Santé : une revue scientifique démontre que 7 000 pas suffisent à réduire les soucis de santé

Reliez les éléments qui vont ensemble pour découvrir le vocabulaire du reportage.

la santé	•	• qui n'aime pas faire des efforts
faire des pas	•	• un problème de santé
être en bonne forme	•	• un objet qui permet de compter ses pas
le décès	•	• état de bien-être
une maladie	•	• commencer une activité physique
un objectif	•	• être en bonne santé
se mettre en mouvement	•	• marcher
un podomètre	•	• un but
paresseux -se	•	• la mort

Regardez le reportage sans le son et cochez les éléments que vous avez vus.

☐ un téléphone	☐ des baskets	☐ un parapluie	☐ des chaussons
☐ des lunettes connectées	☐ une montre connectée	☐ une application mobile	☐ un podomètre
☐ un stade	☐ une forêt	☐ des randonneurs	☐ des coureurs
☐ des bâtons de randonnée	☐ des sacs à dos	☐ un chemin de randonnée	☐ une gourde

Regardez le reportage sans les sous-titres et cochez les éléments que vous avez entendus.

☐ pas	☐ par jour	☐ paresseux	☐ transport en commun
☐ j'apprécie	☐ motivé	☐ portion	☐ faire un petit tour
☐ standard	☐ but	☐ obsession	☐ obligation
☐ scientifique	☐ bénéfices	☐ assis	☐ mouvement

Regardez le reportage et choisissez le bon résumé. Trouvez les éléments faux.

De nos jours, de plus en plus d'appareils connectés nous permettent de compter les pas que nous faisons dans la journée. Les médecins du sport disent qu'il faut faire en moyenne 10 000 pas par jours. Ils conseillent de se rattraper le week-end, si nous n'avons pas la possibilité de les faire dans la semaine.

Compter ses pas est à la mode. Dans notre société de plus en plus sédentaire, il faut faire attention à bouger suffisamment. Pour être en bonne santé, il est recommandé de faire 7 000 pas par jour, tous les jours. Ce faisant, on peut diminuer les risques de décès prématurés, de maladies cardiovasculaires et de dépression.

CréatiFLE 2026

Faire 10 000 pas par jour est un slogan marketing qui date des Jeux Olympiques de 1964. Il vient d'un fabricant japonais qui voulait vendre des podomètres avec cet argument. Mais depuis, des chercheurs ont confirmé la véracité de ce slogan et ils conseillent de le respecter pour être en bonne santé.

Regardez le reportage et dites si les affirmations suivantes sont vraies, fausses ou non données. Corrigez les affirmations fausses.

		vrai	faux	?
1.	Certains suivent de près le nombre de pas qu'ils font dans la journée. ……			
2.	Faire 10 000 pas par jour est ce que les médecins recommandent. ……			
3.	Aux Jeux Olympiques de 1964, ceux qui ont fait 10 000 pas ont eu un podomètre comme cadeau. ……			
4.	Marcher quotidiennement réduit les risques de plusieurs maladies. ……			
5.	Marcher tous les jours suffit pour maintenir sa masse musculaire. ……			
6.	Travailler debout équivaut à faire 7 000 pas. ……			
7.	Dans notre société actuelle, il faut vraiment faire attention à avoir une activité physique régulière. ……			

Complétez le texte avec les éléments manquants ci-dessous et vérifiez vos solutions en revisionnant le reportage.

cardiovasculaires – décès – marche – mentale – motivé – objectif – obsession – paresseux – portion – rattrapage – scientifique – sédentaire – slogan – standard – tour

Et vous, combien de pas faites-vous par jour ? Êtes-vous du genre plutôt ……. ?

- Oh, peut-être 2 000 à peu près.
- Je n'aime pas ça.

Ou au contraire, ……. .

- Je viens au travail le matin, je fais une bonne ……. à pied et le midi, si j'ai le temps, je vais souvent faire un petit ……. de pâté, histoire de digérer en paix.
- À peu près 10 000 pas par jour, ce qui est ……. , je pense, enfin ce qui est le but en général.

Les fameux 10 000 pas par jour. Certains en font une ……. , enregistrer partout sur les montres connectées, les téléphones portables. Ce n'est en fait qu'un ……. marketing inventé par un fabricant japonais de podomètre lors des Jeux Olympiques de 1964. Mais en réalité, pas besoin d'en faire autant, 7 000 suffisent pour être en forme, selon une revue ……. . Cela permet de réduire les risques de ……. prématurés, 47 % en moins par rapport à des personnes qui ne font que 2 000 pas par jour. 25 % en moins pour les maladies ……. . Des bénéfices aussi pour la santé ……. , 22 % de dépression en moins. Et cela ne représente qu'une petite heure de marche.

- De toute façon, à mon avis, je suis déjà au-delà parce que je travaille debout essentiellement, en plus au moins une demi-heure de marche pour aller bosser.
- Il faut juste pas [sic] utiliser sa voiture au quotidien comme moi.

Un ……. à la portée de tous, ou presque selon cette médecin du sport.

- 45 minutes, par jour, de ……. , tout cumulé, pendant 24 heures, de minuit à minuit, c'est quand-même pas [sic] la mer à boire. 7 000 pas, il s'agit bien de 7 000 pas par jour. Alors il y a des gens qui disent « oui, mais je me rattrape le week-end ». On a fait des études sur le ……. du week-end, ce n'est jamais aussi bien que de marcher tous les jours.

7 000, 10 000 pas, le plus important est d'abord de se remettre en mouvement dans une société de plus en plus ……. .

Reliez les éléments qui vont ensemble selon le contexte.

le rattrapage	•	• une idée dont on ne peut pas se débarrasser
faire un tour de pâté	•	• accessible
digérer	•	• ce qui arrive plus tôt que prévu
sédentaire	•	• ce n'est pas très difficile
une obsession	•	• le contraire d'*actif*
le boulot	•	• travailler
prématuré -e	•	• l'action de corriger qch
un bénéfice	•	• marcher autour d'un ensemble d'immeubles
bosser	•	• réunir
à la portée de	•	• le travail
cumuler	•	• un avantage
ce n'est pas la mer à boire	•	• assimiler

Regardez le reportage et répondez aux questions.

1. Comment peut-on suivre le nombre de pas qu'on fait dans la journée ?
   ……..
2. D'où vient l'idée de faire 10 000 pas par jour ?
   ……..
3. Faire 7 000 pas tous les jours a des bénéfices pour la santé. Lesquels ? /3 éléments/
   ……..
4. Quel est l'avis du médecin du sport concernant la faisabilité des 7 000 pas dans la journée ?
   ……..
5. Quelle est la recommandation du médecin par rapport à la régularité ?
   ……..
6. Quelle est la chose la plus importante ?
   ……..

Reconstruisez les phrases suivantes.



CréatiFLE 2026

POUR FAIT PUBLICITÉ
N'ÉTAIT D'UN SLOGAN
PROMOTION QU'UN LA
PODOMÈTRE DE EN CE

scientifiques sept en
démontrer de maladies
prévenir suffisent que
viennent Des pour les mille

Puzzles

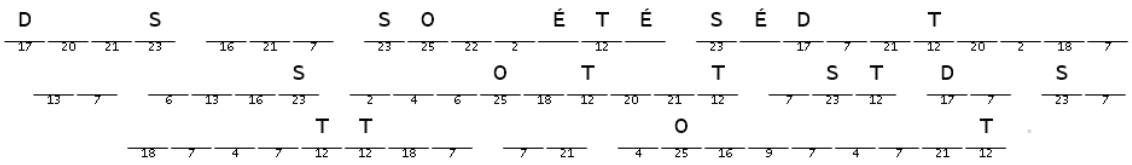
d e	o n f	n p l	s t d	d a n s	m o d e	p a s	t e r
u s e	l e n	I l e	o m b r	l a	j o u r	e d e	l a
n é e .	a i t	c o m p	e p l	q u '	u s à		

e s d	h e r	e b e	i s q u	u p d	u e l	l a d i	a u c o
l e s	M a r c	i m i n	t o u s	e m a	j o u	e s .	e s r
r s d							

q u e	s o n	e a t	i d i e	t e n t	i v i t	o i t	a c t
u e s	a u t	é p h	n n e .	y s i q	i o n	I l f	q u o t
f a i r	à c e						

Décryptez l'énigme.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
			17											25				23	12						



Production orale

Débat

Vivons-nous dans une société qui favorise l'activité physique ? Pensez-vous que la société attire suffisamment l'attention sur l'importance de l'activité physique quotidienne ? Organisez un débat autour de cette question.

Brouillon pour les arguments :

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Production écrite

Bougez-vous suffisamment tous les jours ? Si oui, expliquez comment vous vous organisez pour ce faire. Si non, que pourriez-vous changer dans votre quotidien dans ce but ? Rédigez un post dans un forum destiné à ce sujet en 150-200 mots.

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

CréatiFLE 2026