

Пояснительная записка
(к контрольно-измерительным материалам)

Контрольно – измерительные материалы (далее КИМ) составлены к рабочим программам по второму иностранному языку (французскому языку) для 11 класса по учебнику «Французский язык: учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений» “Objectif”. Е.Я. Григорьева, Е.Ю. Горбачева, М.Р. Лисенко. М.: Просвещение, 2014

№	Вид контроля	Тема	Литература
40	Контрольная работа(Лексико-грамматический тест)	Повторение	nsportal.ru infourok.ru
55	Контрольная работа (Грамматический тест)	Повторение	kopilkaurokov.ru
71	Контрольная работа в формате ЕГЭ		onlyege.ru

Виды контроля рассчитаны на 45 минут (1 урок)

Работы содержат обязательные задания базового уровня сложности.

Оценивание бальное.

отметка	% выполнения	отметка	% выполнения
отлично	85-100	удовлетворительно	51-59
хорошо	70-84	неудовлетворительно	50 и менее

Контрольная работа

Лексико-грамматический тест

Содержит лексическое задание на множественный выбор. За каждое задание -1 балл. Всего за работу можно получить 20 баллов.

отметка	баллы
отлично	17-20
хорошо	14-16
удовлетворительно	10-13
неудовлетворительно	Менее 10

Les invasions des Normands

Au début du IXème siècle une invasion menaçait le pays. Les Normands ou Vikings, (1)... de Scandinavie, remontaient les fleuves et les rivières avec leurs vaisseaux rapides, les drakkars. Ils (2)..... les villes et les monastères de l'intérieur du pays. En 885 la surprise (3)... les Parisiens habitant l'île de la Cité. Sur la Seine apparaissaient des barques montées par les Normands. Elles (4).... nombreuses, si nombreuses que le fleuve en était couvert aussi loin qu'on (5).... l'apercevoir. Bientôt le bruit se répandit que cette flotte normande (6).... 700 barques transportant 30 000 Normands.

Les Parisiens n'acceptèrent pas de payer rançon, les Normands (7).... le siège de la Cité. L'île fut défendue (8).... Eudes, le comte énergique de Paris. Deux ponts reliaient l'île (9).... terre. Les Normands réussirent à s'emparer d'une tour dont (10).... exterminèrent les défenseurs. Mais tous leurs efforts furent vains (11).... arriver jusqu'à l'île de la Cité.

Après un an de siège les Parisiens étaient bien (12)..... Ils (13).... le comte Eudes demander du secours à l'empereur Charles le Gros. Il était en même temps roi de France. Bientôt les Parisiens se réjouirent (14).... l'armée de Charles le Gros sur les hauteurs de Montmartre. Hélas, leur joie (15).... de courte durée. L'empereur, au lieu de combattre, paya rançon aux Normands et (16).... permit d'aller piller la Bourgogne. Les Français furent révoltés par la lâcheté de Charles le Gros à qui on enleverait son titre de roi deux ans (17)....

(18).... 911 le roi Charles le Simple proposa aux Normands de leur donner une région. Les Normands acceptèrent, ils se convertirent au christianisme et se fixèrent sur (19).... territoire auquel on donna le nom de Normandie. Le chef (20).... Normands Rollon reçut le titre de duc de Normandie et maria la fille de roi.

1. a)venus b)venu c)venues
2. a)attaquait b)attaquaient c)attaquions
3. a)éprouvèrent b)éprouva c)éprouvâtes
4. a)ont été b)avaient été c)étaient
5. a)on peut b)on pouvait c)on a pu
6. a)comprenait b)a compris c)avait compris
7. a)ont fait b)avaient fait c)firent
8. a)avec b)par c)de
9. a)au b)à la c)aux
10. a)elles b)il c)ils
11. a)pour b)avant c)de
12. a)malheureuse b)malheureux c)malheureuses
13. a)envoyèrent b)envoyâtes c)envoyâmes
14. a)en apercevant b)apercevant c)aperçu
15. a)a été b)avait été c)fut
16. a)les b)leur c)ils
17. a)plus tard b)plus tôt c)dans
18. a)à b)depuis c)en
19. a)son b)leur c)sa
20. a)du b)des c)de

Ключи

1.a; 2.b; 3.a; 4.c; 5.b; 6.a; 7.c; 8.b; 9.b; 10.c; 11.a; 12.b; 13.a; 14.a; 15.c; 16.b; 17.a; 18.c; 19.b;
20.b.

Контрольная работа

Грамматический тест

Содержит 35 заданий. За каждое задание -1 балл. Всего за работу можно получить 35 баллов.

отметка	баллы
отлично	30-35
хорошо	25-29
удовлетворительно	18-24
неудовлетворительно	Менее 18

Trouvez la variante correcte :

1. - Adressez-vous au chef du bureau !
- Vous croyez que je dois ... ?

- a) m'y adresser
- b) m'en adresser
- c) m'adresser à lui
- d) me lui adresser

2. - A-t-on permis à votre soeur de quitter la clinique ?
- Oui, on ... a permis hier.

- a) la lui
- b) le lui
- c) lui le
- d) lui la

3. Il n'est pas là. Il est douteux qu'il ... sortir seul dans Paris.

- a) a osé
- b) ait osé
- c) ose
- d) osera

4. Si je n'avais pas eu tant de travail cette semaine, je ... déjà ce film.

- a) verrai
- b) verrais
- c) aurais vu
- d) avais vu

5. Je vous apprend, qu'en votre absence elle vous ... pendant une demi-heure.

- a) a attendu
- b) attend
- c) attendait
- d) avait attendu

6. Il rêvait toujours de revenir dans la maison

- a) maternelle
- b) natale
- c) paternelle
- d) native

Choisissez l'équivalent français de la proposition russe:

7. Объявили, что поезд отправляется.

- a) on a annoncé que le train allait partir
- c) on a annoncé que le train venait de partir
- b) on vient d'annoncer que le train allait partir
- d) on a annoncé le départ du train

Trouvez la faute de grammaire :

8. Je ne me souviens pas le prénom de ta cousine que j'ai vue à ton anniversaire.

- a) le prénom
- b) souviens
- c) ton anniversaire
- d) j'ai vue

9. Cette réceptionniste était très chargée et je l'ai aidé à inscrire les délégués.

- a) cette
- b) était chargée
- c) ai aidé
- d) l'

Trouvez la variante correcte :

10. Pouvoir faire du ski tous les jours, c'est ... je rêve quand je vais à Chamonix.

- a) ce qui
- b) ce que
- c) ce quoi
- d) ce dont

11. Vous occupez-vous ... ce projet ... a été élaboré par notre centre de recherches.

- a) sur, qu'
- b) de, qui
- c) avec, qu'
- d) à, que

12. Je ne pense pas que la natation ... un sport facile.

- a) soit
- b) est
- c) sera
- d) était

13. Si tu m'avais écouté, tu ne ... pas maintenant ces soucis.

- a) auras
- b) aurais
- c) aurais eu
- d) avais

14. Elle ne leur a pas raconté ce qui lui ... la veille.

- a) est arrivé
- b) arrivait
- c) était arrivé
- d) arrive

15. Entre les goûts de Jacqueline, et ceux de Patrick, il n'y a aucun

- a) conformité
- b) ressemblance
- c) parallélisme
- d) point commun

Choisissez l'équivalent français de la proposition russe:

16. Я предпочитаю именно эти духи.

- a) c'est ce parfum que je préfère
- c) moi, je ne préfère que ce parfum
- b) je préfère ce parfum
- d) ce n'est pas seulement ce parfum que je préfère

Trouvez la faute de grammaire:

17. Les enfants ont trop de travaux le soir, il faudrait leur en donner un peu moins.

- a) leur
- b) il faudrait
- c) trop de travaux
- d) on

18. Quelles culottes as-tu achetées au marché pour leur fils ?

- a) quelles culottes
- b) as-tu achetées
- c) leur fils
- d) au marché

Trouvez la variante correcte:

19. ... les examens approchent, ... les écoliers deviennent nerveux.

- a) plus-plus
- b) moins-moins
- c) plus-moins
- d) moins-plus

20. Il travaille pour une société ... projette de s'installer ... Canada.

- a) qui, au
- b) que, en
- c) ce qui, à
- d) ce que, du

21. Si tu avais vu Pauline hier, tu ... qu'elle avait mauvaise mine.

- a) remarques
- b) as remarqué
- c) avais remarqué
- d) aurais remarqué

22. Quoique vous ... vous ne pouvez rien changer : cette maladie est incurable.

- a) fassiez
- b) faites
- c) avez fait
- d) ferez

23. Il a constaté que la chambre ... de meubles.

- a) est encombrée
- b) était encombrée
- c) sera encombrée
- d) fut encombrée

24. Je ... cet hôtel particulier. Je ... qu'on l'a construit d'après les plans de Monferrand.

- a) connais, sais
- b) sais, connais

c) connais, connais

d) sais, sais

Choisissez l'équivalent français de la proposition russe:

25. Он мне позвонил час назад.

a) il m'a téléphoné à une heure

c) il me téléphone une heure après

b) il m'a téléphoné il y a une heure

d) il me téléphonera dans une heure

Trouvez la faute de grammaire:

26. - Avez-vous fait attention à ce garçon au lycée ? – Oui, j'y ai fait attention.

a) ce

b) avez-vous

c) j'y ai fait

d) au lycée

Trouvez la variante correcte:

27. Les enfants ont trop de travail le soir, il faudrait leur en donner un peu

a) autant

b) moins

c) plus

d) aussi

28. Le bruit ... elle ... me donnait sur les nerfs.

a) dont, produisait

b) ce qu', a fait

c) qu', faisait

d) lequel, fait

29. Le travail est terminé. Je suis heureux qu'il ... le faire.

a) veuille

b) ait voulu

c) voulait

d) veut

30. L'année passée je ... enseigner le français à l'école, si j'avais le diplôme.

a) pourrai

b) pourrais

c) aurais pu

d) peux

31. Il a terminé son livre et je sais qu'il le ... bientôt.

a) publiait

b) publiera

c) publierait

d) publia

32. Le jour de mon anniversaire mes parents m'ont ... un ordinateur.

- a) donné
- b) offert
- c) présenté
- d) livré

Choisissez l'équivalent français de la proposition russe:

33. Этот роман переведён на французский язык.

- a) ce roman est traduit du français
- b) ce roman est traduit en français
- c) ce roman n'est traduit qu'en français
- d) ce roman n'est pas traduit qu'en français

Trouvez la faute de grammaire:

34. Le chiffre d'affaire de cet entreprise peut augmenter pourvu que tous les impôts soient payés à temps.

- a) cet
- b) le chiffre d'affaire
- c) tous les impôts
- d) soient payés

35. Il va nous annoncer il a été question à la dernière réunion aux actionnaires.

- a) va annoncer
- b) aux
- c) dernière
- d) ce dont

Ключи к контрольно- измерительным материалам

1 –c

2- b

3-b

4-c

5-a

6-c

7-a

8-a

9-c

10- d

11-b

12-a

13-c

14-c

15-d

16-a

17-c

18-b

19-a

20-a

21-d

22-b

23- b

24-a

25-b

26-c

27-b

28- c

29-b

30- c

31-b

32-b

33-c

34-a

35-b

Контрольная работа в формате ЕГЭ

Работа содержит 3 раздела. В 1 разделе 2 задания (14 баллов) .Во 2 разделе 1 задание.(7 баллов) В 3 разделе 13 заданий (13 баллов).Всего за работу можно получить 34 балла.

отметка	баллы
отлично	29-34
хорошо	24-28
удовлетворительно	17-23
неудовлетворительно	Менее 17

Раздел 1 . Аудирование

Задание 1 Вы услышите 6 высказываний. Установите соответствие между высказываниями каждого говорящего **A–F** и утверждениями, данными в списке **1–7**. Используйте каждое утверждение, обозначенное соответствующей цифрой, **только один раз. В задании есть одно лишнее утверждение.** Вы услышите запись дважды. Занесите свои ответы в таблицу.

1. Les devoirs maison doivent prendre une heure, pas plus.
2. Les élèves des petites classes passent leur soirées à faire leurs devoirs.
3. Je passe les vacances de Noël à réviser mes cours.
4. Les élèves doivent faire leurs devoirs à l'école.
5. Les élèves français passent beaucoup de temps à l'école.
6. Les devoirs maison sont trop difficiles.
7. Les devoirs apprennent à l'enfant à être autonome.

Говорящий	A	B	C	D	E	F
Утверждение						

Задание 2

Вы услышите диалог. Определите, какие из приведённых утверждений **A–G** соответствуют содержанию текста (**1 – Vrai**), какие не соответствуют (**2 – Faux**) и о чём в тексте не сказано, то есть на основании текста нельзя дать ни положительного, ни отрицательного ответа (**3 – Aucune information**). Занесите номер выбранного Вами варианта ответа в таблицу. Вы услышите запись дважды.

- A. Jacqueline a changé de club.
- B. L'inscription à l'urban training coûte cher.
- C. Il faut être expérimenté pour faire de l'urban training.
- D. La séance dure environ une heure.
- E. Ce sport demande un équipement spécial.
- F. Il faut boire un litre d'eau pendant la séance.
- G. Eric veut pratiquer ce sport.

A	B	C	D	E	F	G

Раздел 2 . Чтение

Задание 3

Установите соответствие между заголовками **1–8** и текстами **A–G**. Запишите свои ответы в таблицу. Используйте каждую цифру только один раз. В задании есть один лишний заголовок.

1. En attendant les copains
2. Si on allait au cinéma!
3. Aux couleurs festives
4. Une nouvelle venue
5. L'icône de la mode moderne
6. Plus de trente ans au service des voyageurs
7. La bibliothérapie aide vraiment
8. La fleur de la reine

A. Qui dit TGV dit SNCF, mais surtout Alstom, son constructeur depuis 1981. Le groupe a vendu plus de 720 trains à grande vitesse dans le monde en trois décennies. Pas moins de 1500 personnes en France

conçoivent les TGV. Le site le plus important pour les voitures voyageurs est celui de La Rochelle, en Charente-Maritime, alors que les voitures motrices sont conçues à Reichshoffen, en Alsace. Ces sites d'assemblage sont alimentés par les différentes usines de Belfort, Ornans, Le Creusot, Tarbes, Villeurbanne, Montréal et Charleroi.

B. La romancière et biographe, élue en avril 2013 au fauteuil 33, est la huitième femme de l'histoire siégeant parmi les Immortels. Un fauteuil occupé précédemment par Voltaire, Jean-Louis Vaudoyer et Marcel Brion, entre autres. Dominique Bona succède au romancier et éditeur Michel Mohrt, décédé en 2011, à l'âge de 97 ans. La nouvelle académicienne portait l'habit vert, dessiné par Karl Lagerfeld sous forme d'une sobre robe redingote rehaussée de broderies tressées par Lesage, et la traditionnelle épée.

C. À la manière d'un Frank Sinatra ou d'un Michael Bubelé, Garou enregistre actuellement son album de Noël. Le chanteur a dévoilé son intention d'enfiler le costume du Père Noël, pour défendre les couleurs blanche et rouge de son disque de chansons consacré à la période des fêtes de fin d'années. Alors qu'il a quitté l'émission The Voice, le Québécois de 42 ans s'est mis dans les conditions optimales afin de ressentir l'esprit de la saison: studio dans une petite maison au sud de Montréal, décorations, guirlandes et sapins ...

D. Préparez la pâte: dans un bol, placez 2 oeufs et 150 g de sucre en poudre. Mélangez. Ajoutez 200 g de farine, 1 cuillère à café de levure chimique, 40 cl de lait et 2 cuillères à soupe d'huile végétale. Mélangez. Pelez 6 bananes et coupez-les dans le sens de la longueur. Placez les bananes dans un plat beurré en alternant une couche de bananes puis une couche de pâte. Terminez par la pâte. Enfourez 25 minutes et laissez refroidir.

E. Elle autorise tous les accessoires, la chemise blanche. Mais elle a changé de statut. Basique du vestiaire hier, vêtement comme il existe des véhicules de fonction, elle tend désormais vers l'ultra-identification. Au-delà de la coupe, de la qualité du tissu, et de la nacre des boutons qui signent la chemise parfaite, les nouveaux canons de sa perfection font écho à l'ère du culte de soi. La chemise blanche tisse et file l'aphorisme de Cocteau: «Qu'on peigne un paysage, une nature morte, on fait toujours son propre portrait.»

F. Lorsque le Dr Pierre-André Bonnet pose son diagnostic, Nadège comprend qu'elle ne traverse pas juste une petite déprime de printemps. Si le premier réflexe du médecin consiste à lui prescrire des antidépresseurs, sa seconde option est beaucoup plus rock n'roll. «Comme mon état ne s'améliorait pas, il m'a demandé si j'aimais lire. Je suis repartie avec une ordonnance sur laquelle figuraient trois livres dont Ne plus craquer au travail. La lecture ne l'a certes pas guérie, mais lui a montré qu'elle n'était pas seule à traverser ce genre d'épreuve.

G. «Si Zeus voulait donner une reine aux fleurs, la rose en serait leur élue» ... Sappho, poétesse grecque de l'Antiquité, prédit ainsi à cette fleur une destinée royale. L'âme de l'impératrice Joséphine, dont le second prénom était Rose, flotte toujours au-dessus du château de Malmaison. Pour célébrer le bicentenaire de sa mort, l'horloger et joaillier Yves Piaget parraine un gros travail de rénovation de la roseraie. À l'issue des travaux, elle présentera 750 rosiers. La rose «Souvenir de Joséphine» rendra hommage à son impératrice.

Ответ:

A	B	C	D	E	F	G

Раздел 3. Грамматика и лексика

Прочитайте приведённые ниже тексты. Преобразуйте, если необходимо, слова, напечатанные заглавными буквами в конце строк, обозначенных номерами 19–25, так, чтобы они грамматически соответствовали содержанию текстов. Заполните пропуски полученными словами. Каждый пропуск соответствует отдельному заданию из группы 19–25.

Les 3 souhaits

Il était une fois un bûcheron très pauvre. Il n'a jamais eu de chance. Un jour, alors qu'il travaillait, un inconnu

19 _____ et lui a dit:

ARRIVER

– Je viens t'offrir trois souhaits. Demande trois choses et tu

20 _____ ces trois choses. Mais, ne demande pas

trop vite. Réfléchis bien avant de faire tes vœux.

AVOIR

Et

l'inconnu est reparti. Le bûcheron était étonné mais il était heureux car c'était la première fois qu'il pouvait faire des vœux. Il a repris ses affaires et a décidé de rentrer chez 21 _____.

SOI

La semaine de quatre jours

Cette année, quelque chose a 22 _____ changé en France pour les écoliers et les collégiens. C'est la fin des cours le samedi matin à l'école primaire et au collège.

TOUT

Avant, le samedi matin, il y avait classe. Maintenant les enfants 23 _____ à l'école quatre jours par semaine, on appelle cela la semaine de quatre jours.

ALLER

Depuis plusieurs années, on expérimentait ce système et les résultats étaient très positifs. Les enfants comme les enseignants 24 _____ très satisfaits. La rentrée a seulement lieu plus tôt.

ÊTRE

Au lieu de rentrer en septembre, on rentre dans la deuxième quinzaine d'août. Comme les vacances sont moins 25 _____, les élèves oublient moins de choses et la reprise des cours se passe mieux.

LONG

Прочитайте приведённый ниже текст. Образуйте от слов, напечатанных заглавными буквами в конце строк, обозначенных номерами 26–31, однокоренные слова, так, чтобы они грамматически и лексически соответствовали содержанию текста. Заполните пропуски полученными словами. Каждый пропуск соответствует отдельному заданию из группы 26–31.

Bouger c'est facile!

Tous les moments de la journée sont propices à bouger davantage: sur le chemin du 26 _____, à l'heure du déjeuner, lorsque l'on fait des courses, le ménage, quand on accompagne les enfants à leurs activités, pendant les vacances. Pas besoin de vous inscrire dans un club pour bouger! Faire un jogging, de la gymnastique à la maison ou encore descendre un 27 _____ de bus ou de métro plus tôt que d'habitude ne demande pas de gros investissements, si ce n'est de la motivation.

TRAVAILLER

Vous avez des horaires compliqués? Peu importe l'horloge. Profitez de la pause déjeuner pour aller marcher, enfourchez votre vélo pour vous rendre au bureau ou aller chercher le pain. Profitez des moments partagés en famille pour pratiquer ensemble vélo, roller ou faire une 28 _____.

ARRÊTER

Sachez tout de même que «bouger» ne veut pas forcément dire sport. Faire du 29 _____ plus souvent, aller danser

BALADER

entre amis sont autant d'activités qui vous font bouger. Il suffit simplement d'intégrer son activité physique à son 30 _____ du temps. Et vous bougez déjà certainement plus que vous ne le pensez!

JARDINER

Il y a donc mille façons de bouger sans changer son quotidien. Chacun doit trouver la formule qui lui correspond le mieux, en fonction de son mode de vie, mais aussi de ses

EMPLOYER

31 _____ et ses envies.

GOÛTER

Ключи

Тексты для аудирования

Faut-il supprimer les devoirs scolaires?

Speaker A

A l'échelle mondiale, les écoliers français figurent parmi ceux qui passent le plus de temps à l'école. Et ceci dès le plus jeune âge! A ces longues journées passées sur les bancs de l'école, s'ajoutent les devoirs maison qui ne leur laissent plus de temps pour s'épanouir dans des activités extra-scolaires. Pourtant, les devoirs maison sont nécessaires pour mettre en pratique les connaissances théoriques acquises au cours des leçons. Alors, faut-il supprimer les devoirs du soir?

Speaker B

A mon sens, il faut garder les devoirs scolaires, mais ceux-ci devraient se faire exclusivement à l'école après les leçons, avec des professeurs qui seraient là pour encadrer les élèves, répondre à leurs questions et les aider à progresser en cas de difficultés. Je trouve que tous les enfants ne sont pas capables de faire les devoirs seuls, tous les parents n'ont pas le temps ni parfois la capacité ou les connaissances pour expliquer chaque devoir. Donc, l'enfant doit réviser le matériel à l'école.

Speaker C

Je trouve que les devoirs maison c'est un excellent moyen de revoir les leçons du jour. A mon avis, il ne faut surtout pas les supprimer, parce que les élèves risquent d'oublier encore plus vite tout ce qu'ils ont pu apprendre en classe. Donc, un peu de travail à la maison pour réviser les cours n'a jamais tué personne. En consacrant une heure par jour aux devoirs maison il reste encore assez de temps aux écoliers pour jouer, faire du sport ou passer du temps avec les copains.

Speaker D

Il me semble qu'il y a des devoirs qu'on ne peut pas supprimer. Apprendre un poème par coeur, faire des travaux de recherche, écrire une composition ... Tout cela est difficile à faire en classe. En plus, un des objectifs de l'école est d'apprendre aux enfants à travailler de façon autonome, et les devoirs maison y jouent un rôle important. Cela permet aussi aux parents de suivre leur enfant, ce qui est crucial car la réussite d'un élève en difficulté tient beaucoup de l'activité des parents.

Speaker E

Souvent les enfants attendent le retour des parents pour leur demander de l'aide dans les devoirs maison. Et les parents au bout de 8 heures de boulot et deux heures de transports, en revenant à la maison ne rêvent que de ça! Je ne comprends pas comment un enfant qui est à l'école de huit heures trente à seize heures trente ait encore besoin de travailler à la maison? Je parle surtout des élèves de l'école primaire qui passent leurs soirées à faire leurs devoirs. C'est inadmissible!

Speaker F

Je suis en seconde et croyez-moi, quand je rentre de l'école, je n'ai pas fini de travailler. Je passe mes soirées à faire mes devoirs! Et ces vacances de Noël en sont la preuve: j'ai tellement de devoirs qu'à part fêter Noël et le Nouvel An je vais passer mon temps à réviser. J'en ai marre à la fin! Je n'ai plus de temps libre. Je veux bien des devoirs, mais pas trop. Nous avons 12 années scolaires et à chaque jour les professeurs nous en mettent de plus en plus dans la tête.

Диалог. Расшифровка записи

On fait du sport

Eric: Tiens Jacqueline, comment vas-tu? On ne te voit plus au club de sport? Tu ne fais plus de sport? Qu'est-ce que tu deviens?

Jacqueline: Bonjour, Eric. En effet cette année, j'ai envie d'essayer quelque chose de plus tonique, de bouger un peu plus. Donc je fais de l'urban-training.

Eric: J'ai entendu parler de ce nouveau sport. Si je ne me trompe pas, ça se pratique dans la rue, en petit groupe et avec un coach. C'est bien ça, non?

Jacqueline: Oui, on utilise ce qui se trouve autour de nous pour faire nos exercices. C'est amusant et dynamique à la fois.

Eric: Alors c'est réservé à des sportifs confirmés?

Jacqueline: Non, pas du tout, parce qu'au fait, il y a plusieurs niveaux y compris pour les débutants. Pour le moment je fais ça dans un groupe. C'est pratique: l'animateur nous montre les bons gestes et voit ce qui convient à chacun. Eric: Il faut des vêtements particuliers?

Jacqueline: Non, pas de tenue spéciale. Il faut surtout des chaussures adaptées pour courir et des vêtements qui permettent de faire de grands gestes. Il faut aussi des gants pour protéger les mains. Et puis on recommande d'avoir une ceinture pour accrocher une bouteille d'eau. Il faut absolument pouvoir se réhydrater à tout moment.

Eric: Et qu'est-ce que vous faites exactement?

Jacqueline: On commence par l'échauffement, pendant dix minutes environ.

L'échauffement est très important. Ensuite ce sont les exercices proprement dits.

Eric: Comme quoi, par exemple?

Jacqueline: Toutes sortes d'exercices sur des marches, sur un banc ... S'il y a des escalators, on monte à pied le plus vite possible.

Eric: Et bien, c'est tonique! Et tout ça pendant une heure?

Jacqueline: Oui, et on finit par un moment de détente pour retrouver son rythme cardiaque en douceur.

Eric: Là, tu pourrais faire du stretching, par exemple ... Ça n'a pas l'air mal, je trouve.

Jacqueline: Ah oui, à condition qu'on le fasse à son rythme. Et ce qui est formidable c'est que tu redécouvres ta ville.

Eric: Ça m'a l'air assez sympa. Tu crois que je peux essayer, moi aussi?

Jacqueline: Pourquoi pas? Tu peux nous rejoindre samedi à dix heures à l'entrée du jardin public.

Eric: Oui, alors, je vais venir.

Jacqueline: A ce samedi, alors.

Раздел 1 Аудирование

Задание 1 541723

Задание 2 1321231

Раздел 2 Чтение

Задание 3 6431678

Раздел 3 Грамматика и лексика

№ задания

19 est arrive 20 auras 21 lui 22 tout 23 vont 24 étaient 25 longues 26 travail 27 arrêt 28 balade 29 jardinage
30 emploi 31 goûts