

NIVEAU B (B1&B2) sur l'échelle proposée par le Conseil de l'Europe
ÉPREUVE 2 production écrite et médiation

SESSION
2026 A

ACTIVITÉ 1

Votre ami Théo, qui aime beaucoup le football, passera les vacances d'été en Grèce. Après avoir lu l'annonce ci-dessous, vous lui envoyez un mail dans lequel :

- vous lui donnez les informations nécessaires et
- vous l'invitez à y jouer ensemble.

80 mots environ. Signez votre texte Kostas ou Martha.



ACTIVITÉ 2

Intéressé(e) par le football, vous décidez d'envoyer une lettre au directeur de l'académie du club *L'Olympique de Marseille* pour le convaincre des avantages d'organiser des matchs amicaux entre des jeunes joueurs français et grecs (coopération sportive, découverte des jeunes talents, esprit d'équipe, etc.).

100 mots environ. Signez votre texte K. Alexiou.

ATTENTION

- Écrire dans le cahier prévu pour cette épreuve.
- Essayer d'effectuer toutes les activités.
- Utiliser un stylo bleu ou noir.
- Durée de l'épreuve : **85 minutes**.

ACTIVITÉ 3

Votre amie Adèle souhaite commencer la randonnée comme activité sportive. Après avoir lu le texte ci-dessous, vous lui envoyez un mail dans lequel :

- vous lui présentez des conseils pratiques pour commencer et
- vous lui expliquez comment la diversité des paysages peut être bénéfique pour les gens.

Vous puisez vos informations dans le texte reproduit ci-dessous.

80 mots environ. Signez votre texte Kostas ou Martha.



Πεζοπορία: Το κλειδί για καλή σωματική και ψυχική υγεία



Τα φυσικά πλεονεκτήματα

Στην κορυφή των πλεονεκτημάτων της πεζοπορίας βρίσκονται η καρδιαγγειακή και αναπνευστική υγεία. Η δραστηριότητα βελτιώνει τα επίπεδα χοληστερόλης, ενώ συμβάλλει στη διαχείριση του βάρους, καθώς έχει συνδεθεί με έως και τέσσερις φορές μεγαλύτερη απώλεια βάρους από την προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους. Όλα αυτά τα οφέλη δημιουργούν, φυσικά, μια ασπίδα προστασίας έναντι των καρδιακών παθήσεων. Άρα, με την πεζοπορία ενισχύετε τις πιθανότητες για μακροζωία.

Η ενίσχυση του μυαλού

Ακόμα και 30 λεπτά πεζοπορίας έχει διαπιστωθεί ότι μειώνουν το στρες έως και 28%. Μακροπρόθεσμα, η δραστηριότητα αυτή μπορεί να συμβάλλει στην καταπολέμηση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, καθώς και στη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας, της μνήμης και της ικανότητα του ατόμου να

επιλύει προβλήματα. Επιπλέον, η πεζοπορία είναι ένας πολύ όμορφος και αποτελεσματικός τρόπος για κοινωνικοποίηση. Όταν ερχόμαστε σε επαφή με άλλους ανθρώπους και, ιδιαίτερα, με εκείνους που μοιραζόμαστε τα ίδια ενδιαφέροντα, το αίσθημα απομόνωσης δίνει τη θέση του στη χαρά και την ικανοποίηση.

Εναλλαγή ανεπανάληπτων εικόνων

Κατά την πεζοπορία, οι εικόνες της φύσης, με τα ιδιαίτερα χρώματα και αρώματά τους, μένουν ανεξίτηλες στο μυαλό του πεζοπόρου, ενώ ηρεμούν και χαλαρώνουν τον νου. Μελέτες αποδεικνύουν ότι οι άνθρωποι που περπατούν στη φύση συστηματικά βελτιώνουν την προσοχή τους έως και 20%. Οι εικόνες των φυσικών τοπίων συμβάλλουν στην ολιστική αναζωογόνηση του οργανισμού, χαρίζουν αυξημένη ενέργεια και μειώνουν την ένταση και τον θυμό.

Πρακτικές συμβουλές

Πάντα να κάνετε πεζοπορία μαζί με άλλους. Εάν κάνετε πεζοπορία για πρώτη φορά, είναι σημαντικό να ξεκινήσετε ως μέλος μιας ομάδας με οδηγό που γνωρίζει τα μονοπάτια. Να φοράτε τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια και να έχετε πάντα μαζί σας νερό, ένα μικρό φαρμακείο και τα απαραίτητα σνακ. Να έχετε μαζί τουλάχιστον ένα ή δύο λίτρα νερό, ανάλογα με την ένταση της πεζοπορίας και την εποχή. Μην ξεχνάτε να διατηρείτε το κινητό σας φορτισμένο για έκτακτες ανάγκες.

ACTIVITÉ 4

Après avoir lu le document reproduit ci-dessus, vous avez décidé de poster un article sur le site www.pretpourlaventure.com dans lequel :

- vous décrivez les avantages de la randonnée pour la santé physique et
- vous expliquez en quoi la randonnée contribue au bien-être mental.

Vous puisez vos informations dans le texte reproduit ci-dessus.

100 mots environ. Signez votre texte K. Alexiou.

ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ