Écouter le podcast

Questionnaire - Joueur A

L’effort

Lis les questions à ton partenaire, puis vérifie ses réponses avec le corrigé.

Q1. Beethoven a composé sa neuvième symphonie alors qu’il était sourd.
A. Vrai B. Faux

Réponse : A. Vrai Beethoven compose sa Neuvième symphonie alors qu’il est sourd. Cet exemple montre un effort exceptionnel face à une limite très forte.

Q2. Le corps peut-il perdre des capacités si on ne l’utilise presque plus ?

Réponse : Oui. Si le corps est trop peu utilisé, il perd progressivement certaines capacités : souffle, force, endurance, coordination. Le corps s’adapte à ce qu’on lui demande.

Q3. Un effort peut-il devenir une forme de violence ?
A. Vrai B. Faux

Réponse : Oui. Un effort sans sens, imposé ou excessif peut devenir une violence. L’effort construit seulement s’il transforme sans écraser.

Q7. Une mise à l’épreuve peut-elle aider à mieux estimer son niveau ?
A. Oui B. Non

Réponse : Oui, si elle est adaptée. Elle donne un repère à un moment donné, mais elle ne résume ni les capacités futures ni la valeur de la personne.

Q8. Vaut-il mieux être très confortable mais dépendant, ou moins confortable mais plus libre ?

Réponse : QUESTION OUVERTE Il n’existe pas de réponse unique. Le point est accordé dès qu’une réponse personnelle est formulée, même brièvement.

Q9. L’endurance se construit-elle en évitant toujours l’essoufflement ?
A. Oui B. Non

Réponse : B. Non. L’endurance se développe grâce à un effort progressif, régulier et adapté. Un essoufflement normal peut accompagner l’effort, mais une douleur, un malaise ou un essoufflement inhabituel impose de ralentir, de s’arrêter et de prévenir l’enseignant.

Q13. Dans le podcast, que dit-on des machines ?
A. Elles remplacent peu à peu certains mouvements B. Elles rendent toujours plus fort C. Elles obligent à faire plus d’efforts

Réponse : A. Dans le podcast il est dit que « nous confions progressivement nos mouvements aux machines. »

Q14. Quand l’effort devient destructeur, que faut-il faire ?
A. Continuer quoi qu’il arrive B. Ajuster C. Abandonner toute difficulté

Réponse : B. Ajuster La vraie force consiste parfois à modifier l’effort quand il commence à abîmer. Si l’effort devient réellement destructeur, on ne fait pas que « l’ajuster » ; on ralentit ou on s’arrête.

Q15. Pourquoi le podcast compare-t-il l’effort à un miroir ?

Réponse : L’effort révèle certaines limites du moment : notre niveau, notre patience et notre manière de réagir à la difficulté. Il nous montre où nous en sommes.

Q19. L’effort permet seulement de développer le corps.
A. Vrai B. Faux

Réponse : B. Faux L’effort peut développer le corps, mais aussi l’esprit, la volonté, l’intelligence et la capacité à tenir.

Q20. Dans le podcast, pourquoi certains évitent-ils l’effort ?

Réponse : Ils l’évitent parfois parce que l’effort révèle la vérité et met fin aux illusions. On peut éviter l’effort par fatigue, douleur, peur de l’échec, manque de sens ou difficulté à affronter ses limites.

Q21. Faut-il d’abord donner du sens à l’effort, ou le sens peut-il aussi apparaître en faisant l’expérience de l’effort ?

Réponse : QUESTION OUVERTE Il n’existe pas de réponse unique. Le point est accordé dès qu’une réponse personnelle est formulée, même brièvement.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Numéros des cartes conservés. Discussions communes : cartes 25 et 26 du jeu.