. Leur slogan? « Marchez 10 000 pas par jour pour rester en forme ». Une phrase d'accroche efficace, facile à retenir, devenue une référence mondiale sans fondement scientifique.

En réalité, pour les scientifiques, ce n'est pas nécessairement le nombre de pas qui compte mais plutôt la façon de marcher.

La durée idéale d'une marche pour rester en forme

Les scientifiques derrière les nouvelles recherches sont unanimes: une seule marche quotidienne plus longue est meilleure pour le cœur que plusieurs petites promenades dispersées dans la journée.

Pour arriver à cette conclusion, les chercheurs ont analysé plus de 33 000 adultes âgés de 40 à 79 ans au Royaume-Uni. Leur point commun? Ils faisaient moins de 8 000 pas par jour. Pendant 8 ans, ils ont suivi leur santé. Résultat: ceux qui marchaient plus longtemps d'affilée avaient moins de risques de souffrir de problèmes cardiaques que ceux qui faisaient uniquement des promenades courtes. Même parmi les moins actifs (moins de 5 000 pas par jour), faire une marche continue plus longue réduisait nettement le risque de maladie cardiaque et de mortalité. Les scientifiques ont estimé que 10 à 15 minutes (ou plus) d'un seul coup suffisaient pour une meilleure santé cardiaque.

Autrement dit, marcher une quinzaine de minutes d'affilée par jour, même si cela ne représente que 2 000 pas, peut déjà faire une vraie différence pour le cœur.

<https://www.elle.fr/Minceur/News/Sport-et-forme/Voici-combien-de-minutes-marcher-chaque-jour-pour-rester-en-forme-4413430>

1. COMPÉTENCE DE COMPRÉHENSION ÉCRITE (4 POINTS)

Lisez ces phrases sur le contenu du texte et justifiez si c'est *Vrai ou Faux* en copiant une phrase du texte (1 point par bonne réponse)

1.1 Ce sont des chercheurs japonais qui ont découvert que marcher 10.000 pas par jour était bon pour la santé.

1.2 Les chercheurs pensent que ce ne sont pas les pas qui comptent, mais la façon de se déplacer.

1.3 Les scientifiques sont d'accord.

1.4 Selon les scientifiques, il faut faire beaucoup de petites promenades pendant la journée.

2. COMPÉTENCE LEXICALE (1 POINT)

Cherchez dans le texte ci-dessus deux antonymes de ces adjectifs (0,5 point par bonne réponse).

2.1 Ancienne :

2.2 Courte :

3. COMPÉTENCE GRAMMATICALE (2 POINTS). (0,2 points) par bonne réponse.

Passez au singulier ce paragraphe. Attention, les mots soulignés doivent être obligatoirement au singulier.

Pour arriver à cette conclusion, les chercheurs ont analysé plus de 33 000 adultes âgés de 40 à 79 ans au Royaume-Uni. Leur point commun ? Ils faisaient moins de 8 000 pas par jour. Pendant 8 ans, ils ont suivi leur santé. Résultat: ceux qui marchaient plus longtemps d'affilée avaient moins de risques de souffrir de problèmes cardiaques que ceux qui faisaient uniquement des promenades courtes.

4. COMPÉTENCE D'EXPRESSION ÉCRITE (3 POINTS)

Choisissez UN de ces sujets et écrivez un texte sur le thème choisi (100-120 mots)

4.1 Vous et le sport. Est-ce que vous aimez faire du sport? Si vous pratiquez un sport expliquez lequel: décrivez-le et exposez ses bienfaits sur votre santé.

4.2 La santé et les modes. Souvent la presse et les scientifiques nous présentent des résultats des études dans lesquels on nous expose les risques ou les

bienfaits pour la santé d'un aliment ou d'une habitude. Des années passent et des résultats contradictoires nous sont présentés. Connaissez -vous des exemples ? Quel est votre avis sur ce sujet ? Quelles sont vos habitudes pour améliorer votre santé?

