

La collection *Se le lire* compte 22 livrets à l'intention des lecteurs débutants. S'appuyant sur le nouveau Programme d'intervention en lecture pour adultes (PILA) élaboré par le Centre FORA, chaque livret est conçu pour faciliter la maîtrise de la lecture orale et la compréhension en lecture.

Chaque livret comprend :

- 1- Les **graphèmes étudiés** : Liste des graphèmes étudiés selon les blocs du PILA.
- 2- La section **Utile à lire** : Exercices de prélecture qui servent à pratiquer certaines phrases étudiées, tout en présentant les mots plus difficiles.
- 3- La section **À lire aussi** : Autres phrases liées au thème permettant d'approfondir la matière et de s'exercer à lire les graphèmes à l'étude.

Chaque livret est aussi accompagné de feuillets qui permettent d'élaborer des tâches pratiques avec les personnes apprenantes afin d'assurer le transfert des notions étudiées se rapportant au cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario (CLAO).



Graphèmes étudiés						
Bloc 1	Bloc 2	Bloc 3	Bloc 4	Bloc 5	Bloc 6	Bloc 7
i	é	v	e(è)	ch	an, am	en(in)
o fermé	s	d	z	g dur	in, im, yn, ym	eu(peu), œu(vœux)
a	r	n	ée, er, ez	j	ain, aim, ein	eu(peur), œu(cœur)
e	m	ou	c dur	g doux	on, om	x
o ouvert	p	t	qu	gu	un, um	oi, oin
u	f	b	k	gn	en, em	e(è), ê, ë
l	è	au, eau	c doux, ç, ss		y	ai, ei
			s(z)		t(s)	

Programme d'intervention en lecture pour adultes (PILA)

Question avant la lecture du livret

D'après la page couverture, quel est le sujet abordé dans ce livret?



CENTRE FORA
www.centrefora.on.ca



Fiche de vocabulaire

Cette fiche permet à la formatrice de présenter et d'expliquer de nouveaux mots aux personnes apprenantes avant la lecture du livret. Elles peuvent ainsi s'outiller en créant une banque personnalisée de mots à utiliser comme référentiel dans leur cahier personnel.

Mot	Synonyme ou définition
Alzheimer	maladie progressive du système nerveux central; affecte le cerveau
compère	compagnon, ami
désespoir	chagrin, tristesse, ennui
fuir	partir, disparaître
gâter	cajoler, choyer
inévitable	ne peut pas être évité
inséparable	ne peut pas être séparé
lueur	lumière
optimale	qui est le meilleur possible
quêter	rechercher, demander
réprimander	blâmer, reprocher
s'estimer	se considérer, se juger
s'exercer	se former, s'instruire
subvenir	procurer ce qui est nécessaire
subtil	qui est difficile à percevoir
vitaux	d'une importance extrême

Certains mots moins familiers sont utilisés dans les livrets de la collection *Se le lire*, car les graphèmes étudiés sont limités.

Deux Bernard



Routine d'exercices

Grande compétence B – Communiquer des idées et de l'information
Groupe de tâches B1 : Interagir avec les autres



Tâche : Suivre des directives simples à l'oral pour apprendre les étapes d'une routine de yoga.

Savoirs (S) : La maladie d'Alzheimer, les habitudes de vie saines

Savoir-faire (SF) : La prévention de l'apparition de la maladie d'Alzheimer, les exercices de yoga simples, la compréhension orale de directives simples

Savoir-être (SE) : L'écoute, la confiance en soi pour faire des exercices en groupe, l'ouverture d'esprit pour essayer quelque chose de nouveau

Activités d'apprentissage

- ▶ **(S)** Cette activité se déroule oralement et entièrement en groupe. Discuter de la maladie d'Alzheimer telle que mentionnée dans le livret *Deux Bernard* et selon les expériences personnelles des personnes apprenantes. Les inviter à nommer des habitudes de vie qui peuvent prévenir ou retarder l'apparition de la maladie (jouer aux cartes, faire des mots croisés, être actif physiquement, éliminer le stress, surveiller son cholestérol, avoir une vie sociale, manger des aliments santé etc.). Écrire les réponses au tableau.

- ▶ **(S)(SE)** Poser les questions suivantes : «Au cours des derniers sept jours, pendant combien de minutes avez-vous fait de l'activité physique? Combien de fois avez-vous marché pendant au moins 10 minutes? Quels sports avez-vous pratiqué? Quelles sont les raisons qui vous empêcheraient de faire de l'exercice ou de pratiquer une activité physique?» Échanger sur les sports les plus utilisés pour rester en forme (marche, yoga, aérobic, entraînement musculaire, natation, etc). Tous les genres d'exercices sont bons pour la santé mentale, la santé physique, le métabolisme, l'humeur, le stress, la gestion du poids et la lutte contre le vieillissement. Parler du yoga et du fait que de plus en plus d'hommes commencent à faire du yoga.

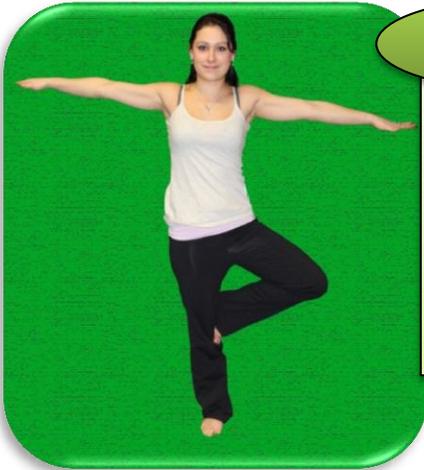


- (S)(SF) Inviter le groupe à faire une routine de yoga simple. Le yoga est un enchaînement de postures qui exigent de la concentration et de l'équilibre. Pour faire du yoga, aucun matériel n'est nécessaire. Il est donc facile de le pratiquer n'importe où. La routine à l'annexe 1 est conçue pour les personnes débutantes qui ne font pas de yoga ou d'exercice de façon régulière. Par contre, il est important de rappeler aux personnes participantes d'écouter leur corps pendant une activité physique et d'arrêter en cas d'inconfort ou de douleur. Avant de débiter la lecture des directives, expliquer les termes «inspirer» et «expirer» (faire pénétrer l'air dans les poumons et expulser l'air des poumons). Lire à voix haute les directives qui suivent et exécuter les exercices ensemble. Les inviter à répéter les propos ou à poser des questions pour confirmer qu'elles ont compris.



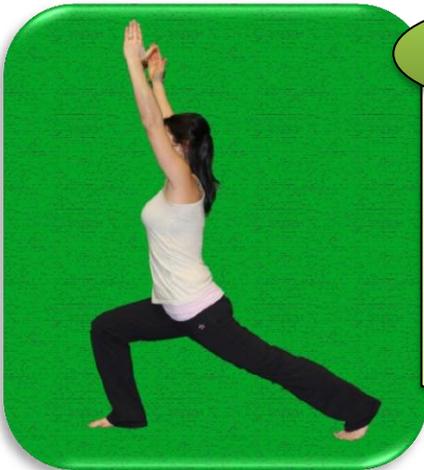
Poses de Yoga

Tenir chaque pose de 15 à 60 secondes, selon ses habiletés.



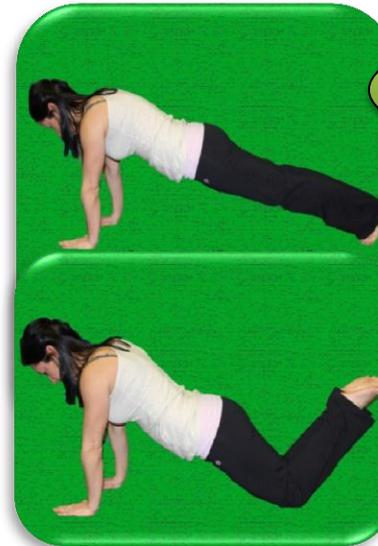
arbre

Se tenir debout, les jambes droites. Inspire en levant les bras vers le côté à la hauteur des épaules. Lever la jambe gauche et poser le pied sur le genou de la jambe droite. Garder cette posture pendant quelques respirations. Expirer et répéter de l'autre côté.



guerrier

Se tenir debout, les jambes bien écartées. Mettre son poids sur la jambe droite en pliant le genou droit. Lever les bras vers le plafond. Étirer le dos et les bras. Inspirer en montant. Expirer et répéter de l'autre côté.



planche

Se coucher par terre. Pousser avec les bras afin de lever son torse. Les bras sont droits. Tenir son corps en ligne droite pendant trois respirations. Ne pas laisser tomber les hanches. Pour terminer, déposer les genoux au sol.



chien tête en bas

Prendre la position de la *planche*. Lever les fesses vers le plafond en redressant les jambes et inspirer. Les jambes et les bras doivent être droits. Le corps est en forme de «V» à l'envers. Bien respirer et reposer la tête.



pose de l'enfant

S'asseoir sur ses talons. Se plier vers l'avant en étirant les bras. Expirer en se penchant vers l'avant et inspirer en se redressant.



Expressions françaises

Grande compétence A – Rechercher et utiliser de l'information

Groupe de tâches A1 : Lire des textes continus

Grande compétence B – Communiquer des idées et de l'information

Groupe de tâches B1 : Interagir avec les autres

Tâche : Interpréter diverses expressions françaises pour bien s'en servir dans une conversation.

Savoirs (S) : Les mots clés, les expressions françaises

Savoir-faire (SF) : L'interprétation de mots clés et de diverses expressions françaises

Savoir-être (SE) : L'écoute, l'imagination, le travail d'équipe

Activités d'apprentissage

- ▶ **(S)** Inviter chaque personne apprenante à penser au sens de l'expression suivante «prendre ses jambes à son cou» et de la visualiser dans leur tête. Que voient-elles? Écouter et discuter les différentes interprétations mentionnées. Inviter les personnes apprenantes à poser des questions pour confirmer les interprétations données. La signification de l'expression «s'enfuir très rapidement» est confirmée oralement par la formatrice. Souligner qu'il y a des mots clés dans l'expression qui peuvent parfois nous aider à trouver le sens d'une expression (ex. : jambe et cou). Leur demander si elles connaissent des expressions françaises qui sont parfois un peu difficiles à comprendre comme «haut comme trois pommes, aux petits oignons, chanter la pomme, s'occuper de ses oignons, etc.».
- ▶ **(SF)(SE)** Présenter oralement chacune des expressions françaises suivantes. Inviter les personnes apprenantes à trouver leur sens. Faire le premier exemple avec elles : Avoir les yeux plus grands que le ventre. Écouter et discuter des différentes interprétations mentionnées.

Expressions françaises	Signification
a) Avoir les yeux plus grands que le ventre	Vouloir manger plus de nourriture que son estomac peut en absorber
b) Mettre la puce à l'oreille	Avertir, informer quelqu'un
c) Ne pas être dans son assiette	Ne pas être très en forme
d) Il y a de l'eau dans la cave	Porter des pantalons trop courts
e) Déplacer des montagnes	Faire quelque chose qui semble impossible
f) Avoir la tête dure	Faire à sa tête
g) Être dans la lune	Être rêveur
h) Ne pas avoir sa langue dans sa poche	S'exprimer facilement



La bonne signification de l'expression est confirmée oralement par la formatrice. Les inviter à rédiger des phrases avec ces expressions. Créer des groupes de deux ou trois personnes et présenter une expression à chaque groupe. Les groupes se réunissent pendant cinq minutes pour discuter du sens de l'expression et pour l'utiliser dans des phrases. Ensuite, ils présentent leur interprétation de l'expression. La formatrice écrit les phrases au tableau. Par exemple, «Mon ami, Robert, a les yeux plus grands que le ventre». La signification de l'expression est confirmée oralement par la formatrice. Répéter l'activité avec d'autres expressions.

- ▶ (SF) Inviter les personnes apprenantes à écrire les phrases du tableau dans leur cahier personnel et à les lire ensuite au groupe.
- ▶ (SE) Les inviter à remarquer que les réponses données démontrent que les gens pensent différemment à cause de leurs expériences de vie. Discuter de la page 19 du livret *Deux Bernard*, de la maladie de l'Alzheimer et des activités comme celle-ci qui aident à stimuler le cerveau.