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 !

// Lesvacances d'hiver peuvent Ãatre 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 II est recommandé d'échauffer 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 depréparation, d'une durée minimale de 3 minutes.

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

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

En cas de chute II vaut mieux, tant que possible, essayer de tomber sur le côté desskis de manière ensuite à rouler d'un côté pour pouvoir se relever plusfacilement. S'informer de la météo II est important de faire attention aux bulletins météo et à d'éventuelles annonces de tempêtes de neige qui pourraientsurprendre les skieurs non-avisés.

La DépÃache du midi

Lire le texte

Choisissez la bonne réponse!

1 - De mauvais souvenirs à cause des :

[bosses] [chutes] [skieurs]

2 - Il faut faire des exercices :

[musculaires] [de ski] [de respiration]

3 - Il est recommandé d'échauffer 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 durée maximale de 3 minutes :

[Vrai] [Faux]

6 - Si on est seul, mieux vaut :

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

7 - Avoir des vÃatements adéquats :

[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 à cause des : [chutes]
- 2 Il faut faire des exercices : [musculaires]
- 3 II est recommandé d'échauffer ses : [muscles]
- 4 Ils peuvent se froisser : [les muscles, les tendons et les ligaments]
- 5 Echauffement pendant une durée maximale de 3 minutes : [Faux]
- 6 Si on est seul, mieux vaut : [s'abstenir]
- 7 Avoir des vêtements adéquats : [casque, lunettes et gants]
- 8 Faire attention aux bulletins : [météo]