

TÂCHE 3

(..... /5)

Intéressé·e par le sport en général, vous trouvez un article sur les caractéristiques de l'aquagym.

Lisez attentivement le texte suivant et les énoncés du tableau de réponses.

Dans le tableau de réponses, indiquez si les énoncés sont vrais (V) ou faux (F) comme dans l'exemple 0.

L'aquagym, un sport complet et accessible

L'aquagym, également connue sous le nom de gymnastique aquatique, est une activité sportive qui se pratique dans l'eau, généralement dans une piscine. Comme elle est douce pour le corps mais très efficace, cette discipline est devenue très populaire ces dernières années. Beaucoup de personnes ont découvert **cette activité** grâce à des cours collectifs proposés dans les centres sportifs. Elles ont apprécié **ces exercices** qui permettent de travailler tout le corps sans forcer sur les articulations.

L'aquagym a des caractéristiques particulières. Dans l'eau, le corps devient plus léger : les mouvements sont plus faciles et moins fatigants. Grâce à **cette légèreté**, les participants peuvent faire des exercices qu'ils ne feraient pas toujours sur la terre ferme. De plus, la résistance de l'eau rend **ces mouvements** plus intenses, ce qui améliore la force musculaire.

Les bienfaits de l'aquagym pour la santé sont nombreux. Cette activité a aidé beaucoup de personnes à améliorer leur respiration et leur circulation sanguine. Elle a aussi renforcé les muscles sans risque de blessure. Les médecins ont souvent recommandé **cette pratique** à des personnes âgées ou à celles qui ont eu des problèmes de dos. Plusieurs participants ont affirmé qu'ils se sont sentis plus détendus après les séances. Les professionnels confirment que ce sport réduit le stress et favorise le bien-être mental.

Pour pratiquer l'aquagym, il faut peu de matériel. La plupart des cours utilisent des frites en mousse, des planches, ou encore des haltères légers spécialement conçus pour l'eau. Certains professeurs ont utilisé **ces accessoires** pour rendre les exercices plus variés et plus dynamiques. Une simple tenue de bain suffit, mais beaucoup de sportifs ont acheté des chaussures aquatiques pour éviter de glisser dans la piscine. **Cet équipement** rend la pratique plus confortable.

L'histoire de l'aquagym est intéressante. Ce sport est apparu dans les années 1980, à une époque où les activités douces étaient à la mode. Les premiers cours ont été proposés dans des centres de remise en forme, puis **cette discipline** s'est rapidement développée. Aujourd'hui, elle est pratiquée partout dans le monde et a conquis des personnes de tous âges.

L'aquagym représente donc un sport complet, accessible et bénéfique. Grâce à la simplicité de **ces exercices** et aux nombreux avantages pour la santé, ce sport attire chaque année de nouveaux pratiquants.

ÉNONCÉS	V	F	NE PAS ÉCRIRE Réservé à la correction
Ex. 0. L'aquagym peut être pratiquée en groupe.	X		✓
1. L'aquagym est une activité difficile pour les articulations.			
2. Ce sport est déconseillé pour les personnes nerveuses.			
3. On doit s'équiper de beaucoup de matériel pour en faire.			
4. Aujourd'hui, l'aquagym n'est pratiquée que par les personnes âgées.			
5. Ces dernières années, cette modalité sportive a perdu beaucoup d'adeptes.			

ÉNONCÉS	V	F	NE PAS ÉCRIRE Réservé à la correction
Ex. 0. L'aquagym peut être pratiquée en groupe.	X		√
1. L'aquagym est une activité difficile pour les articulations.		X	
2. Ce sport est déconseillé pour les personnes nerveuses.		X	
3. On doit s'équiper de beaucoup de matériel pour en faire.		X	
4. Aujourd'hui, l'aquagym n'est pratiquée que par les personnes âgées.		X	
5. Ces dernières années, cette modalité sportive a perdu beaucoup d'adeptes.		X	