

Unité I

À chacun son mode de vie



Leçon 1

Qu'est-ce que le mode de vie?

1. Selon le dictionnaire, le mode de vie, c'est la manière dont nous vivons. Écoutez les jeunes Français (1) et dites par quoi est rythmée la vie des adultes et des adolescents.



— Le mode de vie? Je n'y ai pas pensé. Le matin, je me lève, je me lave, je prends le petit déjeuner et je vais au collège. Je me rencontre avec mes copains. Et ça, c'est super! Après les classes je fais mes devoirs. Le soir, je regarde la télé ou bien surfe sur Internet. Ensuite je me couche. Voilà, c'est mon mode de vie.

— Le mode de vie? C'est simple. Ce sont les études, les loisirs, les week-ends et les vacances bien sûr, le sommeil, le repas. Quoi encore? Pour les adultes, c'est peut-être le travail professionnel et le travail ménager.



— Je pense que chacun a son mode de vie. Chacun organise sa vie autour de ses obligations et ses passions. Moi, par exemple, je fais du sport. Ma vie est liée aux études et bien sûr au sport.

La vie des adolescents est rythmée par

La vie des adultes est rythmée par

Quant à moi, ma vie est rythmée par



2. Quelles associations vous passent par la tête quand vous entendez l'expression «le mode de vie»? Regardez le schéma ci-dessous et remplissez les cases vides.



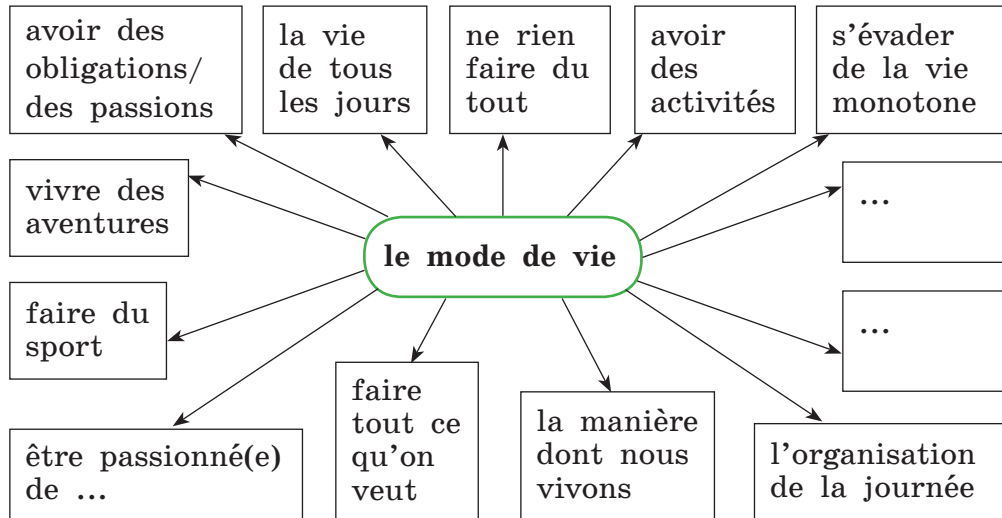
Attention!

На этом уроке вы познакомитесь с новым видом работы — ассоциограммой **association d'idées**. В каждом цикле вам предстоит заполнять их своими идеями или пользоваться готовыми схемами.

Как заполнить ассоциограмму?

1. В центре схемы в рамочке дано ключевое слово, понятие или выражение с расходящимися от него в разные стороны стрелками.
2. Подумайте, какие связи возникают вокруг этого слова или понятия, то есть новые слова, словосочетания или выражения, которые поясняют, расширяют или, наоборот, конкретизируют его. Вы можете использовать идеи из только что прочитанных (прослушанных) высказываний, а также свои собственные.
3. Запишите все ассоциации, пришедшие вам на ум, расположив их вокруг центрального слова или выражения.

Association d'idées



3. Quels sont les mots qui vont ensemble? Trouvez-les.

faire
planifier
organiser
se lever
trouver
se détendre
avoir du temps
être passionné(e)

pour tout
libre
du sport
de la musique
des études
de la gymnastique
la journée
le temps
régulièrement
son propre rythme
à temps

4. Finissez les phrases ci-dessous.

1. Pour être en bonne santé je
2. Je planifie la journée pour
3. Pour ne pas être en retard au collège je

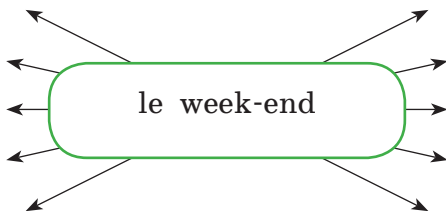
4. La manière dont nous vivons s'appelle
5. La vie des collégiens est rythmée par
6. Chacun doit trouver
7. Pour avoir du temps pour tout il faut
8. Mon ami est passionné de musique, c'est pourquoi il
9. Il faut consacrer le temps au repos et au travail pour

5. Dites autrement.

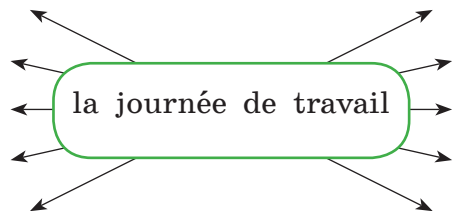
1. Pour me sentir à l'aise je tâche d'organiser ma journée.
2. Je passe ce dimanche avec mes amis.
3. Ma vie est rythmée par le temps quand je prends le repas, par le temps quand je dors, par le temps quand je travaille à l'école ou bien fais mes devoirs.
4. J'aime m'évader de la vie monotone.
5. C'est chouette pour moi de faire du ski en hiver et de jouer au volley-ball en été.
6. Chaque jour j'ai beaucoup de choses à faire.
7. Dans notre vie nous avons des choses que nous devons faire et des choses que nous aimons faire.

6. Avez-vous un esprit d'équipe? Travaillez en groupes. Dans 10 minutes les élèves de chaque groupe vont présenter leur association d'idées.

Le 1^{er} groupe



Le 2^e groupe



7. Chacun a son propre rythme, n'est-ce pas? Reconstituez le récit d'un collégien français à l'aide des mots suivants: **se lever, se coucher, le sommeil, la télé, les études, le collège, Internet, le petit déjeuner, aller, se promener, les loisirs, ma journée de travail, matin.** Faites des transformations nécessaires.

Bonjour à tous. Je m'appelle André, j'ai 14 ans. Je fais mes études à La vie du collégien est rythmée par ..., ..., Chaque matin je ..., je fais vite ma toilette, je prends ... et je ... au collège. Après les classes je ... dans le parc. Le soir je regarde ... ou bien je navigue sur Je ... à 10 heures. C'est



Devoir

1. Pour être bien dans sa peau il faut faire attention à ce qu'on mange. Qu'est-ce que c'est «savoir manger»? Parmi les recommandations ci-dessous choisissez celles qui se rapportent à la notion (понятие) «savoir manger» et faites le schéma correct.

Association d'idées

manger vite?	savoir	manger à la même
déjeuner avant	manger	heure?
l'école?		manger n'importe où,
ne pas manger		n'importe comment?
tard le soir?		manger des aliments qui
manger à sa faim?		sont riches en
manger beaucoup		vitamines?
de chocolat,		ne pas manger vite?
de friandises?		

2. Il y a un proverbe: «Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger.» Êtes-vous d'accord? Expliquez ce proverbe.

Leçon 2

Partez du bon pied

1. Les vacances sont finies, l'école a commencé. Les professeurs, les parents vous donnent des conseils sur la manière d'organiser le travail à l'école, la journée pour être bien dans sa peau. Est-ce que vos parents, vos professeurs vous donnent des conseils? Écoutez les jeunes Français (2) et choisissez les phrases que vous entendez de vos parents, de vos profs.



Robert



Jacques

Que de fois j'entends de mes parents:

«Lève-toi vite!

Tu dois te dépêcher pour ne pas être en retard!

Il faut planifier le temps.

Tu ne dois pas passer beaucoup de temps devant la télé.»

Mes parents me traitent comme une petite fille:

«Ne néglige pas le petit déjeuner.

Fais pas ci, fais pas ça, et patati et patata.»

Que de fois nous entendons des professeurs les phrases suivantes:

«Venez au tableau!

Ouvrez vos livres!

Écoutez bien!

Lisez encore une fois!

Il faut bien travailler pendant les leçons.

Vous ne devez pas perdre de temps.

Il ne faut pas être distrait.»

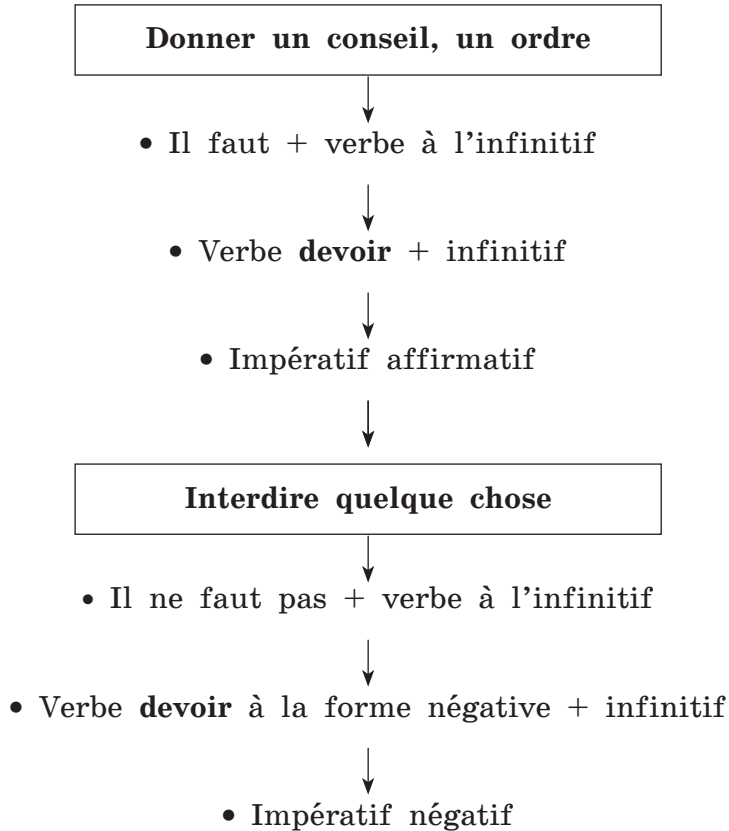


Céline



Jacqueline

2. Savez-vous donner un conseil, un ordre ou interdire quelque chose? Les Français le font comme ça. Choisissez les phrases dans les opinions des adolescents français qui peuvent illustrer le schéma ci-dessous.



3. Votre copain arrive toujours en retard. Qu'est-ce que vous pouvez lui conseiller?

- Modèle:** Se réveiller de bon matin.
- Réveille-toi de bon matin!
 - Il faut te réveiller de bon matin.
 - Tu dois te réveiller de bon matin.

Se lever à temps;
faire vite sa toilette;
préparer son sac le soir;
planifier le temps;
commencer la journée par la gymnastique;
ne pas se coucher tard.

4. Qu'est-ce que vous pouvez conseiller à vos copains pour se détendre après les classes et oublier leurs soucis?

Modèle: Choisir les hobbies.
— Choisissez vos hobbies.
— Vous devez choisir vos hobbies.

Écouter de la musique;
lire des livres;
faire du sport;
aller à la discothèque;
trouver son propre rythme;
profiter du temps pour se reposer.

5. Parfois nous proposons à nos amis de passer le week-end ensemble et nous disons: «Allons à la discothèque ensemble! Faisons du sport! etc.» Qu'est-ce que vous pouvez proposer à vos copains de faire ensemble après les classes ou bien pendant le week-end?

Aller à la campagne;
jouer au volley;
se promener;
regarder la télé;
organiser une boum;
partir en voyage à travers la ville.

6. Après l'école votre ami(e) se sent toujours fatigué(e). Vous lui donnez des recommandations pour se sentir à l'aise.

Modèle: Se coucher tard.
 — Ne te couche pas tard!
 — Il ne faut pas te coucher tard.
 — Tu ne dois pas te coucher tard.

Chuchoter pendant la leçon;
 être inattentif(ve);
 regarder la télé toute la soirée;
 lire jusqu'à minuit;
 aller à la discothèque chaque jour;
 passer beaucoup de temps devant l'ordinateur.

7. Le magazine *Okapi* vous donne quelques conseils pour que votre année scolaire soit bonne. Écoutez-les (3) et dites lesquels vous trouvez les plus utiles pour vous.

1. Utilisez bien votre temps en classe.
2. Écoutez bien ce que dit le prof pendant les cours.
3. Si vous ne comprenez pas ce que dit le prof, courage, levez le doigt.
4. Chaque soir relisez les cours de la journée.
5. Préparez votre sac le soir.
6. Choisissez vos activités de l'année.

Les conseils les plus utiles pour moi sont les suivants:



8. À la maison vous avez réfléchi sur le proverbe français: «Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger.» Donc, comment comprenez-vous ce proverbe? Quelles recommandations pouvez-vous donner à celui qui veut maigrir?

9. Pour donner un ordre, un conseil on utilise souvent l'impératif. Remplissez le tableau ci-dessous. Trouvez les exemples des verbes parmi les exercices de cette leçon.

Impératif affirmatif

I ^{er} groupe	II ^e groupe	III ^e groupe	les verbes pronominaux

Impératif négatif

I ^{er} groupe	II ^e groupe	III ^e groupe	les verbes pronominaux

10. Il y a un bon proverbe français. «Il ne faut pas remettre au lendemain ce qu'on peut faire le jour même.» Comment comprenez-vous ce proverbe?



Devoir

Faites les exercices du Cahier d'exercices.

Leçon 3

L'habitude est une seconde nature

1. En France, le rythme de la vie quotidienne est peut-être différent de celui que vous connaissez en Russie. De quelles particularités de la vie quotidienne des Français parle-t-on dans les documents suivants?

1. dans la lettre
2. dans l'interview
3. dans les statistiques
4. dans l'article

1.

Lipetsk, le 5 juillet

Ma chère Liliane,

Tu me demandes de te raconter ce qui m'a le plus frappé à Paris pendant cette année au pair chez les Forestier. Mon premier petit déjeuner d'abord: toute la famille trempait sa tartine dans son café au lait! Le soir, les Forestier prennent un repas chaud. Le dîner commence souvent par le potage (протёртый суп). Et puis je ne savais pas que les élèves français vont à l'école le matin et l'après-midi.

Le mercredi, en France, est le jour de congé scolaire des enfants.

Le système scolaire français prévoit une notation de 0 à 20. Alors les Français, moi, je les trouve en général assez accueillants.

*À bientôt. Je t'embrasse.
Olga*

2.

Gardez la forme!

Pour bien réussir le 3^e trimestre, soignez votre forme. Questions à Josette Chacron, médecin scolaire à Amiens.

Phosphore: Chez les ados il y a un syndrome «troisième trimestre». Qu'est-ce que c'est?

— C'est une sensation (ощущение) de panique et d'angoisse (тревога) avant le bilan. Résultat: de nombreux élèves sont fatigués physiquement parce qu'ils ne dorment pas assez, mangent

mal, ne se détendent (отдыхают) pas régulièrement, ont mal à la tête. D'autres sont victimes d'une sorte de virus de l'échec (неудача).

Phosphore: Comment résoudre ces problèmes?

— Les recettes sont simples. D'abord, le sommeil: c'est la base d'une bonne hygiène de vie. Il faut ensuite prendre de bons petits déjeuners, savoir se détendre, trouver son propre rythme de vie et le respecter. Pour vaincre la fatigue morale, il faut d'abord en parler. Le médecin scolaire est aussi là pour écouter. Parler permet de surmonter les échecs.

D'après *Phosphore*

3.

Une journée alimentaire	
<p>Petit déjeuner 36% des Français boivent du café noir, 23% du café au lait, 14% du thé, 11% du jus de fruits, 46% mangent des tartines de pain, des croissants, 13% des biscottes, 12% <u>des céréales</u> (хлопья, мюсли), 6% ne prennent pas de petit déjeuner.</p>	<p>Déjeuner 70% le prennent chez eux en semaine, 66% mangent de la viande, 38% des légumes, 29% des pommes de terre, 19% du riz, 9% du poisson, 3% un sandwich. Les trois quarts mangent du pain. Au restaurant, 60% commandent une entrée (dans la moitié des cas, <u>des crudités</u> (сырые овощи), 59% un dessert.</p>
<p>Dîner 27% mangent de la viande, 23% de la soupe, 17% des pommes de terre, 9% du <u>jambon</u> (ветчина), 9% des œufs, 6% d'autres <u>charcuteries</u> (колбасные изделия), 71% prennent du fromage.</p>	
Sondage CFES/BVA	

4. Le sport en France est marqué par plusieurs phénomènes: une tradition sportive ancienne, un rôle prépondérant dans l'or-

ganisation du sport moderne et une grande variété de disciplines pratiquées à haut niveau.

La France est à ce jour la cinquième nation sportive au monde.

En France, il existe de différentes formes de sport à l'école.

Le sport est enseigné principalement dans les cours obligatoires d'éducation physique et sportive.

De prestigieuses compétitions internationales sont nées en France. Le Tour de France créé par Henri Desgrange en 1903



Tour de France



Pierre de Coubertin

reste le «plus grand spectacle gratuit du monde», comme l'annoncent ses organisateurs.

Pierre de Coubertin est à l'origine de la rénovation des Jeux Olympiques. De même, Jules Rimet et Henri Delaunay mettent au monde la Coupe du monde de football, Henri Delaunay invente le Championnat d'Europe de football. Beaucoup de ces compétitions se sont tenues en France: Jeux Olympiques d'été de 1900, Jeux Olympiques d'été de 1924, Jeux Olympiques d'hiver de 1924, Jeux Olympiques d'hiver de 1968, Jeux Olympiques d'hiver de 1992, Coupe

du monde de football de 1938, Coupe du monde de football de 1998 et Coupe du monde de rugby à XV 2007 notamment.

2. Dites dans quel document il s'agit:

- des problèmes des études des ados français;
- des détails des repas en France;
- du rôle du sport dans la vie de la société française.

3. Vrai ou faux?

1. Les élèves français vont à l'école tous les jours sauf mercredi et dimanche.

2. Le système scolaire français prévoit une notation de 0 à 5.

3. À la fin de l'année scolaire, de nombreux élèves ont une sensation de panique et d'angoisse avant le bilan.

4. Personne ne peut aider les élèves français de surmonter les échecs.

5. La plupart des Français boivent de l'eau minérale au petit déjeuner.

6. Au déjeuner, la plupart des Français mangent de la viande, des légumes, des pommes de terre.

7. Les Français ne mangent de la soupe ni au déjeuner ni au dîner.

8. C'était le Français Pierre de Coubertin qui a rénové des Jeux Olympiques modernes.

9. Dans toutes les écoles françaises il y a des cours de sport.

10. Plusieurs Jeux Olympiques se sont tenus en France.

4. Répondez aux questions suivantes.

1. Quels types d'écoles existent-ils en France?

2. Quand les écoliers français vont-ils à l'école?

3. Qu'est-ce que la plupart des Français prennent au petit déjeuner, au déjeuner, au dîner?

4. Où la plupart des Français prennent-ils le déjeuner?

5. À l'origine de quelles compétitions sportives internationales se trouvent des Français?

6. Les sportifs russes prennent-ils part aux compétitions sportives internationales?

5. Regardez les images ci-dessous et parlez du régime alimentaire de M. Dupont.

M. Dupont prend le petit déjeuner à

Comme la plupart des Français il

Il prend le déjeuner à



1



2



3