

ΚΠ ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ
ΓΑΛΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ
Édition 2026

ENSEIGNER le ΚΡγ C1-C2



MÉTHODE

Prof + élève

Utilisateur expérimenté - Niveaux autonome et maîtrise

MODULE 1 Compréhension écrite et maîtrise du système de la langue

MODULE 2 Production écrite et médiation

MODULE 3 Compréhension de l'oral

MODULE 4 Production orale et médiation

EXEMPLE
+
LEXIQUE

- ANALYSES
- OBJECTIFS
- STRATÉGIES
- JUSTIFICATIONS

Constantin TEGOS

✓ Actualisé au nouveau format

ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Γ • ΚΠγ Γ1-Γ2

Sur l'échelle proposée par le Conseil de l'Europe



EDITIONS TEGOS

ACTIVITÉ 1: FAIRE CORRESPONDRE À CHAQUE TEXTE UN INTERTITRE. ATTENTION, IL Y A UN INTERTITRE EN TROP.

► **1.1. Associez chaque affirmation (texte) à un intertitre correspondant (une idée résumée)**

Textes	
5 affirmations positives pour améliorer votre bien-être	
1a.	Se concentrer sur les nombreuses choses étonnantes que votre corps fait déjà et peut faire aide à recadrer votre relation avec lui.
2a.	Manger de manière réfléchie peut vous aider à mieux apprécier l'acte de nourrir votre corps.
3a.	Répéter cette affirmation, cela peut encourager votre cerveau à la considérer comme un fait. Cela peut améliorer votre relation avec votre corps.
4a.	La culture et les médias alimentaires peuvent renforcer des idéaux inaccessibles sur le corps parfait et peuvent même créer de la honte.
5a.	Cette affirmation renforce votre auto-efficacité, ou votre perception de la façon dont vous pourriez mener à bien une certaine tâche.

Intertitres			
A.	Je suis en bonne santé et fort.	D.	Je peux faire des choses difficiles.
B.	Je pardonne à mon corps.	E.	Je savoure chaque bouchée.
C.	J'apprécie ce que mon corps peut faire.	F.	Je bouge tous les jours.

1a.	A. <input type="checkbox"/>	B. <input type="checkbox"/>	C. <input type="checkbox"/>	D. <input type="checkbox"/>	E. <input type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>
2a.	A. <input type="checkbox"/>	B. <input type="checkbox"/>	C. <input type="checkbox"/>	D. <input type="checkbox"/>	E. <input type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>
3a.	A. <input type="checkbox"/>	B. <input type="checkbox"/>	C. <input type="checkbox"/>	D. <input type="checkbox"/>	E. <input type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>
4a.	A. <input type="checkbox"/>	B. <input type="checkbox"/>	C. <input type="checkbox"/>	D. <input type="checkbox"/>	E. <input type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>
5a.	A. <input type="checkbox"/>	B. <input type="checkbox"/>	C. <input type="checkbox"/>	D. <input type="checkbox"/>	E. <input type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>

*Après l'analyse proposée, complétez le tableau p.15

► **1.2. Méthodologie à trois étapes pour répondre à l'activité 1**

Pour répondre à l'activité 1, il faut d'abord lire et comprendre chaque affirmation afin d'en saisir l'idée principale. Ensuite, analyser le sens de chaque intertitre proposé. Enfin, associer chaque affirmation à l'intertitre le plus pertinent en éliminant celui qui ne correspond à aucun texte.

Voici une méthode structurée en trois étapes :

1. Lire et comprendre les affirmations.

Chaque affirmation doit être parcourue attentivement afin d'en dégager l'idée essentielle. L'identification des mots-clés (termes récurrents, verbes d'action, champs lexicaux dominants) permet de synthétiser le message principal sans se perdre dans les détails.

2. Analyser les intertitres.

Chaque intertitre condense une idée globale sous forme de phrase brève. Il s'agit donc de déterminer à quel champ thématique il renvoie (alimentation, pardon, santé, capacités physiques, dépassement de soi, mouvement quotidien, etc.)

3. Associer et éliminer.

La mise en relation s'effectue par rapprochement sémantique : on relie l'affirmation et l'intertitre qui partagent le même noyau de sens. Les connecteurs logiques (« donc », « ainsi », « en conséquence ») permettent de justifier le choix. Enfin, l'intertitre restant, qui ne trouve aucun correspondant, est écarté.

► 1.3. Méthodologie adaptée à chaque affirmation pour l'activité 1

Objectif : L'objectif de cette activité est de développer une compétence de compréhension et d'analyse textuelle, en apprenant à :

- repérer les idées essentielles dans des affirmations plus longues,
- identifier les équivalences de sens entre une affirmation longue et un intertitre bref,
- établir une correspondance logique entre deux niveaux de formulation (texte développé ↔ titre synthétique),
- et enfin, justifier ses choix par un raisonnement explicite.

Sur le plan pédagogique, l'activité vise à renforcer la capacité de lecture critique et la précision dans l'association d'idées, compétences indispensables en production écrite et en médiation au niveau KPg C1-C2.

Affirmation item 1a.

- **Texte :** « Se concentrer sur les nombreuses choses étonnantes que votre corps fait déjà... »
- **Mots-clés :** « choses étonnantes », « votre corps fait déjà », « recadrer votre relation... ».
- **Idée centrale :** valorisation des capacités corporelles.
- **Intertitre :** C. « **J'apprécie ce que mon corps peut faire.** »
- **Justification :** l'énoncé insiste sur la reconnaissance des actions du corps, ce que traduit exactement l'intertitre.

Affirmation item 2a.

- **Texte :** « manger de manière réfléchie... mieux apprécier l'acte de nourrir ».
- **Mots-clés :** « manger », « réfléchie », « apprécier », « nourrir ».
- **Idée centrale :** alimentation consciente et plaisir.
- **Intertitre :** E. « **Je savoure chaque bouchée.** »
- **Justification :** l'intertitre condense l'idée de pleine conscience alimentaire.

Affirmation item 3a.

- **Texte :** « répéter cette affirmation... cerveau la considère comme un fait. ... ».
- **Mots-clés :** « répéter », « affirmation », « fait ».
- **Idée centrale :** auto-affirmation positive et performative.
- **Intertitre :** A. « **Je suis en bonne santé et fort.** »
- **Justification :** c'est un exemple classique d'affirmation à répéter pour interioriser une image positive du corps.

Affirmation item 4a.

- **Texte :** « idéaux inaccessibles », « honte » imposés par la culture et les médias »
- **Mots-clés :** « répéter », « affirmation », « fait ».
- **Idée centrale :** idéaux inaccessibles, corps, honte.
- **Intertitre :** B. « **Je pardonne à mon corps.** »
- **Justification :** l'intertitre exprime l'acte de réconciliation et d'acceptation de soi.

Affirmation item 5a.

- **Texte** : « auto-efficacité », « perception de sa capacité à mener une tâche »
- **Mots-clés** : auto-efficacité, perception, tâche, capacité.
- **Idée centrale** : croyance en sa compétence et capacité à agir.
- **Intertitre** : D. « **Je peux faire des choses difficiles.** »
- **Justification**: correspond mot pour mot au concept d'efficacité personnelle.

Intertitre restant : F. « **Je bouge tous les jours.** »

→ **Justification** : aucune affirmation ne traite de l'activité physique quotidienne. il convient donc de supprimer cet intertitre.

► 1.4. Mémo de l'activité 1 :

La méthodologie repose sur trois étapes : (1) lire chaque affirmation et relever les mots-clés pour identifier l'idée principale ; (2) analyser les intertitres, qui condensent une idée globale ; (3) associer affirmation et intertitre par proximité sémantique et éliminer l'intrus.

- Ainsi, l'**affirmation 1a** valorise les capacités du corps → **C** « **J'apprécie ce que mon corps peut faire** », car les deux expriment la gratitude pour les actions corporelles.
- L'**affirmation 2a** met l'accent sur une alimentation consciente → **E** « **Je savoure chaque bouchée** », car savourer traduit l'idée de manger avec attention.
- L'**affirmation 3a** illustre la répétition d'une phrase positive → **A** « **Je suis en bonne santé et fort** », exemple-type d'affirmation performative.
- L'**affirmation 4a** dénonce les idéaux inaccessibles et la honte → **B** « **Je pardonne à mon corps** », car le pardon permet de dépasser la culpabilité.
- L'**affirmation 5a** définit l'auto-efficacité → **D** « **Je peux faire des choses difficiles** », ce qui exprime la confiance en sa capacité à réussir.
- Il reste **F** « **Je bouge tous les jours** », exclu car aucune affirmation n'aborde le mouvement quotidien.

Complétez le tableau

1a.	A. <input type="checkbox"/>	B. <input type="checkbox"/>	C. <input checked="" type="checkbox"/>	D. <input type="checkbox"/>	E. <input type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>	J'apprécie ce que mon corps peut faire
2a.	A. <input type="checkbox"/>	B. <input type="checkbox"/>	C. <input type="checkbox"/>	D. <input type="checkbox"/>	E. <input checked="" type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>	Je savoure chaque bouchée
3a.	A. <input checked="" type="checkbox"/>	B. <input type="checkbox"/>	C. <input type="checkbox"/>	D. <input type="checkbox"/>	E. <input type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>	Je suis en bonne santé et fort
4a.	A. <input type="checkbox"/>	B. <input checked="" type="checkbox"/>	C. <input type="checkbox"/>	D. <input type="checkbox"/>	E. <input type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>	Je pardonne à mon corps
5a.	A. <input type="checkbox"/>	B. <input type="checkbox"/>	C. <input type="checkbox"/>	D. <input checked="" type="checkbox"/>	E. <input type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>	Je peux faire des choses difficiles



ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

ΓΑΛΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Édition 2026

ENSEIGNER le ΚΡγ C1-C2



MÉTHODE

Utilisateur expérimenté - Niveaux autonome et maîtrise

MODULE 1 Compréhension écrite et maîtrise du système de la langue

MODULE 2 Production écrite et médiation

MODULE 3 Compréhension de l'oral

MODULE 4 Production orale et médiation

LEXIQUE

- ANALYSES
- OBJECTIFS
- STRATÉGIES
- JUSTIFICATIONS

Constantin TEGOS



Actualisé au nouveau format

ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Γ • ΚΠγ Γ1-Γ2

Sur l'échelle proposée par le Conseil de l'Europe



EDITIONS TEGOS

I. PREMIÈRE PARTIE (p.11)

ACTIVITÉ 1: FAIRE CORRESPONDRE À CHAQUE TEXTE UN INTER-TITRE. ATTENTION, IL Y A UN INTERTITRE EN TROP (p.13)

1.1. (p.13)

faire correspondre = αντιστοιχίζω/αντιστοιχώ
 intertitre correspondant = ο αντίστοιχος υπότιτλος
 idée résumée = η συνοπτική ιδέα
 intertitre en trop = ο πλεονάζων υπότιτλος
 correspondance = η αντιστοίχιση
 pertinence = η συνάφεια
 affirmation = η δήλωση/η επιβεβαίωση/ο ισχυρισμός
 affirmation positive = η θετική δήλωση/η θετική επιβεβαίωση
 améliorer le bien-être = βελτιώνω την ευεξία
 se concentrer sur = εστιάζω σε
 choses étonnantes = εντυπωσιακά πράγματα
 recadrer (une relation) = επαναπροσδιορίζω τη σχέση σας (μια σχέση)
 relation à/avec (son corps) = η σχέση με (το σώμα)
 de manière réfléchie = με επίγνωση/συνειδητά
 apprécier = εκτιμώ
 acte de nourrir = η πράξη του να τρέφεις/να εμπλουτίζεις
 répéter cette affirmation = επαναλαμβάνω αυτή τη δήλωση/αυτόν τον ισχυρισμό
 encourager (le cerveau) = ενθαρρύνω (τον εγκέφαλο)
 considérer comme un fait = θεωρώ ως γεγονός
 la culture et les médias alimentaires = ο πολιτισμός και τα μέσα ενημέρωσης γύρω από τη διατροφή
 renforcer = ενισχύω
 idéaux inaccessibles = άπιαστα ιδανικά
 corps parfait = τέλειο σώμα
 créer de la honte = προκαλώ/δημιουργώ ντροπή
 auto-efficacité = αυτοαποτελεσματικότητα
 perception (de sa capacité) = η αντίληψη (της ικανότητάς μου)
 mener à bien (une tâche) = φέρνω εις πέρας (ένα καθήκον/μια εργασία)
 je suis en bonne santé et fort = είμαι υγιής και δυνατός
 je pardonne à mon corps = συγχωρώ το σώμα μου
 je savoure chaque bouchée = απολαμβάνω κάθε μπουκιά
 je bouge tous les jours = (με)κινούμαι κάθε μέρα

1.2. (p.13-14)

saisir l'idée principale = συλλαμβάνω την κεντρική ιδέα
 dégager l'idée essentielle = αναδεικνύω την ουσιαστική ιδέα
 identification = ο εντοπισμός
 mots-clés = οι λέξεις-κλειδιά
 termes récurrents = οι επαναλαμβανόμενοι όροι
 verbes d'action = τα ρήματα δράσης
 champs lexicaux dominants = τα κυρίαρχα λεξιλογικά πεδία
 synthétiser = συνοψίζω
 se perdre dans les détails = χάνομαι στις λεπτομέρειες
 analyser le sens = αναλύω το νόημα
 condenser = συμπυκνώνω
 idée globale = το συνολικό νόημα

déterminer = προσδιορίζω
champ thématique = το θεματικό πεδίο
renvoyer à = παραπέμπω σε
associer (par sens) = αντιστοιχίζω (με βάση το νόημα)
éliminer = αποκλείω
phrase brève = σύντομη φράση
dépassement de soi = υπέρβαση του εαυτού
mouvement quotidien = καθημερινή κίνηση
capacités physiques = σωματικές ικανότητες
mise en relation = συσχέτιση
rapprochement sémantique = σημασιολογική προσέγγιση
relier = ενώνω, αντιστοιχίζω
partager le même noyau de sens = μοιράζομαι τον ίδιο βασικό πυρήνα νοήματος
l'intertitre restant = ο υπότιτλος που απομένει
qui ne trouve aucun correspondant est écarté = ότι δεν βρίσκει κανένα αντίστοιχο απορρίπτεται

1.3. (p.13-15)

compréhension et analyse textuelle = η κατανόηση και ανάλυση κειμένου
repérer (les idées) = εντοπίζω
équivalences de sens = οι σημασιολογικές ισοδυναμίες
établir une correspondance logique = καθιερώνω λογική αντιστοίχιση
niveaux de formulation = τα επίπεδα διατύπωσης
texte développé = το αναπτυγμένο κείμενο
titre synthétique = ο συνοπτικός τίτλος
justifier ses choix = αιτιολογώ τις επιλογές μου
raisonnement explicite = ο ρητός συλλογισμός
lecture critique = η κριτική ανάγνωση
précision (dans l'association d'idées) = η ακρίβεια (στη συσχέτιση ιδεών)
compétences indispensables = οι απαραίτητες δεξιότητες
idée centrale = η κεντρική ιδέα
valorisation (des capacités) = η ανάδειξη/η αξιοποίηση (ικανοτήτων)
capacités corporelles = οι σωματικές ικανότητες
un énoncé = η διατύπωση
insister sur la reconnaissance des actions du corps = δίνω έμφαση στην αναγνώριση των λειτουργιών του σώματος
alimentation consciente = η συνειδητή διατροφή
pleine conscience alimentaire = η διατροφική ενσυνειδητότητα
auto-affirmation = η αυτο-επιβεβαίωση
performative (affirmation) = η επιτελεστική (δήλωση)
intérieuriser = εσωτερικεύω
image positive = η θετική εικόνα
réconciliation = η συμφιλίωση
acceptation de soi = η αυτοαποδοχή
dépasser (la culpabilité) = υπερβαίνω (την ενοχή)
croissance en sa compétence = η πίστη στην ικανότητά μου
capacité à agir = η ικανότητα δράσης
mot pour mot = λέξη προς λέξη
concept d'efficacité personnelle = η έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας
traiter de l'activité physique quotidienne = αναφέρομαι στην/πραγματεύομαι την καθημερινή σωματική δραστηριότητα
il convient donc de supprimer = επομένως/συνεπώς, πρέπει να αφαιρεθεί/διαγραφεί

1.4. (p.15)

méthodologie = η μεθοδολογία
relever (les mots-clés) = εντοπίζω/σημειώνω (λέξεις-κλειδιά)
analyser (les intertitres) = αναλύω (τους υπότιτλους)
associer par proximité sémantique = αντιστοιχίζω με σημασιολογική εγγύτητα

proximité sémantique = η σημασιολογική εγγύτητα
éliminer l'intrus = αποκλείω το πλεονάζον/άσχετο στοιχείο
intrus = το άσχετο/το πλεονάζον στοιχείο
gratitude = η ευγνωμοσύνη
savourer (au sens figuré : apprécier pleinement) = απολαμβάνω
exemple-type = το τυπικό παράδειγμα
affirmation performative = η επιτελεστική δήλωση
dénoncer = καταγγέλλω
idéaux inaccessibles = τα ανέφικτα ιδανικά
dépasser la culpabilité = ξεπερνώ τις ενοχές
auto-efficacité = η αυτοαποτελεσματικότητα
exprimer la confiance en sa capacité à réussir = εκφράζω την εμπιστοσύνη στην ικανότητά του/της να πετύχει
exclu (car non traité) = το αποκλεισμένο (επειδή δεν εξετάζεται)
aborder = πραγματεύομαι, καταπιάνομαι, εξετάζω, θίγω

Lexique réalisé à l'aide de e-DicoTegos Français<>Grec