



Module 3 : Voyages et découverte

Voyage de vacances/A bicyclette de Paris
Saigon. /A Paris tout en gris



Les vacances (au pluriel) sont une période de temps (de quelques jours, semaines, voire mois) pendant laquelle une personne cesse son activité habituelle (professionnelle, scolaire...) pour se reposer et souvent partir en voyage. Partir en séjours de vacances, c'est se faire des copains et des copines avec qui partager ses passions et ses projets, dans un cadre nouveau et extraordinaire.

Les bienfaits des vacances:

Il est important de prendre des vacances régulièrement, que vous vous sentiez fatigué ou non. Certaines personnes pensent qu'elles ne peuvent pas s'absenter de leur travail, car il est trop exigeant et qu'elles se sentent indispensables. Si tel est le cas, c'est probablement l'une des meilleures raisons de prendre des vacances. À la longue, la fatigue et le stress affectent directement votre résistance physique et vos capacités intellectuelles.





La clé consiste à trouver un cadre qui vous permettra de laisser tous vos soucis derrière vous. Certains y arrivent en restant chez eux, mais un changement de décor contribue souvent à couper des problèmes quotidiens. Le simple fait d'éteindre votre téléphone cellulaire et d'ouvrir un livre sous un arbre dans un parc constitue une escapade idéale !

Quelques petites excursions et activités agréables, une promenade en auto sans but précis. Tout cela peut devenir une aventure amusante pour toute la famille.

Pourquoi prendre des vacances?

Les vacances vous procurent de nombreux bienfaits, en voici quelques-uns :

Réduire votre stress:

Le premier avantage de tout laisser derrière vous et de soulager votre cerveau de tous vos soucis est la réduction de votre stress. Un certain nombre d'études ont démontré un lien direct entre le stress et des problèmes de santé tels que les maux de tête, les maladies de coeur, le cancer et d'autres types d'infections contractées à cause d'un système de vie stable. Le soulagement du stress donne souvent une nouvelle vision de la vie, permet de recouvrer de l'énergie et de trouver des solutions simples et parfois évidentes à des problèmes qui paraissent auparavant impossibles à résoudre. Il a été scientifiquement prouvé que le fait de prendre des vacances réduit le risque d'épuisement professionnel.

Améliorer vos capacités intellectuelles:

Certaines études ont établi une relation entre les événements stressants de la vie et la baisse des facultés intellectuelles. Il a aussi été établi qu'il existe une relation positive entre les vacances et les facultés intellectuelles.

Améliorer votre santé physique:

En plus de vous éloigner de facteurs de stress quotidiens, les vacances donnent souvent l'occasion de rattraper le manque de sommeil et d'exercice, deux remèdes très simples à de nombreux maux.

Consolider vos liens familiaux:

Trop souvent, les relations familiales souffrent de notre quotidien accéléré. Les vacances sont une occasion idéale de se découvrir dans un cadre différent et de construire des souvenirs durables.

Apprécier la vie:

Prendre des congés peut être l'occasion idéale de rencontrer de nouvelles personnes, de rire, et en fin de compte, de faire ce que vous aimez le plus!





Bougez : c'est bien pour la santé !

Pas le temps, pas envie, pas en forme : tous les prétextes sont bons pour ne pas faire du sport. Et c'est dommage, d'autant plus que pour profiter de ses bienfaits, il n'est pas indispensable de se lancer dans une suite d'activités effrénées. Il suffit de travailler son corps régulièrement tout en se faisant plaisir. Si vous n'êtes pas motivé(e), faites du sport en couple ou avec un(e) amie, c'est plus stimulant.

Sport : bien pour le cœur et les os

L'exercice physique est bénéfique tant pour la santé que pour la ligne. Il protège des maladies cardiaques et du diabète, renforce la solidité des os et apporte un bien-être physique et mental. De plus, le sport développe la masse musculaire et plus on est musclé, plus on brûle de calories même au repos. En effet, ce n'est pas tant au moment de l'effort que l'on dépense des calories que dans les heures qui suivent. Au lieu de vous acquitter de votre capital sport de la semaine en une seule traite, savourez-le par petites étapes : mieux vaut cinq à dix minutes de gymnastique tous les jours qu'une heure par semaine.

L'endurance pour perdre du gras

Sachez que pour perdre du gras, mieux vaut travailler en endurance car quand on fait des efforts courts et violents, le corps utilise d'abord les sucres. Ce n'est qu'au delà de trente minutes que les muscles puisent dans les graisses de réserve. Si vous n'êtes pas un sportif dans l'âme, vous pouvez quand même pratiquer une heure de marche par jour. Le vélo et la natation sont également recommandés car ils ne sont pas trop agressifs pour les articulations.

La pratique d'un sport est encore plus importante après que pendant un régime, car si vous n'augmentez pas vos dépenses physiques, votre corps habitué à un métabolisme au ralenti ne brûlera pas le surplus de calories.

Respectez certaines règles d'or : prenez des cours et si vous manquez d'entraînement, fuyez les activités violentes et la compétition. Par ailleurs, échauffez-vous toujours avant l'effort, ne forcez jamais et arrêtez-vous en cas de fatigue ou de douleur, même légère, buvez de l'eau avant, pendant et après, et ne vous dépensez jamais le ventre creux ou trop plein.

Si les vacances pour les parents sont souvent associées au repos, les vacances pour les enfants sont souvent synonymes d'activités diverses et variées, de séjours, de devoirs de vacances. Les vacances des enfants doivent aussi leur permettre de se poser, de ne rien faire.

Les longues journées d'ennui seraient un remède contre l'apparition de problèmes psychologiques et divers troubles telle que la dépression. Des





jours paisibles, sans obligations précises, sans horaires stricts sont aussi bénéfiques et nécessaires pour les enfants. Des études ont montré que les enfants avaient besoin de s'ennuyer, de ne rien faire et en ce sens, les parents sont vivement invités à laisser du temps libre à leurs enfants.

Un temps libre dans le sens où l'enfant n'a rien de prévu, aucune activité planifiée, pas d'horaire à respecter. Les vacances estivales représentent un moment important pour le bon développement et l'épanouissement des enfants. Cette période de calme permet aux enfants de se connaître, de vivre de manière plus naturelle par rapport au temps.

Le fait de ne pas être occupé du matin au soir comme c'est le cas tout au long de l'année avec l'école, le sport, les cours, et les devoirs sont capitaux pour l'enfant. Ainsi, laisser les enfants s'ennuyer un peu c'est leur permettre de bien grandir !

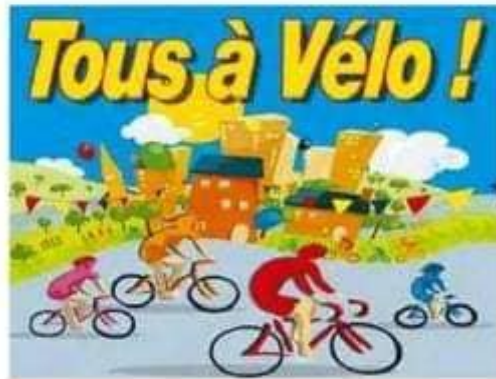
Un enfant a besoin d'être inactif pour laisser courir son imagination, s'inventer des histoires de chevalier ou autre. Il est ainsi conseillé de ne pas trop remplir les journées d'été de nos enfants, de leur laisser le choix de l'activité (ou inactivité) qu'ils souhaitent sans tout planifier. Les enfants ont besoin de se retrouver pour pouvoir développer une estime de soi, pilier de leur équilibre psychologique futur.

Laissons le temps à nos enfants de s'ennuyer, de penser, de réfléchir, ou tout simplement de ne rien faire afin de percevoir le temps autrement et de décompresser du rythme de vie imposé tout au long de l'année.

Les vacances d'été pour les enfants des parents qui travaillent sont souvent l'occasion pour les enfants de participer à des activités nouvelles, des cours à la piscine, des stages d'été, des centres de loisirs... ou encore des heures devant les jeux vidéo, la télé ou les deux à la fois !



Sortez vos bicyclettes et équipez vos enfants de casques pour une balade à vélo. Un moyen de se retrouver en famille et de partager des moments uniques de bonheur pour le plaisir des petits et des grands.





مبارين وامتحانات لكل المستويات

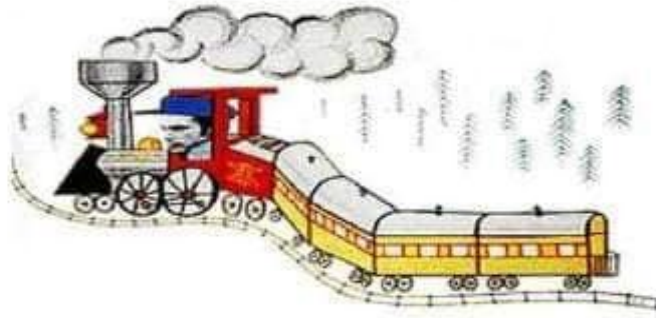
Rien de plus agréable à la mi-saison qu'une balade en famille à bicyclette. Une occasion de passer quelques heures à l'air libre tous ensemble, tout en faisant une activité sportive en douceur, tonifier ses muscles et en profiter pour faire découvrir aux enfants les joies de la nature, des paysages, des animaux.





Module 3 : Voyages et découverte

Voyage/Un navigateur solitaire.



Avantages et inconvénients du voyage en solitaire:

Bien entendu, selon les destinations, les cultures rencontrées, le type et la durée du voyage envisagé, mais aussi l'expérience, le caractère, voire même le sexe de chacun, voyager en solitaire ne prend pas la même signification. Seul point commun pour tous, c'est le plus souvent à la tombée de la nuit que l'impression de solitude est la plus forte.

Les avantages:

Le voyage en solitaire vous dit qu'être seul représente la liberté absolue, celle de voyager à son rythme, changer son itinéraire et faire ce que l'on veut quand on veut. Et être seul pousse à aller vers les autres en multipliant les rencontres même si, hormis en Europe ou en Amérique du Nord, il est parfois difficile de rester isolé tant la "curiosité" des locaux peut être importante. A l'opposé, on peut penser que voyager à plusieurs réduit cette envie de contacts en incitant, même inconsciemment, les gens à rester entre eux au détriment des autres voyageurs et populations locales. Cet aspect solitaire peut permettre à certains de mieux se connaître, se dépasser.

Les inconvénients:

Mais voyager seul présente aussi des inconvénients. Pour une fille seule certains pays ou régions ne sont pas forcément recommandés. Pour le voyageur débutant, partir avec d'autres personnes ou avec quelqu'un qui est expérimenté évitera pas mal d'erreurs, notamment pour des pays très différents de ce qu'il connaît déjà.





Dans un autre domaine, être seul revient également plus cher, ne serait-ce déjà qu'au niveau de l'hébergement que l'on payera plus cher qu'en voyageant à plusieurs, avec aussi la certitude de récolter la plus mauvaise chambre ou la pire des tables quand il s'agit du restaurant. En matière d'hébergement, justement, si vous souhaitez partager votre chambre pour faire des économies, le plus simple après avoir choisi celle-ci est d'attendre à la réception l'arrivée d'un(e) autre solitaire pour lui proposer le partage.



De même, si l'on compte camper, faire sa cuisine, ou si l'on est assez chargé, personne ne sera là pour porter une partie du matériel. En parallèle, on ne trouvera pas toujours le moyen de faire garder ses affaires pendant que l'on cherchera par exemple un hôtel, et nul ne partagera les longues attentes à faire la queue pour un billet de train. Et puis, il faudra assumer seul toutes les tâches habituelles du voyage (change, réservations, etc).



Mais de tous, l'inconvénient majeur demeure en cas de problèmes ou au niveau des risques; et les voleurs de tous pays préféreront toujours s'attaquer aux personnes seules. Sans oublier qu'il est encore moins réjouissant d'être malade quand on n'a personne avec soi ou que l'on subit ce que l'on pourrait appeler "Le stress du voyage et le choc des cultures".





تمارين وامتحانات لكل المستويات



À force de vivre seul ses voyages, ou simplement avec des gens de rencontres, un sentiment de frustration peut à la longue s'installer. L'impression d'avoir vu et vécu plein de choses que finalement on ne peut partager avec aucun de ses proches.

Pour voyager, il existe différentes manières. Vous avez la possibilité de prendre l'avion, l'autobus et aussi le train. Le transport ferroviaire offre les mêmes avantages que tous les autres transports. En effet, vous pouvez, grâce aux trains couchettes (qui contiennent des petits lits), voyager de nuit en toute tranquillité et d'une manière assez confortable.

Beaucoup préfèrent prendre l'avion évidemment parce que c'est plus rapide, mais pensez-vous que vous pouvez voyager allongé dans un avion ? Non. Et bien dans un train, c'est possible.

Quel est l'avantage d'un train couchettes ?

Grâce aux trains couchettes, vous pouvez partir en week-end et vous permettre de repartir tard le dimanche. Ainsi, vous profitez au maximum de votre court séjour. Les trains couchettes sont valables pour les trajets longs. Si vous souhaitez aller à Toulouse, les trains couchettes deviennent plus qu'intéressants. En effet, vous pourrez repartir de la ville rose qu'en milieu de soirée le dimanche pour arriver tôt le matin. Vous aurez peut être le temps de repasser chez vous avant d'aller au bureau ! N'est-ce pas magnifique ?





Les trains couchettes sont réellement très pratiques, mais on peut toute fois y voir quelques inconvénients. Malgré le gain de temps énorme que nous font gagner les train de nuit grâce à la possibilité de dormir tout en voyageant, on doit bien admettre que ceux qui aiment l'extrême confort ne seront pas ravis. En effet, les trains couchettes proposent des lits, appelés couchettes, relativement petits et assez étroits. De plus, si vous aimez la solitude, il ne faudra pas trop en demander. Les cabines sont composées de six couchettes. Vous ne pourrez donc pas vous retrouver seul ou qu'avec les amis ou la famille avec qui vous voyagez. Les trains de nuit ne sont pas des hôtels tout de même. Si vous devez prendre un train couchettes dans peu de temps, pensez à bien vous couvrir car malgré la couverture, vous risquerez d'avoir un peu froid. L'occasion de voyager de nuit est peut être une bonne solution pour économiser du temps et par suite de l'argent.



Le chemin de fer mécanisé, tel que nous le connaissons encore aujourd'hui, a pris naissance en Angleterre dans les années 1820 et est resté en pratique le mode de transport terrestre dominant pendant près d'un siècle, avant d'être supplanté, depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, par le transport routier automobile. Cependant, le transport ferroviaire a une longue histoire, qui commence bien avant la découverte de la machine à vapeur, avec des systèmes à traction humaine ou animale, et avant la mise au point des rails en acier avec des rails creusés dans la pierre ou faits de bois.

Le chemin de fer est un système de transport guidé servant au transport des personnes et des marchandises.

Les employés du chemin de fer sont les « cheminots ».

L'infrastructure des chemins de fer est appelée voie ferrée.





www.lva-academy.com
Tél : 92 566 602

Matière : Français	Expression écrite N°1 Voyage et découverte	Niveau : 8^{ème} Année
-------------------------------------	---	---

Sujet :

Tu participes avec tes camarades de classe à une excursion dans une autre ville lorsqu'un événement inattendu survient...

Raconte ce qui s'est passé en intégrant un dialogue.

Rédaction :

J'aime les excursions, notamment lorsqu'elles sont collectives, c'est pourquoi je ne rate jamais l'occasion de partir avec mes camarades de classe à la découverte d'autres villes.

Pendant les dernières vacances, notre collège a organisé une excursion à Djerba, cette belle île paradisiaque. J'étais sur un nuage et tellement excité que je n'arrivais pas à dormir la veille du départ.

A l'aube, j'ai pris mes affaires et je suis parti retrouver mes amis au point de rassemblement, tout le monde était là, prêt pour l'aventure.

A huit heures précises, le bus a démarré et nous avons passé tout le trajet à admirer les magnifiques paysages de notre beau pays.

Soudain, un bruit étrange qui provenait du moteur a attiré notre attention. Le bus a commencé à avancer de façon bizarre puis il s'est complètement arrêté.



مرحبا بكم علي منصة مراجعة



COLLEGE.MOURAJAA.COM



NEWS.MOURAJAA.COM

