

BaVe_3.4_eleve
leçon 24

...

DOCUMENT 2



- ❶ Ce document est :
 - une recommandation médicale.
 - une publicité pour le sport.
 - le récit d'un sportif âgé.
- ❷ L'exercice d'un sport est utile pour :
 - préserver sa santé.
 - prévenir des accidents.
 - garder la ligne.
- ❸ Le sport peut être dangereux pour :
 - les personnes âgées.
 - les jeunes sportifs.
 - les professionnels.
- ❹ Il est recommandé aux seniors sportifs de :
 - faire 30 minutes de sport par jour uniquement.
 - consulter un professionnel du sport.
 - consulter régulièrement un médecin.
- ❺ Quel est le principal danger pour les sportifs seniors :

Les professionnels de la santé le recommandent, l'exercice physique contribue à entretenir une bonne santé. Seulement, la pratique sportive, surtout chez les seniors, requiert certaines précautions afin d'éviter tout accident. Au moins 30 minutes par jour d'exercice physique aide à entretenir notre capital santé. Mais si le sport est bon pour notre équilibre, il peut présenter des risques notamment quand on prend de l'âge. Alors, il ne faut pas se lancer dans une pratique sportive comme ça, du jour au lendemain sans préparation. Il est indispensable de consulter, au moins une fois par an, pour détecter une contre-indication, une anomalie, mais surtout au niveau cardiaque. Cela permet d'éviter des accidents dramatiques telle qu'une mort subite.
RFI rubrique santé

Doplňte:

1. Voici monsieur et madame Picard et voici enfants.
2. Nous sommes ennuyés, amis ne sont pas venus.
3. C'est le bureau directeur.
4. J'ai téléphoné Opéra.
5. Ils n'ont plusbillets.
6. Mes parents sont en France. Je pense souvent à
7. Tu l'as dit à Paul? Non, je ne ai rien dit.
8. Tu parles anglais?, je parle français.
9. Vous souvenez nom médecin?
10. Non, je ne souviens pas.

