Activités de Français- Classes de 4ème- Semaine du 20 au 25 avril 2020- Séance 7

***Lundi, mercredi vendredi- 12h15- sur Radio 1 Polynésie La Première- Ce Spot de Jack London vous sera racontée*.**

Maintenant, si l'on admet un moment avec nous que dans tout homme il y a une des espèces animales de la création, il nous sera facile de dire ce que c'était que l'officier de paix Javert.

Javert était né dans une prison d'une tireuse de cartes dont le mari était aux galères. En grandissant, il pensa qu'il était en dehors de la société et désespéra d'y rentrer jamais. [...]Il entra dans la police.

Il y réussit. À quarante ans il était inspecteur.

Il avait dans sa jeunesse été employé dans les chiourmes **1** du midi. Avant d'aller plus loin, entendons-nous sur ce mot face humaine que nous appliquions tout à l'heure à Javert.

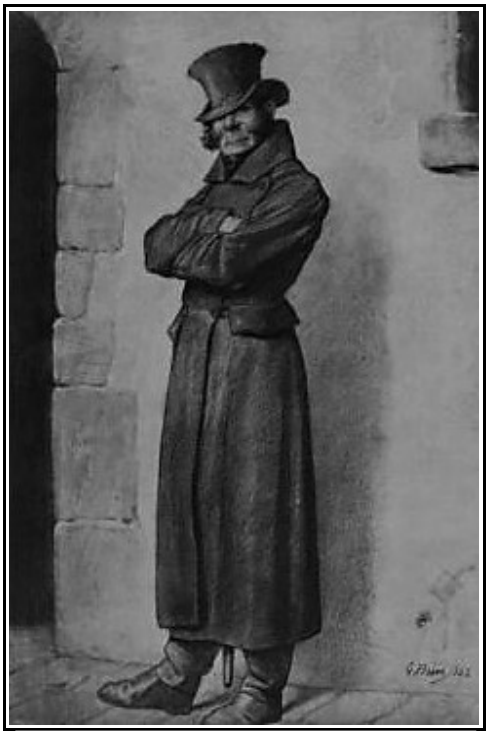
La face humaine de Javert consistait en un nez camard **2**, avec deux profondes narines vers lesquelles montaient sur ses deux joues d'énormes favoris **3**. On se sentait mal à l'aise la première fois qu'on voyait ces deux forêts et ces deux cavernes. Quand Javert riait, ce qui était rare et terrible, ses lèvres minces s'écartaient, et laissaient voir, non seulement ses dents, mais ses gencives, et il se faisait autour de son nez un plissement épaté et sauvage comme sur un mufle de bête fauve. Javert sérieux était un dogue **4** ; lorsqu'il riait, c'était un tigre. Du reste, peu de crâne, beaucoup de mâchoire, les cheveux cachant le front et tombant sur les sourcils, entre les deux yeux un froncement central permanent comme une étoile de colère, le regard obscur, la bouche pincée et redoutable, l'air du commandement féroce.

Cet homme était composé de deux sentiments très simples, et relativement très bons, mais qu'il faisait presque mauvais à force de les exagérer : le respect de l'autorité, la haine de la rébellion **5** ; et à ses yeux le vol, le meurtre, tous les crimes, **Lundi, mercredi vendredi- 12h15- sur Radio 1 Polynésie La Première- Ce Spot de Jack London vous sera raconté.**n'étaient que des formes de la rébellion. […] Il était absolu et n'admettait pas d'exceptions. D'une part il disait : - Le fonctionnaire ne peut se tromper ; le magistrat n'a jamais tort. - D'autre part il disait: - Ceux-ci sont irrémédiablement perdus. Rien de bon n'en peut sortir. […] Il était stoïque **6**, sérieux, austère **7** ; rêveur triste ; humble et hautain **8** comme les fanatiques. Son regard était une vrille **9**. Cela était froid et cela perçait. Toute sa vie tenait dans ces deux mots : veiller et surveiller [...] il avait la conscience de son utilité, la religion de ses fonctions, et il était espion comme on est prêtre. Malheur à qui tombait sous sa main ! [...]

Javert était comme un œil toujours fixé sur M. Madeleine.

Victor Hugo, *Les Misérables* (1862), première partie, livre cinquième, chapitre V.

1. Prison, bagne. 2. Aplati. 3. Touffes de barbes sur les joues. 4. Chien féroce. 5. Rébellion : c'est le fait de se rebeller, de se révolter. 6.Qui montre un calme imperturbable. 7. Sévère. 8. Orgueilleux, arrogant. 9. Outil à percer le bois.



Javert, illustration de BRION, 1862.

I. Reconnaître le narrateur

1 Le narrateur qui raconte l'histoire est-il :

☐ A l'extérieur de l'histoire ?

☐ A l'intérieur de l'histoire ?

2. Quel pronom personnel utilise le narrateur quand il s'adresse au lecteur, pour faire des commentaires sur Javert (l. 1; 6-7) ? ….....

….....

….....

3. Pourquoi, à ton avis : quelle relation veut-il avoir avec le lecteur ?

….....

….....

….....

II. Le portrait de Javert

4. Selon quel point de vue est fait le portrait de Javert (qui voit?) :

☐ point de vue externe ?

☐ point de vue interne ?

☐ point de vue omniscient ?

5. Dans le texte ci-dessus,

● délimite les lignes qui constituent un retour en arrière avec des crochets [ ] ;

● délimite les lignes qui constituent le portait physique avec des parenthèses ( ) ;

● souligne ou surligne les lignes qui constituent le portrait moral.

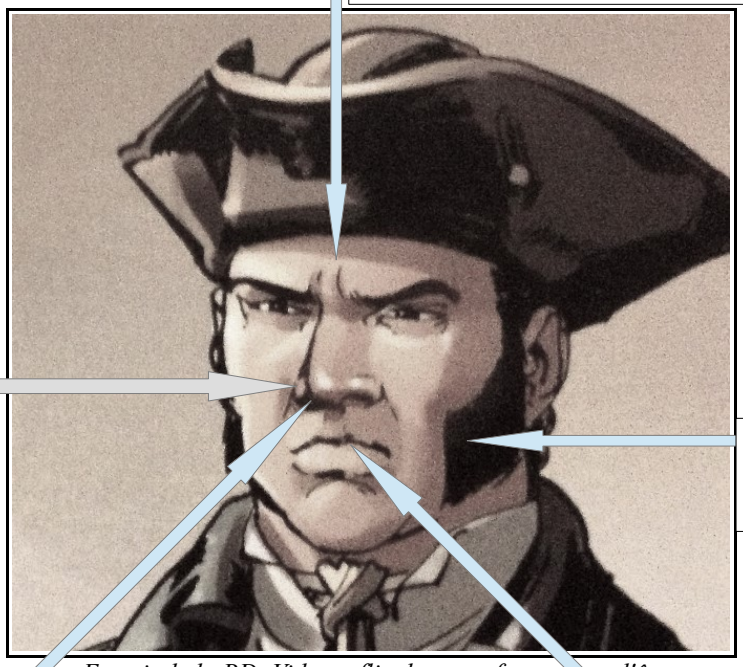
6. Quelles sont les principales informations données par ce retour en arrière ?

….....

….....

….....

A. Le portrait physique de Javert / 1. Complète le portrait de Javert avec les éléments (partie du visage et adjectifs) que tu trouveras dans le texte.



Extrait de la BD, Vidocq, flic de cœur, forçat dans l'âme.

1. a. A quels animaux le personnage est associé ? ….....

….....

b. Qu'ont-ils en commun ? ….....

c.Entoure les mots appartenant au champ lexical de la bestialité dans le texte .

2. Le portrait de Javert est-il mélioratif (positif) ? ☐ ou péjoratif (négatif) ☐ ?

3. Quels traits de caractère sont ainsi dévoilés ? ….....

….....

B. Le portrait moral de Javert

4. a. *Il était absolu et n'admettait pas d'exceptions.*(l. 18-19) : l'adjectif absolu ici veut dire entier, c'est à dire que pour Javert tout est blanc ou noir, il n'y a pas de nuances . Encadre des expressions qui prouvent qu'il est absolu et explique pourquoi il l'est : ….....

….....

.....

5. a. Relève les autres termes qui caractérisent ce personnage sur le plan moral et inscris-les dans le tableau ci-dessous.

.....	.....	.....	.....	.....	.....

b. L'image donnée du personnage est-elle méliorative ☐ ou péjorative ☐ ?

6. Après avoir lu ce portrait de l'inspecteur, quel comportement de Javert vis à vis de Jean Valjean peut-on imaginer ?

….....

.....

Activité de vocabulaire (séance 7 bis) :
Employer les hyperboles dans un portrait

La face humaine de Javert consistait en un nez camard, avec deux profondes narines vers lesquelles montaient sur ses deux joues d'énormes favoris **1**. On se sentait mal à l'aise la première fois qu'on voyait **ces deux forêts** et **ces deux cavernes.**
Victor Hugo, *Les Misérables*, 1862.

1. Les favoris sont les touffes de barbe sur les joues.

A quels éléments du visage de Javert, que tu trouveras dans la première phrase du texte (fluotée en gris) , correspondent les deux images proposées dans le tableau ci-dessous, colonne de gauche ***(forêts et cavernes***)?
Réponds dans la colonne du milieu. Cela te paraît-il réaliste ou exagéré ? Réponds dans la colonne de droite .

Deux forêts ….	….....	☐ Réaliste ☐ Exagéré
Deux cavernes ….	….....	

Les groupes nominaux relevés dans la colonne de gauche, sont appelés **des hyperboles** (du grec huperbolê, « excès,exagération ») car ils exagèrent la réalité.

L'hyperbole est une figure de style *qui ..... la réalité par l'utilisation :*
► *d'un lexique fort : elle a versé* ***des torrents*** *de larmes ;*
►*de superlatif : il est* ***le plus grand scélérat*** *que la terre ait jamais porté ;*
► *de comparaison ou métaphore : manger* ***comme un ogre.***

Exercice d'application : *indique si les phrases ci-dessous contiennent des comparaisons, des métaphores ou des hyperboles, en cochant la case appropriée.*

a. Elle me confia son sac, il pesait au moins dix tonnes ! ☐ comparaison ☐ métaphore ☐ hyperbole
b. La mer brille comme un miroir. ☐ comparaison ☐ métaphore ☐ hyperbole
c. Les perles de rosée brillent au soleil du matin. ☐ comparaison ☐ métaphore ☐ hyperbole
d. C'est à mourir de rire ! ☐ comparaison ☐ métaphore ☐ hyperbole
e. Le lion est le roi de la jungle. ☐ comparaison ☐ métaphore ☐ hyperbole
f. Je meurs de soif. ☐ comparaison ☐ métaphore ☐ hyperbole
g. L'Himalaya est le toit du monde. ☐ comparaison ☐ métaphore ☐ hyperbole
h. Pierre est plus âgé que Marie. ☐ comparaison ☐ métaphore ☐ hyperbole

Leçon : le portrait de Javert est une …..... ou **un portrait à charge**. Il s'agit en effet **d'un portrait qui déforme le réel, qui exagère les défauts** du personnage aussi bien physique que moral.

Le narrateur recourt à des comparaisons péjoratives ou des hyperboles (exagération), dans le but de dénoncer des traits déplaisants.

Activité d'orthographe : réécriture : séance 7 ter

A Montreuil-sur-Mer dont Jean Valjean est devenu le maire sous le nom de M. Madeleine, un homme Fauchelevent a eu un accident et se retrouve écrasé sous sa charrette. M. Madeleine demande à quelqu'un de soulever la charrette avec son dos. Javert est là qui observe la scène.

Consigne : réécris sans erreurs le passage des *Misérables* ci-dessous **en remplaçant Javert par Javert et son coéquipier** et fais les modifications qui s'imposent (on passe donc du singulier au pluriel pour les verbes dont Javert était le sujet). **Les éléments à modifier sont fluotés.**

Puis regardant fixement M. Madeleine, **il poursuivit (1)** appuyant sur chacun des mots qu'**il prononçait** :

— Monsieur Madeleine, **je n'ai** jamais connu qu'un seul homme capable de faire ce que vous demandez là.

Madeleine tressaillit.

Javert ajouta avec un air d'indifférence, mais sans quitter des yeux Madeleine :

— C'était un forçat.

— Ah ! dit Madeleine.

— Du bagne de Toulon. »

Madeleine devint pâle.

(1). Il = Javert.

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.**Correction de l'activité de lecture de la semaine du 13 au 17 avril / Questions de lecture :**

1. Dans les deux versions des *Misérables,* l'arrivée de Jean Valjean à Montreuil-sur-Mer n'est pas racontée chronologiquement, **puisqu'il y a un retour en arrière au plus que parfait**, sur un incendie qui a éclaté et l'intervention de JVJ pour sauver les deux enfants du capitaine de gendarmerie , victimes de l'incendie (l. 11 à 14 et p. 77 à 80 dans le Manga).

2. Le personnage de JVJ est désigné par les expressions « ***Un homme, un inconnu*** »,l.1 du texte de Hugo et « ***Un homme … vient de se jeter dans le feu*** », p. 77 du Manga.

3. Les circonstances de son arrivée sont **l'incendie de la maison commune de Montreuil-sur-Mer** (L. 11 à 14) chez Hugo et l'incendie de **la mairie** dans le Manga.

4. Ces circonstances ont contribué à cacher son identité puisque dans l'émoi et l'action, personne ne pense à lui demander son nom et d'où il vient.

5. Dans le Manga cependant, tout aurait pu basculer, puisque Jean Valjean à qui le capitaine de gendarmerie demande qui il est, s'apprête à montrer son passeport jaune, mais il a brûlé. Il hésite ensuite à révéler son vrai nom puis y renonce très prudemment , en disant qu'il est M. Madeleine.

6. Si Hugo reste vague et n'apporte aucune information : « on contait qu'il était venu dans la ville avec fort peu d'argent, quelques centaines de francs tout au plus. », l. 6, le manga est plus précis puisqu'on y apprend que l' argent de M. Madeleine/ vient de la vente des couverts en argent de Monseigneur Myriel.

7. Les ouvriers adorent M. Madeleine car ils lui doivent leur subsistance : sans lui, ils n'auraient pas de travail donc pas de pain pour manger. M . Madeleine est donc bon et compatissant envers eux. Il fuit les gens riches, « la société » avec qui il n'est pas à l'aise.

8. Il est évident que le manga, qui nous offre **la scène** de l'incendie « en direct », comporte plus de suspense.

Écriture : tu me rendras à ton retour en classe, ton travail d'écriture afin que je puisse le corriger. JVJ qui pense à Monseigneur Myriel se dit que l'évêque de Digne pourrait être fier de lui. Pourquoi ? Il y a plusieurs raisons :

- il est devenu honnête : lorsqu'il vole, sans le vouloir, la pièce du petit savoyard qui a roulé sous sa chaussure, il le recherche dans tout le pays pour la lui rendre.

-il a sauvé deux vies, celles des enfants du capitaine de gendarmerie et s'est comporté en héros.

- il a construit une usine dans laquelle il a embauché tous les pauvres de la ville de Montreuil, qui sont sortis de la misère. Sa charité et sa compassion sont sans borne.

Mathématiques :

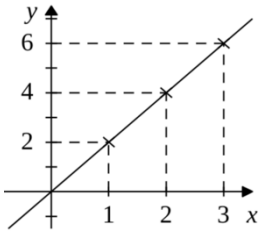
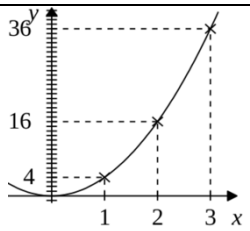
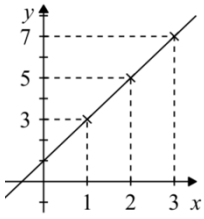
	Nom :		Prénom :	Classe :	4ème
	Mathématiques : Proportionnalité **Objectif :** Résoudre des problèmes de proportionnalité.				**Semaine 3**

Activité 1 :

Lundi 20 avril

On souhaite savoir si chaque graphique représente une situation de proportionnalité.

Relie chaque réponse au graphique qui convient.

		
C'est proportionnel car	Ce n'est proportionnel par car	Ce n'est proportionnel par car
les points ne sont pas alignés.	les points sont alignés avec l'origine du repère.	les points ne sont pas alignés avec l'origine du repère.

Activité 2 :

Un tube d'acier de longueur 3,4m a une masse de 41,7 kg.

1. Calcule la masse d'un tube de 10,2m de cet acier.
2. Un tube de cet acier a une masse de 8,34 kg. Quelle est sa longueur ?

Coup de pouce 1 : Il s'agit d'une situation de proportionnalité.

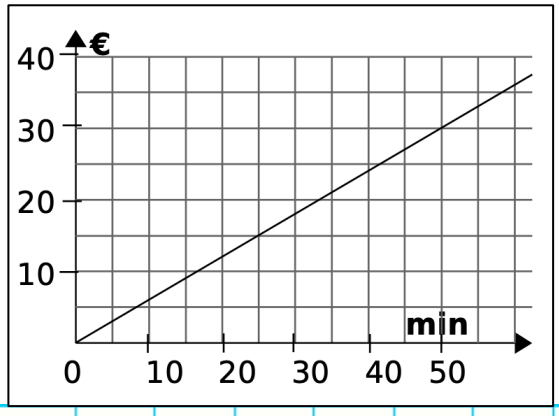
Coup de pouce 2 : Construire un tableau de proportionnalité peut être utile.

Mathématiques :

Mercredi 22 avril

Activité 3 :

Le graphique donne, pour un opérateur téléphonique, le prix payé en fonction de la durée de communication.



1. Ce graphique représente-il une situation de proportionnalité ? Justifie.
2. Réponds aux questions suivantes en lisant directement sur la graphique :

a) Quel est le prix à payer pour 25 minutes de communication ?

b) Combien de temps peut-on téléphoner pour 20 € ? Donne une valeur approchée en minutes.

Activité 4 : Marie-Jo parcourt le 400 m en 50 secondes.

a. Quelle est sa vitesse moyenne en m/s sur cette distance ?

b. Si Marie-Jo conserve la même allure, combien de temps mettra-t-elle pour parcourir 1km (1000m). Donne le résultat en minutes et secondes.

Coup de pouce pour a) : $\text{Vitesse} = \frac{\text{distance}}{\text{temps}}$

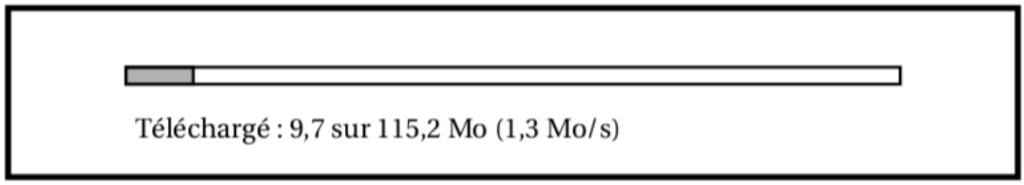
Coup de pouce pour b) : Tu peux utiliser une formule $t = \frac{d}{v}$ *ou bien* ***faire un tableau****.*

Mathématiques :

Vendredi 24 avril

Activité 5 :

On considère la fenêtre de téléchargement ci-contre :



Si la vitesse de téléchargement reste constante, faudra-t-il plus **d'une minute et vingt-cinq secondes** pour que le téléchargement se termine ?

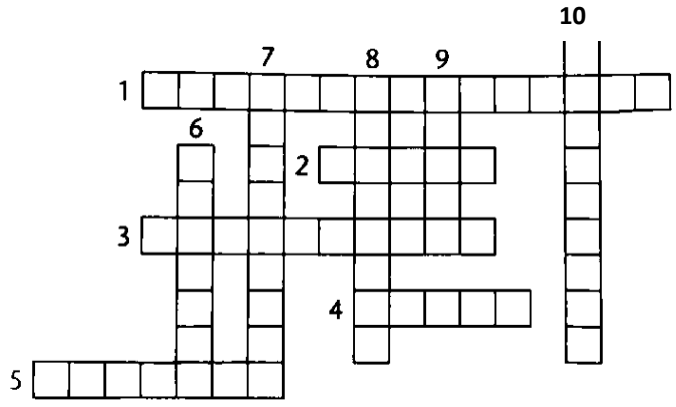
Coup de pouce 1 : Combien de Mo n'ont pas encore été téléchargés ?

Coup de pouce 2 : Combien de temps faut-il pour télécharger ces Mo ? (Tu peux utiliser un tableau de proportionnalité.) Pense à convertir 1min 25 s en secondes !

Fini pour cette semaine ! OUF ☺

Rubrique des JEUX pour la semaine 3

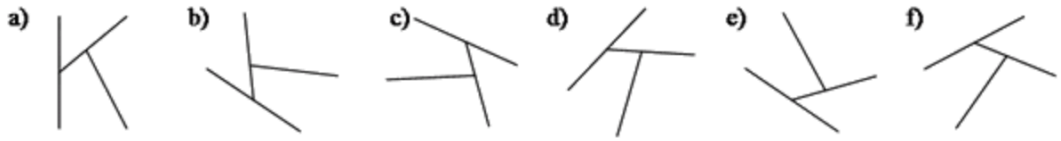
Jeu 1 : Mots croisés



1. Adjectif qui se traduit par le symbole ⊥.
2. C'est à la fois un rectangle et un losange.
3. Deux droites non sécantes.
4. Élément d'une roue de vélo.
5. Se dit d'un triangle possédant deux côtés de même longueur.
6. Quadrilatère qui a pour homonyme un agrès du cirque.
7. Polygone possédant cinq côtés.
8. Sa longueur est le double de celle d'un rayon.
9. Segment ayant pour extrémités deux points situés sur un même cercle.
10. Segment qui relie deux sommets non consécutifs d'un polygone.

Jeu 2 : Énigme

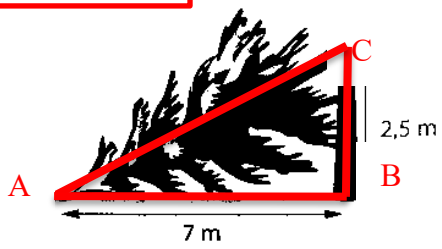
Quel symbole (a, b, c, d, e ou f) est différent des autres ?



Mathématiques - Corrections Semaine 2

Activité 1 :

On commence par indiquer des lettres sur la figure.
Exemple :



Étape 1 : On calcule la longueur AC (partie tombée)

Le triangle ABC est rectangle en B.
[AC] est son hypoténuse.
D'après le théorème de Pythagore :

$AC^2 = AB^2 + BC^2$
$AC^2 = 7^2 + 2{,}5^2$
$AC^2 = 49 + 6{,}25$
$AC^2 = 55{,}25$
$AC = \sqrt{55{,}25}$
$AC \approx 7{,}4$ m.

Étape 2 : On calcule la hauteur de l'arbre avant la tempête.

Hauteur de l'arbre = AC + CB
Hauteur de l'arbre ≈ 7,4 + 2,5
Hauteur de l'arbre ≈ 9,9 m.

Donc la hauteur de l'arbre avant la tempête est d'environ 9,9 m.

Activité 2 :

On commence par indiquer des lettres sur la figure.
Exemple :

Étape 1: On calcule la diagonale de l'entrée de la boîte.

Le triangle EFG est rectangle en G.
[EF] est son hypoténuse.
D'après le théorème de Pythagore :

$EF^2 = EG^2 + GF^2$
$EF^2 = 5^2 + 30^2$
$EF^2 = 25 + 900$
$EF^2 = 925$
$EF = \sqrt{925}$
$EF \approx 30{,}41$ cm.

Étape 2 : On compare avec la largeur de la lettre.

30,41 > 30,3 : la diagonale de l'entrée de la boîte est plus longue que la largeur de la lettre.

Donc Jean pourra envoyer sa lettre sans la plier.

Activité 3 :

a) $3 \times 2 = 6$
$420 \times 2 = 840$
donc $\boxed{x = 820.}$

OU

Produit en croix :
$x = 420 \times 6 \div 3$
$\boxed{x = 820}$

b) Produit en croix :

$x = 18{,}70 \times 5 \div 1{,}70$
$x = 55$

c) $24 \div 8 = 3$
$16 \div 8 = 2$
donc $\boxed{x = 2}$

OU

Produit en croix :
$x = 3 \times 16 \div 24$
$\boxed{x = 2}$

Solutions Jeux de la semaine 2 :

Jeu 1 : IIII/IIII : 9 livres.

Jeu 2 :

Facile

9	2	1	7	6	4	8	3	5
4	7	3	5	9	8	2	6	1
5	6	8	1	3	2	9	7	4
6	9	2	8	7	1	5	4	3
1	8	5	3	4	9	6	2	7
3	4	7	2	5	6	1	9	8
8	5	6	4	2	7	3	1	9
2	3	4	9	1	5	7	8	6
7	1	9	6	8	3	4	5	2

Moyen

7	3	4	5	9	8	6	1	2
6	8	5	1	3	2	7	4	9
2	1	9	7	6	4	3	5	8
9	2	6	8	7	1	4	3	5
8	5	1	3	4	9	2	7	6
4	7	3	2	5	6	9	8	1
5	6	8	4	2	7	1	9	3
3	4	2	9	1	5	8	6	7
1	9	7	6	8	3	5	2	4

Jeu 3 : Le canapé
Le canapé est une tranche de pain de mie couverte de garnitures diverses. Le canapé est un siège long à dossier.

Jeu 4 : 139
Pour obtenir le nombre suivant, il faut additionner les chiffres du nombre précédent et l'ajouter à ce nombre.

89 :	8+9 = 17	89 + 17 = 106
106 :	1+0+6 = 7	106+7= 113
113 :	1+1+3=5	113+5=118
118 :	1+1+8=10	118+10=128
128 :	1+2+8=11	128+11=139

Ceux qui le souhaitent peuvent continuer à travailler sur leurs maquettes, scénarii, costumes, … pour le projet « Atomes en mouvement », à l'aide de ce qu'ils peuvent trouver chez eux (ni'au, cailloux, pâte à sel, cartons, bouteilles en plastique, …). Certains peuvent même commencer à filmer quelques scènes (s'ils ont un smartphone ou autre).

Mouvements : mobile ou immobile ? ➔ Correction

A la gare …

1) **Charles est en mouvement par rapport à Ahmed.**
2) **Charles est immobile par rapport à Boris.**
3) **Ahmed est immobile par rapport au train.**
4) **Ahmed est en mouvement par rapport à Boris ?**
5) **Oui, il est possible pour un même personnage d'être à la fois immobile et en mouvement.**
6) **Pour pouvoir décider si un personnage ou un objet est immobile ou en mouvement, on a besoin de savoir par rapport à quel objet on étudie la situation.**

Sur la route …

Cas n°1 :

7) **La distance AB entre les 2 voitures va diminuer.**
8) **La voiture A est en mouvement par rapport à la voiture B.**
9) **La voiture B est en mouvement par rapport à la voiture A.**

Cas n°2 :

10) **La distance AB entre les 2 voitures va rester la même.**
11) **La voiture A est immobile par rapport à la voiture B.**
12) **La voiture B est immobile par rapport à la voiture A.**

Cas n°3 :

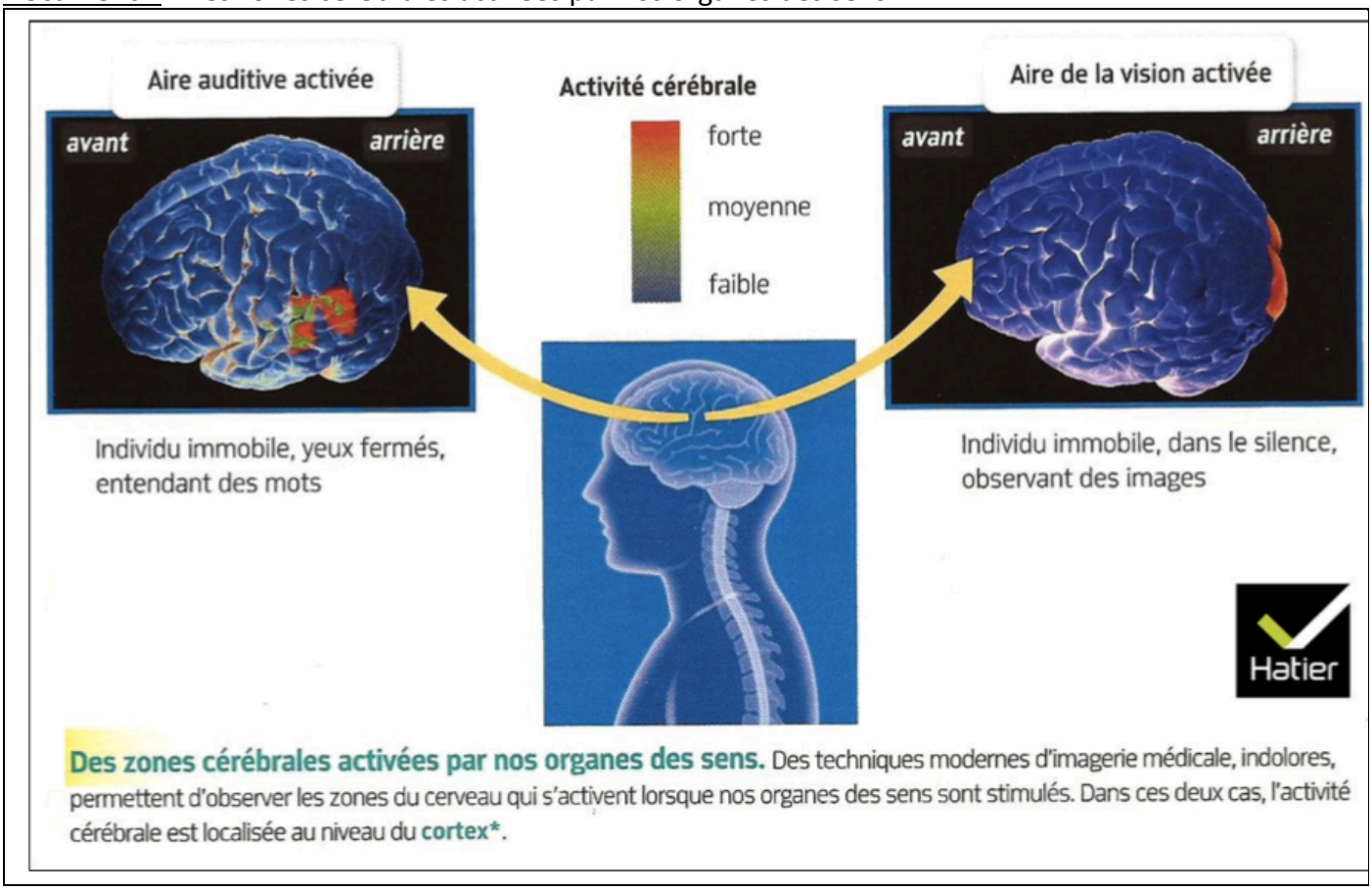
13) **La voiture D est en mouvement par rapport au centre du rond-point.**

A vous de continuer avec la partie « exercices » durant cette semaine 3.

2018/ 2019	**Nom** :	**Prénom :**	**Classe de 4ième :**	**Collège de Hao**
	SVT-Semaine 3 : Activité 3 : Les zones cérébrales			

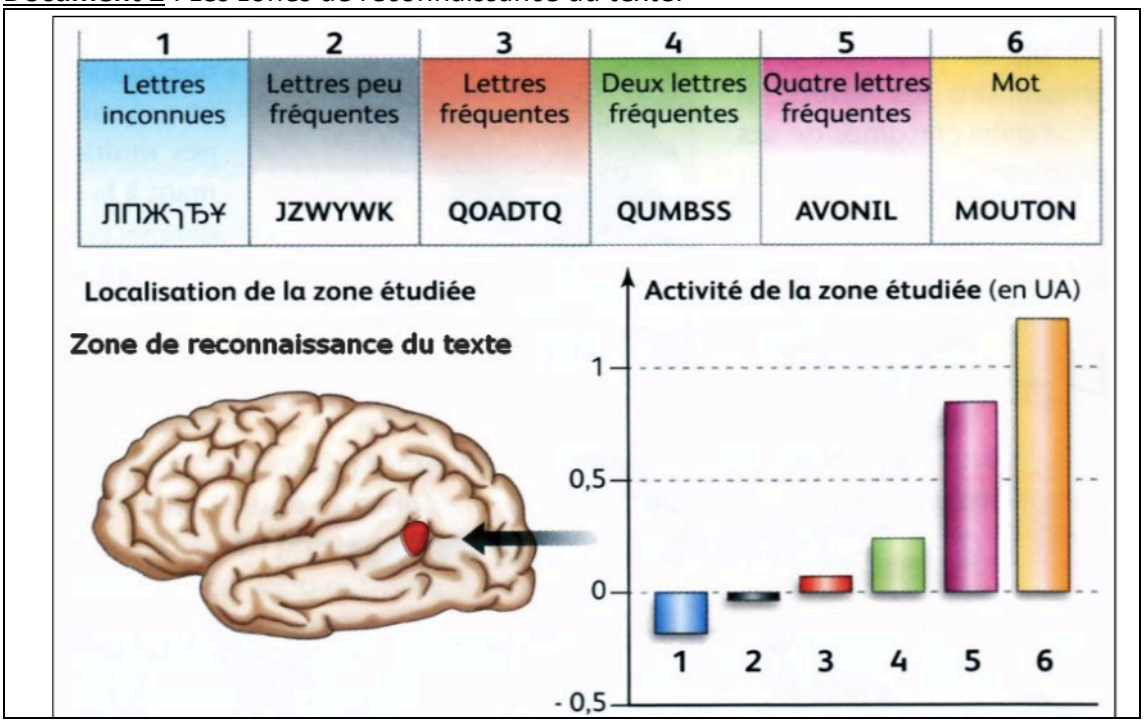
Objectif *: lire et exploiter les données sous différentes formes.*

Document 1 : Des zones cérébrales activées par nos organes des sens.



Des zones cérébrales activées par nos organes des sens. Des techniques modernes d'imagerie médicale, indolores, permettent d'observer les zones du cerveau qui s'activent lorsque nos organes des sens sont stimulés. Dans ces deux cas, l'activité cérébrale est localisée au niveau du **cortex***.

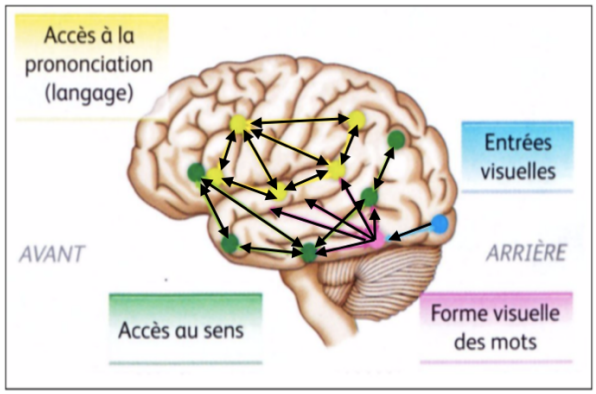
Document 2 : Les zones de reconnaissance du texte.



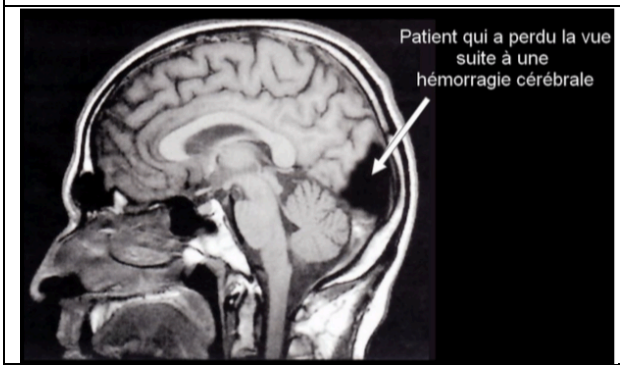
1. A partir du document 1, indique ce qu'on étudie grâce à cette imagerie médicale.

2. A partir du document 2, conclure sur les résultats de la reconnaissance des mots et des lettres.

Document 3 : La lecture d'un texte écrit.



Document 4 : IRM d'une personne qui a perdu la vue.



3. A partir du document 3, décrire le trajet du message nerveux pour lire un texte.

4. A partir du document 4, indique ta conclusion.

Nom :		Prénom :		Classe :	
2019/ 2020	**Technologie:** La chaîne d'information d'un objet technique				

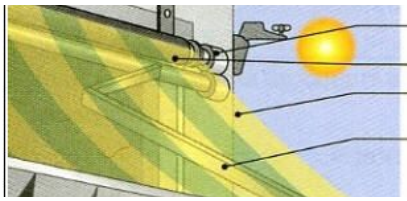
Entoure tes bonnes réponses dans les exercices de la semaine dernière :

Question 1 – Boutons de commande. Question 2 – Pour qu'il ne se déchire pas.

Question 3 – Le moteur permet de faire tourner le tube sur lequel la toile s'enroule lorsqu'on veut replier le store.

> Pour répondre sur ce document sans l'imprimer, télécharge pdf-X-Change sur ordinateur ou WPSOffice sur tablette/smartphone

> Ce document est disponible en couleur sur www.collegecetadhao.com/techno-4eme ou en scannant le code en haut de la page avec ton téléphone ou ta tablette.



Le **moteur** est inséré à l'intérieur du **tube** autour duquel la toile s'enroule.

Il doit être alimenté en électricité pour fonctionner par l'intermédiaire du **relais électromécanique** du **boîtier électrique d'alimentation**.

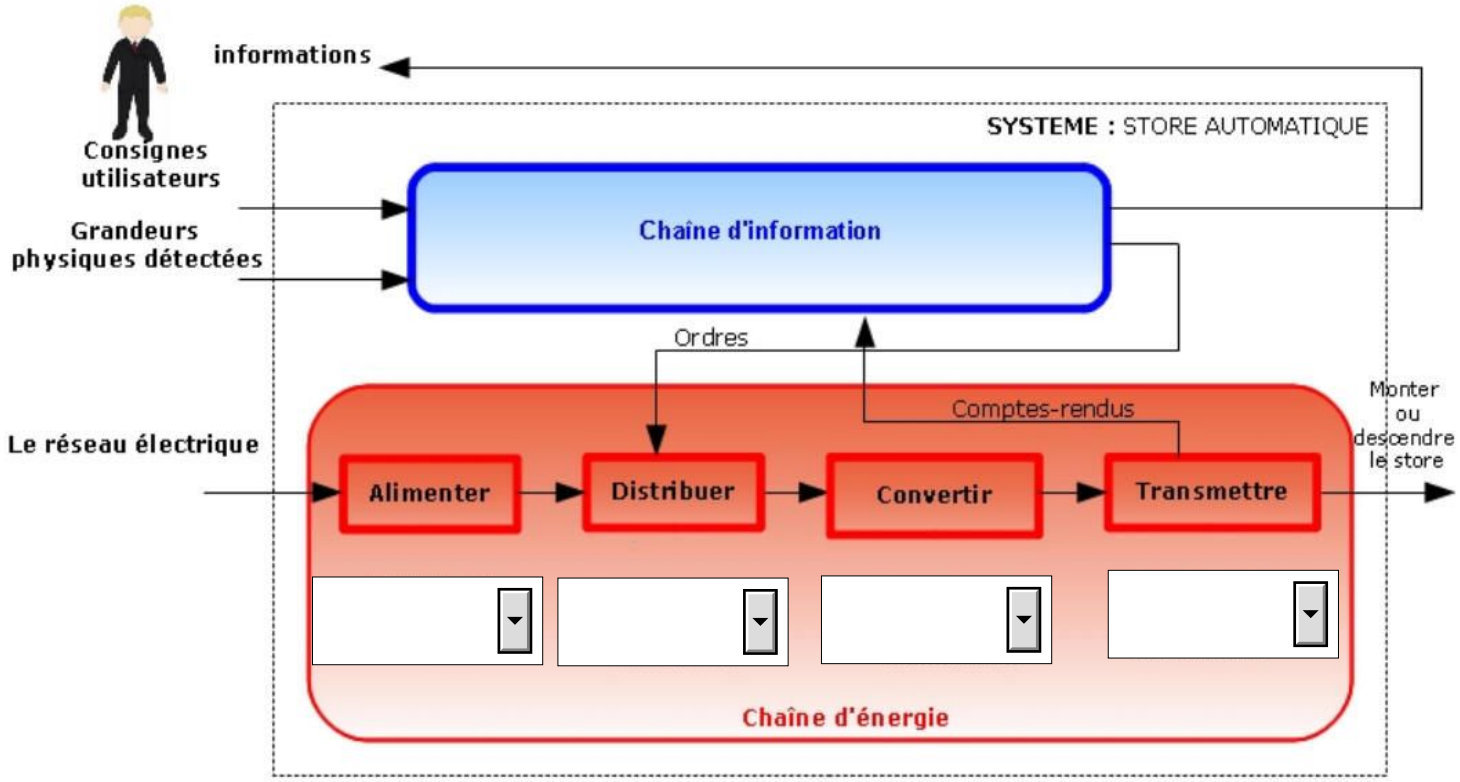
Question 1 – Où se trouve le moteur du store automatique ?

☐ Dans le boitier électrique ☐ Dans le tissu du store ☐ Dans le tube ☐ Dans le bras articulé ☐ Dans l'anémomètre

Question 2 – Quelle est la fonction des bras articulés ?

☐ Renforçer le moteur ☐ Permettre l'enroulement du stor ☐ Relier le moteur au rése
☐ Tendre la toile du store ☐ Alimenter le moteur

Question 3 – Complète la chaîne d'énergie ci dessous avec les mot suivants : Moteur, Boîtier électrique d'alimentation, Relais électromécanique, Tube.



DOC 4 – La chaîne d'énergie du système « store automatique »

CORRECTION - semaine 2

1. Quels sont les deux Etats voisins des Etats-Unis ? CANADA et MEXIQUE
2. Quels sont les deux océans qui bordent cet Etat ? L'OCEAN ATLANTIQUE à l'Est,et l'OCEAN PACIFIQUE à l'Ouest.
3. Quelles sont les trois villes les plus connues ? Pouquoi ? NEW YORK , la capitale économique du pays ; WASHINGTON, la capitale politique (« la maison blanche ») et LOS ANGELES, la capitale culturelle (cinéma)
4. Quelles sont les deux régions américaines les plus riches ? (légende et cours) Le NORD-EST et la « SUN BELT » ou croissant périphérique
5. Relevez dans la légende, les informations montrant la richesse de ces deux régions. AERPORTS;PORTS;GRANDS PARCS TECHNOLOGIQUES; ARRIVEE DE MIGRANTS. ;REGIONS TRANSFRONTALIERES.

Semaine 3 géographie.

Après avoir lu le cours, il est conseillé de le recopier, si vous en avez la possibilité, répondez aux questions de l'étude de document

COURS
Les dynamiques d'un grand ensemble géographique africain

Quels sont les atouts et les fragilités du continent africain dans la mondialisation ?

A. Une croissance économique forte

L'Afrique a une croissance économique élevée : son produit intérieur brut (PIB) augmente en moyenne de 5,4 % par an depuis 2000.
Après les années 1990 marquées par de multiples guerres et un génocide (Rwanda), une relative stabilité a permis le décollage économique du continent. La croissance est portée par la demande mondiale de matières premières, le développement des infrastructures et la consommation .
La place de l'Afrique dans la mondialisation reste réduite : le continent ne reçoit que 4 % des investissements directs à l'étranger (IDE) mondiaux . 80 % des emplois sont informels.

B. Un développement humain faible

Les niveaux d'éducation, de santé et de revenu progressent : sur 54 pays, 17 ont un IDH moyen ou élevé. Mais l'Afrique reste un continent peu développé : 35 pays font partie des pays les moins avancés . Les inégalités sont fortes entre les villes et les campagnes, entre les femmes et les hommes.
L'Afrique compte 1,1 milliard d'habitants en 2015. La population est en forte croissance. Elle devrait atteindre 2 milliards en 2050. C'est un défi en termes de sécurité alimentaire, d'éducation et d'accès au marché du travail .
Peu urbanisée, l'Afrique est le continent où la croissance urbaine est la plus forte. Cette croissance est alimentée par un fort exode rural.

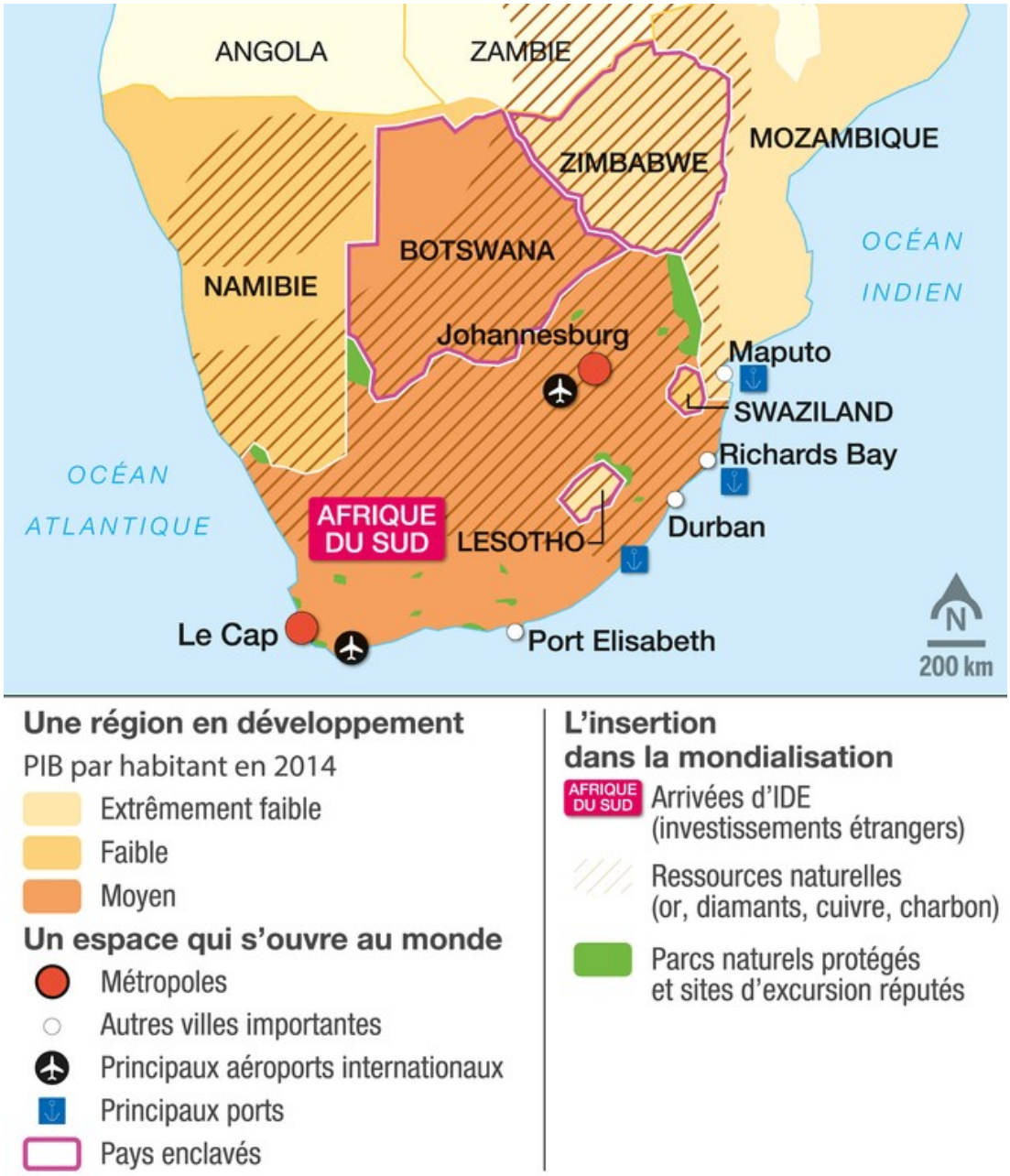
C. Le défi de la démocratie et de la stabilité politique

La majorité des États africains ont un régime autoritaire ou des institutions démocratiques fragiles. La corruption est importante.
L'insécurité freine le développement de certains territoires, en raison de conflits (Centrafrique, Somalie, Libye) ou du terrorisme (Mali, Égypte, Nigeria).
Certains États du continent sont des États en faillite : ils n'arrivent plus à assurer le contrôle de leur territoire . D'intenses trafics illégaux s'y développent.

VOCABULAIRES.
L'économie informelle : ensemble des activités économiques non déclarées ; **L'IDH** : mesure du développement d'un pays qui tient compte du niveau de richesse, de santé et d'éducation de la population ; **Un investissement direct à l'étranger (IDE)** : argent investi par une entreprise pour créer ou racheter une entreprise située dans un autre pays ; **Les pays les moins avancés (PMA)** : pays reconnus par l'ONU comme les plus pauvres et les moins développés, nécessitant un soutien spécifique ; **Le produit intérieur brut (PIB)** : ensemble des richesses créées en un an sur le territoire national.

ETUDE DE DOCUMENT

TITRE : L'Afrique australe dans la mondialisation.



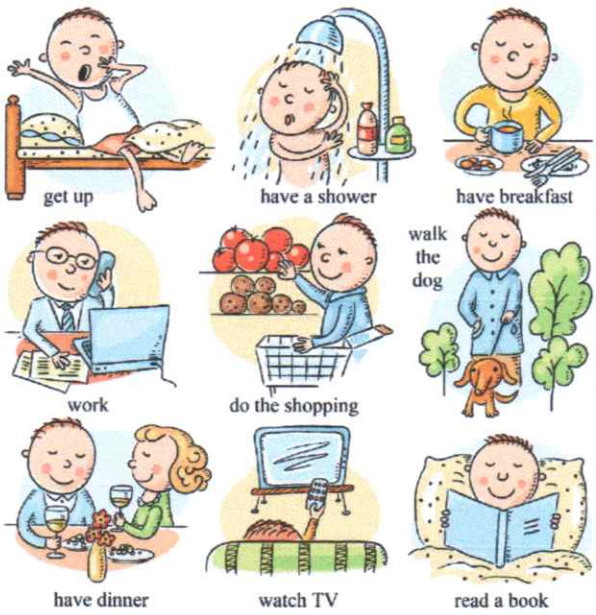
Un pays enclavé : pays qui n'a pas accès à la mer.

QUESTIONS .

1. Quelle est la partie de l'Afrique étudiée ?
2. Entourez sur la carte, les Etats étudiés et les deux océans.
3. Quel est l'État le plus riche ? Prouvez-le ,grâce à la légende de la carte.
4. Quels sont les Etats les plus pauvres ? Prouvez-le.
5. Quels sont les informations montrant que l'espace étudié est intégré à l'économie mondiale?

Activité présent simple : Qu'est-ce qu'on fait dans une journée ?

Observe la journée de Sam



1) Utilise le présent simple pour décrire la journée de Sam :

In the morning, Sam gets up, he has a shower, he has breakfast, he works, he does the shopping, he walks the dog, he has dinner, he watches TV and he reads a book.

2) Maintenant décris-moi ta journée :

In the morning I get up, I have a shower, I have breakfast, I work I do the shopping, I walk the dog, I have dinner, I watch TV I read a book

Je réfléchis :

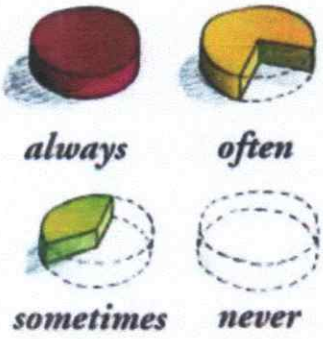
Dans les phrases suivantes observe le verbe get :

*In the morning Sam **gets** up / In the morning I **get** up*

Que remarques-tu ? Au présent simple, j'ajoute un S au verbe à la 3ème personne du singulier.

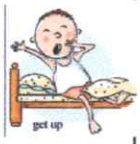
Maintenant retourne au premier exercice et assure-toi de n'avoir rien oublié !

3) Observe les dessins ci-dessous et relie les adverbes de fréquences à leurs traductions



Always	Jamais
Often	Parfois
Sometimes	Toujours
Never	Souvent

4) Utilise les adverbes de fréquence pour décrire la routine de Sam :

	 get up	have a shower	have breakfast	work	do the shopping	walk the dog	have dinner	watch TV	read a book
	✓	✓					✓		
			✓	✓					
					✓				✓
						✓		✓	

Attention ! Observe bien l'exemple tu remarqueras que l'adverbe de fréquence est placé entre le sujet et le verbe.

1) *Sam **always** gets up*
2) Sam always has a shower
3) Sam often has breakfast
4) Sam often works
5) Sam sometimes does the shopping
6) Sam never walks the dog
7) Sam always have dinner
8) Sam never watch TV
9) Sam sometimes read a book

5) Retrouve la question qui correspond à la réponse :

	✓	✓					✓		
			✓	✓					
					✓				✓
						✓		✓	

1) How often does he have a shower ?

He always has a shower.

2) *How often does he* _____

He often has breakfast.

3) *How often does* _____

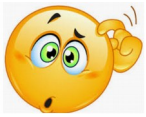
He _____ works.

4) *How often* _____

He _____ _____ the shopping.

5) _____

He _____ _____ _____ dog.



Je réfléchis : ***How often*** *does he have a shower /* ***How often*** *do you have a shower ?*

Pour poser une question sur la fréquence, j'utilise toujours l'adverbe _____

Maintenant retourne à l'exercice 5 et assure-toi d'avoir tout juste !

6) Tu es journaliste et tu poses 3 questions sur la routine de ton ami. Rédige les questions et écris les réponses :

You : *How often do you* _____ *?*

Your friend : _____

You : _____

Your friend : _____

You : _____

Your friend : _____

7) What time is it ?: Relie les pendules à la bonne heure :

- It's ten o'clock

- It's seven o'clock

- It's three o'clock

- It's five o'clock

- It's half past eleven

- It's half past four

- It's half past one

- It's half past six

- It's quarter past seven

- It's quarter past five

- It's quarter past nine

- It's quarter past twelve

- It's quarter to four

- It's quarter to eight

- It's quarter to eleven

- It's quarter to one

8) lis les pendules et écris l'heure qu'elles indiquent:

_ _

_ _

_ _

_ _

9) Écris le numéro à côté de la bonne heure

It's quarter to eight …..
It's quarter past seven …..
It's half past seven …..
It's seven o'clock …..
It's twenty past seven …..
It's five past seven …..

It's ten past seven …..
It's twenty-five past seven …..
It's five to eight …..
It's ten to eight …..
It's twenty five to eight …..
It's twenty to eight …..

Je réfléchis : je remarque que :

- pour dire l'heure *pile*, je dis _____,
- pour dire *et demi*, je dis _____ _____,
- pour dire *et quart*, je dis _____ _____,
- pour dire *moins le quart*, je dis _____ _____.

Pour dire l'heure je lis d'abord la grande aiguille puis je finis par la petite.

Je dis ***past*** de *o'clock à half* et ***to*** de *past à o'clock.*

10) Peux-tu dire l'heure ?

It's seven ten. ….
It's seven fifteen ….
It's seven thirty five ….
It's seven o'clock ….
It's seven oh five ….
It's seven twenty-five ….

It's seven forty ….
It's seven fifty-five ….
It's seven twenty ….
It's seven forty-five ….
It's seven thirty ….
It's seven fifty ….

11) Retrouve la pendule qui correspond à l'heure digitale :

3.00		8.05	
6.45		5.20	
11.30		12.45	
9.10		2.55	
1.15		4.25	
7.50		10.35	

12) What's the time ? Lis les pendules et écris l'heure de deux façons différentes

	It's quarter past eight	*It's eight fifteen*
	_ _	_ _
	_ _	_ _
	_ _	_ _

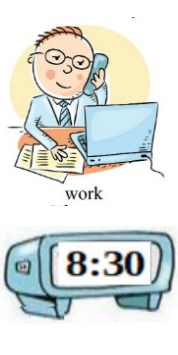
Relis les consigne 6 et consigne 12 :

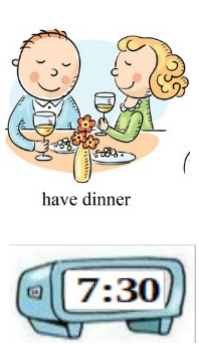
Quelles sont les 2 manières de demander l'heure en anglais ?

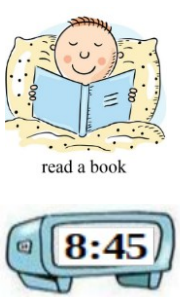
1)_ ?

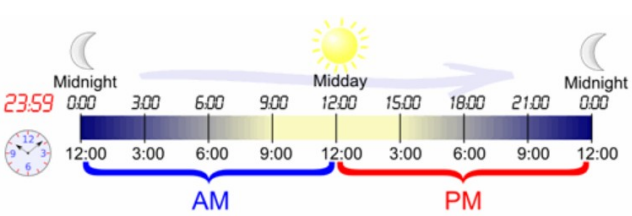
2)_ ?

13) Observe la routine de Sam et réponds aux questions :









1) What time does Sam get up ?

Sam gets up at 6:30 am

2) What time does Sam have breakfast ?

Sam has breakfast at _____

3) What time does Sam do the shopping ?

Sam does _____

4) What time does Sam read a book ?

_____

14) Réponds aux questions suivantes :

1) Does Sam get up at 5:30 am ?

_____

2) Does he have a shower at 6:45 am ?

_____

3) Does he work at 8:30 am?

_____

4) Does he have dinner at 7:15 pm ?

_____

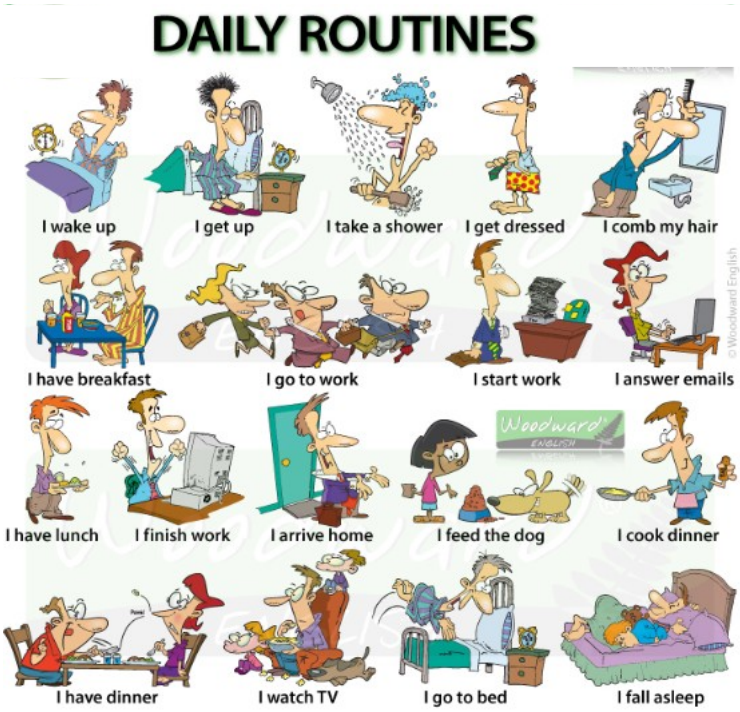
Je réfléchis : Observe les réponses à ces deux questions :

- Does he get up at 5:30 ? **No, he doesn't**
- Does he have a shower at 6:45 ? **Yes, he does**

La réponse courte reprend le sujet et l'auxiliaire _____ à la forme affirmative et _____ à la forme négative.

Maintenant retourne à l'exercice précédent et assure-toi d'avoir bien répondu !

15) Voici un exemple de routine, observe-la, tu peux t'en inspirer pour créer ta propre routine. Sois précis, indique l'heure et quelques adverbes de fréquence !



_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

16) Réponds aux questions :

1) What do you do after the shower ? _____

2) Do you go to work ? _____

3) What time do you have lunch ? _____

4) Do you cook dinner ? _____

Pour construire une question en anglais, il faut suivre le schéma suivant :

(W/H ?) + do/does + Sujet + Base Verbale + (Complément) ?
What time do you get up in the morning ?

Le pronom interrogatif et le complément sont entre parenthèses car ils ne sont pas systématiques !

17) Remets les mots dans l'ordre pour construire des questions :

1) brush / do / How often / your / you / teeth ? _____

2) you / bed / go / What time / to / do ? _____

3) have / he / shower / Does ? _____

4) breakfast / Do / have / you ? _____

5) arrive / does / When / she / home ? _____

18) Mets les phrases suivantes à la forme négative :

1) He combs his hair in the bathroom. _____

2) You take a shower before breakfast. _____

3) She goes to work after breakfast. _____

4) I feed the dog every day. _____

5) They have dinner every evening. _____

Je réfléchis : Observe les phrases suivantes :

*I **don't** go to work. / You **don't** start to work. / He **doesn't** go to work. / They **don't** cook dinner.*

J'utilise _____ après I, You, We, They, et j'utilise _____ après He, She pour construire **une phrase à la forme négative**.

Maintenant retourne à l'exercice précédent et assure-toi d'avoir bien transformé les phrases !

Corrección español objectif collège semana 2

3 -Cuando los chicos hablan de chicas

1- verdadero:a-c-d falso:b

2- En mi maleta pongo :
a-guantes -b-un jersey -c-un gorro de lana -d-una cazadora -e-calcetines -f-una bufanda

3-a- Juan es más alto que Pedro.
b- Elena es menos fuerte que Martina.
c- José es tan rubio como Josefa.
d- Graciela es mayor que su hermana.

Exercices d'entraînement

1- a-los ojos -b-el pelo -c-la nariz -d-la oreja -e-el bigote -f-la boca -g-la barba -h-la mejilla

2-b-una bufanda marrón -d-un vestido verde -f-un abrigo de lana -g-una camiseta blanca

3-a- Tengo el pelo negro y los ojos azules.
b- Mi pantalón es blanco,mi camiseta es roja y mis zapatillas son blancas.
c- Mi madre es delgada y mi padre es fuerte.

4- a- J'ai les cheveux noirs et les yeux bleus.
b- Mon pantalon est blanc ,mon tee-shirt est rouge et mes baskets sont blanches.
c- Ma mère est mince et mon père est gros.

5- a- Mi madre es profesora y está en el colegio.
b- Mi padre es doctor y está en el salón.
c- Tu ordenador es gris.
d- ¿ Dónde están tus libros ?
e- El televisor está en tu cuarto.
f- ¿ Quién es tu profesora de inglés ?

Scripts pour les exercices d'entraînement leçon 4- De compras
-piste 18
Remettre les mots dans l'ordre dans le dialogue :
melón/aspirinas/al supermercado/carne/vas/fresas/tomates

-piste 19
Retrouver les bonnes phrases :

-Prefiero el puré de patatas.

- Juan cuenta el dinero que le da su mamá.
- Mamá ¿Vas a preparar hamburguesas hoy ?
- Susana quiere comprar un kilo de café

4 De compras

Les courses

Beatriz veut se faire de l'argent de poche !

Écoute Piste 15

Mère de Beatriz – Tu veux bien aller acheter du pain ?
Beatriz – Oui, bien sûr. J'achète quoi comme pain ?

Mère – Achète une baguette et un pain de campagne.
Beatriz – Combien ça coûte ?

Mère – 1,50 € et 1,20 €. Voilà 2,50 €.
Beatriz – Mais, il manque dix centimes !

Mère – Excuse-moi ! Voilà 5 € !
Beatriz – En voilà une bonne idée ! Comme ça je peux garder la monnaie.

1 ¿VERDADERO o FALSO? Réécoute la piste 15 de ton CD en regardant la BD, puis entoure V si l'affirmation est vraie, F si elle est fausse.

a. Beatriz acepta ir a comprar pan. ..... V F

b. Beatriz va a comprar un pan casero y una barra. ..... V F

c. Su madre tiene solamente diez euros. ..... V F

d. Beatriz quiere quedarse con la vuelta. ..... V F

Écoute et répète
Piste 16

Vocabulaire et expressions

La ciudad y las tiendas : la ville et les magasins

La ciudad la ville

la calle la rue
la plaza la place
el mercado le marché
la estación del metro la station de métro
la avenida l'avenue
correos la poste
la parada del bus l'arrêt de bus
el paseo l'allée
el ayuntamiento la mairie
la escuela l'école
un edificio un immeuble

Las tiendas les magasins

la panadería la boulangerie
la farmacia la pharmacie
la zapatería le magasin de chaussures
el centro comercial le centre commercial
el dinero l'argent (Ce mot n'a pas de pluriel.)
comprar acheter
la carnicería la boucherie
la verdulería le marchand de fruits et légumes
la tienda de ropa le magasin de vêtements
el supermercado le supermarché
el precio le prix
vender vendre

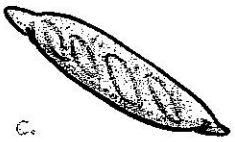
Quelques expressions

Voy a comprar un pastel de chocolate y una tarta de fresas.
Je vais acheter un gâteau au chocolat et une tarte aux fraises.
¿Cuánto cuesta este melón? Combien coûte ce melon ?
Me gustan los tomates pero no me gusta la lechuga. J'aime les tomates mais je n'aime pas la laitue.
Me gusta comer hamburguesas con patatas fritas. J'aime manger des hamburgers avec des frites.
Estas gafas son de marca, cuestan caras. Ces sont des lunettes de marque, elles coûtent cher.

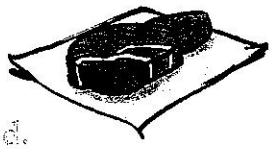
② Regarde les dessins puis relie ces objets ou ces aliments à l'endroit où on les achète.

a.

b.



c.



d.

e.

f.

Para comprar,

a. aspirinas •
b. tomates •
c. pan •
d. carne •
e. zapatillas de deporte •
f. un jersey •

voy

• a la zapatería
• a la carnicería
• a la farmacia
• a la tienda de ropa
• a la panadería
• a la verdulería

Écoute et répète
Piste 17

Grammaire

Les verbes à diphtongue – Le verbe irrégulier *ir*

Les verbes à diphtongue

• Il s'agit de verbes dont le radical subit une modification à certains temps et à certaines personnes. Par exemple, pour les verbes **comenzar** ou **querer**, le **e** du radical devient **ie** aux trois personnes du singulier et à la 3e personne du pluriel du présent de l'indicatif :

- **comenzar** commencer — comienzo, comienzas, comienza, comenzamos, comenzáis, comienzan
- **querer** vouloir, aimer — quiero, quieres, quiere, queremos, queréis, quieren

• Dans les verbes **contar**, **poder** et **dormir**, le **o** du radical devient **ue** aux trois personnes du singulier et à la 3e personne du pluriel.

- **contar** compter, raconter — cuento, cuentas, cuenta, contamos, contáis, cuentan
- **poder** pouvoir — puedo, puedes, puede, podemos, podéis, pueden
- **dormir** dormir — duermo, duermes, duerme, dormimos, dormís, duermen

¿A qué hora **comienzas** a trabajar? À quelle heure commences-tu à travailler ?
¿Puedes ir a la farmacia? Tu peux aller à la pharmacie ?
¿Qué me **cuentas**? Qu'est-ce que tu me racontes ?

Le verbe irrégulier *ir* (aller)

• Conjugaison au présent de l'indicatif :
voy, **vas**, **va**, **vamos**, **váis**, **van**

• Attention à la construction du verbe **ir** :
– **ir a** + un endroit
Voy al supermercado. Je vais au supermarché.
¿**Vamos al** cine esta noche? Nous allons au cinéma ce soir ?
– **ir a** + verbe à l'infinitif exprime le futur proche :
Vamos a comprar helados. Nous allons acheter des glaces.
¿Que **váis a hacer** mañana? Qu'allez-vous faire demain ?

Les deux sens de *querer*

La signification du verbe **querer** varie selon le complément.

• **Querer** + une chose = vouloir.
Quiero comer caramelos. Je veux manger des bonbons.

• **Querer** + une personne = aimer.
¡Te quiero, mi amor! Je t'aime, mon amour !

Écris les verbes à la 1re personne du singulier puis à la 1re personne du pluriel. Attention ! Il s'agit de verbes à diphtongue.
Exemple : (contar) cuento / contamos una historia.

a. (Querer) ..... / ..... comer patatas fritas.

b. ¿(Poder) ..... / ..... abrir la ventana?

c. No (entender) ..... / ..... el ejercicio de geometría.

d. (Dormir) ..... / ..... en el sofá.

e. Hoy (comenzar) ..... / ..... a trabajar en una tienda de ropa.

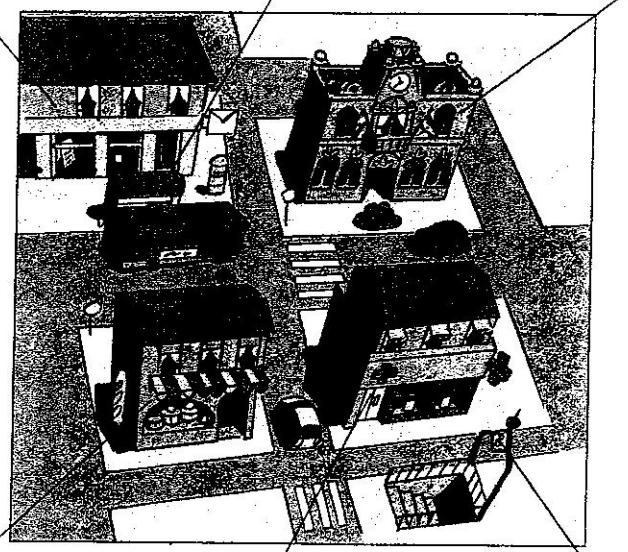
Exercices d'entraînement

1 Écris les noms des divers endroits en t'aidant du vocabulaire p. 19.

a. .....

b. .....

c. .....



d. .....

e. .....

f. .....

2 Écoute Piste 18 Écoute le CD piste 18 et complète le dialogue suivant.

– (Lina) ¿A dónde .....?

– (madre) Voy al .....

– (L) ¿Qué vas a comprar?

– (m) Un kilo de .....,

un ..... y .....

– (L) ¡Me gusta el melón! ¿Puedes comprar

.....?

– (m) ¡Sí! ¡Vale! Ah, también voy a ir

a la farmacia para comprar

.....

– (L) Bueno, ¡hasta luego!

3 Lis ce résumé du dialogue de l'exercice 2 et souligne tout ce qui est faux ou différent.

Lina va a la verdulería y su madre va al supermercado. La señora va a comprar tomates, lechuga, un melón y fresas. También quiere comprar pan. A Lina no le gustan las fresas.

4 Complète avec le verbe *ir* conjugué au présent à la personne qui convient.

a. Yo ..... al colegio.

b. El chico ..... a la panadería.

c. Nosotros ..... a correos.

d. Mi madre ..... a la tienda de ropa.

e. Tú ..... al ayuntamiento.

f. Mis amigos ..... al centro comercial.

5 Écoute Piste 19 Écoute le CD piste 19 puis coche les phrases qui correspondent à ce que tu as entendu.

① a. Susana quiere comprar dos kilos de café. ☐
b. Susana quiere comprar un kilo de café. ☐
c. Susana quiere comprar un paquete de café. ☐

② a. Juan cuenta los euros que le da su mamá. ☐
b. Juan cuenta los caramelos que le da su papá. ☐
c. Juan cuenta el dinero que le da su mamá. ☐

③ a. Mamá ¿Puedes preparar hamburguesas hoy? ☐
b. Mamá ¿Quieres preparar hamburguesas hoy? ☐
c. Mamá ¿Vas a preparar hamburguesas hoy? ☐

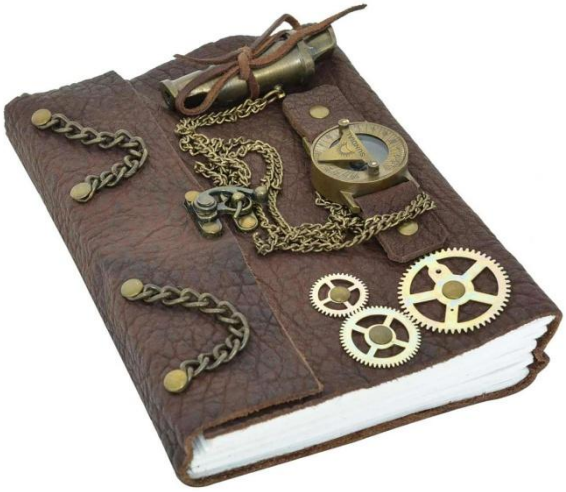
④ a. Me gusta el puré de patatas. ☐
b. No me gusta el puré de patatas. ☐
c. Prefiero el puré de patatas. ☐

Collège de Hao - Arts Plastiques - S. Bonnet

Niveau 4ème

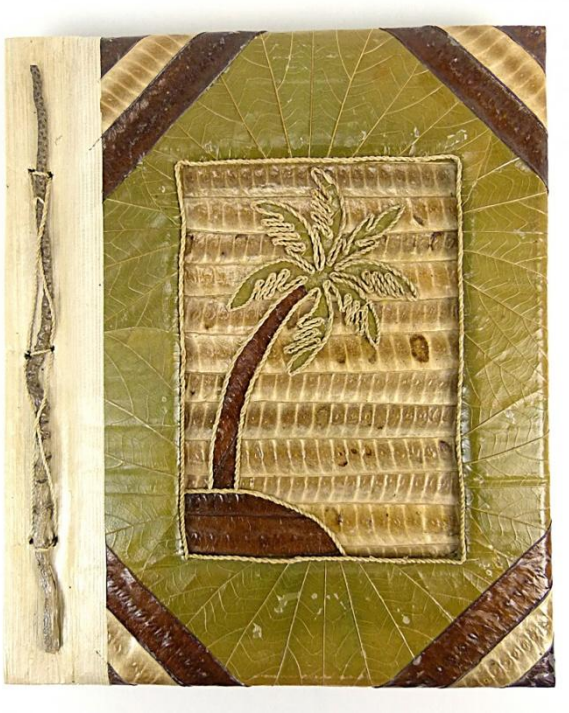
Sujet : ***Un contenant précieux pour vos dessins***
Durée : ***2 semaines – Séances : 30mn/semaine***

Les croquis et dessins de ton « Carnet de Confinement » sont à présent terminés, mais tu peux continuer à en faire de temps à autres pour enrichir ta production.
Tu vas maintenant travailler le volume et fabriquer un petit objet dans lequel tu placeras tes dessins.
Ce contenant pourra prendre la forme d'une couverture, d'un étui, ou d'un coffret.
Il doit donner l'impression d'être précieux, de renfermer des secrets et donner envie de voir ce qui se trouve à l'intérieur.
Si tu le souhaites, tu peux aussi inventer un système d'ouverture original afin de sécuriser l'accès à tes dessins.



OBJECTIF

Fabriquer un contenant original, précieux, pour protéger et transporter tes dessins.
(voir exemples).

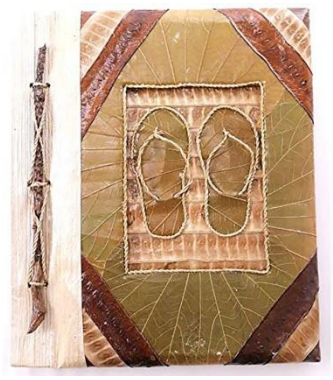


Pour le réaliser…

Tu récupéreras divers matériaux (naturels ou artificiels) : feuilles, coquillages, sable, fleurs séchées, morceaux de tissus, de bois, de métal ou de plastique, cordes, vieux objets…
Ces matérieux seront ensuite travaillés si nécessaire et assemblés.

- Tu peux par exemple utiliser un classeur usagé, une boite à chaussures ou un morceau de carton plié en deux pour réaliser la structure de ton objet.
Tu le décoreras ensuite en fixant dessus divers éléments : tissus, sable collé, fleurs séchées, boutons, perles…

- Tu peux aussi réaliser ton contenant entièrement en couture avec du tissus, ou en tressage à partir d'éléments végétaux.



- **Temps de travail minimum : environ 60 mn réparties sur 2 semaines (2 x 30mn).**

- **TU DEVRAS REMETTRE LE CARNET DE CONFINEMENT DANS SON CONTENANT À LA REPRISE DES COURS.**

EPS (Semaine 3)

Bonjour les TOPITERE ,
Cette semaine je vous propose d'apprendre à jongler avec 3 balles.
Procurez-vous 3 balles de tennis, ou alors faites-les vous même en papier scotché avec une petite pierre dedans pour les alourdir un peu…
Il y a 8 exercices à réaliser et on passe au suivant seulement si on a réussi l'exercice d'avant !

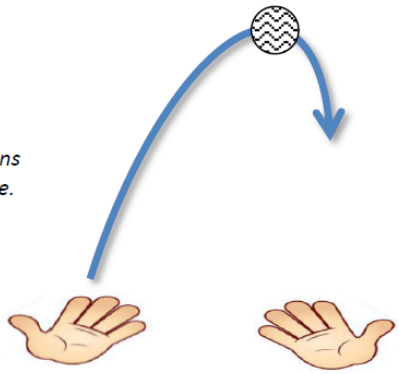
Voilà quelques petits conseils et c'est parti...

- *S'entraîner par épisodes de 15 à 20 minutes.*
- *Les critères de réussite sont des indications pour savoir quand passer à l'exercice suivant.*
- *Bien lancer les balles est encore plus important que de bien les rattraper !*
- *La « Petite check-list » à la fin sert à acquérir dès le début les bonnes habitudes pour jongler.*

Exercice 1

Lancer une balle d'une main vers l'autre, un peu plus haut que la tête.

Remarque :
La balle arrive précisément dans la main opposée.

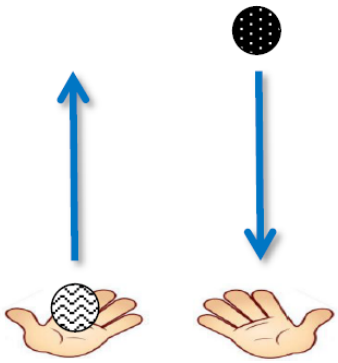


J'ai réussi :
☺ *10x de suite en lançant de la main gauche*
☺ *10x de suite en lançant de la main droite*

Exercice 2

Lancer les balles alternées en colonne (= ascenseur). Une balle descend pendant que l'autre monte.

Les mouvements des avant-bras sont fluides et réguliers.

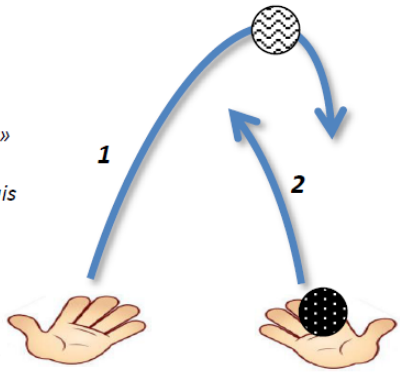


J'ai réussi :
☺ *20x de suite*
☺ *10x chaque balle (les lancers ont la même hauteur)*

Exercice 3

Lancer les 2 balles en cascade et les rattraper.*

Attention :
Ne pas « passer » la 2e balle dans l'autre main, mais bien la lancer.

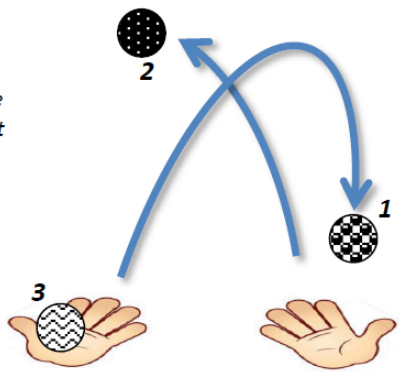


J'ai réussi :
☺ *10x en démarrant à G + 10x en démarrant à D.*
☺ *20x de suite en démarrant toujours avec la même balle. Cet exercice est LA base de la jonglerie !*

Exercice 4

Lancer les balles 1 et 2 alternativement et les rattraper. Garder simplement la 3e balle en main.

Rappel :
Lancer la 2e balle lorsque la 1ère est tout en haut de sa trajectoire.

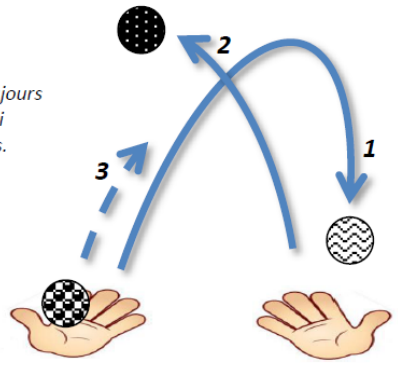


J'ai réussi :
☺ *10x de suite, avec les balles 1 et 3 dans la main G*
☺ *10x de suite, avec les balles 1 et 3 dans la main D*

Exercice 5

Lancer les 3 balles en cascade (à la suite).

Remarque :
Commencer toujours avec la main qui tient les 2 balles.

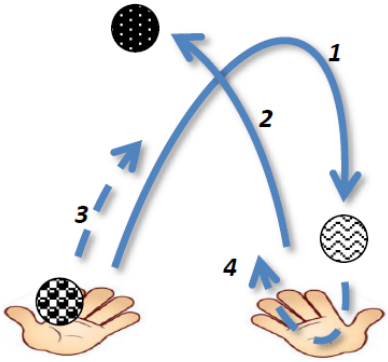


J'ai réussi :
- ☺ *5x l'exercice en laissant tomber la 3e balle au sol*
- ☺ *10x de suite en rattrapant les 3 balles*
- ☺ *10x de suite, en alternant ma main de départ*

Exercice 6

Réussir 4 (puis 5) lancers en rattrapant toutes les balles.

Remarque :
Penser à changer la main qui commence.



J'ai réussi :
- ☺ *10x de suite « 1-2-3-4-stop »*
- ☺ *10x de suite « 1-2-3-4-5-stop »*

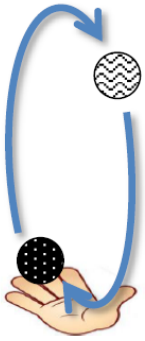
(Exercice 7)

(Excellent exercice complémentaire pour l'agilité des mains)

La poursuite : avec une main, jongler avec 2 balles en cercle, de l'extérieur vers l'intérieur.

Attention :
Lancer la balle lorsque l'autre est au sommet de son vol.

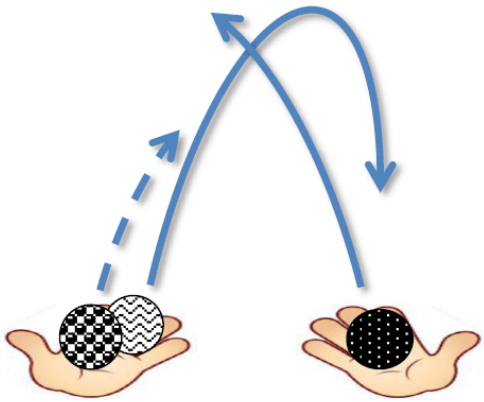
Astuce :
Pour simplifier au début, lancer les balles assez haut.



J'ai réussi :
- ☺ *10 lancers de suite de la bonne main*
- ☺ *10 lancers de suite de la « mauvaise » main*

Exercice 8

Même exercice que le 6, mais sans s'arrêter.



FELICITATIONS !
Vous êtes maintenant capable de jongler à 3 balles.

Petite check-list

- *Je jongle debout ou à genoux pour pouvoir bien bouger mes bras.*
- *Je regarde les balles au sommet de leur trajectoire.*
- *Je rattrape les balles à la hauteur de mon ventre.*
- *Mes coudes forment des angles droits et ne sont pas collés à mes hanches.*
- *Je lance les balles à la hauteur de ma tête (ou à peine plus haut).*
- *Mes mains bougent en cercle (attraper à l'extérieur et lancer à l'intérieur).*
- *Mes poignets sont souples et mes lancers réguliers.*
- *…et je n'oublie pas de respirer pendant que je jongle !*

Alors, vous êtes arrivés jusqu'à l'exercice N°8 ?
Super…mais entraînez-vous encore car après on va compliquer un peu !
Et continuez de faire la « salutation au soleil » tous les matins pour garder la forme.
Bon courage à vous tous...

Mr LEDUC