

## Épisode 102 - Les Alpes - Transcription en français

### REJOINS LE CLUB PODCAST FLUIDITÉ :

- **Transcriptions PDF bilingues** FR + Anglais / FR+ Espagnol / FR + Portugais
- **Le podcast bonus “je vous explique”** où j’explique les parties difficiles de l’épisode avec les conjugaisons, les temps, le vocabulaire, la culture, etc.
- **+ la version MP3** de l’épisode sans générique, ni annonce, ni publicité
- **+ les épisodes avant leur publication !**
- **+ l’accès au groupe privé Télégram !**
- **+ chat vocal/vidéo** en groupe privé Télégram 1h / semaine
- **+ 1 live YouTube privé par mois Questions / réponses**

Clique sur l’image pour devenir membre du club VIP maintenant. ↓

Bonjour et bienvenue dans le podcast FLUIDITÉ, épisode numéro cent deux (102) où on va parler des Alpes. Alors, restez à l’écoute !  
Hello and welcome to the FLUIDITY podcast, episode number one hundred and two (102) where we'll be talking about the Alps. So stay tuned!

Bonjour et bienvenue dans le podcast FLUIDITÉ, épisode numéro cent deux (102) où on va parler des Alpes. Alors, restez à l’écoute !

[GÉNÉRIQUE]

Avant de commencer, je vous invite à rejoindre notre club VIP. C’est un club privé sur Patreon où vous avez du matériel additionnel pour approfondir et étudier mes contenus et mes vidéos.

Alors, pour chaque épisode ou vidéo, vous avez la liste du vocabulaire en PDF, les transcriptions bilingues, la version audio mp3 à télécharger et un autre podcast où j’explique la grammaire que j’ai utilisée en contexte.

Le club VIP, c’est aussi une communauté de plus de deux cents cinquante (250) membres maintenant. On échange ensemble sur le groupe Télégram et sur le forum Discord et on fait différentes réunions en groupe pour faire différentes activités.

Vous pourrez pratiquer votre français et trouver ou partager des ressources avec des amis qui s’aident les uns les autres.

Donc, je vous mets le lien sur les plateformes de podcast et sur Youtube pour vous inscrire au club VIP. C'est seulement 5€ par mois et vous êtes libres de rester autant de temps que vous voulez.

Si vous m'écoutez en audio, vous pouvez regarder la version vidéo sur Youtube avec les sous-titres en français, mais aussi dans d'autres langues selon votre niveau donc je vous laisse le lien de la vidéo dans la description de l'épisode.

On m'a suggéré de parler des fleuves et des montagnes de France et j'ai trouvé que c'était une très bonne idée. Donc on va commencer par cet épisode sur les Alpes puisque c'est le sujet gagnant du sondage que j'ai fait sur Youtube. D'ailleurs, on vient d'atteindre les vingt mille (20 000) abonnés sur ma chaîne, donc je tiens à vous remercier et si vous n'êtes pas encore abonnés, vous avez le lien de ma chaîne dans la description de l'épisode.

Alors, les Alpes sont une grande chaîne de montagnes en Europe qui s'étend sur plusieurs pays, donc pas seulement en France, mais aussi en Allemagne, en Autriche, en Italie, en Suisse, au Liechtenstein, en Slovénie et aussi à Monaco.

On dit une chaîne de montagne ou un massif montagneux et la France en a six : les Alpes, les Pyrénées, le Jura, le Massif central et les Vosges et la Corse dont j'ai déjà parlé dans un épisode.

Et on parlera des autres chaînes de montagnes dans d'autres épisodes si vous voulez.

Donc les Alpes est l'un des plus grands massifs montagneux d'Europe et de France aussi . Le massif se trouve au sud-est du pays. Il part à peu près de l'est de Lyon et va vers le sud, jusqu'à la côte méditerranéenne, donc jusqu'à Nice et Monaco. Et j'ai déjà fait un épisode sur Lyon et un autre sur Nice d'ailleurs.

Donc le massif des Alpes est à cheval sur huit départements inclus dans deux régions : la région Auvergne-Rhône-Alpes et la région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

La ville la plus peuplée au cœur des Alpes tous pays confondus est Grenoble qui compte près de six cent mille (600 000) habitants. Il y a aussi Nice, mais qui est au pied de la chaîne de montagne, pas vraiment à l'intérieur.

Et la deuxième plus grande ville des Alpes est Innsbruck en Autriche.

Bien sûr, il y a d'autres grandes villes autour des Alpes, comme Munich, Genève ou Bern, mais elles ne sont pas situées en son cœur.

On dit que les Alpes est le château d'eau de l'Europe parce que beaucoup de grands fleuves y naissent donc ils arrosent beaucoup de pays. Un château d'eau, en France, c'est une grande construction située en hauteur où on stocke l'eau d'une ville, ce n'est pas un vrai château évidemment.

Parmi ces fleuves qui naissent dans les Alpes, il y a le Rhône qui passe en France, le Rhin qui passe en Allemagne, le Pô qui passe en Italie et les affluents du Danube. Un affluent c'est un cours d'eau qui se jette dans un autre plus grand. Et on sait à quel point les fleuves ont influencé la construction des grandes villes puisqu'elles ont été construites autour.

La plus haute montagne des Alpes est le mont Blanc qui culmine à quatre mille huit cent huit mètres (4808 m) d'altitude. C'est, d'ailleurs, le plus haut sommet d'Europe occidentale, ce qui lui vaut son surnom du toit de l'Europe. Mais le plus haut de toute l'Europe géographique se trouve en Russie.

Le mont Blanc est franco-italien puisqu'il se trouve à cheval entre la France et l'Italie, pile sur la frontière.

Sa première ascension a été faite en mille sept cent quatre-vingt-six (1786) et de nos jours, c'est un objet de convoitise pour tous les alpinistes.

Et en effet, ils sont environ vingt mille (20 000) par an à tenter son ascension et parfois jusqu'à cinq cents (500) durant certains jours.

D'ailleurs, l'itinéraire le plus fréquenté est considéré comme peu difficile pour un alpiniste un minimum entraîné.

Mais les vingt mille (20 000) grimpeurs n'arrivent pas tous au sommet vu que le taux de réussite est de cinquante pour cent (50%) avec un guide professionnel et trente pour cent (30%) sans et il y a quand même des accidents mortels chaque année, donc il ne faut pas prendre l'ascension à la légère. "Prendre quelque chose à la légère" est une expression pour dire qu'on considère que quelque chose est facile ou sans risques. Le contraire se dit "prendre quelque chose au sérieux".

Les prévisions annoncent que, dans un futur proche, environ deux cent mille (200 000) alpinistes pourraient essayer de le monter chaque année, ce qui serait une catastrophe environnementale pour le sommet puisqu'il y a déjà des tonnes de déchets sont laissés chaque année. Donc si on multiplie par dix le nombre d'alpinistes, ce sera encore pire.

Maintenant, parlons des activités qu'on peut faire dans les Alpes et des choses intéressantes à voir.

Bon, vous vous en doutez, mais à la montagne on peut skier en hiver.

Et une ville ou un village où on peut pratiquer ce sport, s'appelle une station de ski.

En moyenne, on peut skier en France de fin novembre jusqu'à fin avril, ça va dépendre des stations, évidemment. Puisque ça dépend de la quantité de neige qu'elles reçoivent en fonction également de l'altitude, évidemment.

Et dans les Alpes, je vais vous citer quelques stations dont certaines ont une renommée internationale et qui sont pour cette raison parfois réservées aux skieurs les plus aisés.

"aisé", ça veut dire "riche".

Premièrement, il y a La Plagne, l'une des plus populaires du monde. Elle est immense puisqu'elle compte deux cent vingt-cinq kilomètres (225 km) de pistes skiabiles.

Elle a été construite pour les Jeux olympiques d'hiver d'Albertville.

Ensuite, je peux citer "Les deux Alpes" avec les pistes les plus hautes de France à trois mille cinq cents mètres (3500 m) d'altitude.

Il y a aussi "Val Thorens", qui est une station emblématique des Alpes très prisée.

Ou encore "Chamonix" située au pied du mont Blanc et qui est une station branchée et très cosmopolite puisque elle attire des pratiquants de sports extrêmes, comme des snowboarders ou des freeriders et qui y font du hors-pistes aussi.

Donc sans avoir besoin de vous donner la liste de toutes les stations, les Alpes proposent des stations pour tous types de skieurs et pour tous les goûts.

Dans les Alpes, on peut aussi faire de la randonnée, plutôt en été où il y a le moins de neige.

Mais en hiver on pourra faire de la randonnée en raquettes ou encore faire du traîneau à chiens.

Étant donné qu'il y a des lacs et des rivières, il y aussi la possibilité de pratiquer des activités aquatiques, telles que le canoë-kayak, le rafting, mais aussi faire du bateau, faire du paddle, etc.

Et les plus aventuriers pourront faire du parapente, de l'escalade, de la via ferrata, ou également du VTT. VTT, c'est l'acronyme pour parler d'un "Vélo Tout Terrain".

Alors, dans les Alpes, il y a trois parcs nationaux sur les onze du territoire français. Ce sont des zones préservées en raison de leur richesse naturelle exceptionnelle, que ce soit pour la faune ou même pour la flore. Des endroits où on fait tout pour préserver la nature.

Et il y a toutes sortes d'animaux dans les Alpes, comme des chamois, des cerfs, des moutons, des renards, des vaches ou encore des marmottes.

Et c'est grâce à certains d'entre eux qu'on produit du très bon fromage dans les Alpes, comme le Beaufort qui est un type de gruyère avec un goût de noisette, le Reblochon pour manger de la tartiflette, l'Emmental qui est un fromage Suisse avec ses fameux trous pour ne citer que les plus connus. Et j'ai fait un épisode entier sur la fabrication du fromage, donc je vous laisserai l'écouter après celui-ci.

Et bien sûr, on produit du vin dans les Alpes, dont le vermouth, par exemple. On produit aussi des eaux-de-vie, qui est une boisson très forte en alcool qui vient de la distillation de différents produits fermentés comme des fruits par exemple.

Malheureusement, les Alpes sont en train de s'effondrer. En effet, à cause du dérèglement climatique, la glace fond et par conséquent, le permafrost fond aussi. Le permafrost, c'est la roche en dessous de la neige qui est glacée en permanence. Et s'il fond, il y a des écroulements de roche, comme celui qui est arrivé en 2008. La fonte des glaces crée aussi des pluies torrentielles qui emportent avec elles tout un tas de matières et qui deviennent de plus en plus puissantes en descendant la montagne, donc qui font parfois des dégâts sur leur passage dans les villages en contrebas.

Bon, vous connaissez la chanson, je ne vais pas réexpliquer qu'il faut combattre le changement climatique ici, ni vous faire une leçon de morale.

Mais c'est important de connaître les conséquences quand même.

Et voilà pour cet épisode sur les Alpes. J'espère que vous avez appris plein de choses et que peut-être ça vous a donné envie d'y aller.

Et dites-moi dans les commentaires si vous avez appris de nouveaux mots et si oui, combien !

Réécoutez plusieurs fois pour bien assimiler jusqu'à comprendre l'audio seul presque entièrement. Et si vous êtes restés jusqu'ici, l'épisode vous a intéressé, donc mettez un petit like et abonnez-vous sur Youtube, ça m'encourage à créer encore plus de contenus.

Salut et à bientôt !