

A2.28 Devoirs / exercices

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

<https://app.colanguage.com/de/franzoesisch/lehrplan/a2/28>

Exercice 1: Exercice de conversation

Instruction:

1. Faites-vous de l'exercice ? Si oui, que faites-vous ? (*Treiben Sie Sport? Wenn ja, was machen Sie?*)
2. Comment intégrez-vous l'exercice dans votre vie quotidienne ? (*Wie integrierst du Sport in deinen Alltag?*)
3. Te sens-tu généralement fatigué ou plein d'énergie après avoir fait de l'exercice ? (*Fühlst du dich normalerweise müde oder voller Energie nach dem Sport?*)



Beispielsätze:

- Je fais du yoga tous les jours. Je fais aussi des étirements.
- Je fais de la musculation à la salle de sport trois fois par semaine. J'aime ça parce que cela me rend fort.
- Je vais à pied à mon bureau au lieu de prendre la voiture.
- J'ai une piscine, donc chaque matin je nage pendant une demi-heure.
- Je me sens toujours bien après avoir fait de l'exercice. Cela me donne de l'énergie.
- Je me sens fatigué après avoir fait de l'exercice. En général, je me couche tôt un jour comme celui-là.

.....

.....

.....

.....

A2.28 Devoirs / exercices

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

<https://app.colanguage.com/de/franzenoisch/lehrplan/a2/28>



Exercice 2:

Cartes de dialogue

Instruction: Écrivez un court dialogue pour chaque situation.

1. Discuter des bienfaits du sport

Führen Sie einen Dialog zu zweit, um über die Vorteile von Sport zu sprechen.

.....

.....

.....

.....

Salut, tu fais du sport régulièrement ?

Hallo, treibst du regelmäßig Sport?

Oui, je fais du jogging trois fois par semaine. Ça me donne beaucoup d'énergie.

Ja, ich jogge drei Mal pro Woche. Das gibt mir viel Energie.

C'est super ! Je pense que faire du sport améliore vraiment la santé.

Das ist super! Ich denke, Sport verbessert wirklich die Gesundheit.

Je suis d'accord, ça aide aussi à mieux dormir et à réduire le stress.

Ich stimme zu, es hilft auch, besser zu schlafen und Stress abzubauen.

Tu sais, faire du sport, c'est bon pour le cœur.

Tu sais, faire du sport, c'est bon pour le cœur.

Oui, et ça rend aussi plus fort mentalement.

Oui, et ça rend aussi plus fort mentalement.

Est-ce que tu faisais du sport avant ?

Est-ce que tu faisais du sport avant ?

Pas vraiment, mais maintenant je marche tous les jours.

Pas vraiment, mais maintenant je marche tous les jours.

C'est déjà très bien pour rester en forme.

C'est déjà très bien pour rester en forme.

Exactement, chaque petit effort compte.

Exactement, chaque petit effort compte.

2. Parler de sa routine sportive journalière

Parlez de vos habitudes quotidiennes d'exercice.

.....

.....

.....

.....

Tu fais quoi comme exercice chaque jour ?

Tu fais quoi comme exercice chaque jour ?

Je fais du vélo tous les matins pendant 30 minutes.

Je fais du vélo tous les matins pendant 30 minutes.

Ah c'est bien, ça donne de l'énergie pour la journée.

Ah c'est bien, ça donne de l'énergie pour la journée.

Oui, je me sens plus actif et motivé.

Oui, je me sens plus actif et motivé.

Et toi, tu as une routine ?

Et toi, tu as une routine ?

Oui, je préfère faire du yoga le soir pour me détendre.

Oui, je préfère faire du yoga le soir pour me détendre.

Est-ce que tu fais de l'exercice tous les jours ?

Est-ce que tu fais de l'exercice tous les jours ?

Pas tous les jours, mais je marche au moins une heure.

Pas tous les jours, mais je marche au moins une heure.

Tu trouves que ça t'aide ?

Tu trouves que ça t'aide ?

Oui, je me sens plus en forme et moins fatigué.

Oui, je me sens plus en forme et moins fatigué.

Je devrais essayer ça aussi.

Je devrais essayer ça aussi.

Tu devrais, c'est facile et ça améliore la santé.

Tu devrais, c'est facile et ça améliore la santé.

3. Conseils pour inclure le sport au quotidien

Échangez des conseils pour pratiquer une activité physique régulièrement.

.....

.....

.....

.....

J'aimerais commencer à faire du sport, mais je suis très occupé.

J'aimerais commencer à faire du sport, mais je suis très occupé.

Tu peux commencer par de petites promenades pendant ta pause déjeuner.

Tu peux commencer par de petites promenades pendant ta pause déjeuner.

Bonne idée, c'est facile à inclure dans la journée.

Bonne idée, c'est facile à inclure dans la journée.

Oui, même dix minutes par jour, c'est bénéfique.

Oui, même dix minutes par jour, c'est bénéfique.

Comment fais-tu pour ne pas oublier de faire de l'exercice ?

Comment fais-tu pour ne pas oublier de faire de l'exercice ?

Je mets un rappel sur mon téléphone chaque soir.

Je mets un rappel sur mon téléphone chaque soir.

C'est malin, ça m'aiderait aussi.

C'est malin, ça m'aiderait aussi.

Essaie, et commence par une activité que tu aimes.

Essaie, et commence par une activité que tu aimes.

Comme la natation ?

Comme la natation ?

Oui, c'est agréable et ça fait travailler tout le corps.

Oui, c'est agréable et ça fait travailler tout le corps.

A2.28 Devoirs / exercices

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

<https://app.colanguage.com/de/franzoesisch/lehrplan/a2/28>



Exercice 3:

Choix multiple

Instruction: Choisissez la bonne solution

1. **Quand j'étais plus jeune, je ____ beaucoup en faisant de la course à pied.**

- a. se dépensait b. me dépensé c. me dépense d. me dépensais

2. **Chaque semaine, je ____ pendant mes entraînements de musculation au gymnase.**

- a. me dépensais b. se dépensait c. me dépensé d. me dépense

3. **Avant, nous ____ plus facilement grâce aux routines sportives que nous suivions.**

- a. nous dépensions b. nous dépensé c. nous dépensons d. se dépensait

4. **Quand il faisait beau, ils ____ en jouant au football dans le parc avec des amis.**

- a. me dépensais b. se dépense c. se dépensé d. se dépensaient

Lösungen:

1. me dépensais 2. me dépensais 3. nous dépensions 4. se dépensaient

A2.28 Devoirs / exercices

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

<https://app.colanguage.com/de/franzoesisch/lehrplan/a2/28>



Exercice 4:

Übung und Lebensstil

Instruction: Remplissez les espaces pour compléter cette courte histoire

Lorsque j' _____ plus jeune, je _____ beaucoup en faisant de la course à pied tous les matins. Mes chaussures de sport _____ confortables et je _____ toujours ma gourde pour rester hydraté. Mon ami Pierre et moi _____ faire des entraînements ensemble car cela nous aidait à gérer le stress de la journée. La discipline _____ importante pour garder une routine sportive régulière. Chaque semaine, nous _____ aussi en musculation pour améliorer notre mode de vie actif.

Als ich jünger **war** (sein - Imperfekt), **bewegte ich mich viel** (sich bewegen - Imperfekt), indem ich jeden Morgen joggte. Meine Sportschuhe **waren** (sein - Imperfekt) bequem und ich **nahm** (nehmen - Imperfekt) immer meine Trinkflasche mit, um hydratisiert zu bleiben. Mein Freund Pierre und ich **mochten** (mögen - Imperfekt) es, zusammen zu trainieren, da es uns half, den Stress des Tages zu bewältigen. Disziplin **war** (sein - Imperfekt) wichtig, um eine regelmäßige Sportroutine beizubehalten. Jede Woche **bewegten wir uns** (sich bewegen - Imperfekt) auch beim Krafttraining, um unseren aktiven Lebensstil zu verbessern.

Se dépenser

sich bewegen-Imperfekt
 je me dépensais
 tu te dépensais
 il/elle/on se dépensait
 nous nous dépensions
 vous vous dépensiez
 ils/elles se dépensaient

Être

sein-Imperfekt
 j'étais
 tu étais
 il/elle/on était
 nous étions
 vous étiez
 ils/elles étaient

Prendre

nehmen-Imperfekt
 je prenais
 tu prenais
 il/elle/on prenait
 nous prenions
 vous preniez
 ils/elles prenaient

Aimer

mögen-Imperfekt
 j'aimais
 tu aimais
 il/elle/on aimait
 nous aimions
 vous aimiez
 ils/elles aimaient

