

# The benefits of strength training

## Fiche descriptive

Un jeune Nord-Irlandais explique à son amie anglaise tout ce que lui apportent les séances de musculation en complément de son activité sportive.



**Niveau CECRL en compréhension de l'oral : B1**

**Niveaux CECRL en expression orale : A2, B1, B2**

**Accents :**

- nord-irlandais (Belfast)
- anglais (Londres)

**Durée totale : 3'46**

**Auteur : Jean-Noël Vogrig**

### → Parties du dialogue

- Des séances de musculation régulières en complément d'une activité sportive : 0'29
- La musculation de certaines parties du corps pour répondre aux exigences du sport : 1'19 (de 0'29 à 1'48)
- Les principes des exercices de musculation et les délais pour en voir les bénéfices : 1'10 (de 1'48 à 2'58)
- La musculation, une activité essentielle et motivante pour un sportif : 0'48 (de 2'58 à 3'46)

### → Objectifs de communication

- Expliquer l'intérêt de la musculation en complément d'une activité sportive
- Décrire un programme hebdomadaire type
- Expliquer les principes de base d'une séance de musculation

### → Public cible

Ce module pourra par les niveaux visés mais aussi les thèmes abordés concerner les classes de :

- Sections sportives de lycée
- Lycée professionnel
  - ◆ Bac Pro ASSP (Accompagnement, soins et services à la personne)
  - ◆ Tous Bac Pro ➤ Se cultiver et se divertir ➤ Sports et loisirs
- Bac ST2S (Sciences et technologies de la santé et du social)
- Licence STAPS (Sciences et techniques des activités physiques et sportives)

## → Descripteurs CECRL

### Écouter

Peut repérer et comprendre les informations essentielles dans une vidéo d'au moins deux minutes portant sur une spécialité qui lui est connue. – **B1**

### Parler en interaction

Peut communiquer dans une situation simple et habituelle, à laquelle il/elle a été préparé(e), ne comportant qu'un échange d'informations simple et direct, et sur des activités et des sujets familiers. – **A2**

Peut participer activement à toute discussion sur un thème qui lui est familier. – **B1**

Peut participer activement à une conversation d'une certaine longueur sur la plupart des thèmes d'intérêt général. – **B2**

### Parler en continu

Peut faire un bref exposé quand il/elle a pu se préparer et quand les auditeurs connaissent le thème. – **A2**

Peut faire un exposé sur un thème familier ou dans sa spécialité en mettant en relief les points qui lui semblent essentiels, quand il/elle peut se préparer. – **B1**

Peut faire une description et une présentation détaillées sur une gamme étendue de sujets relatifs à son domaine d'intérêt en développant et justifiant les idées par des points secondaires et des exemples pertinents. – **B2**

## → Lexique

- Les parties du corps
- La musculation
- Les blessures
- Les adjectifs pour décrire les qualités physiques

## → Faits de langue (grammaire)

- Le présent simple pour parler d'actions habituelles, répétitives ou pour parler de vérités d'ordre général
- Le *present perfect* pour faire le bilan d'actions passées
- Le *present perfect* en *-ing* pour parler d'une action passée qui se prolonge jusqu'au moment présent
- La forme emphatique au prétérit simple pour insister sur la véracité d'une action passée
- *will* pour exprimer une décision concernant un fait futur
- *will* fréquentatif pour parler d'une caractéristique, d'une routine
- *can* pour exprimer la capacité
- La proposition infinitive : *It enables you to...; It helps you to...*
- Les comparatifs

## → Civilisation

- La préparation physique et le sport
- Rugby et musculation
- Faire du sport pour se muscler / Se muscler pour faire du sport

## → Phonologie

- La distinction entre les phonèmes [e] / [ɪ]
- La prononciation des graphies <a>, <o> et <ou>