

Le Chrono-Challenge : Zéro Présent !

Coaching Privé · Niveau Intermédiaire / Avancé ·

Objectif de la séance : Aujourd'hui, on verrouille le passé. **Le présent est interdit !**
Chaque verbe, chaque phrase, chaque récit — 100% au passé.

⚠️  **La Règle du Carton Jaune** — Dès qu'un verbe glisse au présent, on s'arrête. On auto-corrige au passé. Et on reprend ! Pas de passe-droit.

1

Ping-Pong Express 

Réflexes conjugués à la vitesse de l'éclair

2

Le Deep Talk 

Raconte une histoire 100% au passé

3

L'Enquête 

Jeu de rôle : défends ton alibi !

4

Le Film à l'Envers 

Rembobine le présent en passé



ROUND 1

Le Ping-Pong du Passé 🏓

Réponse **instantanée** ! Je te donne un verbe à l'infinitif + un pronom — tu me le renvoies conjugué au passé **sans hésiter, sans pause**. C'est un entraînement de réflexe pur.

ktb + ana

· ...

J'ai écrit

mcha + houma

· ...

Ils sont partis

chra + nti

· ...

Tu as acheté

gal + howa

· ...

Il a dit

chaf + 7na

· ...

Nous avons vu



Conseil coach : Si tu hésites sur une forme, dis-la quand même ! L'erreur corrigée immédiatement vaut mieux que le silence. Le muscle se forme par la répétition, pas par la perfection.

ROUND 2

Le Ping-Pong du Passé : Niveau Supérieur

On augmente la cadence ! Verbe à l'infinitif + pronom — tu renvoies la conjugaison au passé composé ou imparfait **sans le moindre blanc**.
C'est un entraînement intensif pour automatiser la conjugaison et la fluidité.

Manger + Il

· ...

Il a mangé

Regarder + Nous

· ...

Nous avons regardé

Parler + Tu (f.)

· ...

Tu as parlé

Faire + Elle

· ...

Elle a fait

Venir + Vous

· ...

Vous êtes venus

ROUND 3

Le Ping-Pong du Passé : Choix du Temps

On passe à la vitesse supérieure ! Je te lance une courte situation ou un début de phrase. Ton défi : choisir le bon temps du passé (passé composé ou imparfait) et conjuguer le verbe **sans le moindre accroc**. C'est un entraînement pour affûter ta compréhension du contexte et ta rapidité !

Quand j'étais jeune, (lire + je)
beaucoup.

• ...

Je lisais

Soudain, (entendre + il) un bruit
étrange.

• ...

Il a entendu

Chaque été, (partir + nous) en
vacances à la mer.

• ...

Nous partions

Hier soir, (regarder + vous) un film.

• ...

Vous avez regardé

Pendant qu'elle (dormir + elle), le téléphone (sonner +
il).

• ...

Elle dormait / Il a sonné

ROUND 4

Le Deep Talk

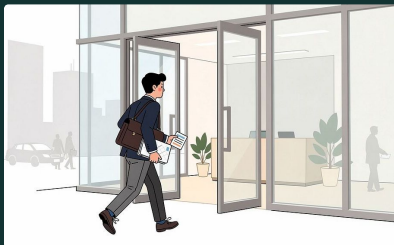
Place au récit ! Raconte-moi une vraie histoire **100% au passé**. Chaque action, chaque émotion, chaque détail — conjugués. Choisis ton sujet parmi les 3 cartes ci-dessous.



 A7san safar drt f 7yat

Le meilleur voyage de ta vie

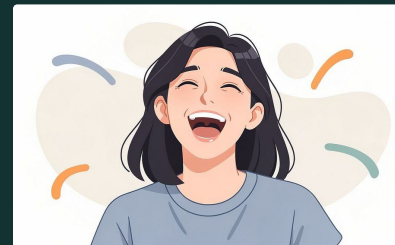
fin mchit ? m3a mn mchit ? chno chft w drt ?
chno 7ssit ?



 awwl mrra khdm

Ton tout premier travail

fin khdm ? chno drt b awwl khls ? chno
7ssit ?



 maw9if kayD77k w93 lik f lmaaDi

Une situation drôle qui t'est arrivée

chno w93 ? fin kount ? chkoun kan m3ak ?
chno drt ?

  **Rappel du coach :** Prends ton temps, construis bien tes phrases — mais chaque action **DOIT** être au passé : *drt, mchit, chft, glt, klit...* Le carton jaune veille !

ROUND 5

L'Enquête : "L'Alibi Impeccable"



Jeu de rôle : Un crime a été commis **hier soir entre 18h et 22h**. Tu es le suspect. Je suis l'inspectrice. Défends-toi en darija — **uniquement au passé** ! Chaque réponse vague te rend plus suspect.

? fin kount lbar7 m3a sstta d
l3chiyya ?

Où étais-tu hier à 18h ?

? chno klit ?

Qu'as-tu mangé ?

? m3a mn glst ?

Avec qui étais-tu assis ?

? fach tfrjt f ttlfaza ?

Qu'as-tu regardé à la télé ?

? chkoun 3yyT lik ?

Qui t'a appelé ?

? chkoun ja 3ndk ?

Qui est venu chez toi ?

Le Film à l'Envers (Rewind)

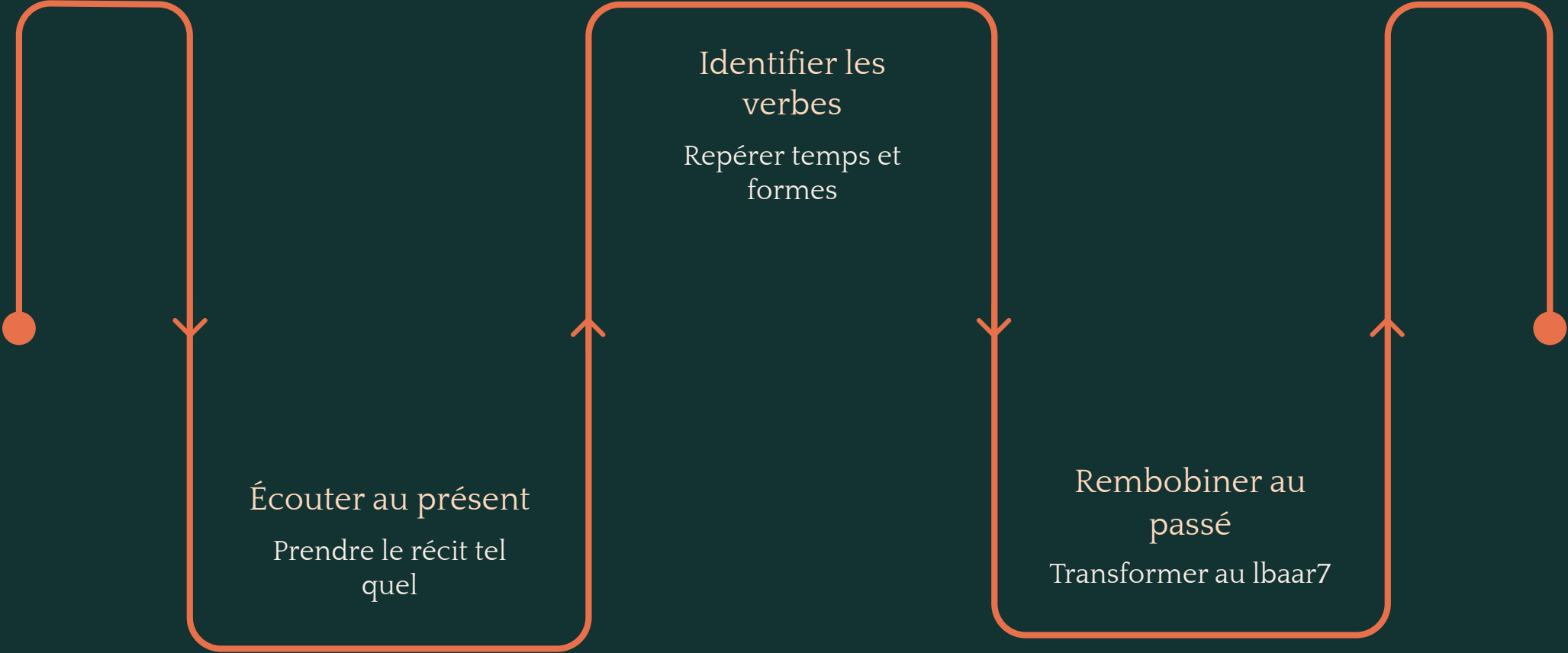
Gymnastique mentale ! Je te raconte une journée au **présent** – tu la **rembobines immédiatement** comme si c'était hier. Vitesse et précision requises !

 Version Présent (Moi)

"f SSbaa7, kanfi9 bkri, kanchrb l9hwa, w kandiir l7iSSa diali dial rriyyaDa." mn b3d l7iSSa kanfTr mziaan w kanbda ndiir chchghol dial ddaar. mn b3d wlaadi kayfii9o w kan3Tiithom yfTro 9bl ma nbdaaw ddorous, 7it wlaadi kay9raw f ddaar, ma kaymchiiwch l lmdrasa.

 Version Passé (Toi !)

.....



Ce round entraîne ta capacité à **traiter et transformer** l'information en temps réel – c'est le niveau le plus avancé du challenge !

La Note Vocale

L'entraînement continue **hors séance** ! Ton défi avant le prochain cours :

1  Enregistre
Un message vocal de **1 à 2 minutes** – pas moins, pas plus et envoie-le-moi par mail.

2  Le sujet
Raconte **ton week-end** ou une anecdote de **ta journée d'hier** en darija.

3  La règle d'or
Applique le **Zéro Présent** ! Si tu glisses au présent, auto-corrige-toi *en direct* dans le vocal – ne recommence pas depuis le début.

 **Bravo pour cet entraînement !** Le réflexe au passé s'installe avec la pratique, séance après séance. Tu progresses à chaque round – continue sur cette lancée !

