

CAHIER D'APPRENTISSAGE

# INTENTIONS

## VERS UNE LANGUE PARTAGÉE

FRANÇAIS, LANGUE D'ENSEIGNEMENT

CONFORME  
AU NOUVEAU  
PROGRAMME

FRA-1103-4 FBC

DIALOGUER

échanger

SE COMPRENDRE

S'AFFIRMER

S'exprimer



SOFAD

# INTENTIONS

## VERS UNE LANGUE PARTAGÉE

FRANÇAIS, LANGUE D'ENSEIGNEMENT

FRA-1103-4 FBC

CAHIER D'APPRENTISSAGE  
2<sup>e</sup> édition

SOFAD

## Vers une langue partagée – 2<sup>e</sup> édition

Ce cahier a été réalisé par la SOFAD (Société de formation à distance des commissions scolaires du Québec).

1<sup>re</sup> édition – 2008

### Chargées de projet

Mélanie D'Amours  
Joanne Tranchemontagne

### Rédactrice

Colette Rousseau

### Révisseur pédagogique

Marie-Claude Massé-Lord

### Révisseur linguistique

Ginette Choinière

### Gestion des droits d'auteur

Michelle Thibaudeau

### Correctrices d'épreuves

Ginette Choinière

Isabelle Roy

### Conception de la couverture

Colpron

### Conception graphique et infographie

Josée Bégin

Dans cette production, la rédaction épiciène assure l'équilibre de la représentation des hommes et des femmes.

© SOFAD – 2<sup>e</sup> trimestre 2017

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous pays. Toute reproduction, par procédé mécanique ou électronique, y compris la microreproduction, est interdite sans l'autorisation écrite d'un représentant dûment autorisé de la SOFAD. Tout usage en location ou prêt est interdit sans autorisation écrite et licence correspondante octroyée par la SOFAD.

Nonobstant cet énoncé, la reproduction des activités notées est autorisée uniquement pour les besoins des utilisateurs du cahier de la SOFAD correspondant.

Dépôt légal – 2<sup>e</sup> trimestre 2017

Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada

ISBN : 978-2-89493-631-3 (imprimé)

ISBN : 978-2-89493-632-0 (numérique)

Juin 2017

## Sources iconographiques

SHUTTERSTOCK

p. 1 : Lisa A; p. 2 : E. Karandaev; p. 3 : Ifong; p. 5 : Lightspring; p. 6 : A. Sukhonosova; p. 12 (haut) : N. Sapronova; p. 12 (bas) : F. Camiani; p. 13 : Beresnev; p. 15 : C. Petolea; p. 16 : V. Razumova; p. 17 : S. Rohani; p. 18 : Elovich; p. 20 : Kontur-vid; p. 21 : K. Chagin; p. 24 : F. Zsolt; p. 28 : Minerva Studio; p. 29 : Kurhan; p. 33 : Carballo; p. 38 : Gts; p. 42 : Pixsooz; p. 43 : M.J. Berlin; p. 44 : R. Tavani; p. 59 : CandyBox Images; p. 63 : Symbiot; p. 65 : Halfpoint; p. 66 : Horiyan; p. 68 : Zerbor; p. 73 : File404; p. 76 : Muzsy; p. 79 : Syda Productions; p. 85 : Sacura; p. 88 : Kibler; p. 89 : Monkey Business Images; p. 92 : B. Lyjak; p. 94 : Lightpoet; p. 99 : MSSA; p. 111 : H. Almeida; p. 114 : D. Andison; p. 116 : D. Barreto; p. 117 : C. Chaochaiya; p. 118 : Denizo71; p. 120 : View Apart; p. 123 : A. Guryanov; p. 125 : S. Nivens; p. 126 : A. Ozerova; p. 127 : NMphoto; p. 128 : NeydtStock; p. 131 : Syda Productions; p. 132 : g-stockstudio; p. 135 : Konstantin; p. 136 : A. Brylov; p. 137 : Visual Generation; p. 139 : J. Lund; p. 140 : WaveBreakMedia; p. 143 : Rido; p. 144 : Pathdoc; p. 157 : A. Sukhonosova; p. 158 : A.J. de Parga; p. 159 : Alphaspirt; p. 160 : Stokkete; p. 161 : PhotoMediaGroup; p. 163 : N. Bertolini; p. 164 : Still AB; p. 167 : T. Trojanowski; p. 170 : Phovoir; p. 173 : Z. Zemleni; p. 176 : lko; p. 177 : Pashabo; p. 178 : Frankie's; p. 179 : A. Boldin; p. 189 : P. Bernik; p. 190 : ER\_09; p. 192 : 32 pixels; p. 195 : D. Drobot; p. 196 : Mickyso; p. 199 : Alexkich; p. 204 : Rawpixel.com; p. 213 : ESB Professional; p. 217 : FabrikaSimf; p. 219 : Pressmaster; p. 220 : A. Guillem; p. 222 : Kurhan; p. 228 : Billion Photos; p. 229 : Pathdoc; p. 230 : ESB Professional; p. 232 : SP-Photo; p. 236 : Ober-art; p. 238 : Gpointstudio; p. 239 : two8one8; p. 240 : Azuzl; p. 241 : F. Faconti; p. 242 : Syda Productions; p. 243 (haut) : S. Kaulitzki; p. 243 (bas) : E. Bronstajn; p. 244 (gauche) : Spotmatik Ltd; p. 244 (droite) : R. Kneschke; p. 245 : Amixstudio; p. 250 : one photo; p. 253 : M. Bednarek/©Photocreo; p. 254 : J. Aunion; p. 255 : SueC; p. 268 : g-stockstudio; p. 279 : Frankie's; p. 281 : Lapina; p. 282 : Arthimedes; p. 283 : Africa Studio; p. 284 : Racorn; p. 287 : Photographee.eu; p. 290 : Goodluz; p. 293 : Rawpixel.com; p. 294 : ESB Professional; p. 300 : StillFX; p. 301 : Niyazz; p. 302 : A and N photography; p. 304 : Lightspring; p. 307 : Verticalarray; p. 312 : Sputanski; p. 315 : ESB Professional; p. 316 : Chainarong06; p. 322 : g-stockstudio; p. 323 : Goodluz; p. 324 : I. Filimonov; p. 326 : Photomaxx; p. 329 : Prostock-studio; p. 331 : L. Pan; p. 338 : Syda Productions.

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION .....	VI
VUE D'ENSEMBLE .....	IX

## SITUATION D'APPRENTISSAGE

### 1

<b>Manger sainement</b> .....	1
<b>PRÉPARATION Vos habitudes alimentaires</b> .....	2
<b>RÉALISATION Le Guide alimentaire canadien</b> .....	5
<i>Le schéma de la communication</i> .....	6
<i>Les classes de mots</i> .....	13
<i>Le nom (N)</i> .....	14
<i>Le déterminant (Dét)</i> .....	16
<i>L'adjectif (Adj)</i> .....	17
<i>Les groupes syntaxiques</i> .....	19
<i>Le groupe du nom (GN)</i> .....	20
<i>Le verbe (V)</i> .....	24
<i>Les verbes au mode impératif</i> .....	26
<i>Les verbes au mode infinitif</i> .....	26
<b>Faire les bons choix pour étancher votre soif</b> .....	29
<i>Les accords dans le GN</i> .....	32
<b>La santé, une question d'équilibre</b> .....	35
<i>Les verbes au mode indicatif</i> .....	40
<b>Votre vision d'une saine alimentation</b> .....	42
<b>INTÉGRATION Partagez votre opinion</b> .....	51
<b>Activité notée 1</b> .....	51
<b>Corrigé de la SA1</b> .....	52

## SITUATION D'APPRENTISSAGE

### 2

<b>Bouger plus</b> .....	59
<b>PRÉPARATION L'exercice physique dans votre vie</b> .....	60
<b>RÉALISATION Des excuses pour ne pas bouger</b> .....	64
<i>Les guillemets (« »)</i> .....	67
<i>L'organisation du texte</i> .....	68
<i>Le sujet du texte – Les idées principales et secondaires</i> .....	69
<i>Le sens propre et le sens figuré</i> .....	72
<b>Des moyens pour devenir actif ou active</b> .....	75
<i>La phrase de base</i> .....	82
<i>Le sujet</i> .....	85
<b>La marche pour mieux vivre</b> .....	88
<i>L'accord du verbe</i> .....	95
<b>INTÉGRATION En route vers la santé! Votre programme d'activité physique</b> .....	98
<b>Corrigé de la SA2</b> .....	104

<b>Garder l'équilibre</b> .....	111
<b>PRÉPARATION</b> <b>Testez votre stress</b> .....	112
<b>RÉALISATION</b> <b>Gare au stress!</b> .....	115
<i>Les anglicismes</i> .....	120
<i>La reprise de l'information</i> .....	122
<i>Les catégories de déterminants</i> .....	124
<b>Apprendre à se détendre</b> .....	126
<i>L'attribut du sujet</i> .....	131
<i>Les familles de mots</i> .....	134
<b>Le blocage de Vincent</b> .....	136
<i>Les marqueurs de relation</i> .....	141
<b>INTÉGRATION</b> <b>Mieux gérer un état de stress</b> .....	144
<b>Corrigé de la SA3</b> .....	150

<b>Communiquer efficacement</b> .....	157
<b>PRÉPARATION</b> <b>Dire ou ne pas dire</b> .....	158
<b>RÉALISATION</b> <b>Exprimer ses besoins, ses désirs et ses limites</b> .....	161
<i>L'objectivité et la subjectivité</i> .....	166
<i>Les pronoms</i> .....	168
<i>Les verbes au mode subjonctif</i> .....	171
<b>Exprimer ses sentiments</b> .....	179
<i>L'accord du verbe avec le sujet</i> .....	187
<b>Gérer les conflits</b> .....	189
<i>L'inclusion – Les mots génériques et les mots spécifiques</i> .....	192
<i>Les temps simples et les temps composés</i> .....	200
<i>L'accord du participe passé employé avec l'auxiliaire être</i> .....	202
<b>INTÉGRATION</b> <b>Tomber amoureux</b> .....	205
<b>Activité notée 2</b> .....	205
<b>Corrigé de la SA4</b> .....	206

	<b>Être un travailleur informé et responsable</b> .....	213
<b>PRÉPARATION</b>	<b>Que savez-vous du monde du travail ?</b> .....	214
<b>RÉALISATION</b>	<b>Que désirent les employeurs ?</b> .....	217
	<i>Les pronoms démonstratifs</i> .....	224
	<i>Les pronoms possessifs</i> .....	225
	<b>Vos droits et vos obligations au travail</b> .....	228
	<i>Les synonymes et les antonymes</i> .....	233
	<i>La coordination et la juxtaposition</i> .....	237
	<b>Travailler en toute sécurité</b> .....	240
	<i>Les verbes et les noms en -ail, -eil et -euil</i> .....	248
	<b>Pourquoi un syndicat ?</b> .....	250
	<i>L'accord de l'adjectif attribut du sujet</i> .....	261
<b>INTÉGRATION</b>	<b>Travailler au Québec</b> .....	263
	<b>Corrigé de la SA5</b> .....	270

	<b>Briser l'isolement</b> .....	279
<b>PRÉPARATION</b>	<b>Pour mieux vivre ensemble</b> .....	280
<b>RÉALISATION</b>	<b>Votre réseau d'aide</b> .....	281
	<i>L'unité du sujet</i> .....	288
	<b>Aider les autres, c'est s'aider soi-même</b> .....	292
	<i>L'organisation et la progression de l'information</i> .....	296
	<i>La non-contradiction</i> .....	298
	<b>S.O.S. Je mange trop!</b> .....	300
	<i>La coordination et la juxtaposition</i> .....	307
	<i>La virgule pour la juxtaposition de mots ou de groupes de mots</i> .....	308
	<i>Le deux-points</i> .....	308
	<b>Le soutien téléphonique</b> .....	312
	<b>Les cuisines collectives</b> .....	321
	<i>Les préfixes et les suffixes</i> .....	325
<b>INTÉGRATION</b>	<b>Présenter un groupe de soutien</b> .....	333
	<b>Activité notée 3</b> .....	339
	<b>Corrigé de la SA6</b> .....	340
	<b>ANNEXES</b> .....	351
	<i>Les classes de mots</i> .....	351
	<i>Les formes de phrases</i> .....	352
	<i>Les mots formés par dérivation</i> .....	353
	<i>Les auxiliaires être et avoir</i> .....	354
	<b>FICHE DE COMMENTAIRES</b> .....	355

# INTRODUCTION

Le cours *Vers une langue partagée* (FRA-1103-4) a une durée de **100 heures**. C'est le premier de deux cours obligatoires en français, langue d'enseignement, 1<sup>re</sup> secondaire.

Le présent cahier propose **six situations d'apprentissage** (SA) qui vous permettront de :

- comprendre certains enjeux liés au mieux-être personnel et collectif (**lecture et écoute**) ;
- vous exprimer sur des défis personnels ou des débats de société (**écriture**).

Pour ce faire, ce cahier offre de nombreuses activités de lecture, d'écriture et d'écoute signifiantes, claires et accessibles qui vous permettront d'acquérir **les connaissances et les savoirs prescrits** et de développer des méthodes de travail efficaces.

Conçu pour soutenir un apprentissage individualisé, en établissement ou à distance, le cahier contient donc tout ce qui est indispensable à votre cheminement : des explications détaillées, de nombreux exemples, des activités liées aux savoirs essentiels à acquérir et des corrigés précis et commentés.

Bon travail !

## Structure du cours et consignes d'utilisation

Que vous suiviez ce cours à distance ou en établissement, le présent cahier a été conçu pour vous permettre de travailler en mode individualisé, de façon progressive et autonome.

Tout en respectant votre propre rythme, nous vous invitons :

- à vous engager sérieusement dans cette démarche ;
- à mettre à profit vos compétences et vos connaissances en français et à en acquérir de nouvelles.

### Les situations d'apprentissage

Le cahier est composé de six situations d'apprentissage (SA) qui vous transporteront dans différents univers. Chaque SA comporte plusieurs activités qui sont toujours réparties en trois étapes, selon les trois temps de la démarche d'apprentissage :

**Préparation :** Cette étape a pour but de vous situer personnellement par rapport au but de la SA.

**Réalisation :** C'est l'étape centrale au cours de laquelle vous réaliserez plusieurs tâches mettant à profit vos compétences et vos connaissances pour réaliser ce qui est demandé. C'est aussi une étape où vous acquerrez de nouvelles connaissances.

**Intégration :** C'est l'étape où vous évalueriez, de diverses façons, votre maîtrise des compétences développées et des connaissances acquises au cours de la SA.

## Les activités notées

Le cahier est accompagné de trois activités notées, présentées dans des cahiers distincts qui vous auront été fournis avec votre matériel ou que vous pourrez télécharger sur le site [portailsofad.com](http://portailsofad.com). Vous trouverez tous les renseignements nécessaires dans votre cahier au moment opportun.

Les activités notées doivent être soumises à la correction. Vous les remettrez à votre formatrice ou à votre formateur si vous suivez le cours en établissement ou vous les transmettez à votre tutrice ou à votre tuteur si vous étudiez à distance. Dans tous les cas, on vous rendra le document corrigé et annoté.

Les activités notées sont un excellent moyen pour vous aider à reconnaître et à surmonter vos difficultés. L'activité notée finale a été élaborée à partir des mêmes critères que ceux qui seront appliqués au moment de l'évaluation finale du cours (l'épreuve finale officielle). C'est donc un excellent moyen pour vous préparer à cette épreuve finale officielle qui aura lieu sous surveillance, dans un centre d'éducation des adultes.

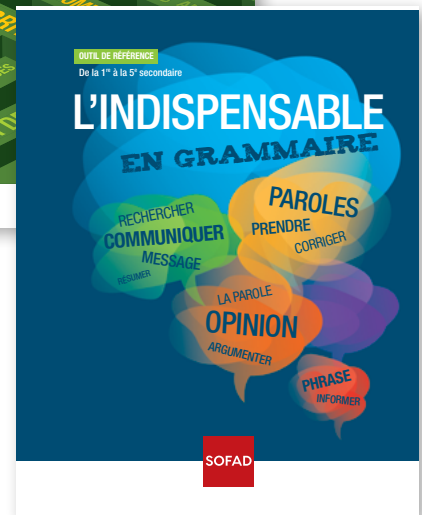
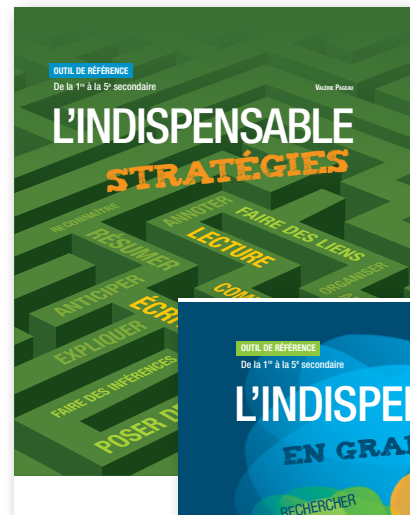


## Matériel complémentaire

À certains moments, on vous invitera à consulter *L'Indispensable en grammaire* ou *L'Indispensable – stratégies*. Simples, accessibles et conçus pour faciliter l'apprentissage du français au secondaire, ces deux outils constituent des ouvrages de référence fort utiles. *L'Indispensable en grammaire* présente de façon succincte et schématisée tous les savoirs essentiels en grammaire prescrits dans le programme d'études *Français, langue d'enseignement*. Pour sa part, *L'Indispensable – stratégies* présente de façon explicite (le quoi, le pourquoi, le comment et le quand) les stratégies en lecture, en écriture et en communication orale. Les stratégies sont modélisées et on suggère des outils pour leur mise en application.

Voici d'autres ouvrages de référence que vous pourriez consulter :

- un dictionnaire usuel du français ;
- un dictionnaire de synonymes et d'antonymes ;
- un dictionnaire des difficultés de la langue française ;
- une grammaire ;
- un ouvrage sur la conjugaison.



## Soutien à l'apprentissage

Que vous suiviez le cours en établissement ou à distance, votre démarche d'apprentissage ne se fera pas en solitaire. En classe, vous aurez le soutien d'une formatrice ou d'un formateur, tandis qu'à distance, vous pourrez compter sur le soutien d'une tutrice ou d'un tuteur, pour répondre à vos questions et pour corriger et commenter vos activités notées.

### Informations complémentaires concernant la formation à distance

La durée du cours est de **100 heures** approximativement, incluant les activités notées. Les statistiques démontrent que les personnes qui commencent leur cours rapidement et qui y consacrent de 6 à 10 heures par semaine obtiennent de meilleurs résultats. Voici quelques suggestions qui vous aideront à organiser votre temps d'étude.

- Établissez un horaire d'étude en tenant compte non seulement de vos besoins, mais aussi de vos obligations familiales, professionnelles ou autres.
- Essayez de consacrer quelques heures par semaines à l'étude, de préférence en blocs de deux ou trois heures à la fois.
- Respectez autant que possible l'horaire que vous vous êtes fixé.

La tutrice ou le tuteur est la personne-ressource à qui vous ferez appel et qui corrigera et commentera les activités notées du cours. N'hésitez pas à l'interroger si vous éprouvez des difficultés à réaliser certaines tâches ou certaines activités ou encore si vous avez besoin d'encouragement pour poursuivre votre cours. Notez vos questions au fur et à mesure qu'elles se présentent et communiquez avec votre tutrice ou avec votre tuteur par courriel ou par téléphone pendant ses heures de disponibilité. Si ses coordonnées et son horaire ne vous ont pas été transmis avec le présent cahier, demandez-les au centre de formation où vous avez fait votre inscription.

Votre tutrice ou votre tuteur est là pour vous guider tout au long de votre apprentissage et pour vous fournir tout ce qui est susceptible d'assurer le succès de votre projet de formation.

### Évaluation aux fins de sanction

Si vous désirez acquérir les unités rattachées à ce cours, vous devez obtenir une note d'au moins 60 % à l'évaluation finale, qui a lieu dans un centre d'éducation des adultes. Pour vous présenter à cette épreuve, il est souhaitable que vous ayez obtenu au moins 60 % pour l'activité notée finale qui accompagne ce cahier. D'ailleurs, certains centres d'éducation des adultes exigent ce résultat de 60 % à l'activité notée finale pour vous admettre à l'épreuve officielle.

Pour connaître les modalités de passation et les critères d'évaluation de l'épreuve officielle, renseignez-vous auprès de votre formatrice ou formateur si vous suivez ce cours en établissement ou auprès de votre tutrice ou tuteur si vous étudiez à distance.

Bon parcours!

## La page d'ouverture d'une situation d'apprentissage

Le but de la situation d'apprentissage résume la compétence que vous développerez au cours de cette SA en recourant aux ressources de la langue.

L'étape PRÉPARATION est celle où vous vous situerez personnellement par rapport au but de la SA.

La RÉALISATION est l'étape centrale. Elle comporte plusieurs tâches où vous mobiliserez vos compétences, vos stratégies et vos connaissances et où vous en acquerez aussi de nouvelles pour réaliser ce qui est proposé dans la SA.

L'étape INTÉGRATION est celle où vous mesurerez, de différentes façons, votre maîtrise des compétences et des connaissances acquises au cours de la SA.

**SITUATION D'APPRENTISSAGE**  
**1**

**Manger sainement**

Manger sainement est important pour rester en santé et pour vivre longtemps. Mais pour faire des choix judicieux en matière d'alimentation, il faut être bien informé.

Connaissez-vous les types d'aliments qu'il est important de consommer chaque jour? Combien de portions de ces aliments faut-il consommer quotidiennement?

**BUT DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE**  
**Adopter de saines habitudes alimentaires**

**PRÉPARATION**  
**Vos habitudes alimentaires**  
But: Répondre à un court questionnaire et faire le bilan d'une journée de repas pour réfléchir à vos habitudes alimentaires.

**RÉALISATION**  
**Le Guide alimentaire canadien**  
But: Afin de connaître les principes importants d'une saine alimentation, lire le Guide alimentaire canadien.

**Faire les bons choix pour étancher votre soif**  
But: Élaborer un repérage pour vous informer des différences entre les jus et les boissons aux fruits.

**La santé, une question d'équilibre**  
But: Afin de vous faire une opinion, lire une chronique sur le concept de la saine alimentation.

**Votre vision d'une saine alimentation**  
But: Écrire un texte pour exprimer votre réaction.

**INTÉGRATION**  
**Partagez votre opinion**  
But: Présenter votre texte et répondre à des questions relatives aux connaissances acquises.

**DURÉE TOTALE 130 MO**

\*Que ton aliment soit la seule médecine!  
Hippocrate (vers 370 av. J.-C.), médecin et philosophe grec, considéré comme le père de la médecine.

Le titre de la SA.

Le cours comprend six situations d'apprentissage. Ici, le numéro de la SA.

La durée totale de l'ensemble des activités de la SA, incluant les activités notées.

L'introduction vous présente toujours une question de départ en lien avec une situation de vie courante.

## Les tâches

Chaque situation d'apprentissage comprend plusieurs tâches. Chaque tâche est présentée de façon dynamique et motivante. Vous serez guidés étape par étape pour réussir.

Au début de chaque tâche, vous pouvez lire le but de la tâche et les objectifs précis liés aux savoirs essentiels.

Qu'il s'agisse de lire ou d'écrire un texte ou d'écouter un message, chaque tâche est constituée d'activités vous permettant d'acquérir les connaissances et les savoirs prescrits.

Des intertitres vous guident quant aux types d'activités à effectuer.

On vous invite régulièrement à consulter le corrigé.

**LA MARCHÉ POUR MIEUX VIVRE**

**3 étapes**

**Pour réaliser cette tâche**

- Vous lirez un texte ayant pour sujet une activité à la portée de tous.
- Vous dégageriez des informations de ce texte.
- Vous apprendriez à reconnaître le sens des marqueurs de relation.
- Vous apprendriez à accorder le verbe avec son sujet.

Nos ancêtres marchaient beaucoup plus que nous le faisons aujourd'hui. Pour eux, la marche était souvent le seul moyen de locomotion à leur disposition. La modernité a changé tout cela. Nous sommes devenus de plus en plus mécanisés et donc plus sédentaires, souvent au détriment de notre santé.

Dans le prochain texte, vous apprendrez à mieux connaître une activité bénéfique, toute simple et à la portée de toutes et de tous: la marche. Marcher, c'est aller dans la bonne direction pour votre santé!

**Anticipez le sujet du texte**

Faites un survol du texte *La marche entretient le corps et libère l'esprit* et répondez à la question ci-dessous.

**En vous basant sur le titre et les intertitres du texte essayez d'anticiper le sujet du texte.**

Comparez votre réponse avec celle du corrigé.

**Bouger plus**

### Précisez votre intention de lecture

Faites maintenant une lecture attentive du texte et surlignez les éléments qui présentent les bienfaits de la marche. Prêtez une attention particulière aux bienfaits de la marche sur la santé globale.

### La marche entretient le corps et libère l'esprit

1. Sans vouloir exagérer l'importance de ses bienfaits, il faut reconnaître que la marche entretient le corps aussi bien que l'esprit; elle constitue une excellente prévention contre les maladies de notre monde mécanisé et accomplit souvent des «miracles» dans de nombreuses rééducations.

### Des articulations assouplies et toujours jeunes

2. Nul n'ignore aujourd'hui que l'absence d'exercice physique engendre un blocage des articulations, et ce, dès l'âge de 25 ou 30 ans. Observez autour de vous les sédentaires: vous vous apercevrez que leurs articulations craquent, qu'ils sont raides, sans souplesse et qu'ils ont souvent du mal à effectuer les gestes simples de la vie courante.

3. La raison de ces blocages est simple. Les articulations qui ne fonctionnent pas sont envahies par un tissu fibreux qui empêche le jeu des articulations entre elles.

4. Une articulation est formée d'un cartilage, c'est-à-dire d'un tissu osseux dur, élastique et blanc (pensez à l'articulation d'un os de poulet). Pour être en bonne condition, ce cartilage a besoin de mouvement. C'est la raison pour laquelle, par exemple, un genou plâtré pendant une longue période a besoin d'une rééducation pour retrouver sa mobilité.

5. La marche fait jouer presque toutes les articulations, plus particulièrement celles du pied, de la cheville, du genou et de la hanche. Marcher agit donc sur la vitalité du cartilage articulaire. En ce sens, la marche contribue à retarder l'installation de la vieillissement articulaire (arthrose) et permet de faire face aux exigences de la vie quotidienne.



### Des muscles de plus en plus élastiques

6. Le corps humain comprend environ 600 muscles. Or, un muscle qui ne travaille pas se dessèche, perd son tonus et risque de «casser» sous l'effet d'un effort trop brusque. Si elle perdent l'habitude de se contracter, les cellules des fibres musculaires peuvent éclater à la moindre tension: c'est la raison pour laquelle les sports violents sont déconseillés aux corps non entraînés.

7. Quand un muscle est au repos, le sang des vaisseaux qui courent le long de ses cellules circule très lentement. Dès qu'il se met à fonctionner (c'est-à-dire dès qu'il se contracte), ces vaisseaux se dilatent pour apporter aux cellules l'oxygène dont elles ont besoin et les débarrasser ensuite des produits toxiques qu'elles produisent.

8. Pour être en santé, vous avez intérêt à solliciter les muscles le plus souvent possible: les fibres bénéficient alors à la fois d'une plus grande élasticité et d'une meilleure irrigation. Habituez à se dilater, les vaisseaux ne risquent pas de se scléroser et d'empêcher le sang de circuler.

9. Dosée en fonction des possibilités de chacun, la marche met à l'épreuve tous les muscles, mais en douceur. En effet, les contractions musculaires qu'elle impose ne sont jamais violentes. C'est pourquoi la marche joue un rôle important dans la rééducation musculaire, par exemple après une immobilisation due à une fracture. De plus, la marche représente un excellent moyen de se préparer à des activités sportives d'une intensité musculaire plus forte: course, gymnastique, tennis, etc.

Vous aborderez une grande variété de sujets stimulants et intéressants dans les textes présentés.



# Les rubriques



## USEZ DE STRATÉGIE!

### Préparez-vous à la lecture

Avant même de faire la lecture d'un texte, il est important de prendre le temps de se préparer. Voici quelques stratégies pour le faire.

- Choisissez un environnement propice à la concentration : un espace retiré, calme, confortable et bien éclairé.
- Faites le survol du texte à lire : repérez et lisez le titre, les intertitres, les sous-titres, les mots en gras.
- Identifiez l'émetteur (celui qui a écrit le texte).
- Observez les illustrations et les photos.
- Anticipez le contenu. En utilisant des indices relevés lors du survol, on peut formuler des hypothèses sur le sujet du texte et sur ce qu'on va y retrouver.
- Ces stratégies permettent de vous faire une idée globale du texte. Aussi, pendant la lecture, votre attention est soutenue, puisque vous cherchez à vérifier vos hypothèses sur le sujet du texte.



Ces encadrés présentent des STRATÉGIES utiles à la réalisation des tâches.



## SAVOIR ESSENTIEL

### Les classes de mots

Il existe **huit classes** de mots : le **nom**, le **pronom**, le **déterminant**, l'**adjectif**, le **verbe**, l'**adverbe**, la **préposition** et la **conjonction**.

Cinq de ces classes de mots correspondent au **noyau d'un groupe**. Ce sont : le **nom**, le **verbe**, l'**adjectif**, la **préposition** et l'**adverbe**.

Les trois autres classes – le **déterminant**, le **pronom** et la **conjonction** – ne forment pas de groupe.

Cinq classes de mots sont **variables** : le **déterminant**, le **nom**, le **pronom**, le **verbe** et l'**adjectif**.

Trois classes de mots sont **invariables** : la **préposition**, l'**adverbe** et la **conjonction**.



Ces encadrés présentent des SAVOIRS ESSENTIELS utiles à la réalisation des tâches.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### Huit choix d'activités à faible coût

1. Descendez de l'autobus ou sortez du métro un arrêt plus tôt et marchez.
2. Allez travailler à pied ou à vélo.
3. Marchez pour aller au dépanneur, à la banque ou au bureau de poste.
4. Allez reconduire les enfants à pied à l'école.
5. Stationnez l'auto plus loin et marchez.
6. Lavez la voiture à la main.
7. Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
8. Au lieu de faire une réunion assise avec quelqu'un, parlez en marchant!

Source : Fondation des maladies du cœur, *Soyez actif pour la vie*, op. cit.



La rubrique LE SAVIEZ-VOUS ? présente un complément d'information intéressant sur le sujet traité.

## TIC

Le site Internet de l'Office québécois de la langue française et sa *Banque de dépannage linguistique (BDL)* peut vous aider à découvrir les anglicismes cachés sous certaines expressions. Pour y accéder, allez sur Internet et tapez *Office québécois de la langue française BDL* dans un moteur de recherche. Faites ensuite une recherche du mot ou de l'expression pour laquelle vous avez un doute.



La rubrique TIC (technologies de l'information et de la communication) vous aiguille vers diverses ressources technologiques ou ressources Web pour enrichir votre démarche.

## ASTUCE

L'idée principale d'un paragraphe ou d'un texte peut être explicite (clairement exprimée dans le texte). Parfois, elle peut être implicite (non formulée dans le texte). Vous devez alors la déduire en résumant le paragraphe.



La rubrique ASTUCE vous propose des trucs pratiques pour faciliter votre travail.



## PIÈGE À ÉVITER

Il peut arriver qu'un mot passe d'une classe à l'autre. Il faut alors être très attentif au contexte de la phrase pour déterminer la **classe** du mot.

Ex. : L'adjectif **riche** peut aussi être employé comme un nom.

Un plat <sup>Adj</sup>riche en calories. Les <sup>N</sup>riches voyagent beaucoup.



La rubrique PIÈGE À ÉVITER attire votre attention sur des erreurs fréquentes et sur les moyens de les éviter.

# Les abréviations, les symboles et les pictogrammes

## CLASSES DE MOTS

<b>Adj</b>	adjectif
<b>Adv</b>	adverbe
<b>Conj</b>	conjonction
<b>Dét</b>	déterminant
<b>N</b>	nom
<b>Prép</b>	préposition
<b>Pron</b>	pronom
<b>V</b>	verbe

## FONCTIONS

<b>attr.</b>	attribut
<b>compl.</b>	complément
<b>compl. dir.</b>	complément direct
<b>compl. ind.</b>	complément indirect
<b>compl. de P</b>	complément de phrase
<b>compl. du N</b>	complément du nom
<b>modif.</b>	modificateur

## GROUPES ET PHRASES

<b>GAdj</b>	groupe de l'adjectif
<b>GAdv</b>	groupe de l'adverbe
<b>GN</b>	groupe du nom
<b>GPrép</b>	groupe de la préposition
<b>GV</b>	groupe du verbe
<b>GVinf</b>	groupe du verbe à l'infinitif
<b>GVpart</b>	groupe du verbe au participe présent
<b>P</b>	phrase
<b>Sub.</b>	subordonnée

## AUTRES ABRÉVIATIONS

<b>aux.</b>	auxiliaire
<b>f.</b>	féminin
<b>inf.</b>	infinitif
<b>m.</b>	masculin
<b>p. p.</b>	participe passé
<b>p. prés.</b>	participe présent
<b>pers.</b>	personne
<b>pl.</b>	pluriel
<b>s.</b>	singulier
<b>subord.</b>	subordonnant

## PICTOGRAMMES

	Emploi correct	 Renvoi à <i>L'Indispensable en grammaire</i>
	Emploi incorrect	 Renvoi à <i>L'Indispensable – stratégies</i>
	Forme incorrecte	

# INTENTIONS

## VERS UNE LANGUE PARTAGÉE

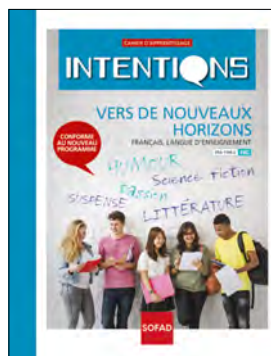
FRANÇAIS, LANGUE D'ENSEIGNEMENT

FRA-1103-4 FBC



Le cahier FRA-1103-4, *Vers une langue partagée*, est complet et conforme au programme de français, langue d'enseignement, 1<sup>re</sup> secondaire. Afin de soutenir un apprentissage individualisé, ce cahier :

- propose six situations d'apprentissage (SA) qui vous permettront de comprendre certains enjeux liés au mieux-être personnel et collectif (**lecture et écoute**) et de vous exprimer sur des défis personnels ou des débats de société (**écriture**);
- suggère pour chaque SA des tâches motivantes et un accompagnement pas à pas pour concrétiser vos apprentissages et assurer votre réussite;
- offre de nombreuses activités de lecture, d'écriture et d'écoute signifiantes, claires et accessibles qui vous permettront d'acquérir les connaissances et les savoirs prescrits tout en développant des méthodes de travail efficaces;
- contient des explications détaillées, de nombreux exemples, des activités liées aux savoirs essentiels et des corrigés commentés, bref tout pour faciliter votre cheminement.



## VERS DE NOUVEAUX HORIZONS

FRA-1104-2 FBC

Le cahier FRA-1104-2, *Vers de nouveaux horizons*, est composé de quatre situations d'apprentissage (SA) qui vous amèneront à aborder des œuvres et des auteurs québécois (**lecture et écoute**) et à partager vos découvertes, que ce soit pour donner vos impressions ou votre appréciation d'une œuvre québécoise (**prise de parole**).

