

Petőfi-pályázat

2019-2020

11-12. évfolyam



Préparez un diaporama avec Powerpoint (15-20 diapositives) à votre choix:

Les grandes dates de l'histoire de France
Les voitures françaises
La mode et les créateurs de mode français

Les châteaux de la Loire
L'histoire du parfum
L'histoire de la tour Eiffel

OU BIEN

Rédigez une composition de 250 mots en utilisant les mots suivants :

limitation de vitesse, amoureux, araignée, avaler, mousse au chocolat, serpent, contagieux, démarrer, mouchoir, virage

ET TRADUISEZ LES TEXTES SUIVANTS :

Pourquoi a-t-on construit le fort Boyard ?

Tout commence au XVII^e siècle. La France est régulièrement en guerre contre son ennemi traditionnel : l'Angleterre. Pour protéger les frontières du royaume, Vauban, ingénieur de Louis XIV, fait bâtir des fortifications. Il cherche à défendre le port de Rochefort. Au large de la Charente se trouve un banc de sable, la „longe de Boyard”, mais l'ingénieur juge impossible de bâtir en pleine mer.

Le projet, abandonné pendant plus d'un siècle, est relancé par Napoléon. Les travaux commencent en 1804. Le chantier est régulièrement interrompu. A partir de 1841, les fondations reprennent avec une technique toute nouvelle. En 1849, on élève enfin les murs !

Mais quand le fort est enfin terminé en 1860, il est devenu inutile. Les forts des îles d'Aix et d'Oléron peuvent croiser leurs tirs et défendre l'embouchure de la Charente.

En 1913, la marine abandonne le fort Boyard aux oiseaux de mer. Mais depuis quelques années, il est le cadre fabuleux d'un jeu télévisé très connu.

Qui a tué Martin Luther King ?

Le 4 avril 1968, Martin Luther King prend l'air sur le balcon d'un hôtel de Memphis, où il est venu aider les éboueurs en grève. Coup de feu. Le pasteur s'écroule, touché à mort. Il a 39 ans. Cet assassinat déclenche des émeutes. La police arrête un certain James Earl Ray. Déclaré coupable du meurtre, il est condamné à 99 ans de prison. Mais les vrais coupables sont peut-être les agents secrets américains. Martin Luther King, en critiquant le gouvernement, s'est fait des ennemis ! Aujourd'hui encore, son assassinat reste un mystère.

En 1963, le jour du centenaire de l'abolition de l'esclavage, Martin Luther King avait organisé une immense marche sur Washington et prononcé son fameux discours: „*Je rêve qu'un jour les fils d'anciens esclaves et les fils d'anciens maîtres d'esclaves pourront s'asseoir ensemble à la table de la fraternité.*”

Un fusil a tué l'homme sans éteindre le rêve.

Remontez vos horloges internes

L'alternance jour / nuit est un repère essentiel que les horloges biologiques soient à l'heure.

Faites sonner le réveil tous les jours à la même heure, y compris le week-end. Dès le saut du lit, exposez-vous à la lumière du jour en ouvrant les rideaux. Prenez une douche chaude : cela aide le cerveau à sortir du sommeil. Dévorez un petit déjeuner consistant. Mettez sur les protéines (oeufs, jambon, fromages, yaourts) qui stimulent la vigilance. Mangez un fruit frais, riche en sucre, il apporte rapidement de l'énergie. L'idéal est d'avoir une activité physique modérée le matin pour atténuer les effets négatifs d'une mauvaise nuit. Ça réduit la fatigue et augmente le niveau d'éveil.

Le soir prenez l'habitude de dîner au moins deux heures avant le coucher. Afin de faciliter le sommeil, optez pour des sucres lents (pommes de terre, pâtes, riz) et renoncez à la viande rouge. Évitez les activités cérébrales stressantes. Accordez-vous une demi-heure de détente avant d'aller au lit. Enfin, évitez de prendre des somnifères.