

Document de compréhension orale 1 (20 points)

Transcription

Les mangas

manga, m : une bande dessinée japonaise

pass, m culture : tous les jeunes de 15 à 18 ans, Français ou non, qui résident en France ont droit à une somme d'argent versée par le Ministère de la Culture pour acheter des livres, aller au cinéma, à des spectacles, participer à des activités culturelles, etc.

sous-coté, adj. : sous-estimé, moins apprécié que les autres

R : Bonjour, chers auditeurs, on se retrouve avec Zoé, et cette fois-ci, on va vous parler de quelque chose qu'on apprécie particulièrement : les mangas.

Z : Alors, lire des mangas, j'en ai lu une série quand j'étais plus petite. Et après, j'ai totalement arrêté. Puis ensuite, l'année dernière, on a commencé à investir dans les mangas, grâce au pass culture, et donc on a pu avoir beaucoup de mangas sans dépenser beaucoup d'argent, parce que le pass culture nous permet d'avoir des mangas gratuits.

R : Ce qui est génial !

Z : Et donc du coup, on a découvert plein de mangas passionnants. Mais avant, je regardais quand même des animés, mais c'est vrai que lire des mangas, je l'ai commencé que vraiment l'année dernière.

R : D'accord. Et c'est quoi actuellement la série que tu préfères ou en tout cas, que tu as préférée ?

Z : Que j'ai préférée, je pense que c'est la série avec laquelle on a commencé, c'est-à-dire *Kingdom*. *Kingdom*, c'est un manga un peu sous-coté. Il y a pas beaucoup de gens qui le connaissent et l'animé est vraiment... vraiment pas terrible, alors que le manga en lui-même, les dessins sont géniaux, l'histoire est super et l'auteur est génial.

R : Tu peux nous parler un petit peu de l'histoire de ce manga ?

Z : Alors, l'histoire de ce manga, c'est sympa parce que en fait, c'est... Donc le thème général, c'est l'histoire de Chine, et la conquête de Chine. Au départ, la Chine était séparée en plusieurs États et ensuite c'est un État qui a conquis tous les États pour faire un grand pays. Et donc c'est cette histoire-là mais romancée avec un petit personnage très sympa qui s'appelle Shin, mais s-h-i-n et pas Chine comme le pays.

R : Et voilà, super ! C'est quoi, la série que tu lis actuellement, Zoé ?

Z : *One Piece*.

R : *One Piece*, tu peux nous en parler ?

Z : *One Piece*, ben, lui, il est pas sous-coté parce qu'il est hyper connu. C'est vraiment bien, les personnages sont attachants, l'histoire est passionnante et il y a beaucoup d'invention, d'imagination. C'est une histoire de pirates qui vont à la conquête d'un trésor.

R : Très bien. Bah en tout cas, Zoé, merci d'avoir répondu à mes questions. N'hésitez pas à parler du site autour de vous et à vous abonner.

CORRIGÉS

Document de compréhension orale 1 (20 points)

I. Vrai, faux ou pas d'info ? Mettez une croix (x) dans la case correspondante (10 points).

		Vrai	Faux	Pas d'info
1	Zoé a toujours lu des mangas et n'a jamais arrêté.		x	
2	Tous les amis de Zoé ont commencé à lire des mangas grâce au pass culture.			x
3	Le pass culture permet de lire des mangas et des livres gratuitement.	x		
4	Le pass culture coûte assez cher au gouvernement qui envisage de le supprimer dans deux ans.			x
5	<i>Kingdom</i> est une série de mangas que Zoé a beaucoup appréciée.	x		
6	L'histoire de <i>Kingdom</i> est centrée sur un personnage appelé Chine.		x	
7	<i>One Piece</i> raconte l'histoire d'un voyage autour du monde à la découverte des terres inconnues.		x	
8	Dans le manga <i>Kingdom</i> , l'histoire est racontée de manière romancée même si elle parle de faits historiques réels.	x		
9	<i>One Piece</i> est une série de mangas très populaire, connue pour ses personnages attachants et son histoire bien développée.	x		
10	Comme les deux mangas ont un grand succès auprès du public, leurs auteurs veulent tourner l'animé avec les personnages principaux.			x

II. Choisissez la bonne suite (7 points).

- Le pass culture permet à Zoé de (d') ...
 - s'inscrire à la bibliothèque.
 - obtenir des mangas gratuitement.**
 - accéder à des mangas en ligne uniquement.
- La série de mangas que Zoé a préférée au début est ...
 - One Piece*.
 - Naruto*.
 - Kingdom*.**
- Pourquoi Zoé trouve-t-elle le manga *Kingdom* sous-coté ?
 - Parce que l'animé n'est pas très populaire.
 - Parce que peu de gens connaissent ce manga.**
 - Parce qu'il a une mauvaise critique de ce manga sur l'Internet.

4. L'histoire de *Kingdom* se déroule ...
- a) au Japon pendant la période médiévale.
 - b) en Chine, pendant la conquête du pays.**
 - c) en Inde, à l'époque des royaumes.
5. *One Piece* est un manga qui parle de (d') ...
- a) des pirates à la recherche d'un trésor.**
 - b) un groupe de samourais à la conquête des pays lointains.
 - c) un voyage autour du monde pour découvrir des terres inconnues.
6. Zoé décrit les personnages de *One Piece* comme étant :
- a) très mystérieux et difficiles à comprendre.
 - b) drôles mais peu intéressants.
 - c) attachants.**
7. Zoé trouve que *One Piece* est un manga ...
- a) très imaginaire et plein d'aventures.**
 - b) assez ennuyeux et répétitif.
 - c) centré sur des relations familiales.

III. Complétez les phrases avec les mots de l'enregistrement (3 points).

1. Avant de lire des mangas, Zoé regardait déjà des *animés*.
2. Zoé a trouvé que l'animé de *Kingdom* était *vraiment pas terrible*.
3. Au départ, la Chine était séparée en plusieurs États et ensuite c'est un État qui a *conquis* (attention ! dans l'enregistrement Zoé a fait une faute ! écrivez la forme correcte du verbe !) tous les autres États pour faire un grand pays.

Document de compréhension orale 2 (20 points)

Transcription Comment être en forme

a minima = au minimum

être en colocation : partager un appartement avec quelqu'un, afin de se répartir les dépenses

féculent, m pl : ce sont des aliments d'origine végétale, constitués dans une forte proportion d'amidon (крахмал) ou de glucides complexes (сложные углеводы)

crampe, f : c'est une contraction brutale et douloureuse d'un muscle

G : Gaël / A : Anne

A : Gaël, je voulais savoir aussi, quand on est sportif de haut niveau, au niveau hygiène de vie, alimentation, comment ça se passe ?

G : Hygiène de vie, le premier point qui est très important, c'est le sommeil. Quand on est amené à répéter les efforts, si on n'a pas un cycle de sommeil assez régulier et important, il est très, très dur de ... d'arriver à enchaîner les entraînements à haute intensité. Pour ma part, j'essaie de... a minima, d'avoir huit heures de sommeil par jour. Après, en parallèle, il y a aussi l'alimentation. Je suis pas un très, très grand mangeur. Par contre, par rapport à mon profil, qui est légèrement plus... plus fin par rapport aux... à mes coéquipiers, moi, il est vraiment essentiel que j'essaie de pas sauter les repas. Donc ça commence par un petit déjeuner. J'essaie que ce soit équilibré au mieux, avec un fruit, un verre de jus de fruit, une petite tartine et le petit café.

A : Une petite tartine ? Juste une ?

G : Ouais, des fois, deux ou trois ! Mais c'est la gourmandise, après, qui parle !

A : Oui.

G : Et voilà. Et après, le repas le midi et le soir, c'est... c'est essayer de... d'alterner les différents... enfin voilà, les différentes protéines, que ce soit poissons ou œufs, accompagnés de beaucoup de féculents. Donc les pâtes, j'en mets à toutes les sauces!

A : Oui. C'est bon, les pâtes !

G : C'est l'aliment principal de mes repas, et avec des légumes en parallèle.

A : Bon, et alors ça veut dire qu'il faut cuisiner ? C'est vous qui cuisinez ?

G : Ouais, ouais, ouais.

A : Parce que votre famille... votre famille n'est pas à Marseille, c'est ça ?

G : Non. Non, non, du tout. Enfin, on est deux...

A : En colocation ?

G : On est en colocation, on est deux joueurs. Après, on n'a pas les mêmes... les mêmes goûts.

A : Besoins ? Oui.

G : On va dire c'est un peu chacun cuisine pour soi, parce qu'on est vraiment différents sur l'alimentation. Et du coup, oui, il faut se forcer à cuisiner et essayer d'innover, pour pas tomber dans une routine.

A : Il y a des aliments interdits, enfin, qu'il vaut mieux éviter ?

G : En fait, si vous voulez, c'est que... après, ça, c'est mon avis personnel, la semaine, je l'articule autour du match. Plus on va se rapprocher du samedi, dimanche, date... le jour auquel le match doit avoir lieu, c'est là où on va s'attendre... où les entraîneurs attendent aux joueurs qu'ils soient les plus prêts possible. Donc au niveau de l'entraînement, mais aussi au niveau, du coup, là, c'est très important d'avoir un capital fraîcheur assez important, ou par la nourriture aussi...

A : Oui, la résistance et...

G : Avoir, on va dire, tous les stocks d'énergie qui soient le plus profitables pour le match. Et donc du coup, pour moi, ça veut dire dès que ça va être le lundi-mardi, on peut se permettre certains écarts, tout ce qui est chocolat, gourmandises, voilà. Ou le dimanche, le lendemain du match, le repas, on se laisse aller et on va dire on régénère, parce que c'est quand même une frustration de faire attention à ce qu'on mange, donc pour pas exploser en plein vol, ça fait du bien de se faire quelques plaisirs de temps en temps. Et du coup, plus on va glisser vraiment vers...

A : Vers le weekend, vers le match.

G : Vers le match le samedi, plus on va être sensible à la nourriture, à voir qu'est-ce qu'on mange, l'hydratation aussi, boire encore plus d'eau pour éviter tout ce qui est crampes, voilà. Et après, deuxième point, c'est quand... quand il y a des entraînements très intenses. Les entraînements très, très intenses vont arriver en milieu de semaine. Donc là, c'est vraiment très, très important, ces entraînements à haute intensité qui vont être vraiment très, très fatigants, de pouvoir les accompagner d'une très, très bonne alimentation et...

CORRIGÉS

Document de compréhension orale 2 (20 points)

I. Vrai, faux ou pas d'info ? Mettez une croix (x) dans la case correspondante (10 points).

		Vrai	Faux	Pas d'info
1	Gaël accorde une importance capitale à un cycle de repos stable et suffisant.	x		
2	Gaël est un athlète français mondialement connu qui a déjà remporté plusieurs médailles d'or.			x
3	Son petit-déjeuner inclut généralement des fruits, une boisson fruitée, parfois plusieurs tartines et un café.	x		
4	Gaël saute fréquemment le dîner pour garder une silhouette fine.		x	
5	Les aliments sucrés sont totalement exclus de son régime alimentaire, même après les matchs.		x	
6	Plus la date du match approche, plus Gaël surveille attentivement ce qu'il consomme.	x		
7	Les protéines animales, comme la viande rouge, constituent l'essentiel de ses repas.		x	
8	En début de semaine, Gaël s'autorise des sucreries, comme du chocolat, par exemple, pour relâcher un peu la pression.	x		
9	Les coéquipiers de Gaël apprécient surtout son esprit d'équipe et son sens d'humour.			x
10	La cuisine est une tâche qu'il délègue toujours à son colocataire.		x	

II. Choisissez la bonne suite (5 points).

- Gaël insiste sur l'importance d'avoir un cycle de sommeil ...*
 - régulier et bien prolongé.
 - régulier et suffisant.**
 - décalé et court.
- En milieu de semaine, les entraînements sont ...*
 - très exigeants physiquement.**
 - moins intenses que le reste de la semaine.
 - souvent supprimés pour permettre de se reposer.
- En colocation, Gaël préfère cuisiner ...*
 - uniquement avec son colocataire.
 - des plats congelés pour économiser du temps.
 - seul en fonction de ses besoins.**

4. *Le jour du match, les entraîneurs attendent que les joueurs soient ...*
 - a) **les plus prêts possible.**
 - b) les plus légers, donc les plus performants possibles.
 - c) les plus affamés, donc les plus performants possibles.
5. *Après un match, Gaël s'autorise ...*
 - a) des exercices supplémentaires pour compenser l'énergie perdue.
 - b) **des gourmandises pour relâcher la tension.**
 - c) une diète stricte pour récupérer rapidement ses forces.

III. Complétez les phrases avec les mots de l'enregistrement (5 points).

1. Gaël essaie d'avoir **huit heures** de sommeil par jour pour enchaîner les entraînements à haute intensité.
2. Il varie les sources de protéines, comme le poisson ou les **œufs**, qu'il accompagne de féculents.
3. Gaël essaie de préparer des repas variés pour éviter de tomber dans une **routine** alimentaire.
4. Côté alimentation, Gaël avoue qu'il n'est pas **un (très,) très grand mangeur**.
5. Pour éviter les crampes, Gaël fait attention à sa/son **hydratation**.