

Jeunesse et sports

Fiche 26 : Recordman du monde d'apnée

<p>Thèmes Un sport : l'apnée. Les records du monde.</p> <p>Compétences - Objectifs communicatifs : décrire un sportif de haut niveau ; exprimer son opinion ; faire le portrait d'une personne ; présenter un sport ; s'exprimer de façon poétique. - Objectifs linguistiques : utiliser le superlatif ; enrichir son vocabulaire : les expressions avec le verbe « prendre ».</p>	<p>Vocabulaire L'apnée : <i>l'action de suspendre sa respiration.</i> Un Varois : <i>un habitant du département du Var.</i> Roder : <i>mettre au point par la pratique, l'entraînement.</i> Emmagasiner : <i>entreposer, stocker, faire des réserves.</i> Hors-normes : <i>exceptionnel.</i> Se prendre au jeu : <i>se laisser attraper.</i> Une tentative : <i>un essai.</i> La capacité pulmonaire : <i>le volume d'air qui peut être emmagasiné dans les poumons.</i> Repousser ses limites : <i>aller toujours plus loin, faire toujours mieux.</i> Serrer les dents : <i>résister à la douleur, au découragement.</i> La détresse d'oxygène : <i>le manque important.</i> En latente : incorrect : <i>latent (adj), la latence (nom), en latence : sans réaction, qui ne manifeste pas.</i></p>
--	---

Mise en route

Il existe des records du monde dans des domaines très variés. Faites la liste de ceux que vous connaissez et de ceux que vous pouvez imaginer. Par exemple : le plus grand cornet de glace du monde ou le plus petit chien.

Activité 1 – Visionner la vidéo sans le son.

1) D'après ce document, définissez l'apnée.

2) Qu'avez-vous vu ?

Activité 2 – Visionner l'ensemble du reportage avec le son.

1) Notez tout ce que l'on apprend sur Stéphane Mifsud : son enfance, ses parents, son âge, son physique, ses amis, ses loisirs, etc.

2) Complétez avec les chiffres.

- 1- _____ mètres en apnée dynamique (avec des palmes).
- 2- _____ minutes, _____ secondes en apnée statique (sans palmes).
- 3- _____ ans de pratique.
- 4- _____ records du monde.
- 5- _____, _____, _____ mètres.
- 6- _____ longueurs de bassin.
- 7- _____ mois d'entraînement bi-quotidien.
- 8- _____ litres de capacité pulmonaire.
- 9- _____ mètres.
- 10- _____ kg.

3) Répondez aux questions suivantes :

- 1- Quel est l'équipement d'une apnéiste ?
- 2- Quelles sont les qualités physiques et mentales nécessaires à la pratique de l'apnée ?
- 3- Comment Stéphane Mifsud est-il venu à la pratique de ce sport ?
- 4- De quelles douleurs parle-t-il ? Quel est le risque pour le cerveau ? Pourquoi ?
- 5- Quelle est sa relation avec le temps et l'espace quand il est dans l'eau ?
- 6- Pourquoi son entraîneur frappe-t-il sur un piquet métallique ?

Activité 3 – Revoir l'ensemble de la vidéo (Lexique).

Entourez les expressions que vous avez entendues.

1-

- a- se prendre pour un poisson
- b- se prendre au jeu
- c- se prendre par la main

2-

- a- repousser ses limites
- b- repousser à plus tard
- c- repousser sa peur

3-

- a- serrer les dents
- b- serrer le coeur
- c- se serrer la ceinture
- d- serrer les poings

Activité 4 – Lexique (expressions imagées).

1. se prendre au jeu
2. se prendre pour
3. prendre son courage à deux mains
4. prendre le taureau par les cornes
5. prendre ses cliques et ses claques
6. prendre sur soi
7. prendre la vie du bon côté
8. prendre bien (ou mal)
9. ne pas être à prendre avec des pincettes
10. prendre en amitié/en grippe
11. prendre femme/prendre pour époux
12. prendre ses désirs pour des réalités
13. c'est à prendre ou à laisser
14. c'est autant de pris
15. prendre son temps
16. se faire prendre/se laisser

17. qu'est-ce qui vous prend ?
18. prendre la clé des champs
19. prendre un air
20. prendre du plaisir
21. prendre patience
22. prendre goût
23. prendre feu
24. prendre froid
25. se prendre par la main
26. s'y prendre
27. prendre des vessies pour des lanternes

Activité 5 – Expression orale

1) Écrire chacune des expressions précédentes sur un petit papier. À tour de rôle, tirez un petit papier au sort. Vous avez la parole pendant 2 minutes maximum, vous devez obligatoirement utiliser « votre » expression en situation.

2) Que pensez-vous de la recherche de records qui pousse certains à vouloir toujours repousser leurs limites, faire plus grand, être le premier à... ?

Activité 6 – Expression écrite

Rédigez un petit texte poétique dans lequel vous décrierez Stéphane Mifsud quand il est dans l'eau.

Exemple avec l'extrait suivant de *L'eau du bain*, premier roman de Pascal MORIN. (Éditions du Rouergue 2004)

« J'ouvre sans faire de bruit la porte de l'enclos, je me retrouve abrité des regards par la haie, et je me déshabille. Je descends dans le bassin. Debout sur le fond, j'ai de l'eau jusqu'à mi-cuisses. L'air est chaud et l'eau est tiède. A genoux, j'ai, maintenant, de l'eau jusqu'au milieu du torse. Alors je m'assieds, en tailleur, et la ligne remonte juste en dessous de mon nez, je ne peux pas ouvrir la bouche, je suis obligé de garder la tête un peu en arrière pour respirer. Le bleu du ciel est presque identique à celui des parois, et je ne vois rien d'autre autour de moi que cette couleur crue de lumière. Puis, dressé sur la margelle, héroïque en contre-plongée, Franck, souriant dans le soleil. Sa silhouette noire se détache comme une proue, agressive et forte, tournée vers les conquêtes. La piscine se transforme insensiblement en bain d'essences pures et parfumées, de lait et de pétales de fleurs, j'ai l'impression d'être un seigneur rendu aux plus extrêmes délices, et je me tais. »

Pour aller plus loin

Consultez le site <http://member.guinnessworldrecords.com/fr/>

Choisissez un ou deux records (menu *Les records favoris*). Présentez-le(s) à la classe de façon personnelle et en exprimant votre opinion.