Grammar / Structure : Simple present and present continuous

-Awa is making her bed.

-She makes her bed every morning.

PRACTICE

ACTIVITY 1: Find the words. There are in disorder. There is an example.

1- vashe=shave

2- kemapu

3- kamblet

4- rhubs

……

Scrambles (try these):

1. rpotac……..
2. lodmro……..
3. wrehtae……
4. pnacli……..
5. otkcenh……..
6. srpehco……..
7. snwio……..
8. eirplna……..

ACTIVITY 2: Match the questions in A with the appropriate answers in B.

A	B
What are you looking for?	I do some house work.
Do you sleep with pillows?	He is reading a newspaper.
What is dad doing in the sitting room?	When I finish my homework.
When do you watch TV?	I am looking for my torch.
What do you do during the weekend?	No I don't like pillows.

1- What are you looking for? ⟹ I am looking for my torch

2- .....

.....

3.....

.....

4.....5.....

.....

.....

……

Match the questions in A with the correct answers in B.

A	B
1. What is mum cooking in the kitchen?	a. Yes, I love cartoons.
2. Do you like watching cartoons?	b. She is cooking rice and chicken.
3. When do you get up on Sundays?	c. I get up at 8 o'clock.
4. Where is your little brother?	d. He is playing in the garden.
5. What are you doing now?	e. I am doing my homework.

ACTIVITY 3: complete with the appropriate form of the verb.

Example: 1) take

1) Every day I (to take) a shower before going to school.

2) My parents are in the living room, they **(to look)** the TV set. 3) My sister and I always **(to make)** our bed ourselves.

4) My uncle **(not to read)** Newspapers, he doesn't like reading.

5) Our mother never **(to pound)** yam, my sister does it all the time. 6) Are you busy now? No, I **(to do)** my homework.

EXERCICE : Complete with the appropriate past simple form of the verb

1. Yesterday, Aminata (**to wash**) her clothes.
2. Last Monday, the pupils (**to arrive)** late at school.
3. My cousin (not to close) the door before leaving.
4. Because it was cold, we (to wear) our jackets.
5. Two days ago, the teacher (to give) us a test.
6. My little brother was tired, so he (to sleep) early.
7. Before he went to bed, Karim (to turn on) the TV.
8. Sarah (not to finish) her homework last night.

SESSION 2

Language Function: Describing past actions

Grammar / Structure : Simple past What did you do last weekend?

I visited my grandparents

Practice

ACTIVITY 1: Find the words. There are some letters missing.

1- M-sq-e

2- R-v-se

3- N-w-p-p-r

……

_e__t__n →

c__m__t__r →

fr__d__ →

ACTIVITY 2 : Ask and answer questions with the expressions below.

Last saturday /play football-- Sunday /go to church-- last night/read a book-- Last weekend /revise my lessons

A- What did you do last Saturday?

B- Last Saturday I played football.

A.....

B.....

A.....

B.....

A.....

B.....

……

1 **Yesterday / watch TV**
2 **Last Friday / visit my friend**
3 **Last month / travel to Abidjan**
4 **Two days ago / clean my room**
5 **Last night / cook dinner**
6 **Last weekend / play video games**
7 **This morning / take the bus**
8 **Last holiday / visit my grandparents**
9 **Last week / study English**
10 **Yesterday afternoon / do my homework**

ACTIVITY 3 : complete with the appropriate form of the verb.

Example: **1) shaved**

1) Adama (to shave) his head last week.
2) When he finished, zady (not to switch off) the light.
3) Because of his toothache, Bolla (not to brush) his teeth five days ago.
4) I was sick yesterday, so my mother (to make) my bed.
5) Before she went out, my aunt (to take) her umbrella.
6) My father (to plug in) his radio and laid down on the sofa.

A. Mets les verbes entre parenthèses au prétérit

1. Yesterday, I **(go)** to the cinema.
2. She **(watch)** a documentary on TV.
3. We **(not / play)** football last weekend.
4. They **(visit)** their grandparents on Sunday.
5. He **(have)** a cold last week.
6. My friends **(be)** very happy at the party.
7. I **(study)** for the test.
8. The cat **(sleep)** on the sofa.
9. Sarah **(not / eat)** breakfast this morning.
10. **(Do)** you **(see)** the eclipse yesterday?

Dictée à trous : Une balade en forêt

Hier après-midi, nous _____ (partir) pour une longue balade en forêt.
Le soleil _____ (briller) entre les branches, mais l'air _____ (commencer) à se rafraîchir.
En _____ (marcher) sur le petit chemin, nous _____ (entendre) le chant des oiseaux et le craquement des feuilles sèches sous nos pas.
Soudain, un écureuil _____ (traverser) le sentier et _____ (se réfugier) dans un vieux chêne.
Nous nous _____ (arrêter) quelques instants pour observer les arbres immenses qui _____ (sembler) toucher le ciel.
Au bout d'une heure, nous _____ (rejoindre) une clairière où _____ (couler) un ruisseau limpide.
Nous nous _____ (asseoir) pour nous reposer et _____ (profiter) du calme de la nature avant de _____ (reprendre) la route du retour.

Corrige

Activity 1

vashe → shave (given)

kemapu → makeup

kamblet → blanket (likely — looks like a small typo: m was written instead of n)

rhubs → brush

……

Answers:

1. rpotac → **carport**
2. lodmro → **worldo** — wait, that's not a real word. Better: **moldro** isn't right. I'll replace #2 with a correct scramble: **dlorw** → **world**.

So updated list — final answers:

3. rpotac → **carport**
4. dlorw → **world**
5. wrehtae → **weather**
6. pnacli → **panicl** — also not right; better scramble: **plinca** → **placin**… okay, sorry — let me give a clean set instead to avoid confusion.

Activity 2

What are you looking for? → I am looking for my torch.
Do you sleep with pillows? → No I don't like pillows.
What is dad doing in the sitting room? → He is reading a newspaper.
When do you watch TV? → When I finish my homework.
What do you do during the weekend? → I do some house work.

……

A → B

1. What is mum cooking in the kitchen? → b. She is cooking rice and chicken.
2. Do you like watching cartoons? → a. Yes, I love cartoons.
3. When do you get up on Sundays? → c. I get up at 8 o'clock.
4. Where is your little brother? → d. He is playing in the garden.
5. What are you doing now? → e. I am doing my homework.

Activity 3

Here's the exercise completed with the appropriate forms of the verbs:

1. Every day I **take** a shower before going to school.
2. My parents are in the living room, they **are watching** the TV set.
3. My sister and I always **make** our bed ourselves.
4. My uncle **does not read** newspapers, he doesn't like reading.
5. Our mother never **pounds** yam, my sister does it all the time.
6. Are you busy now? No, I **am doing** my homework.

A. Mets les verbes entre parenthèses au prétérit

- Yesterday, Aminata washed her clothes.
- Last Monday, the pupils arrived late at school.
- My cousin did not close the door before leaving.
- Because it was cold, we wore our jackets.
- Two days ago, the teacher gave us a test.
- My little brother was tired, so he slept early.

- Before he went to bed, Karim turned on the TV.
- Sarah did not finish her homework last night.

SESSON 2

Activity 1

Nice puzzle — here are the words:

M-sq-e → MOSQUE

R-v-se → REVISE

N-w-p-p-r → NEWSPAPER

……

- _e__t__n → **return**
- c__m__t__r → **computer**
- fr__d__ → **raw**

ACTIVITY 2

1. Last Saturday / play football

Q: What did you do last Saturday?

A: I played football last Saturday.

2. Sunday / go to church

Q: What did you do on Sunday?

A: I went to church on Sunday.

3. Last night / read a book

Dictée : Une balade en forêt (niveau 5e)

Hier après-midi, nous sommes partis pour une longue balade en forêt. Le soleil brillait encore entre les branches, mais l'air commençait à se rafraîchir. En marchant sur le petit chemin, nous entendions le chant des oiseaux et le craquement des feuilles sèches sous nos pas.
Soudain, un écureuil a traversé le sentier et s'est réfugié dans un vieux chêne. Nous nous sommes arrêtés quelques instants pour observer les arbres immenses qui semblaient toucher le ciel.
Au bout d'une heure, nous avons rejoint une clairière où coulait un ruisseau limpide. Nous nous sommes assis pour nous reposer et profiter du calme de la nature avant de reprendre la route du retour.

Dictée : *Une balade en forêt*

(Ne pas regarder la correction si tu veux t'entraîner !)

« Samedi dernier, notre classe est partie pour une grande balade en forêt. À l'entrée du sentier, la maîtresse nous a demandé de marcher calmement et d'observer tout ce qui nous entourait. Les arbres formaient un toit de feuilles au-dessus de nos têtes, et la lumière du soleil passait entre les branches.
Nous avons entendu le chant des oiseaux et le bruit du vent qui soufflait doucement. Certains camarades ont ramassé des feuilles de différentes formes pour les coller dans leur cahier de sciences. Un peu plus loin, nous avons découvert les traces d'un petit animal qui venait probablement de passer.
À la fin de la promenade, nous étions fatigués mais ravis de cette sortie au cœur de la nature. »

GYMNASTIQUE AU SOL

I. Introduction

La **gymnastique au sol** est une discipline de la gymnastique artistique qui se pratique sur un praticable de 12 m × 12 m. Elle combine **force**, **souplesse**, **équilibre**, **acrobatie** et **expression corporelle**.

II. Échauffement spécifiquue

L'échauffement dure entre 10 et 15 minutes.

3.1 Échauffement général

- Course légère 2 min
- Cercles de bras, chevilles, hanches
- Sauts sur place

3.2 Mobilité & souplesse

- Pont (30 sec × 2)
- Écarts latéral et facial
- Étirements des poignets (important !)

3.3 Renforcement rapide

- Gainage 30–45 sec
- Pompes 10–15
- Abdos 20

III. Durée

La gymnastique au sol consiste à enchaîner des éléments acrobatiques et chorégraphiques sur une durée d'environ :

- **70 secondes** pour les hommes (GAM), sans musique ;
- **90 secondes** pour les femmes (GAF), avec musique.

IV. Contenu d'un enchaînement au sol

Un mouvement complet inclut généralement :

❖ **Acrobaties avant**

- Roulade avant
- Flic-flac avant
- Saut de main
- Salto avant (groupé, carpé, tendu)

❖ **Acrobaties arrière**

- Roulade arrière
- Flip / flic-flac arrière
- Salto arrière (groupé, carpé, tendu)

❖ **Éléments de liaison et de difficulté**

- Pirouettes
- Équilibres (ATR, équilibre renversé)
- Sauts gymniques (saut groupé, saut carpé, enjambés)

❖ **Expression et amplitude**

Surtout en GAF : travail de chorégraphie, mouvements de danse, utilisation de l'espace.

V. Objectifs techniques

- **Puissance** : impulsions, renvoi, course d'élan courte ;
- **Souplesse** : ouverture des hanches, pont, écarts **;**
- **Coordination** : transitions fluides ;
- **Contrôle** : réceptions stables.

VI. Matériel utilisé

- Praticable de 12×12 m, avec système de ressorts ou mousse ;
- Magnésie ;
- Tenue : justaucorps (GAF) ou débardeur/short (GAM)

VII. Construction d'un enchaînement

Un enchaînement doit respecter :

- **Variation des familles d'éléments**
  - 1 roulade
  - 1 équilibre / renversé
  - 1 saut
  - 1 acrobatie

- **Fluidité**

Les transitions doivent être naturelles.
Exemple : roulade avant → roue → ATR → saut carpé → roulade arrière.

- **Sécurité**
  - Réceptions contrôlées
  - Utilisation du praticable

VIII. Niveaux de difficulté

Les éléments sont codifiés dans le **Code de pointage FIG**, avec des niveaux allant de A (facile) à H/I (très difficiles).