

1

Lis les textes et note le bon prénom.

Moi, je suis fanatique d'informatique. Le fitness ne m'intéresse pas du tout. Hier soir, par exemple, j'ai passé quatre heures devant mon écran. Et alors? J'ai appris plein de choses. J'ai fait de la lecture, ensuite j'ai regardé des clips vidéo et puis j'ai posté des photos sur Facebook. Je ne suis pas très actif, mais je mange assez sain, cinq portions de fruits ou de légumes par jour etc., et je bois beaucoup d'eau. Je n'irai jamais dans une salle de sport parce que ça ne m'intéresse pas. Il ne faut pas me critiquer. Je suis comme je suis.



David

Moi, je suis passionné de basket. J'en fais depuis trois ans. Je me lève tous les jours à six heures et demie du matin et je fais une heure d'entraînement avant le collège. Le weekend, j'ai des matchs. Le weekend dernier, par exemple, j'ai fait deux compétitions, et on a gagné. C'est super, quand on gagne, j'adore ça.



Pour avoir du succès dans le domaine du sport, il faut être discipliné et il faut aimer la compétition. J'aime beaucoup le sport parce que je crois qu'il faut apprendre à suivre les règles, c'est important dans la vie.

Un jour, je serai prof de sport et je serai coach d'une équipe de basket. Mon équipe gagnera aux Jeux olympiques et ce sera le plus beau jour de ma vie!

Serafino

- 1 Il préfère son ordinateur au fitness.
- 2 Il est très sportif.
- 3 Le weekend dernier, il a participé à deux concours.
- 4 Il a surfé sur Internet hier soir.
- 5 Il ne fait pas beaucoup d'activité physique, mais il mange équilibré.
- 6 Un jour, il travaillera dans le domaine du sport.

2

Écris un paragraphe pour chaque personne.

Exemple:

Je m'appelle Axel. Je n'aime pas trop le sport mais je veux être en forme, alors voici mes résolutions pour l'avenir.  
Premièrement: j'irai ...

**Axel**

1 x2

2

3

**Sierra**

1

2

3

**Gilles**

1

2

3

1

Lis l'interview avec Mathilde Bergeron. Copie et complète la fiche.

**Mathilde Bergeron: pentathlète française, double championne du monde et triple championne d'Europe**

Parlez-nous de votre programme, Mathilde.

Avec cinq disciplines, j'ai des journées chargées. Je m'entraîne de 9h30 à 12h30 et je reprends de 15h45 à 19h. On fait en priorité course et natation, ensuite l'escrime, quatre séances de musculation et de préparation physique, deux séances de tir et deux séances d'équitation par semaine.

Vous vous préparez pour quel championnat, en ce moment?

Je me prépare pour les championnats d'Europe. Je m'entraîne à Paris, à l'Institut National des Sports et de l'Éducation Physique. Aujourd'hui, au programme, on a le combiné (c'est-à-dire, la course et le tir au pistolet) et l'équitation.

Avez-vous une discipline préférée?

L'escrime, sans aucun doute.

Quelles sont vos ambitions pour cette année?

Le plus important cette année est de me qualifier pour les Jeux olympiques. Pour ces JO, je vais travailler avec un entraîneur pour chaque discipline. En ce qui concerne l'escrime, par exemple, je m'entraîne avec l'équipe de France féminine.

Vous êtes déjà une formidable championne. Qu'avez-vous à prouver?

À chaque sortie, j'ai des choses à me prouver. Il ne faut jamais croire que tout est acquis. Je vais me donner à fond pour remplir les objectifs que je me fixe.

Le pentathlon moderne combine cinq sports différents:



à chaque sortie *at each outing*  
acquis *accomplished*  
je vais me donner à fond *I am going to give my all*

Sports pratiqués: .....  
Programme d'entraînement: .....  
Se prépare pour: .....  
Discipline préférée: .....  
Ambitions pour l'année: .....  
Choses à prouver: .....

2

Écris une interview avec Djamel Monfils (un triathlète imaginaire). Utilise les renseignements suivants et invente d'autres choses si tu veux.

Sports pratiqués: la natation en eau libre, la course, le vélo .....  
Programme d'entraînement: 9h-12h et 14h30-18h .....  
une heure de natation, une séance de musculation par jour .....  
trois séances de vélo, deux séances de course à pied par semaine .....  
Se prépare pour: le triathlon de Saint-Cyr sur Mer .....  
Discipline préférée: le vélo .....  
Ambitions pour l'année: participer à quatre triathlons .....  
Choses à prouver: améliorer sa performance, se donner à fond pour remplir ses objectifs .....