

### Passage 1

Après ----(1)---- (se réveiller) le matin je préfère ----(2)---- (se baigner) au lieu de prendre une douche. Pour moi, c'est la ----(3)---- qui compte. C'est pour cette raison que j'allume les bougies et je ----(4)---- de la musique et je fais de la méditation dans mon bain. Pour 15 minutes, j(e)----(5)---- le stress quotidien en ----(6)---- ce rituel qui est devenu pour moi une bonne ----(7)----.

- |  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| 1. a) me réveiller<br>b) avoir réveillé<br>c) m'être réveillée<br>d) me réveillerais | 2. a) me baigner<br>b) se baigner<br>c) m'être baignée<br>d) avoir baigné | 3. a) repos<br>b) détente<br>c) sommeil<br>d) stress     | 4. a) jouais<br>b) jouerais<br>c) joue<br><del>d) jouais</del><br>A) jouerai |
| 5. a) ose<br>b) évite<br>c) manque<br>d) profite                                     | 6. a) faire<br>b) ferons<br>c) faisons<br>d) faisant                      | 7. a) sentiment<br>b) pension<br>c) durée<br>d) habitude |  |

### Passage 2

L'expression ----(8)---- fait partie intégrante de la vie des êtres humains. Déjà à la préhistoire, nos ancêtres ----(9)---- et dansaient probablement autour de leurs feux de camp. Naturellement, il ne reste aucune trace de ces chants ni ----(10)---- ces danses. ----(11)---- ces mêmes ancêtres nous ont laissé, sur les parois de leurs grottes, de superbes ----(12)---- qui illustrent leur grand ----(13)---- artistique. La grotte de Lascaux ----(14)---- France, par exemple, représente un des ensembles d'art préhistorique les plus riches et mieux conservés d'Europe.

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| 8. a) artisanat<br>b) artistique<br>c) artisanal<br>d) artiste | 9. a) chantaient<br>b) chanteraient<br>c) ont chanté<br>d) chantent | 10. a) du<br>b) au<br>c) des<br>d) de  | 11. a) Malheureusement<br>b) Tristement<br>c) Heureusement<br>d) Entraînement |
| 12. a) peindre<br>b) peintures<br>c) peintres<br>d) peints     | 13. a) talent<br>b) chef-d'œuvre<br>c) voix<br>d) mode              | 14. a) au<br>b) de la<br>c) en<br>d) y |   |

### Passage 3

L'écotourisme est une forme de tourisme alternatif centré sur la découverte de la nature. Généralement pratiqué en petits ---(15)--- ou à l'échelle individuelle, il privilégie l'observation, l'interprétation, l'éducation et l'étude des milieux naturels. On part non seulement à la découverte des paysages, de la faune et de la flore d'une ---(16)--- mais aussi à celle de ses habitants. L'écotourisme vise à ---(17)--- aussi bien les ---(18)--- que les populations locales de la nécessité de préserver l'environnement. Les caractéristiques d'un voyage écotouristique sont la limitation de l'empreinte écologique, l'éducation---(19)---, le bien-être des populations locales et le soutien aux programmes de conservation de la biodiversité. L'écotourisme peut être pratiqué partout dans le monde, que ce soit dans des aires protégées ou non. A ---(20)---, parmi les destinations écotouristiques les plus prisées on trouve le Costa Rica pour sa biodiversité exceptionnelle. Si vous voulez aider à préserver l'environnement et à ---(21)--- votre français, vous ---(22)--- faire un séjour écolo à Madagascar pour voir ses lémuriens et ses baobabs. C'est un vrai paradis pour les amoureux de la nature ! Bien souvent, l'écotourisme représente une des principales activités de ces pays.

- |                |             |                    |                 |
|----------------|-------------|--------------------|-----------------|
| 15. a) groupes | 16. a) pays | 17. a) sensibilise | 18. a) habitats |
| b) équipes     | b) région   | b) sensibilisaient | b) voyageurs    |
| c) visites     | c) endroit  | c) sensibiliser    | c) réalisateurs |
| d) voyageurs   | d) milieu   | d) sensible        | d) romanciers   |
- 
- |                        |                   |                  |
|------------------------|-------------------|------------------|
| 19. a) environnemental | 20. a) la pension | 21. a) enseigner |
| b) environnementale    | b) la durée       | b) durer         |
| c) environnementaux    | c) l'étranger     | c) perfectionner |
| d) environnementales   | d) l'accueil      | d) interpréter   |
- 
- |                |
|----------------|
| 22. a) devriez |
| b) deviez      |
| c) devons      |
| d) devaient    |

### Passage 4

Un jour de l'année 1492, Christophe Colomb ---(23)--- l'Espagne avec un groupe de soldats espagnols. Ils avaient l'intention de trouver l'Inde en voyageant vers l'ouest. Pendant le voyage, la mer était calme; il ---(24)--- beau; Colomb et ses soldats avaient beaucoup de provisions que la reine d'Espagne leur ---(25)---. Tous les soirs, Colomb observait les étoiles pour suivre la route qu'il avait choisie avant de quitter l'Europe.

- |                 |                |                  |
|-----------------|----------------|------------------|
| 23. a) quittait | 24. a) faisait | 25. a) donnait   |
| b) avait quitté | b) fait        | b) a données     |
| c) a quitté     | c) ferait      | c) donne         |
| d) quitte       | d) a fait      | d) avait données |

# Email Reply - Remember the 8Rs

Thème du cours : Vie contemporaine/Quête de soi

## Sélection 1

### INTRODUCTION

C'est un message électronique de Martine Dubar, de l'agence EURECHANGES, qui vous invite à présenter votre candidature pour être accueilli dans une famille francophone en Europe.

De	
Objet	

Monsieur/Madame,

Notre organisation est consciente du fait que partir à l'étranger est une décision importante. Nous mettons notre efficacité au service de vos projets. Notre équipe, dynamique et expérimentée, a su établir une collaboration bâtie sur la rigueur et le professionnalisme de nos correspondants. Ceux-ci sont vos hôtes privilégiés pendant toute la durée de votre séjour et feront tout pour vous rendre votre séjour agréable et instructif. Nous vous proposons une famille d'accueil en Suisse, en Belgique ou en France puisque votre but est de vous familiariser avec la langue française et que nous avons des familles d'accueil dans ces trois pays européens. Nous vous remercions d'avoir visité notre site EURECHANGES.com et de nous avoir exprimé votre intérêt pour nos programmes d'accueil pour étudiants.

Veillez à présent nous faire parvenir électroniquement et dans les plus brefs délais :

- vos dates de séjour
- vos pays de séjour
- vos progrès scolaires (bulletins de note de l'année en cours et participation à des clubs académiques ou sportifs) y compris une lettre de recommandation de votre professeur de français
- le formulaire de coordonnées personnelles que vous trouverez sur notre site

Il nous serait utile aussi de savoir quel est votre niveau de français. Veuillez donc demander au professeur de français qui va vous écrire votre lettre de recommandation d'inclure quelques détails à ce sujet.

Dès que nous aurons reçu ces documents, nous vous demanderons de nous faire parvenir vos frais d'inscription de 100 euros par PayPal.

Note: N'oubliez pas de nous indiquer si vous préférez une famille avec ou sans animaux et si vous avez des allergies ou d'autres problèmes de santé.

Dans l'attente de votre réponse,

Martine Dubar  
Secrétaire  
EURECHANGES







## JOURNALISTIC PASSAGE

**INSTRUCTIONS:** Read the following passage carefully. For questions 13 to 21, select the **best** answer and record your choice on the **Answer Sheet** provided. Your answers must be based on the passage.

J.K. Rowling, de son vrai nom Joanne Rowling, est la créatrice du personnage Harry Potter.



Maintenant plus riche que la reine d'Angleterre, J.K. Rowling se trouve à la tête d'une fortune estimée en 2004 par le *Sunday Telegraph* à 435 millions de livres (1 milliard de dollars canadiens).

Joanne Rowling est née dans une famille modeste, à Chipping Sodbury, en Angleterre, le 31 juillet 1965. Joanne écrit depuis l'âge de six ans. Elle a raconté comment elle était terrorisée par sa maîtresse d'école primaire, qui plaçait les enfants dans la classe en fonction de l'intelligence : les plus brillants à gauche, les plus faibles à droite. « J'étais aussi loin à droite qu'on pouvait l'être sans être assis dans la cour de récréation », se souvient Joanne Rowling. À l'école secondaire, sa matière préférée était l'anglais et elle racontait déjà à ses amies de longs récits nés de son imagination.

À l'université d'Exeter, elle étudie le français pour faire plaisir à ses parents qui veulent faire d'elle une secrétaire bilingue. Elle le devient momentanément, mais passe son temps à taper ses propres récits ou à « gribouiller<sup>1</sup> des bouts d'histoire dans la marge des cahiers » au lieu de

prendre des notes des réunions. Elle travaille à Londres et y enseigne aussi le français.

C'est pendant un voyage en train de Manchester à Londres qu'elle concocte dans sa tête l'histoire d'un jeune garçon qui découvre ses talents de magicien et part dans une école de sorciers. À 25 ans, elle perd sa mère et cette mort prématurée inspirera probablement les sentiments de son héros orphelin à l'égard de ses parents décédés.

Pour changer d'air, Joanne Rowling part au Portugal enseigner l'anglais. Tous les matins, avant d'aller travailler, elle écrit les aventures d'Harry Potter. Elle se marie en 1992 avec un Portugais et donne naissance à une petite fille, Jessica. Mais le mariage se termine par un divorce en 1995 et elle revient s'installer à Édimbourg, en Écosse, où elle vit d'allocations sociales<sup>2</sup>.

« Lorsque Jessica s'endormait dans sa poussette, je me précipitais dans le café le plus proche et j'écrivais comme une folle », a raconté l'écrivain, qui à l'époque sautait parfois des repas pour nourrir sa fille.

Le livre terminé, Joanne Rowling envoie les trois premiers chapitres à un agent, qui ne les trouve pas intéressants. Un second agent accepte de la représenter, mais il lui faut un an pour trouver un éditeur, Bloomsbury, en août 1996.

Le nom complet est Joanne Rowling, et non pas « Joanne Kathleen Rowling ». À la publication de son premier livre, les représentants de Bloomsbury craignent que le groupe-cible<sup>3</sup> de petits garçons refusent d'acheter des livres écrits par une femme. Les représentants lui demandent par conséquent d'utiliser deux initiales, plutôt que

de révéler son prénom. N'ayant pas de deuxième prénom, elle choisit K comme seconde initiale de son pseudonyme, en pensant à sa grand-mère Kathleen.

Les trois premiers livres sont des best-sellers et Joanne Rowling se consacre à l'écriture. À la

publication du quatrième livre, Harry Potter devient un phénomène de société : à sa sortie, parents et enfants font la queue pour mettre la main dessus. Les produits dérivés remplissent aussi les rayons des magasins de jouets. Traduits en 60 langues, les cinq premiers romans se sont vendus à 250 millions d'exemplaires.

---

<sup>1</sup> gribouiller : *to scribble*

<sup>2</sup> les allocations sociales : *welfare benefits*

<sup>3</sup> le groupe-cible : *the target audience*

13. Comment l'enseignante terrorisait-elle J.K. Rowling?
- A. En ne s'occupant pas d'elle
  - B. En la plaçant avec les élèves les moins forts
  - C. En l'empêchant de sortir durant la récréation
  - D. En l'obligeant à s'asseoir à gauche dans la classe
14. Pour quelle raison J.K. Rowling a-t-elle étudié le français à l'université?
- A. Pour pouvoir enseigner
  - B. Pour plaire à ses parents
  - C. Pour travailler à Londres
  - D. Pour traduire ses histoires
15. Quand J.K. Rowling a-t-elle inventé Harry Potter?
- A. En étudiant à Exeter
  - B. En visitant une école
  - C. En voyageant en train
  - D. En regardant un magicien
16. Qu'est-ce que J.K. Rowling et Harry Potter ont en commun?
- A. Ils ont tous les deux étudié la magie.
  - B. Ils ont tous les deux perdu leur mère.
  - C. Ils aiment tous les deux écrire des histoires.
  - D. Ils sont tous les deux nés à Chipping Sodbury.



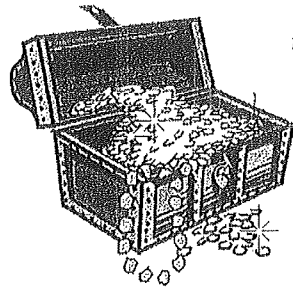
17. Qu'est-ce que J.K. Rowling a fait à Édimbourg?
- A. Elle s'est mariée.
  - B. Elle a enseigné l'anglais.
  - C. Elle a donné naissance à sa fille.
  - D. Elle a fini d'écrire son premier roman.
18. Comment a réagi le premier agent à qui J.K. Rowling a envoyé les trois premiers chapitres de son roman?
- A. Il ne les a pas lus.
  - B. Il a cherché un éditeur.
  - C. Il ne s'y est pas intéressé.
  - D. Il a demandé tout le manuscrit.
19. Pourquoi Joanné Rowling a-t-elle dû modifier son nom avant de publier son livre?
- A. Pour décourager le groupe-cible
  - B. Pour commencer une nouvelle vie
  - C. Pour honorer sa grand-mère morte
  - D. Pour suivre les conseils de Bloomsbury
20. Quel livre a transformé Harry Potter en un phénomène social?
- A. Le premier
  - B. Le troisième
  - C. Le quatrième
  - D. Le cinquième
21. Quel est le but de cet article?
- A. D'analyser la popularité de Harry Potter
  - B. D'offrir des suggestions aux futurs auteurs
  - C. De mieux faire connaître une femme célèbre
  - D. De faire de la publicité pour les livres de J.K. Rowling

## SECTION 2 – PROSE

Value: 9 marks

Suggested Time: 20 minutes

**INSTRUCTIONS:** Read the following passage carefully. For questions 20 to 28, select the best answer and record your choice on the Response Form provided.



### LA CACHE AU TRÉSOR DE LA BAIE MAHONE

Depuis des siècles, les vagues de l'Atlantique battent la côte de la Nouvelle-Écosse, créant de nombreuses baies où se cachent des îles inhabitées sauf, peut-être, par quelques touristes pendant l'été.

Pas étonnant que ces îles désertes aient donné lieu à toutes sortes de légendes sinistres ou romanesques car elles offraient, il y a longtemps, de merveilleuses caches naturelles pour les trésors des pirates qui conduisaient des raids depuis Trinidad et Hispaniola jusqu'aux états de la Nouvelle-Angleterre.

Quand les trésors accumulés à bord d'un bateau pirate tentaient trop les hommes d'équipage et pouvaient provoquer une mutinerie, il était habituel, pour les capitaines, de chercher une cache sûre pour enterrer secrètement leurs lourds coffres remplis d'or et de diamants pour les retrouver plus tard, au moment de leur retraite comme citoyens respectables.

Mais une mort violente et soudaine attendait souvent les pirates et, avec eux, se perdait le secret de l'emplacement des trésors cachés. Le temps des pirates est passé mais il y a toujours des aventuriers qui courent le monde à la recherche de trésors.

Le capitaine William Kidd fut l'un des plus célèbres pirates et l'histoire de ses exploits montre qu'il accumula une fortune considérable. Qu'est devenue cette fortune? On pense qu'il en enterra une grande partie dans une cavité profonde et mystérieuse à l'île-au-Chêne, dans la baie Mahone, en Nouvelle-Écosse.

Un jour, en 1795, deux jeunes villageois qui chassaient les canards sur cette île, y découvrirent une clairière qui montrait une dépression vers le centre. À côté, il y avait un arbre solitaire qui avait une profonde inscription mystérieuse sur son énorme tronc.

Curieux, les deux jeunes étaient certains d'avoir trouvé bien plus que les canards qu'ils étaient partis chasser. Ils revinrent bien vite avec l'équipement nécessaire pour creuser<sup>1</sup> et découvrirent, à dix pieds de profondeur, une plate-forme de lourds madriers<sup>2</sup>. Tremblant d'émotion, ils continuèrent à creuser pour trouver la même chose à vingt pieds et la même chose à trente pieds.

À chaque couche<sup>3</sup>, ils croyaient découvrir le trésor, mais à chaque fois, ils étaient déçus.

Le travail était trop dur pour les deux hommes. Les villageois refusaient de les aider car on disait qu'on avait vu d'étranges lumières dans l'île pendant la nuit.

Mais le secret était maintenant connu de tout le monde.

Quelques années plus tard, un aventurier de Boston paya une équipe de travailleurs pour creuser la cavité jusqu'à quatre-vingt-dix pieds. Ils découvrirent une plate-forme à intervalles réguliers de dix pieds.

Enfin, vers la fin de l'après-midi, ils arrivèrent à une large dalle<sup>4</sup> de pierre. Mais il était trop tard pour continuer les recherches. Les hommes allèrent dormir, certains de trouver, le lendemain, le fameux trésor.

Mais le lendemain, à leur grande consternation, ils découvrirent que l'eau de mer avait rempli la cavité jusqu'à dix pieds de la surface.

On installa des pompes. Mais, tous les soirs, la cavité était vide et tous les matins, l'eau de mer l'avait remplie à nouveau.

Découragés, les aventuriers renoncèrent à leur entreprise. Depuis cette date, de nombreux aventuriers ont tenté d'atteindre le fond de la cavité magique mais personne n'a encore réussi.

L'ingénieux pirate a déjoué d'avance toute tentative visant à exhumer son trésor et, dans la mort, il a emporté son secret avec lui.

*Contes français et légendes canadiennes, pp. 21 à 23 (version adaptée)*

---

<sup>1</sup> creuser : *to dig*

<sup>2</sup> des madriers : *big wooden beams*

<sup>3</sup> une couche : *a layer*

<sup>4</sup> une dalle de pierre : *a stone slab*

20. De nos jours, qui peut-on trouver dans ces îles, pendant l'été?
- A. Des voleurs
  - B. Des touristes
  - C. Des habitants
  - D. Des aventuriers
21. À quoi servaient ces îles dans le passé?
- A. À cacher des trésors
  - B. À enterrer les pirates
  - C. À amuser les touristes
  - D. À emprisonner des bandits
22. Comment perdait-on le secret des lieux précis des cachettes?
- A. Les pirates mouraient.
  - B. L'équipage découvrait les trésors.
  - C. Les aventuriers ne trouvaient plus les cartes.
  - D. Les capitaines les révélaient aux autres capitaines.
23. Qu'est-ce qui a fait la célébrité du capitaine William Kidd?
- A. Sa cruauté
  - B. Sa richesse
  - C. Ses bateaux
  - D. Ses explorations
24. En 1795, pourquoi les deux jeunes hommes sont-ils allés à l'Île-au-Chêne?
- A. Pour chercher de l'or
  - B. Pour enterrer un trésor
  - C. Pour couper des arbres
  - D. Pour chasser les canards

25. Qu'est-ce que les deux jeunes hommes ont trouvé à trente pieds de profondeur?

- A. Un grand trésor
- B. De très vieux outils
- C. Un mystérieux coffre en bois
- D. Des blocs de bois mis ensemble

26. Pourquoi les villageois ne voulaient-ils pas aider les deux jeunes hommes?

- A. Les villageois avaient peur.
- B. Les villageois les détestaient.
- C. Les villageois étaient paresseux.
- D. Les villageois étaient assez riches.

27. Qu'est-ce qui a découragé l'équipe dans ses recherches?

- A. Il fallait creuser trop profondément.
- B. Les pompes à eau tombaient en panne.
- C. Il fallait toujours recommencer le travail.
- D. Les deux hommes n'avaient pas l'équipement nécessaire.

28. Dans cette histoire, qui a été le **plus** intelligent de tous?

- A. Les villageois
- B. Le capitaine Kidd
- C. Les jeunes chasseurs
- D. L'aventurier de Boston

### SECTION 3 – AUTHENTIC DOCUMENT A

Value: 6 marks

Suggested Time: 5 minutes

**INSTRUCTIONS:** Read the following article and answer questions 1 to 6 in **English**. Your answers must be based on the article. Complete sentences are not required.

## Le musée du **LOUVRE** Guide pratique

**Moyens d'accès :** *Mé*tro : stations Palais-Royal, Louvre  
*Autobus* : lignes n<sup>os</sup> 21, 24, 27, 48, 67,  
68, 69, 72, 73, 74, 76, 81, 95

**OUVERT** de 10 heures à 20 h. Le public est invité à se diriger vers les sorties à partir de 19 h 30. Certaines parties du musée ne sont pas ouvertes toute la journée.

**FERMÉ** le MARDI et certains jours fériés.

**Entrée gratuite** le DIMANCHE.

**ENTRÉE PRINCIPALE :** PORTE DENON donnant accès au Pavillon Denon et à la Salle du Manège.

**ENTRÉE SECONDAIRE :** PORTE CHAMPOLION et PORTE JAUJARD.

Le visiteur trouve dans la SALLE DU MANÈGE un bureau de renseignements, un service de visites guidées en plusieurs langues, l'indication des visites conférences organisées régulièrement dans les divers départements du musée. Un grand plan du Louvre permet de prendre un premier contact avec l'immense palais. Le visiteur peut se procurer ici guides, catalogues, livres d'art, photographies, gravures et moulages. En d'autres emplacements du Musée, guides et catalogues sont également en vente.

Le visiteur peut photographier librement avec un appareil tenu à la main. Flash et projecteurs sont interdits. Un ticket spécial vendu au guichet où l'on prend les billets d'entrée donne le droit d'opérer avec un appareil placé sur un pied, les lundis, mercredis, jeudis et vendredis, de 10 heures à 17 heures.

Les peintres désirant copier des oeuvres conservées au Louvre doivent s'adresser à un guichet particulier dans la Salle du Manège.

Le dépôt au vestiaire des paquets, sacs à dos, parapluies est obligatoire et gratuit.

Un ascenseur (dans les vestibules Denon) permet aux personnes âgées ou infirmes de gagner le premier étage.

1. What happens at 7:30 p.m.? (1 mark)

\_\_\_\_\_

2. Why is one sometimes not able to visit some sections of the museum? (1 mark)

\_\_\_\_\_

3. Why might you want to visit the museum on a Sunday? (1 mark)

\_\_\_\_\_

4. What entrance would one take to get directly to the information office? (1 mark)

\_\_\_\_\_

5. What must one do before taking pictures using a camera on a stand? (1 mark)

\_\_\_\_\_

6. Name two items that must be left in the cloakroom? (1 mark)

Item 1: \_\_\_\_\_

Item 2: \_\_\_\_\_

## AUTHENTIC DOCUMENT B

Value: 7 marks

Suggested Time: 10 minutes

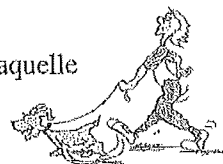
**INSTRUCTIONS:** Read the following article and answer questions 7 to 13 in **English**. Your answers must be based on the article. Complete sentences are not required.



### 9 bonnes raisons de marcher



- 1 Il n'y a pas de période d'apprentissage : on peut commencer demain matin ou, mieux encore, aujourd'hui.
- 2 Comme la marche abaisse la pression sanguine, les risques de malaises cardiaques et d'hypertension diminuent.
- 3 La marche aide à prévenir l'ostéoporose en gardant nos os en santé et permet donc une meilleure assimilation du calcium.
- 4 C'est une activité idéale pour atteindre et maintenir un poids santé. Sur un terrain plat, on brûle de 200 à 500 calories à l'heure, selon notre poids et notre rythme de marche. On en brûle encore plus en montagne ou si on porte un sac à dos.
- 5 Une recherche américaine étudie présentement l'hypothèse selon laquelle les gens qui marchent régulièrement auraient deux fois moins de rhumes et de gripes.
- 6 Le seul moyen d'obtenir notre dose de vitamine D sans prendre de suppléments est d'aller sous les rayons du soleil.
- 7 Le fait de poser un geste répétitif, qui ne nous demande pas d'autre effort mental que de porter notre attention sur le sol, nous permet de nous libérer des soucis quotidiens, de diminuer notre stress.
- 8 La marche aide à mieux sentir son corps et à atteindre une détente musculaire. C'est une activité propice à la méditation, à la réflexion et à la rêverie.
- 9 On peut marcher en famille ou avec des amis. On peut combiner la marche et la conversation.





7. Why may you start this sport right away? (1 mark)

---

8. How does this sport help to prevent osteoporosis? (1 mark)

---

9. To burn more than 200–500 calories per hour, give one suggestion mentioned. (1 mark)

---

10. In the American study on people who walk, name one benefit that researchers are finding. (1 mark)

---

11. How can this sport help you acquire vitamin D? (1 mark)

---

12. Name one benefit that comes from repeating an activity over and over. (1 mark)

---

13. Name **two** mental activities you can do while participating in this exercise. (1 mark)

---

## DOCUMENT 3

Value : 7 marks

Suggested Time : 7 minutes

**INSTRUCTIONS :** Read the following document and answer questions 7 to 13 in **English** in the **Response Booklet**. Write in **ink**. Your answers must be based on the document. Complete sentences are not required.



*Le Défi 5/30, c'est quoi?*

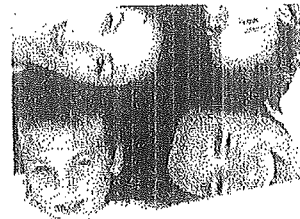
Pendant 12 semaines, le Défi Santé 5/30 vous invite à revoir et à modifier certaines de vos habitudes.

*Quel est le défi à relever?*

S'inscrire au Défi, c'est s'engager à atteindre au cours de 12 semaines au moins l'un des deux objectifs suivants : manger 5 fruits et légumes par jour et faire 30 minutes d'activité physique chaque jour. Ce sont les deux principaux objectifs qui ont donné son nom au Défi. Pour en savoir plus sur les avantages reliés à la réalisation de ces objectifs, suivez les liens dans ce site.

*Comment ça fonctionne?*

- Chaque semaine, vous trouverez dans ce site des conseils qui vous aideront à atteindre ou à maintenir les objectifs 5 et 30.
- N'oubliez pas de vous inscrire à la liste d'envoi de courriels : chaque semaine, ils vous avertiront quand de nouvelles informations seront mises en ligne dans le site.



## CONCOURS

En vous inscrivant au **Défi 5/30**, vous participez automatiquement à notre concours.

- Chaque semaine, pendant la durée du Défi, on procédera au tirage d'une inscription au Défi Santé 5/30 parmi toutes celles reçues depuis le début du concours. Le gagnant passera une semaine de vacances familiales (pour 2 adultes et 2 enfants) au Québec.
- Le prix devra être accepté comme tel et ne pourra être échangé contre une somme d'argent, ni transféré à aucune autre personne.
- Les organisateurs du concours ne sont pas responsables des dommages causés au système d'un utilisateur à la suite du téléchargement de l'information nécessaire à la participation au concours.

Writing on this page will not be marked.

Answer questions 7 to 13 on page 3  
in the Response Booklet.

7. Describe one of the two daily goals which gave the name "5/30" to this challenge. (1 mark)
8. Why would you follow the links on the "5/30" Website? (1 mark)
9. What information will you automatically receive by registering for the e-mail distribution list? (1 mark)
10. How are the winners in the contest decided? (1 mark)
11. What is the weekly prize? (1 mark)
12. If you are a winner, what is one thing that you are not allowed to do with your prize? (1 mark)
13. For what are the contest organizers not responsible? (1 mark)

## AUTHENTIC DOCUMENT B

Value: 7 marks

Suggested Time: 8 minutes

**INSTRUCTIONS:** Read the following article and answer questions 8 to 14 in **English**. Your answers must be based on the article. Complete sentences are not required.

### LES « BLUES » DU LUNDI MATIN

Le lundi matin n'est pas le meilleur moment pour le boulot. Performances médiocres du travail intellectuel, tendance à la rêverie ou à l'inattention, beaucoup de travailleurs sont affectés par les célèbres « blues » du lundi matin. La raison? Ils souffrent d'un décalage horaire interne causé par le week-end. À moins, bien sûr, de conserver les mêmes horaires de lever et de coucher pendant la fin de semaine, le retour au travail ne peut qu'être pénible. L'horloge a besoin de se réajuster.

La meilleure façon de garder son horloge synchronisée et de profiter d'un sommeil réparateur est de maintenir une discipline. Récupère-t-on mieux grâce aux heures dormies avant minuit? « Ce sont des croyances de grand-mère », répond en riant le docteur Diane Boivin. La meilleure heure pour se coucher est celle à laquelle on va au lit habituellement. Une personne qui se couche avant minuit, mais à des heures irrégulières, récupère moins que celle qui se couche à 2 heures toutes les nuits.

Pour maintenir une bonne hygiène de sommeil, le Centre d'étude et de traitement des rythmes circadiens de l'hôpital Douglas, à Verdun, propose 9 petits trucs :

1. Adopter un horaire régulier de lever.
2. Se coucher lorsque vient le sommeil.
3. Éviter les longues siestes pendant le jour.
4. Maintenir une bonne fréquence d'activités physiques.
5. En fin de soirée, éviter les sports qui demandent beaucoup d'efforts.
6. Planifier des moments de détente, surtout en soirée.
7. Éviter l'abus de café, de thé, de cola, de chocolat, de tabac.
8. Dormir dans un environnement calme, sombre et frais.
9. Quitter le lit lorsque survient la frustration de ne pas dormir.

8. Name **one** effect of Monday morning blues on workers. (1 mark)

---

9. How may one avoid Monday morning blues? (1 mark)

---

10. What does our internal clock need to do on Monday morning? (1 mark)

---

11. According to Dr. Boivin, what is a false belief regarding sleep before midnight? (1 mark)

---

12. When should intense sports be avoided? (1 mark)

---

13. What are **two** conditions in the bedroom that assist in getting a full night's sleep? (1 mark)

Condition 1: \_\_\_\_\_

Condition 2: \_\_\_\_\_

14. What should one do if one is unable to sleep? (1 mark)

---

OVER

## SECTION 3 – AUTHENTIC DOCUMENT A

Value: 7 marks

Suggested Time: 7 minutes

**INSTRUCTIONS:** Read the following document and answer questions 1 to 7 in **English**. Your answers must be based on the document. Complete sentences are not required.

### AUBERGE DE JEUNESSE

**Vacances Canada M.D. Auberge de jeunesse**

5155, avenue de Gaspé,  
Montréal, Québec H2T 2A1



**Envoyez-nous un courriel!**

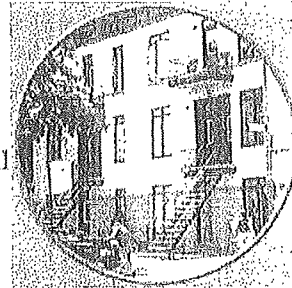
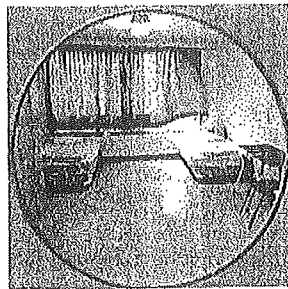
Ouverte toute l'année, cette auberge de jeunesse située rue de Gaspé, ainsi que les studios de la rue Laval près du square Saint-Louis, vous permettront d'être près de tous les quartiers animés de Montréal!

Vous pouvez bénéficier de tarifs spéciaux pour les séjours de longue durée.

À l'auberge de jeunesse, située dans la rue de Gaspé, à deux pas de la rue Laurier, nous mettons à votre disposition 250 lits répartis en chambres doubles, quadruples et en chambres de six personnes.

#### Les prix incluent les services suivants :

- ★ salle de télévision et salle de réunion;
- ★ gymnase (avec équipement pour basket-ball et autres sports);
- ★ stationnement gratuit.



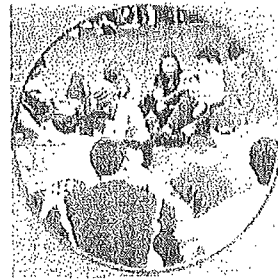
#### Nous vous proposons également :

- ★ literie (couvertures et draps) :  
2 \$ de frais de location pour la durée du séjour;
- ★ téléphone public et télécopieur;
- ★ poste Internet.

Nos studios sont tous équipés d'une cuisinette, d'une salle de bain avec douche, d'un placard ainsi que d'un bureau de travail. Les studios sont conçus pour une occupation simple ou double.

Pour confirmer votre réservation, nous vous demandons un acompte de 20 % du coût total du séjour, payable par carte de crédit. Vous pouvez annuler votre réservation et obtenir un remboursement de votre acompte jusqu'à deux semaines avant la date d'arrivée prévue.

Nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire.



1. Why is the location of the youth hostel an important factor? (1 mark)

---

2. When is it possible to obtain a special reduced rate? (1 mark)

---

3. What advantage does this youth hostel offer, if you are travelling by car? (1 mark)

---

4. Why might your stay in the hostel be slightly less expensive if you have a sleeping bag? (1 mark)

---

5. What is the maximum number of people who could stay in one of the studios? (1 mark)

---

6. If you need to cancel your reservation, why is it advantageous to do so two weeks before your planned arrival date? (1 mark)




---

7. Why would you click on the underlined link at the **top right** of this web-page? (1 mark)

---

OVER

## GRADE 11 Exam Review Checklist

	Vocabulaire	Les temps verbaux	Quelques verbes utiles de l'unité
<b>Unité 1 – On s'exprime ! Les arts</b> 	Paquet de vocabulaire	Review of tenses from Grades 8 - 10 <sup>1</sup>  le plus-que-parfait la distinction entre le passé composé, l'imparfait et le PQP  Les verbes en contexte	apprécier réaliser s'inscrire (~inscrit) interpréter s'exprimer  peindre (peint) décrire (décrit) démontrer prendre des photos (pris) dessiner
<b>Unité 2 – Portes ouvertes Les voyages</b> 	Paquet de vocabulaire	Le conditionnel présent si+ imparfait, conditionnel  Les verbes en contexte	accueillir apprendre (appris) vivre (vécu) profiter de passer (du temps) se promener tomber amoureux/euse de  s'habituer durer partager enseigner perfectionner
<b>Unité 3 – Bien dans sa peau La santé et le stress</b> 	Paquet de vocabulaire Le corps et le visage Les expressions idiomatiques	L'infinitif présent Les expressions de douleur Le corps et le visage  L'infinitif passé  Les verbes en contexte Si clause review	garder mener oser surmonter rêver maigrir prendre/perdre du poids atteindre (atteint)  être à l'aise (été) être en bonne santé être bien dans sa peau suivre un régime (suivi) tricher

Révissez aussi les verbes irréguliers et les mots de transition! ©

<sup>1</sup> Tenses reviewed in unit 1 – présent, passé composé, imparfait (et les différences entre les deux), passé récent, futur proche, futur simple et participe présent

French 11 - Study Review Checklist