

BeMa_1.11_eleve

B1

1. Complétez les phrases avec *depuis* ou *il y a*.

➡ *Il y a* deux ans que je suis au Québec ; je suis ici *depuis* peu de temps.

1. Je suis ce cours le mois de janvier.
2. Nous nous connaissons trente ans.
3. Elle a terminé ses études quelques mois.
4. Tu es allé en Hongrie deux mois.
5. Il pratique le chant un an.
6. Ces jeunes sont amoureux trois semaines.
7. le début de l'hiver, il neige continuellement.
8. Vous avez passé cet examen quelques mois.
9. Je conduis dix ans.
10. Elle est enceinte quelques mois.

2. Complétez les phrases avec *dans*, *depuis* ou *pour*.

1. Nous partons faire des courses, mais nous serons de retour deux heures.
2. Je pars en vacances trois semaines, à partir du 10 août.
3. Il doit rendre les résultats de ces recherches deux semaines.
4. Elle a adopté un chaton quelques jours.
5. Vous devez suivre des traitements trois mois, jusqu'au mois de juin.
6. Ils seront à Paris deux semaines, à partir du 12 janvier.
7. Élise pratique le yoga quelques mois.
8. Je suis occupée présentement, mais je pourrai te parler quelques minutes.
9. Tu travailleras à ce projet quatre mois, à partir de l'été.
10. Andrew est malade présentement. Il reviendra au travail deux semaines.

Zurich invente le parcours zen pour hommes d'affaires stressés

ZURICH/MONIQUE KELLER

Publié le 19 mai 2005

Les hommes d'affaires zurichois pourront dorénavant se détendre à deux pas de leur travail grâce au "Bluetrail". Imaginé par un responsable en communication, ce parcours se compose de seize postes qui proposent des exercices de relaxation et de détente inspirée de la médecine traditionnelle chinoise.

À Zurich, au coeur du quartier des affaires, entre la Bourse suisse et l'Hôtel Baur au Lac, sillonne un petit canal romantique rescapé des fortifications médiévales. Depuis le début de la semaine, seize panneaux bleus, qui font penser à ceux du Parcours Vita, ont été installés le long de ce cours d'eau. Sur chacun d'eux, un Chinois montre des exercices de relaxation le temps d'une petite promenade. Par des massages et des mouvements simples, il s'agit d'améliorer sa respiration, de fortifier son dos ou de se détendre sa nuque.

Ces exercices simples peuvent être effectués en costard-cravate et demandent peu de temps, entre trois minutes et une demi-heure selon la disponibilité. Ils ont été taillés sur mesure pour les hommes d'affaires stressés qui peuplent le quartier. David Guggenbühl, l'initiateur du projet estime qu'une bouffée d'oxygène, un moment de détente peut améliorer la concentration et l'efficacité au travail. „La relaxation du corps et de l'esprit permet de recharger ses batteries et de retourner au boulot avec avantage d'énergie et d'inspiration.“

„Les fumeurs ont de la chance, estime David Guggenbühl, lorsqu'ils ont besoin d'une cigarette, ils s'octroient une pause. Les non-fumeurs n'ont pas de prétexte pour souffler un peu et prendre de recul.“ Le „Bluetrail“ – littéralement „le parcours bleu“ - devrait pallier ce manque. „Dans le cadre du travail, il est mal vu de sortir prendre l'air sans raison.“ David Guggenbühl espère que le „Bluetrail“ donnera une légitimité à un moment de détente et que celui-ci pourra être intégré dans la journée de travail. Basée sur la méthode traditionnelle chinoise, les exercices ont été conçus par un médecin chinois qui en fait lui-même la démonstration. „Nous avons simplifié des exercices millénaires et avons fait attention à ce que les gens qui les pratiquent n'aient jamais l'air ridicules „, précise David Guggenbühl. Une clé du succès, selon lui.

Sur le principe, ce concept de détente active sur domaine public est nouveau. Il est le fruit d'une collaboration entre les pouvoirs publics et le privé, soutenu financièrement par la ville de Zurich (35 000 francs) et la Fondation Promotion santé suisse (50 000), du groupe de cliniques privées Hirslanden et de MediQj, un centre de compétence pour médecine traditionnelle chinoise.

Promotion santé suisse, mandatée par la Confédération, estime que le projet comble une lacune importante. En effet, sur les trois points forts de sa campagne que sont l'alimentation, le mouvement et la détente active, les deux premiers ont déjà fait l'objet de nombreux projets, ce qui n'est pas le cas pour le dernier. „Il faut une véritable évolution culturelle pour faire admettre les bienfaits de la détente active au même temps titre que le sport“, explique Brigitte Ruckstuhl, responsable de Promotion santé Suisse.

Pour Robert Bider, directeur des cliniques Hirslanden, il y a urgence en matière de détente: „Les maladies psychosomatiques liées au stress ont massivement augmenté ces dernières années, mais ne sont souvent pas prises au sérieux.“

„Selon le Département de la santé de la ville , Zurich possède avec le „Bluetrail“, le premier parcours de relaxation du monde. Son concepteur espère étendre son invention à d'autre ville de Suisse, aux gares, aux aéroports mais aussi aux centres de congrès. Il est déjà en pourparlers avec Davos et Lucerne.....

Journal suisse; 24 heures. <http://www.24heures.ch>

1. D'après le texte, dans quel but le parcours a-t-il été mis en place?

- ☐ Pour introduire les méthodes chinoises en Suisse.
☐ Pour lutter contre la tension liée au travail.
☐ Pour aménager le quartier des affaires à Zurich.

2. Les fumeurs sont privilégiés:

- ☐ parce que la cigarette permet de prendre l'air.
☐ parce que la cigarette diminue les effets du stress.
☐ parce que la cigarette est prise au sérieux par les médecins.

3. Selon David Guggenbühl, quelle est la *clé du succès*?

.....
.....

4. Cochez *vrai* ou *faux* et justifiez votre réponse en citant un passage du texte.

	VRAI	FAUX
1. David Guggenbühl a conçu lui-même l'ensemble des exercices du parcours. <i>Justification:</i>		
2. Le <i>parcours zen</i> est un concept très ancien. <i>Justification:</i>		
3. Les entreprises privées ont partiellement financé le projet. <i>Justification:</i>		
4. En Suisse, la détente est aussi importante que le sport. <i>Justification:</i>		

5. Reformulez avec vos propres mots les expressions suivantes.

A. Ils ont été *taillés sur mesure*:

.....
.....

B. [...] permet de *recharger ses batteries*:

.....
.....