Cinq conseils avant de faire du ski

Exercice de comprÃ©hension orale



Vous allez Ã©couter un enregistrement sonore de 1 minute 30.

Vous pourrez tout d'abord lire les questions, puis vous rÃ©pondrez en cochant la bonne rÃ©ponse !

Conseil : lire les questions avant d'Ã©couter !

// Lesvacances d'hiver peuvent Ãªtre parfois synonymes de mauvais souvenirs Ã cause de chutes ou d'autres blessures survenues sur les pistes de ski.

Des exercices musculaires avant la glisse Il est recommandÃ© d'Ã©chauffer ses muscles avant de prendre le cheminde la descente d'une piste de ski. Les muscles, les tendons et lesligaments sont davantage susceptibles de se froisser et de causer desennuis plus graves si ceux-ci ne font pas l'objet d'exercices deprÃ©paration, d'une durÃ©e minimale de 3 minutes.

Ne jamais skier seul MÃªme si l'envie est pressante, les skieurs qui n'auraient pas trouvÃ©de partenaires pour flirter avec la neige, devraient s'abstenir departir seuls sur les pistes.

Porter un Ã©quipement adÃ©quat Avant de skier, il faut s'assurer de porter des gants, des lunetteset un casque appropriÃ© Ã la pratique du sport que l'on s'apprÃªte Ã exercer.

En cas de chute Il vaut mieux, tant que possible, essayer de tomber sur le cÃ´tÃ© desskis de maniÃ¨re ensuite Ã rouler d'un cÃ´tÃ© pour pouvoir se relever plusfacilement. S'informer de la mÃ©tÃ©o Il est important de faire attention aux bulletins mÃ©tÃ©o et Ã d'Ã©ventuelles annonces

de tempÃªtes de neige qui pourraientsurprendre les skieurs non-avisÃ©s.

La DÃ©pÃªche du midi

Lire le texte

Choisissez la bonne rÃ©ponse !

1 - De mauvais souvenirs Ã cause des :

[bosses] [chutes] [skieurs]

2 - Il faut faire des exercices :

[musculaires] [de ski] [de respiration]

3 - Il est recommandÃ© d'Ã©chauffer ses :

[mains] [muscles] [bras]

4 - Ils peuvent se froisser :

[les muscles, les nerfs et les artÃ¨res] [les muscles, les tendons et les ligaments] [les muscles, oreilles et les genous]

5 - Echauffement pendant une durÃ©e maximale de 3 minutes :

[Vrai] [Faux]

6 - Si on est seul, mieux vaut :

[s'abstenir] [se dÃ©tendre] [se reposer]

7 - Avoir des vÃªtements adÃ©quats :

[casque, jumelles et bonnet] [casque, bottes et maillot] [casque, lunettes et gants]

8 - Faire attention aux bulletins :

[de froid] [mÃ©tÃ©o] [de tempÃªtes]

Cinq conseils avant de faire du ski

Exercice de comprÃ©hension orale

Lire le texte

Choisissez la bonne rÃ©ponse !

1 - De mauvais souvenirs Ã cause des : [chutes]

2 - Il faut faire des exercices : [musculaires]

3 - Il est recommandÃ© d'Ã©chauffer ses : [muscles]

4 - Ils peuvent se froisser : [les muscles, les tendons et les ligaments]

5 - Echauffement pendant une durÃ©e maximale de 3 minutes : [Faux]

6 - Si on est seul, mieux vaut : [s'abstenir]

7 - Avoir des vÃªtements adÃ©quats : [casque, lunettes et gants]

8 - Faire attention aux bulletins : [mÃ©tÃ©o]