

## Cinq conseils avant de faire du ski

Exercice de compréhension orale



Vous allez écouter un enregistrement sonore de 1 minute 30.

Vous pourrez tout d'abord lire les questions, puis vous répondrez en cochant la bonne réponse !

Conseil : lire les questions avant d'écouter !

// Les vacances d'hiver peuvent être parfois synonymes de mauvais souvenirs à cause de chutes ou d'autres blessures survenues sur les pistes de ski.

Des exercices musculaires avant la glisse Il est recommandé d'échauffer ses muscles avant de prendre le chemin de la descente d'une piste de ski. Les muscles, les tendons et les ligaments sont davantage susceptibles de se froisser et de causer des ennuis plus graves si ceux-ci ne font pas l'objet d'exercices de préparation, d'une durée minimale de 3 minutes.

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

Porter un équipement adéquat Avant de skier, il faut s'assurer de porter des gants, des lunettes et un casque appropriés à la pratique du sport que l'on s'apprête à exercer.

En cas de chute Il vaut mieux, tant que possible, essayer de tomber sur le côté des skis de manière ensuite à rouler d'un côté pour pouvoir se relever plus facilement. S'informer de la météo Il est important de faire attention aux bulletins météo et d'éventuelles annonces

de tempêtes de neige qui pourraient surprendre les skieurs non-avisés.

La D'pache du midi

Lire le texte

Choisissez la bonne réponse !

1 - De mauvais souvenirs Å cause des :

[bosses] [chutes] [skieurs]

2 - Il faut faire des exercices :

[musculaires] [de ski] [de respiration]

3 - Il est recommandé d'chauffer ses :

[mains] [muscles] [bras]

4 - Ils peuvent se froisser :

[les muscles, les nerfs et les artères] [les muscles, les tendons et les ligaments] [les muscles, oreilles et les genoux]

5 - Echauffement pendant une durée maximale de 3 minutes :

[Vrai] [Faux]

6 - Si on est seul, mieux vaut :

[s'abstenir] [se détendre] [se reposer]

7 - Avoir des vêtements adaptés :

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

8 - Faire attention aux bulletins :

[de froid] [météo] [de tempêtes]

## Cinq conseils avant de faire du ski

### Exercice de compréhension orale

Lire le texte

Choisissez la bonne réponse !

- 1 - De mauvais souvenirs Å 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]