

## SÉANCE DE GYMNASTIQUE

*(Dans une salle de gymnastique.)*

**Le professeur :** Allez, on reprend les exercices. La tête est bien droite, les bras le long du corps, écartez les pieds, pliez les genoux dix fois. 1... 2... 3... Très bien. Attention Véronique, vos jambes sont trop raides ; pliez plus les genoux et levez la tête. Continuez ! 6... 7... 8... 9... 10. Maintenant, on va travailler les hanches et le ventre : gardez les jambes écartées et mettez vos mains sur les hanches, comme ça. La tête reste droite, vous devez tourner la poitrine et les épaules, dix fois à droite, puis à gauche. Allez le plus loin possible en arrière. Regardez bien ! 1... 2... 3... 4...

**Véronique :** Moi, ça me fait mal au dos, c'est normal ?

**Le professeur :** Alors arrêtez et détendez-vous deux minutes ; mettez-vous à genoux, le dos rond, voilà. Les autres, continuez ! 7... 8... 9... 10. Bien, maintenant, allongez-vous sur le dos et pliez les jambes sur le ventre. Écartez les bras au sol et balancez vos jambes lentement, sur la droite, puis sur la gauche. Faites ça dix fois. Je vous regarde ! 1... 2... 3... 4... Non Laurence, il faut faire ce mouvement plus lentement et votre dos doit rester contre le sol. 6... 7... Voilà, c'est mieux ! 9... 10.

*(Trente minutes après.)*

**Le professeur :** Et on se relève ! Très bien, mesdames. C'est fini pour aujourd'hui. Vous avez bien travaillé. À jeudi !

*(Dans le vestiaire.)*

**Véronique :** Moi, j'ai vraiment mal au dos, je dois m'asseoir. Je me demande si cette prof est vraiment bien...

**Sa copine :** Écoute, on voulait se muscler avant les vacances donc on continue. Mais en septembre, on pourrait aller au cours de yoga. Ce serait sûrement plus tranquille !

## MON PETIT PLAISIR

*(Au bureau, à la pause café.)*

**Anne :** Je ne comprends pas comment fait ton amie Marie-Hélène pour rester si mince ! Elle a des jambes et des bras fins, le ventre plat, pas un gramme de graisse. Elle a de la chance ! Regarde, cette année, j'ai pris du ventre et des fesses.

**Sylvie :** Tu sais, elle fait beaucoup d'exercice : de la course, du vélo, du kayak. C'est pour ça qu'elle ne grossit pas. Elle n'a que du muscle. Toi, tu ne bouges pas, tu vas au travail en voiture et le dimanche, tu ne fais plus de sport... Tu pourrais faire un quart d'heure de gymnastique chez toi, le matin. Ça fait du bien, tu sais !

**Anne :** Oui, c'est vrai mais quand même, elle ne doit pas manger beaucoup, ta copine !

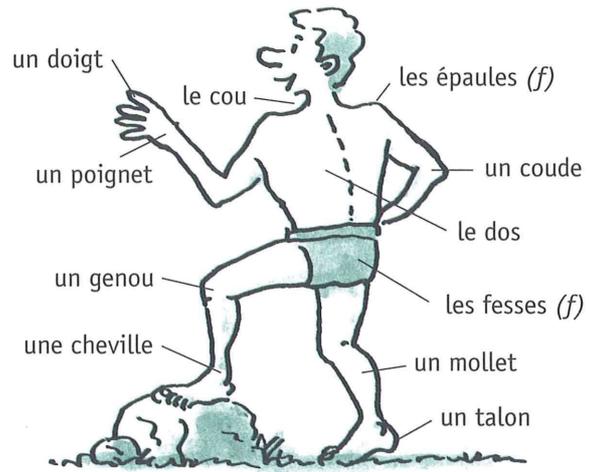
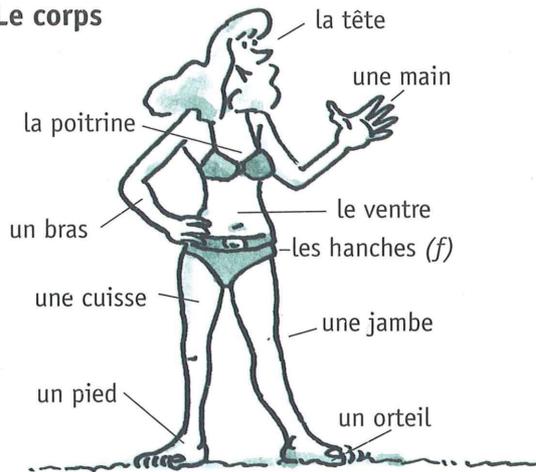
**Sylvie :** Oh ! mais elle ne fait pas de régime.

**Anne :** Alors je ne comprends pas : moi, je fais attention à tout ce que je mange, je ne mets pas de sucre dans mon café et je ne prends jamais de dessert...

**Sylvie :** Oui, mais tu manges beaucoup de fromage ; et puis tu as toujours une tablette de chocolat ouverte sur ton bureau.

**Anne :** Ça, c'est vrai, mais c'est mon petit plaisir...

## Le corps



## Les positions (f)



Il/elle est **debout**.  
Il/elle est **assis/-e**.



Il/elle est **couché/-e** (= **allongé/-e**).



Il/elle est **à genoux**.

## Les mouvements (m)



**bouger** (les mains)



**marcher**



**courir**



**sauter**



**rentrer**

≠



**sortir**



**(re)monter**



**(re)descendre**

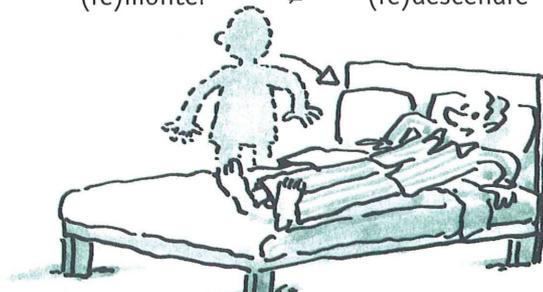


**se lever**

≠

**s'asseoir**

≠



**se coucher** (sur le dos, sur le ventre)

(s')arrêter ≠ continuer, recommencer (= faire une autre fois)  
rester sans bouger (= **immobile**)



se mettre à genoux

se baisser



plier un bras



lever une jambe  
tendue ≠ pliée



écarter



≠ rapprocher les mains

baisser ≠ lever la tête

tourner la tête à droite/à gauche

► Les changements du corps

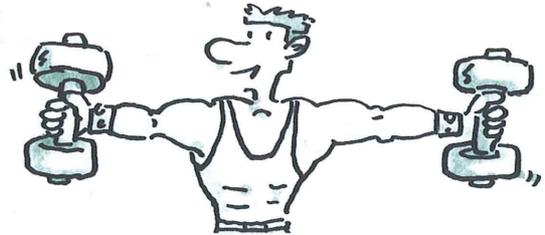
grossir (= devenir plus gros/-se, plus gras/se)

≠ maigrir (= devenir plus mince/maigre)

grandir (= devenir plus grand/-e)



balancer la jambe d'avant en arrière



se muscler (= prendre des muscles [m])



se détendre (= se relaxer)

► Pour aller plus loin

être en forme = aller bien

1 Dans les dialogues, relevez et classez tous les verbes indiquant une action du corps et les noms indiquant des parties du corps.

1. Verbes	2. Parties du corps
écartez	la tête
.....	.....

2 Devinettes: trouvez les parties du corps.

Exemple: C'est entre le bras et le corps: ► les épaules.

- C'est entre la jambe et la cuisse: \_\_\_\_\_
- C'est entre le bras et la main: \_\_\_\_\_
- C'est entre le pied et la jambe: \_\_\_\_\_
- C'est entre la tête et les épaules: \_\_\_\_\_
- C'est en bas du dos: \_\_\_\_\_
- C'est de chaque côté du ventre et du dos: \_\_\_\_\_
- C'est au-dessus du ventre: \_\_\_\_\_

3 Associez par une croix les actions possibles avec les parties du corps.

	a. Pliez	b. Levez	c. Baissez	d. Rentrez	e. Écartez	f. Tournez à gauche	g. Rapprochez
1. Le ventre				X			
2. La tête							
3. Les genoux							
4. Les bras							
5. Les épaules							
6. Les chevilles							
7. Les mains							

4 Assemblez les contraires.

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. <b>se coucher</b> | a. plier             |
| 2. maigrir           | b. remonter          |
| 3. debout            | c. s'arrêter         |
| 4. plié              | d. écarter           |
| 5. lever             | e. grossir           |
| 6. couché            | f. assis             |
| 7. tendre            | g. se lever          |
| 8. s'asseoir         | h. baisser           |
| 9. descendre         | i. <b>se relever</b> |
| 10. marcher          | j. raide             |
| 11. rapprocher       | k. debout            |

5 Complétez ces phrases avec les mots suivants à la forme correcte.

*être en forme – monter – courir – se balancer – continuer – se détendre – marcher – s'asseoir*

🗣 Exemple : Après le travail, le soir, je **me détends** et j'écoute de la musique.

- Quand les repas de famille sont trop longs, les enfants vont \_\_\_\_\_ dans le jardin ; il y a une balançoire.
- Ma grand-mère a mal aux jambes et elle ne \_\_\_\_\_ plus beaucoup.
- Le dimanche matin, pour faire un peu de sport, je \_\_\_\_\_ 30 minutes avec une amie.
- Est-ce que je peux \_\_\_\_\_ ? Je suis un peu fatigué.
- Maintenant, tu fais de la gymnastique et tu dois \_\_\_\_\_ ;  
je trouve que tu \_\_\_\_\_ !
- J'habite au 6<sup>e</sup> étage et tous les jours, je \_\_\_\_\_ les escaliers à pied.

6 Activités. Indiquez à votre voisin(e) quelques exercices de gymnastique pour rester en forme. – Votre ami(e) a beaucoup changé : avant, il/elle était rond(e). Il/elle a fait du sport et un régime et il/elle a perdu 6 kilos. Comment est-il/elle aujourd'hui ?