



LES SPORTS EXTRÊMES

Mme J. Dommaget

Vocabulaire

1. faire de l'alpinisme	to go mountain climbing
2. faire de l'escalade	to go rock climbing
3. faire du parachute ascensionnelle	to go parasailing
4. faire du parachutisme	to go skydiving
5. faire du base jump	to base jump
6. parcourir le désert	to cross the desert
7. faire du jet ski	to go jet skiing
8. faire de la tyrolienne	to go ziplining
9. faire de la spéléologie	to go cave exploring
10. faire du kitesurf	to kitesurf
11. faire du saut à l'élastique	to go bungee jumping
12. faire du parkour	to do parkour
13. nager avec des requins	to swim with sharks
14. faire du rafting	to go rafting
15. faire du deltaplane	to hang-glide
16. faire du canoë/kayak	to canoe/kayak
18. faire du vélo tout terrain (VTT)	to mountain bike
19. faire de la plongée sous-marine	to scuba dive
20. faire du canyonisme	to canyoneer

C R Ç T V X C W P P T N W L Z
 P Ç Q P A R A C H U T I S M E
 P A W L O K Z K O M F Z D X D
 G G N I N O Y N A C L Z X L J
 S E D A L A C S E V M N E W W
 U X Ç V V E N A L P A T L E D
 E D Z O V D P L O N G E Ç K L
 Ç Ç T T R G G N I T F A R N Ç
 O V T E N N E I L O R Y T J E
 A R H T W A S V H C H Z C G J
 E X O G E L F R U S E T I K Ç
 O P S S J Ç O P G Y U X A J J
 Z S M O U W W Y H P J C I X N
 B C H A L P I N I S M E K A B
 N D P A R K O U R W D J Q O V

RAFTING
 PARACHUTISME
 TYROLIENNE
 KITESURF
 ALPINISME
 ESCALADE
 PARKOU
 DELTAPLAN

Écris le nom du chaque sport extrême sous l'image.



la tyrolienne

le parachutisme

le kitesurf

le VTT

le saut à l'élastique

le canyionisme

le jet ski

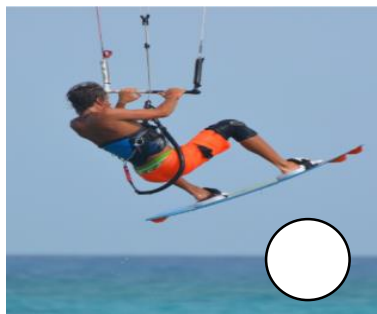
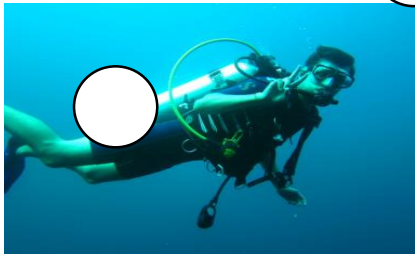
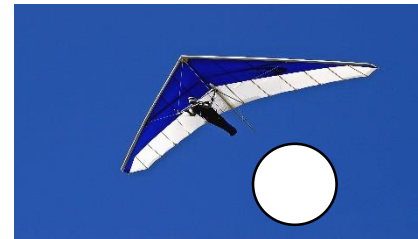
la plongée sous-marine

le rafting

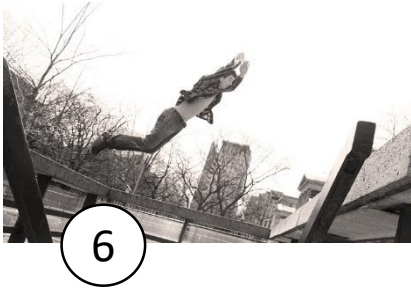
Relie le sport extrême avec la bonne photo.



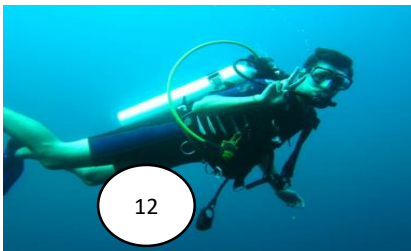
1. la motocross
2. le canoë/kayak
3. la tyrolienne
4. le parachutisme
5. le kitesurf
6. le parkour
7. le VTT
8. l'escalade sur glace
9. le saut à l'élastique
10. le canyionisme
11. le jet ski
12. la plongée sous-marine
13. le rafting
14. la deltaplan
15. la spéléologie



Relie le sport extrême avec la bonne photo.



1. la motocross
2. le canoë/kayak
3. la tyrolienne
4. le parachutisme
5. le kitesurf
6. le parkour
7. le VTT
8. l'escalade sur glace
9. le saut à l'élastique
10. le canyonisme
11. le jet ski
12. la plongée sous-marine
13. le rafting
14. la deltaplan
15. la spéléologie



Que veux-tu faire? (copie du prof)

Thomas: J'ai planifié une semaine superbe! Je vais au chalet de mes grands-parents avec mes bons amis. Le chalet se trouve dans les Laurentides. Alors on va faire beaucoup de sports extrêmes. Écoute-bien mes amis et indique quels sports on va faire.

Amélie: J'ai hâte de passer du temps aux Laurentides. Ce week-end je vais faire de la tyrolienne. Ce n'est pas ma première fois. Après ça, je vais faire du jet ski avec Thomas.

Baruck: J'ai le vertige alors pas de tyrolienne pour moi. Pour moi, c'est le rafting qui m'intéresse. Je nage bien mais j'ai acheté un nouveau gilet de sauvetage quand même.

Tibor: Je vais faire du rafting avec Baruck. Mais ce n'est pas tout. Mercredi, je vais faire de la spéléologie. J'adore passer du temps à découvrir les secrets du monde souterrain.

Natalia: Moi, je rêve de voler! Ce week-end, je vais faire du kitesurf! Le paysage est très beau du ciel. Lundi, Thomas et moi allons faire du delta plan. Il m'a invité du faire du parkour aussi. J'ai trop peur de me blesser, alors je vais regarder seulement.

Chenez: Baruck et moi allons faire du VTT. Il y a beaucoup de pistes près du chalet. Je vais aussi faire de l'escalade. J'ai déjà fait ça en salle mais je pense que faire ça dehors, va être une expérience tout à fait différente! Natalia et moi allons faire de la plongée sous-marine. Ça va être une semaine amusante!

James: J'ai toujours voulu nager avec des requins, mais ce n'est pas possible au Québec! Alors, je vais faire du rafting avec Baruck et Tibor. Je vais aussi faire du basejump, tout seul et du VTT avec Baruck et Chenez.

Coche les sports que chaque ami(e) veut faire.

	Thomas	Amélie	Baruck	Tibor	Natalia	Chenez	James
faire du canyonisme							
faire de la plongée sous-marine							
faire du vélo tout terrain (VTT)							
faire du deltaplane							
faire du parkour							
faire de la spéléologie							
faire du base jump							
faire du base jump							
faire du jet ski							
faire du saut à l'élastique							
faire de l'alpinisme							
faire de la tyrolienne							
faire du rafting							
faire du kitesurf							
faire de l'escalade							

Réponses

	Thomas	Amélie	Baruck	Tibor	Natalia	Chenez	James
faire du canyonisme							
faire de la plongée sous-marine					✓	✓	
faire du vélo tout terrain (VTT)			✓			✓	✓
faire du deltaplane	✓				✓		
faire du parkour	✓						
faire de la spéléologie				✓			
nager avec des requins							
faire du base jump							✓
faire du jet ski	✓	✓					
faire du saut à l'élastique							
faire de l'alpinisme							
faire de la tyrolienne		✓					
faire du rafting			✓	✓			✓
faire du kitesurf					✓		
faire de l'escalade						✓	

prénom: _____

Que veux-tu faire?

(copie d'élève)

Écoute bien ton enseignant(e) et remplis les tirets avec les mots qui manquent.

Thomas: J'ai planifié une semaine superbe! Je vais au chalet de mes grands-parents avec mes bons amis. Le chalet se trouve dans les Laurentides. Alors on va faire beaucoup de sports _____. Écoute-bien mes amis et indique quels sports on va faire.

Amélie: J'ai hâte de passer du temps aux Laurentides. Ce week-end je vais faire de la tyrolienne. Ce n'est pas ma _____ fois. Après ça, je vais faire du jet ski avec Thomas.

Baruck: J'ai le vertige alors pas de _____ pour moi. Pour moi, c'est le rafting qui m'intéresse. Je nage bien mais j'ai acheté un nouveau gilet de _____ quand même.

Tibor: Je vais faire du rafting avec Baruck. Mais ce n'est pas tout. _____, je vais faire de la spéléologie. J'adore passer du temps à découvrir les secrets du monde souterrain.

Natalia: Moi, je rêve de voler! Ce week-end, je vais faire du _____. Le paysage est très beau du ciel. Lundi, Thomas et moi allons faire du delta plan. Il m'a invité du faire du parkour aussi. J'ai trop peur de me _____, alors je vais regarder seulement.

Chenez: Baruck et moi allons faire du VTT. Il y a beaucoup de pistes près du _____. Je vais aussi faire de l'escalade. J'ai déjà fait ça en salle mais je pense que faire ça dehors, va être une expérience tout à fait différente! Natalia et moi allons faire de la plongée _____. Ça va être une semaine amusante!

James: J'ai toujours voulu nager avec des requins, mais ce n'est pas possible au Québec! Alors, je vais faire du rafting avec Baruck et Tibor. Je vais aussi faire du base jump, tout seul et du VTT _____ Baruck et Chenez.

	sauvetage	avec	Mercredi
extrêmes	blessé	chalet	première
tyrolienne	kitesurf	sous-marine	

prénom: _____

Que veux-tu faire?

(copie d'élève)

Écoute bien ton enseignant(e). Encercler et puis écris le bon mot.

Thomas: J'ai planifié une semaine superbe! Je vais au chalet de mes grands-parents avec mes _____ (bonne / bons / bon / beaux) amis. Le chalet se trouve dans les Laurentides. Alors on va faire beaucoup de sports extrêmes.

Écoute-bien mes amis et indique quels sports on va faire.

Amélie: J'ai hâte de _____ (passer / passes / passent / se passer) du temps aux Laurentides. Ce week-end je vais faire de la tyrolienne. Ce n'est pas ma première fois. Après _____ (sa / c'est / sont / ça), je vais faire du jet ski avec Thomas.

Baruck: J'ai le _____ (prestige / vertige / expertise / festive) alors pas de tyrolienne pour moi. Pour moi, c'est le rafting qui m'intéresse. Je nage bien mais j'ai acheté un _____ (nouveau / nouveaux / beau / neveu) gilet de sauvetage quand même.

Tibor: Je vais _____ (frère / mère / faire / fait) du rafting avec Baruck. Mais ce n'est pas tout. Mercredi, je vais faire de la spéléologie. J'adore passer du _____ (ton / tant / tend / temps) à découvrir les secrets du monde souterrain.

Natalia: Moi, je rêve de voler! Ce week-end, je vais faire du kitesurf! Le paysage est très beau du _____ (ciel / sel / selle / sale). Lundi, Thomas et moi _____ (aller / allons / avion / avons) faire du delta plan. Il m'a invité du faire du parkour aussi. J'ai trop peur de me blesser, alors je vais regarder seulement.

Chenez: Baruck et moi allons faire du VTT. Il y a beaucoup de pistes près du chalet.

Je vais _____ (ici / rosi / autrui / aussi) faire de l'escalade. J'ai déjà fait ça en salle mais je pense que faire ça dehors, va être une expérience tout à fait différente! Natalia et moi allons faire de la plongée sous-marine. Ça va être une semaine _____ (amusant / amusants / amusante / amusantes) !

James: J'ai toujours _____ (vu / voulu / poilu / vendu) nager avec des requins, mais ce n'est pas possible au Québec! Alors, je vais faire du rafting avec Baruck et Tibor. Je vais aussi faire du base jump, _____ (tu / toute / tout / toutes) seul et du VTT avec Baruck et Chenez.



Faire du parachutisme



Faire du kitesurf



Faire du base jump



Faire du jet ski

Faire du saut à l'élastique





Faire du VTT

Faire de la tyrolienne





Faire du rafting



faire du canyonisme

2018 Mme J. Dommaget



faire de la plongée sous-marine

L'équipement

cleats	crampons (m)	parachute	parachute (m)
suit	combinaison (f)	elbow pads	coudière (f)
board	planche (f)	knee pads	genouillère (f)
helmet	casque (m)	wrist pads	protège-poignets (m)
rope	corde (f)	shin pads	protège-tibias (m)
ice ax	piolets (m)	safety shoes	chaussures de sécurité (f)
straps	sangles (f)	safety goggles	lunettes de sécurité (f)
harness	harnais (m)	life jacket	gilet de sauvetage (m)
snap hook	mousquetons (m)		

Écris les lettres dans le bon ordre pour trouver des mots.

1. M P O C A R S N

2. I B C A O O N I M S N

3. N C P A L H E

4. E S U Q A C

5. R C O D E

6. S E P T O L I

7. A E G N S L S

8. H N A R S A I

9. M O N S Q T S U O E U

10. E L I T G D E V E S A U T E A G

11. C E P T R A U A H

12. S T A G N


**L'équipement de sécurité. Cherche ces mots dans le dictionnaire.
N'oublie pas d'indiquer s'ils sont masculins ou féminins.**

1. bouteille de plongée E _____
2. casque _____
3. chaussures de sécurité _____
4. combinaison _____
5. combinaison de plongée _____
6. corde _____
7. crampons _____
8. gants _____
9. gilet de sécurité _____
10. harnais de sécurité _____
11. lunettes de sécurité _____
12. mousquetons _____
13. parachute _____
14. piolets _____
15. planche _____
16. protège-coudes _____
17. protège-genoux _____
18. protège-poignets _____
19. protège-tibias _____
20. sangles _____

Écris le sens de ces adjectifs.

1. cinglé (e) _____
2. dangereux, dangereuse _____
3. effrayant (e) _____
4. exaltant (e) _____
5. formidable _____
6. fou, folle _____
7. impressionnant (e) _____
8. inconscient (e) _____
9. incroyable _____
10. irresponsable _____
11. marrant (e) _____
12. passionnant (e) _____
13. périlleux, périlleuse _____
14. prudent (e) _____
15. ridicule _____
16. stupide _____
17. terrifiant (e) _____

Trouve la définition pour chaque mot.
Écris le numéro sur la ligne.

- 
- | | | |
|------------------------|-------|-------------------------------|
| 1. casque | _____ | crochets sous semelle |
| 2. sangles | _____ | vêtement de sport |
| 3. planche | _____ | morceau de bois plat et long |
| 4. mousquetons | _____ | protection pour la tête |
| 5. corde | _____ | matériau en fibres naturelles |
| 6. combinaison | _____ | petite pioche de montagne |
| 7. piolets | _____ | bandes tressées |
| 8. parachute | _____ | dispositif de sécurité |
| 9. crampons | _____ | anneau d'accrochage |
| 10. gilet de sauvetage | _____ | habit gonflable de sécurité |
| 11. gants | _____ | équipement de saut en vol |
| 12. harnais | _____ | vêtements pour mains |

Il faut être prudent! Relie le français avec l'anglais.

- | | | |
|-----------------------------|-------|-------------------------------|
| 1. Wear your goggles! | _____ | Faites attention! |
| 2. Do not touch the straps! | _____ | Portez un casque! |
| 3. Wear a helmet! | _____ | Vérifiez votre harnais! |
| 4. Pay attention! | _____ | Achetez des protège-coudes! |
| 5. Check your harness! | _____ | Fermez les mousquetons! |
| 6. Find a partner! | _____ | Trouvez un partenaire! |
| 7. Wear a life jacket! | _____ | Portez un gilet de sauvetage! |
| 8. Do not wear sandals! | _____ | Ne portez pas de sandales! |
| 9. Put on your cleats! | _____ | Mettez vos crampons! |
| 10. Buy some elbow pads! | _____ | Portez vos lunettes! |
| 11. Attach the rope! | _____ | Attachez la corde! |
| 12. Close the snap hooks! | _____ | Ne touchez pas les sangles! |

Donne ton avis!

Remplis les tirets avec le nom d'un sport extrême.

Ex. A

1. Je ne veux pas _____ parce que je n'aime pas la hauteur.
2. Je ne veux pas _____ parce que je n'aime pas prendre des risques.
3. Je ne veux pas _____ parce que j'ai peur de mourir.
4. Je ne veux pas _____ parce que j'ai peur de me blesser.
5. Je ne veux pas _____ parce que j'ai le vertige.

Ex. B

1. Je veux _____ parce que j'aime vivre dangereusement.
2. Je veux _____ parce que j'aime flirter avec la mort.
3. Je veux _____ parce que j'aime la montée d'adrénaline.
4. Je veux _____ parce que j'aime me faire peur.
5. Je veux _____ parce que j'aime l'aventure.
6. Je veux _____ parce que je suis casse-cou.
7. Je veux _____ parce que j'aime la vitesse.

Ex. C

Remplis les tirets avec un adjectif qui exprime ton opinion personnel.

1. Je pense que le skysurf est plus _____ que le VTT.
2. Je pense que lutter avec les alligator est plus _____ que le parkour.
3. Je pense que la plongée sous-marine est plus _____ que parcourir dans le désert.

À toi d'écrire des phrases complètes.

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

**Lis les 10 phrases de l'exercice C de la page précédente
à deux camarades de classe.**

Note s'il / elle est d'accord ou pas d'accord avec toi.

	nom: _____	nom: _____
#1	d'accord pas d'accord	d'accord pas d'accord
#2	d'accord pas d'accord	d'accord pas d'accord
#3	d'accord pas d'accord	d'accord pas d'accord
#4	d'accord pas d'accord	d'accord pas d'accord
#5	d'accord pas d'accord	d'accord pas d'accord

	Nom: _____	Nom: _____
#6	d'accord pas d'accord	d'accord pas d'accord
#7	d'accord pas d'accord	d'accord pas d'accord
#8	d'accord pas d'accord	d'accord pas d'accord
#9	d'accord pas d'accord	d'accord pas d'accord
#10	d'accord pas d'accord	d'accord pas d'accord

**Trouve la définition pour chaque mot.
Écris le numéro sur la ligne.**

- | | | |
|------------------------|-------|-------------------------------|
| 1. casque | _____ | crochets sous semelle |
| 2. sangles | _____ | vêtement de sport |
| 3. planche | _____ | morceau de bois plat et long |
| 4. mousquetons | _____ | protection pour la tête |
| 5. corde | _____ | matériau en fibres naturelles |
| 6. combinaison | _____ | petite pioche de montagne |
| 7. piolets | _____ | bandes tressées |
| 8. parachute | _____ | dispositif de sécurité |
| 9. crampons | _____ | anneau d'accrochage |
| 10. gilet de sauvetage | _____ | habit gonflable de sécurité |
| 11. gants | _____ | équipement de saut en vol |
| 12. harnais | _____ | vêtements pour mains |

C'est quel sport extrême?

Lis la description et écris le nom du sport qu'elle décrit.

1. _____ -une voile du parachute qui permet la pratique du vol libre.
2. _____ -appelé aussi le vélo de montagne - un vélo destiné à une utilisation sur terrain accidenté, hors de routes asphaltées.
3. _____ -un sport consistant à atteindre le haut d'une structure, naturelle ou artificielle, appelée voie avec ou sans aide de matériel.
4. _____ -l'ascension en haute montagne alpine qui repose sur différentes techniques de progression.
5. _____ -une activité consistant à chuter d'une hauteur (en sortant généralement d'un avion) pour ensuite retourner sur terre avec l'aide d'un parachute.
6. _____ -se pratique avec des embarcations propulsées à la pagaie dans les milieux d'eau calme, d'eau vive et maritime.
7. _____ -Un élastique accroché à la cheville ou au torse, le sauteur s'élance dans le vide à partir d'une plateforme perchée à une vingtaine de mètres au-dessus du sol.
8. _____ -Le surfeur se tient debout sur une planche qui fait penser à celle utilisée par les skateboarders- et c'est parti pour un saut en parachute.
9. _____ -consiste à évoluer dans le lit d'un cours d'eau, passant dans des gorges ou des ravins étroits. Ces canyons escarpés comportent des cascades de différentes hauteurs que l'on franchit de multiples manières : saut, toboggan, ou descente en rappel.
10. _____ - glisser le long d'un câble en acier, prendre de la vitesse et avoir la sensation de voler
11. _____ - une discipline qui consiste à franchir successivement divers obstacles urbains ou naturels, par des mouvements agiles et rapides et sans l'aide de matériel, par exemple par la course, des sauts, des gestes d'escalade, et des déplacement en équilibre.

l'escalade

le parapente

le skysurf

le canyoning

l'alpinisme

le parachutisme

le canoë-kayak

le saut à l'élastique

le parkour

la tyrolienne

le vélo tout terrain (vtt)

Réponses: page 21

1. crampons	7. sangles
2. combinaison	8. harnais
3. planche	9. mousquetons
4. casque	10. gilet de sauvetage
5. corde	11. parachute
6. piolets	12. gants

Réponses: page 25

9 crochets sous semelle
6 vêtement de sport
3 morceau de bois plat et long
1 protection pour la tête
5 matériau en fibres naturelles
7 petite pioche de montagne
2 bandes tressées
12 dispositif de sécurité
4 anneau d'accrochage
10 habit gonflable de sécurité
8 équipement de saut en vol
11 vêtements pour mains

Réponses: page 23

1. Wear your goggles! _____ Portez vos lunettes!
2. Do not touch the straps! _____ Ne touchez pas les sangles!
3. Wear a helmet! _____ Portez un casque!
4. Pay attention! _____ Faites attention!
5. Check your harness! _____ Vérifiez votre harnais!
6. Find a partner! _____ Trouvez un partenaire!
7. Wear a life jacket! _____ Portez un gilet de sauvetage!
8. Do not wear sandals! _____ Ne portez pas de sandales!
9. Put on your cleats! _____ Mettez vos crampons!
10. Buy some elbow pads! _____ Achetez des protège-coudes!
11. Attach the rope! _____ Attachez la corde!
12. Close the snap hooks! _____ Fermez les mousquetons!

Réponses: page 26

Le parapente -une voile du parachute qui permet la pratique du vol libre.

Le Vélo Tout Terrain (VTT) -appelé aussi le vélo de montagne est un vélo destiné...

L'escalade -un sport consistant à atteindre le haut d'une structure, naturelle ou artificielle..

L'alpinisme -l'ascension en haute montagne alpine qui repose sur différentes techniques de progression.

Le parachutisme -une activité consistant à chuter d'une hauteur (en sortant généralement d'un avion)...

Le canoë-kayak se pratique avec des embarcations propulsées à la pagaie dans les milieux d'eau calme...

Le saut à l'élastique- Un élastique accroché à la cheville ou au torse, le sauteur s'élance dans le...

Le skysurf -Le surfeur se tient debout sur une planche - qui rappelle celle utilisée par les skateboarders- ...

Le canyoning -consiste à évoluer dans le lit d'un cours d'eau, passant dans des gorges ou des ravins..

La tyrolienne - glisser le long d'un câble en acier, prendre de la vitesse et avoir la sensation de voler

Le **parkour**-une discipline qui consiste à franchir successivement divers obstacles urbains ou naturels...

Relie la phrase française avec la phrase anglaise.

- | | |
|---|---|
| 1. C'est impressionnant. | _____ I don't dare to do it. |
| 2. C'est irresponsable. | _____ It's too risky. |
| 3. Il faut être casse-cou. | _____ I am not be brave enough. |
| 4. Il faut empêcher les gens de faire ce sport. | _____ It's impressive. |
| 5. Il faut être fou. | _____ It's irresponsible. |
| 6. Ça me fait peur. | _____ You have to be a dare-devil. |
| 7. J'ai trop peur de me faire mal. | _____ I am too scared of hurting myself. |
| 8. Je ne vais jamais faire ça. | _____ I will never that. |
| 9. Je ne suis pas assez courageux. | _____ I want to try this sport. |
| 10. Je n'ose pas le faire. | _____ We must prevent people from doing this sport. |
| 11. Je veux essayer ce sport. | _____ That scares me. |
| 12. Il y a trop de risques. | _____ You have to be crazy. |

Donne ton avis: Nomme un sport différent pour chaque opinion.

Ex: # 7 J'ai trop peur de me faire du mal = faire du parkour

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ |
| 9. _____ | 10. _____ |
| 11. _____ | 12. _____ |

Les Gorges du Verdon

<https://www.youtube.com/watch?v=VaaPrCMnpvE>

REGARDE LE VIDÉO: À ton avis, quelles activités sportives est-ce qu'on peut faire aux gorges?
Fais une liste et compare-la avec des camarades de classe.

Je pense qu'on peut y faire...

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Il faut être prudent!

Traduis des phrases. Utilise la forme impératif. Utilise wordreference.com ou un dictionnaire.

1. Wear your goggles! _____
2. Do not touch the straps! _____
3. Wear a helmet! _____
4. Pay attention! _____
5. Check your harness! _____
6. Find a partner! _____
7. Wear a life jacket! _____
8. Do not wear sandals! _____
9. Put on your cleats! _____
10. Buy some elbow pads! _____
11. Attach the rope! _____
12. Close the snap hooks! _____

Qu'est-ce que c'est « un sport extrême » ?

Un « sport extrême » est un terme populaire désignant une activité sportive particulièrement dangereuse pouvant exposer à des blessures graves en cas d'erreurs dans son exercice. Mais la bonne forme physique des participants et un entraînement adéquat limitent les risques de blessures. En fait, ces dernières, quoique plus graves, sont moins fréquentes que celles causées par des sports tels le football, le hockey et le soccer.

Ces sports peuvent se pratiquer sur mer, dans le ciel ou sur terre. Ils impliquent souvent vitesse, hauteur, engagement physique, ainsi qu'un matériel spécifique.

Depuis les années 2000, la définition de sports « extrêmes » s'est considérablement assouplie et sont classés dans cette catégorie les sports qui offrent de fortes poussées d'adrénaline ou qui sont des variations de sports classiques initialement sans dangers mais orientées vers des pratiques plus dures, plus complexes et plus dangereuses.

Voici quelques exemples de sports « extrêmes » : le parkour et freerun, le kitesurf, le snowkite, le bodyboard, le portaledge, le vol en wingsuit et le zorbing.

Tous les adeptes des sports extrêmes vous le diront : ils aiment le danger. Ils cherchent à se dépasser, à repousser leurs limites personnelles, à accomplir une meilleure performance, malgré les risques de blessures. Ceux qui pratiquent ce genre d'activité sont généralement moins stressés que leurs amis plus sédentaires.

Vrai ou faux?

1. Un sport extrême peut être dangereux. _____
2. Si on est en bonne forme, on peut limiter des blessures. _____
3. Il y a plus de risques de se faire mal quand on joue au football. _____
4. On peut faire des sports extrêmes sur la terre seulement. _____
5. Il est possible de sentir une poussée d'adrénaline quand on fait du base jump, par exemple. _____
6. Les personnes qui aiment les sports extrêmes, aiment le danger aussi. _____
7. Les adeptes des sports extrêmes n'aiment pas prendre des risques. _____
8. Les gens qui pratiquent des sports extrêmes sont très stressés. _____

La tyrolienne

<https://www.youtube.com/watch?v=R3nDXfGpEhw> <https://www.youtube.com/watch?v=6tbAQI-eOtE>

Consignes sécurité Tyrolienne <https://www.youtube.com/watch?v=2aLPzBocIRQ>

La tyrolienne est un passe-temps fascinant et impressionnant.
Trouvez ici les bases de la sécurité de la tyrolienne.

Les principes de sécurité de la tyrolienne : Pour éviter tout risque et blessure possible, assurez-vous que vous avez **tous les équipements nécessaires**: un harnais solidement attaché, un casque qui résiste aux chocs et des gants qui réduisent les frictions. S'il y a un fort vent, il est conseillé de mettre des lunettes pour protéger vos yeux. Notre équipement est régulièrement inspecté et mis à jour.

Il faut une certaine pratique et une grande concentration pour décoller et atterrir correctement, surtout si vous êtes sur la tyrolienne pour la première fois. N'oubliez pas la sécurité et suivez attentivement les instructions de votre instructeur.

Lors de l'utilisation d'une plate-forme ou d'un pont, **gardez vos mains sur la rampe** pour obtenir un soutien en cas de glissement, de trébucher ou de perte d'équilibre.

Tout en glissant sur le câble, testez la poulie. Cela va vous donner plus de confiance et de confort. On suggère de ralentir pour atterrir doucement et en toute sécurité.

La tyrolienne nécessite des vêtements appropriés. Un costume de sport confortable et des chaussures plates sont plus préférables que les jeans serrés. Les talons hauts sont interdits. Choisissez une tenue confortable. Il faut attacher ou couvrir les cheveux longs. Les bijoux sont interdits. Les tongs ne sont pas autorisées.

Tous les invités doivent porter le casque d'alpinisme fourni.

Il existe **des restrictions de taille et de poids** pour tous les kits de la tyrolienne.

Assurez-vous que vos paramètres corporels s'inscrivent dans ces limites. Sinon votre voyage peut entraîner des blessures graves ou même une chute mortelle.

- Une seule personne est autorisée à descendre à tout moment.
- Hauteur minimale - 45 pouces
- Les enfants doivent avoir au moins 8 ans.
- Hauteur maximale - 74 pouces
- Les invités qui portent des plâtres ou des attelles récupérant d'anciennes blessures de fracture ne sont pas autorisés à accéder à cette attraction.
- Les clients ayant des antécédents de problèmes de dos ou de cou ne sont pas autorisés à utiliser l'appareil.
- Les enfants de 17 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.
- Chaque invité âgé de 18 ans ou plus doit signer une décharge à l'arrivée.
- Ne laissez pas vos enfants sans surveillance.

La tyrolienne

Prénom: _____

Répondez avec des phrases complètes.

1. Pourquoi est-ce qu'il faut porter de l'équipement?

2. Quel équipement protège la tête? Les mains?

3. Quand il y a beaucoup de vent, qu'est-ce que peut faire?

4. À qui doit-on obéir en tout cas?

5. Si on ne veut pas glisser ou tomber, quel conseil faut-il suivre?

6. Quel type de chaussures est-ce qu'il est conseillé de porter?

Indique si chaque phrase est vraie ou fausse.

1. Si on mesure 72 pouces, on peut faire de la tyrolienne.

2. On suggère d'attacher les cheveux longs.

3. Porter des sandales, ce n'est pas un problème.

4. Il faut être en bonne santé pour faire de la tyrolienne.

5. On peut faire de la tyrolienne même avec une jambe cassée.

6. Les ados de 14 ans, sans parents, peuvent faire de la tyrolienne.

7. Les parents peuvent laisser leurs enfants sans surveillance.

La tyrolienne

Prénom: _____

Répondez avec des phrases complètes.

1. Pourquoi est-ce qu'il faut porter de l'équipement?

Il faut porter de l'équipement pour éviter tout risque et blessure possible.

2. Quel équipement protège la tête? Les mains?

Un casque protège la tête. Les gants protègent les mains.

3. Quand il y a beaucoup de vent, qu'est-ce que peut faire?

Quand il y a beaucoup de vent, on peut mettre des lunettes pour protéger les yeux.

4. À qui doit-on obéir en tout cas?

On doit obéir à l'instructeur en tout cas.

5. Si on ne veut pas glisser ou tomber, quel conseil faut-il suivre?

Si on ne veut pas glisser ou tomber, on doit garder les mains sur la rampe pour obtenir un soutien.

6. Quel type de chaussures est-ce qu'il est conseillé de porter?

Il est conseillé de porter des chaussures plates.

Indique si chaque phrase est vraie ou fausse.

- | | |
|--|---|
| 1. Si on mesure 72 pouces, on peut faire de la tyrolienne. | V |
| 2. On suggère d'attacher les cheveux longs. | V |
| 3. Porter des sandales, ce n'est pas un problème. | F |
| 4. Il faut être en bonne santé pour faire de la tyrolienne. | V |
| 5. On peut faire de la tyrolienne même avec une jambe cassée. | F |
| 6. Les ados de 14 ans, sans parents, peuvent faire de la tyrolienne. | F |
| 7. Les parents peuvent laisser leurs enfants sans surveillance. | F |

La tyrolienne

Tu veux faire de la tyrolienne: Fais de la recherche et fournis l'information demandée.

Nom: _____

Description du sport: _____

Où est-ce qu'on peut faire ça ? _____

Quand est-ce qu'on peut pratiquer ce sport ? _____

Qui peut / ne peut pas pratiquer ce sport ? _____

Pourquoi est-ce que tu veux pratiquer ce sport ? _____

Quel sont les matériaux nécessaires ? _____

Quelles sont les règles de sécurité ? _____

Quelles sont les risques ? _____

Projet de recherche: Choisis un autre sport extrême.

Fais de la recherche et fournis l'information demandée. Présente ton sport à la classe.

Dessine un poster comme aide visuel.

Mon sport extrême

Nom: _____

Description: _____

Où est-ce qu'on peut faire ça ? _____

Quand est-ce qu'on peut pratiquer ce sport ? _____

Qui peut / ne peut pas pratiquer ce sport ? _____

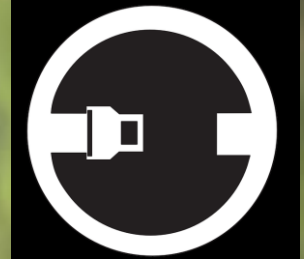
Pourquoi est-ce que tu veux pratiquer ce sport ? _____

Quel sont les matériaux nécessaires ? _____

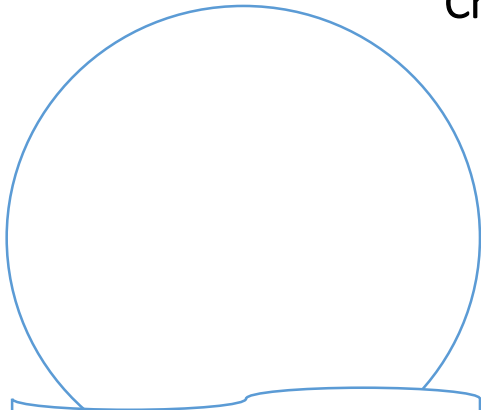
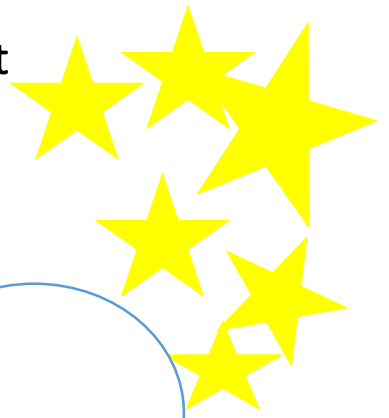
Quelles sont les règles de sécurité ? _____

Quelles sont les risques ? _____

La tyrolienne!



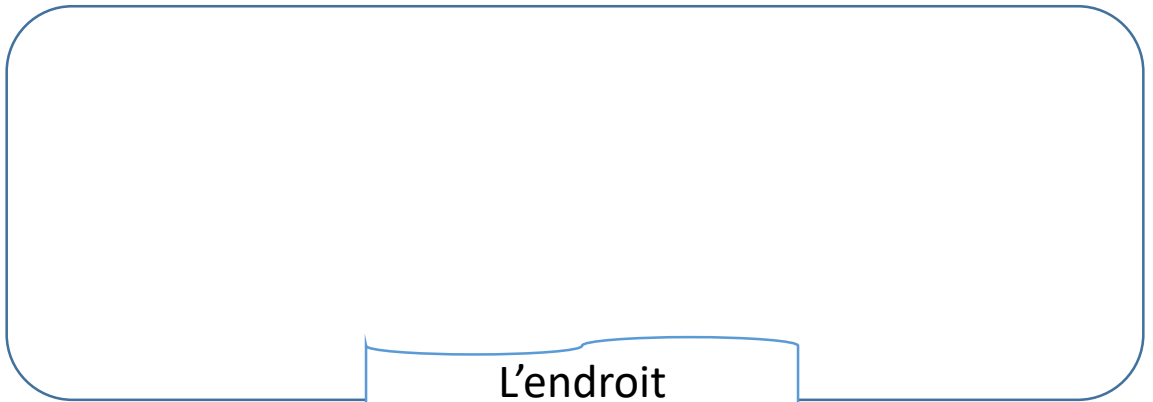
Choisis un sport et
fais des
illustrations.



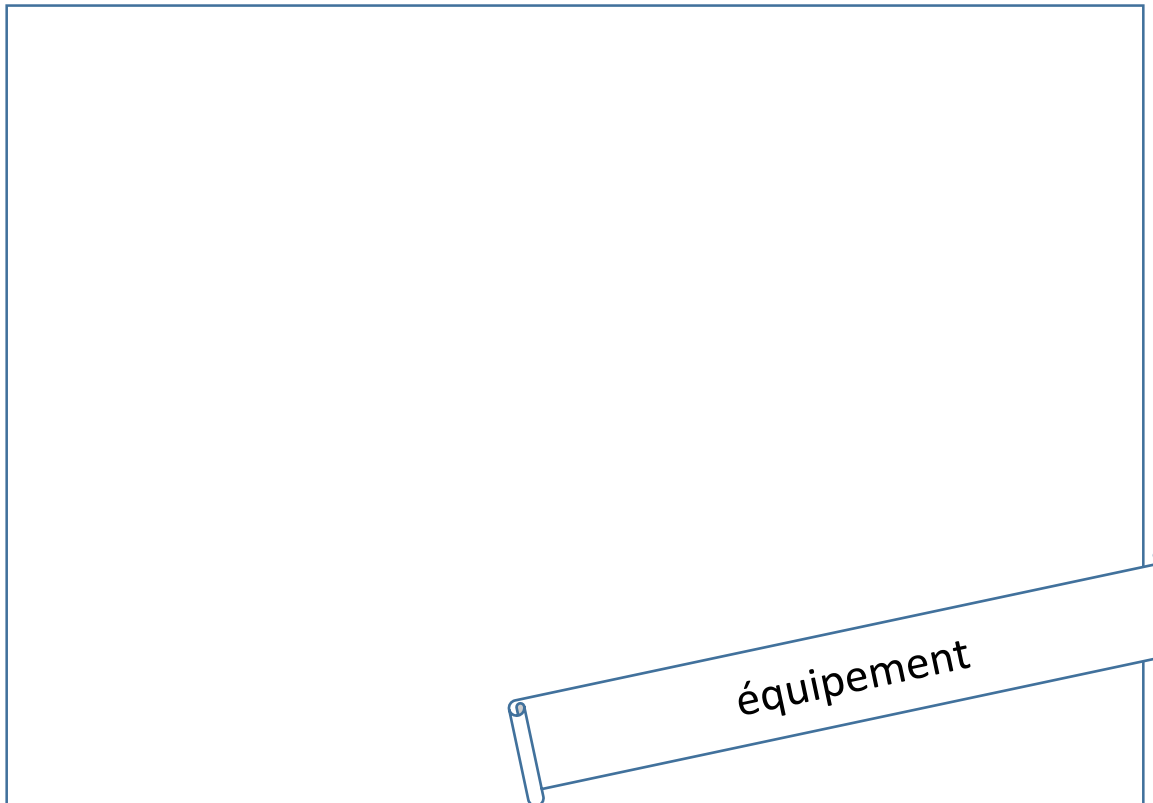
Sport extrême



météo



L'endroit



équipement

Oral	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Pronunciation	Student has difficulty pronouncing many words and requires assistance	Student pronounces some words accurately	Student pronounces most words accurately	Student pronounces most if not all words accurately
Voice	Student is often difficult to hear and/or understand	Student is somewhat difficult to hear and/or understand	Student is usually clear and easy to understand	Student speaks clearly, is easy to understand and speaks with confidence
Memorisation	Student has not memorised many lines and requires constant prompting.	Student has memorised some lines and may require some prompting	Student has memorised most lines	Student has memorised most or all lines and delivers them confidently.

Writing	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Requirements	Few of the stated requirements are included	Some of the stated requirements are included	Most of the stated requirements are included	All of the stated requirements are included
Verbs	Most verbs are missing or are not conjugated accurately. An understanding of conjugation is lacking	Some verbs are missing or are not conjugated accurately	Most sentences contain a verb and they usually conjugated correctly	All sentences contain a verb and they are conjugated correctly
Word placement	Words are frequently out of order, making text hard to understand	Words are sometimes out of order, making text a little hard understand	Most of the words are in the correct place	All of the words are in the correct place
Agreement	Articles, nouns and adjectives don't agree most of the time	Some articles, nouns and adjectives agree	Articles, nouns and adjectives agree most of the time	Articles, nouns and adjectives agree all of the time
Spelling	There are constant spelling errors	There are many spelling errors	There are some spelling errors	There are few or no spelling errors
Application of knowledge	Uses grade level structures and vocabulary with major constant errors.	Uses grade level structures and vocabulary with frequent errors.	Uses grade level structures and vocabulary with occasional errors	Uses grade level structures and vocabulary with few or no errors



Thank you for your purchase!
I hope that your students
enjoy the activities!!

If you like this package, please check out
my other products at

<http://www.teacherspayteachers.com/>

Store/

Julia-Dommanget

or visit my Facebook page
Teaching French in Salle 204

