

Food for sport – Fiche descriptive

Un jeune Nord-Irlandais donne des conseils à son amie Anglaise sur le type d'alimentation à privilégier dans le cadre d'une pratique sportive et d'autres conseils plus généraux pour rester en bonne santé.



Niveau CECRL en compréhension de l'oral : B1

Niveaux CECRL en expression orale : A2, B1, B2

Accents :

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

Durée totale : 3'56

Auteur : Jean-Noël Vogrig

→ Parties du dialogue

- L'importance de boire de l'eau dans le cadre d'une pratique sportive : 0'50
- L'importance d'un régime alimentaire sain et équilibré pour pratiquer une activité sportive : 2'20 (de 0'50 à 3'10)
- Quelques conseils pour rester en bonne santé : 0'46 (de 3'10 à 3'56)

→ Objectifs de communication

- Expliquer les bienfaits d'un régime sain et équilibré dans le cadre d'une activité sportive
- Décrire son régime alimentaire
- Expliquer les bienfaits de l'activité physique sur la santé
- Donner des conseils pour rester en bonne santé

→ 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)
- BTS diététique
- 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 boissons
- Les catégories d'aliments
- Les nutriments
- Les substances organiques
- La production d'énergie dans le corps humain
- Les drogues / Les produits dangereux pour la santé

→ Faits de langue (grammaire)

- Le présent simple pour parler d'actions habituelles, répétitives ou pour parler de vérités d'ordre général
- L'expression du conseil (*should / shouldn't / l'impératif affirmatif / l'impératif négatif / If I were you, I would...*)
- *must* pour exprimer une forte probabilité
- *mustn't* pour exprimer une interdiction

→ Civilisation

- Le porridge
- La diététique du sport
- La recherche d'une vie saine : un esprit sain dans un corps sain

→ Phonologie

- La distinction entre les phonèmes [ɪ] / [i:]
- La prononciation des graphies <a>, <o> et <u>