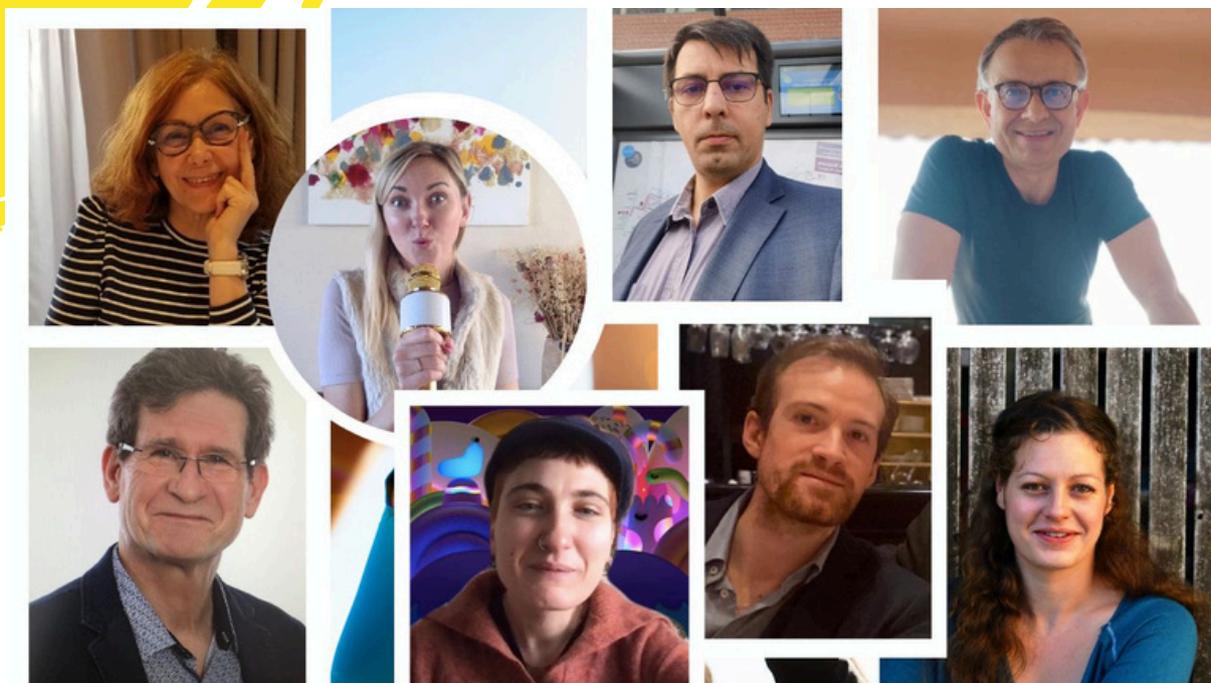




# CATALOGUE

## CHALLENGE

« BOOSTEZ VOTRE RUSSE EN 1 MOIS »



# CHALLENGE

« BOOSTEZ VOTRE RUSSE EN 1 MOIS »

« Sème un acte, tu récolteras une habitude ; sème une habitude, tu récolteras un caractère ; sème un caractère, tu récolteras une destinée. »

*Dalaï Lama Tenzin Gyatso*

Envie de créer l'habitude de parler Russe tous les jours ?

Depuis juin 2023 trois Challenges ont eu lieu avec succès avec leurs participants qui ont considérablement améliorer leur expression orale en Russe.

Je vous propose 2 formats :

- Challenge Guidé
- Challenge Liberté

# CHALLENGE GUIDÉ

Si tu choisis le Challenge Guidé, il y a 3 programmes possibles.

Programme 1. « Je parle de moi et ma vie »

Programme 2. « Je donne mon avis sur des sujets pertinents »

Programme 3. « Je parle de la Russie et sa culture »

Tu choisis quel programme tu as envie de faire ou refaire (oui, tu as le droit de refaire un programme) et pendant le défi tu t'entiens à ce programme.

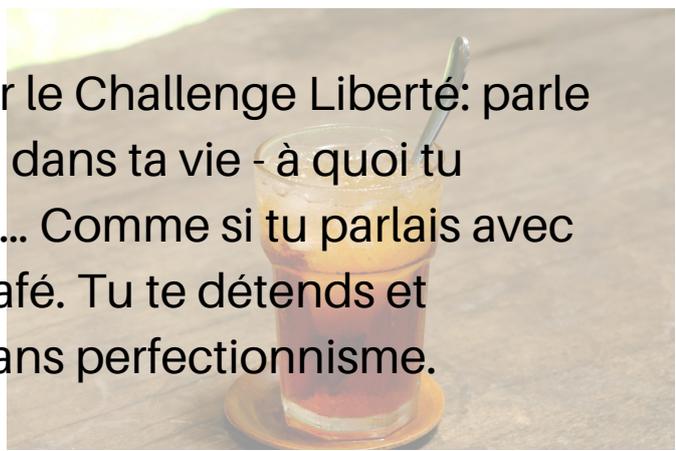
# CHALLENGE LIBERTÉ

Si tu choisis le Challenge Liberté, il n'y a pas de programme formel. Tu as la possibilité de parler chaque jour du Challenge du sujet de ton choix. Pour te donner des idées j'ai créé une liste de suggestions. Tu peux également consulter les programmes de Challenge Guidé pour avoir encore plus d'idées.



Tu as ainsi la liberté totale du choix des thèmes.

Mon conseil pour ceux qui vont choisir le Challenge Liberté: parle spontanément de tout ce qui se passe dans ta vie - à quoi tu penses, ce que tu fais, ce que tu as vu ... Comme si tu parlais avec un ami autour d'une tasse de thé ou café. Tu te détends et commences à parler sans te juger et sans perfectionnisme.



# CHALLENGE GUIDÉ

# CHALLENGE LIBERTÉ

3 programmes  
au choix

libre choix du sujet



16 taches / 16 jours  
1 tache = 1 message vocal

4 jours par semaine, pendant 4 semaines

La durée d'un message vocal :

5-10 minutes



5 -10 minutes

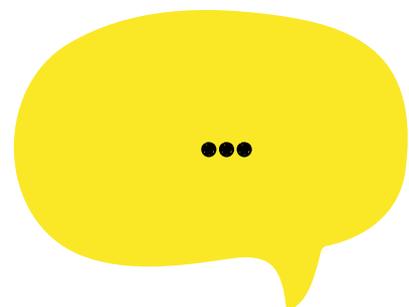
Mon soutien et mon feedback  
personnalisé au quotidien.



Mes corrections personnalisées  
pour vous aider à améliorer votre  
niveau



Réponses à vos questions.



# CHALLENGE GUIDÉ

## PROGRAMME 1

« Je parle de moi et ma vie »

**Jour 1. Faire connaissance**

**Jour 2. Ma maison**

**Jour 3. Mon travail**

**Jour 4. Ma journée**

**Jour 5. Mon rêve**

**Jour 6. Cet été**

**Jour 7. Une histoire de ma vie**

**Jour 8. Comment j'ai appris l'anglais**

**Jour 9. Ma passion**

**Jour 10. Ma famille**

**Jour 11. Un voyage**

**Jour 12. Mes priorités**

**Jour 13. Mentalité Russe**

**Jour 14. Ce qui m'aide dans les situations difficiles**

**Jour 15. Le bonheur**

**Jour 16. Sujet libre/Mon avis sur le Challenge**

# CHALLENGE GUIDÉ

## PROGRAMME 2

« Je donne mon avis sur les sujets pertinents »

Jour 1. Faire connaissance

Jour 2. Relations entre un homme et une femme

Jour 3. Relations entre parents et enfants

Jour 4. L'amour de soi

Jour 5. Mes habitudes

Jour 6. Mes goûts alimentaires

Jour 7. Mon attitude envers le sport

Jour 8. Mes peurs

Jour 9. Motivation

Jour 10. L'argent

Jour 11. Équilibre spirituel et matériel

Jour 12. Je veux me réjouir comme un enfant

Jour 13. Mentalité russe. Partie 2

Jour 14. Avantages et inconvénients d'Internet

Jour 15. Comment la politique affecte nos vies

Jour 16. Valeurs

# CHALLENGE GUIDÉ

## PROGRAMME 3

« Je parle de la Russie et sa culture »

**Jour 1. Faire connaissance**

**Jour 2. 10 faits intéressants sur la Russie**

**Jour 3. Particularités du caractère russe**

**Jour 4. Comment les gens vivent-ils à moins 50 ° C ?**

**Jour 5. À propos de Moscou**

**Jour 6. À propos de Saint-Pétersbourg**

**Jour 7. Quelles villes les étrangers visitent-ils en Russie ?**

**Jour 8. Souvenirs traditionnels de Russie**

**Jour 9. Traditions russes**

**Jour 10. Les Russes sont-ils très superstitieux ?**

**Jour 11. Ces Russes sont connus dans le monde entier**

**Jour 12. Tout le monde connaît ces héros des contes de fées russes**

**Jour 13. Lisons Tchekhov**

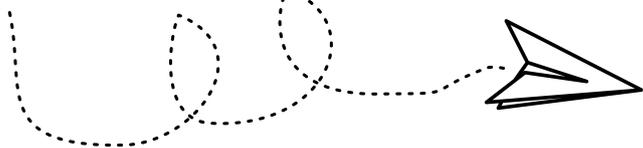
**Jour 14. Poésie russe et poètes russes**

**Jour 15. Écoutons une chanson russe**

**Jour 16. Comment Diaghilev a révolutionné l'art mondial**

# CHALLENGE LIBERTÉ

## SUGGESTIONS DE SUJETS



*Tous les jours tu peux raconter ta journée ou tes pensées au cours de la journée. Tu peux choisir des idées dans cette liste seulement si ça t'inspire.*

- Почему я выбрал эту программу и как она мне поможет улучшить мой уровень русского?
- Чем я занимался в прошлые выходные? Чем я занимаюсь сегодня?
- О чём я думаю часто?
- Одна история из моей жизни
- Этот человек изменил мою жизнь ...
- Это меня вдохновляет ...
- Как я практикую русский в обычной жизни ...
- Я недавно смотрел фильм ...
- Я обожаю эту книгу ...
- Я мечтаю, что однажды ...
- Современный мир. Что я думаю об этом?
- Сегодня/недавно я встретил друга, мы говорили о ...
- Мои планы на эту неделю
- Одно путешествие, которое я часто вспоминаю ...



**POUR S'INSCRIRE RDV SUR:**

**[www.ParleRusse.fr/challenge](http://www.ParleRusse.fr/challenge)**