



➤ **Pour le texte suivant, trois titres te sont proposés. Choisis celui qui te semble le plus juste.**

Le parcours d'observation nous conduit au cœur du parc. Tout au long des dunes, plusieurs sentiers sont jalonnés de postes de guet dominant plans d'eau et prairies ; c'est là que migrateurs et oiseaux nicheurs trouvent les meilleures conditions de vie, à l'abri de toute perturbation. Afin de découvrir les richesses de ce secteur, il est fortement conseillé de se munir de jumelles. Des animateurs « nature » sont à la disposition des visiteurs.

1. La migration des oiseaux 2. Visite d'un parc naturel 3. Un sentier en pleine nature



➤ **Pour le texte suivant, choisis le résumé qui convient.**

Gardez la forme !

La pratique d'une activité sportive est excellente, tant du point de vue physique que moral. Elle exige cependant quelques précautions élémentaires, quel que soit le sport pratiqué : athlétisme, football, tennis ou même le ping-pong. Entre autres celle de savoir correctement s'alimenter et d'éviter toute ingestion excessive d'aliments juste avant une épreuve. Cela parce que la digestion mobilise dans l'appareil digestif des quantités importantes de sang prélevé dans les masses musculaires. Il en résulte automatiquement une diminution des réflexes, de l'attention et de l'influx musculaire et nerveux. Vous devez donc connaître le moyen de la digestion de divers aliments de manière que, au moment où vous aurez à livrer l'effort physique maximal, votre estomac soit libéré de sa fonction. Voici le temps que demande la digestion de certaines denrées :

Viande de bœuf : 3 h 15 min

Glace : 3 h 15 min

Pâtes : 3 h

Gâteau : 3 h

Poisson : 2 h 45 min

Lait : 2 h 30 min

Fruits : 2 h 15 min

De même, évitez de manger trop abondamment tout de suite après un effort physique soutenu : il faut laisser le temps au sang accumulé dans les muscles de reprendre un rythme normal de circulation.

1. Le sang qui circule dans notre corps joue un rôle important dans la digestion de nos aliments ; il faut donc faire attention à notre alimentation pour pouvoir pratiquer un sport dans de bonnes conditions.
2. Avant une épreuve sportive, il faut manger beaucoup afin que le sang afflue dans nos muscles, apportant ainsi des forces.
3. Il vaut mieux ne pas trop manger avant une épreuve sportive afin de bien digérer, mais consommer ensuite une grande quantité de nourriture afin de récupérer la perte de poids.