

A2.28 Exercice et mode de vie



- Parlez des bienfaits de l'exercice et des sports
- Parlez de vos routines d'exercice quotidiennes

L'entraînement (Un)	<i>(das Training)</i>	Les chaussures de sport	<i>(die Sportschuhe)</i>
L'activité sportive (Une)	<i>(die sportliche Aktivität)</i>	Le bien-être	<i>(das Wohlbefinden)</i>
La course	<i>(das Laufen)</i>	Actif (Active)	<i>(aktiv)</i>
La musculation	<i>(das Krafttraining)</i>	Énergique	<i>(energisch)</i>
La salle de sport	<i>(das Fitnessstudio)</i>	Musclé (Musclée)	<i>(muskulös)</i>
La piscine	<i>(das Schwimmbad)</i>	Je suis en pleine forme	<i>(Ich bin in Topform)</i>
Le sac de sport	<i>(die Sporttasche)</i>		

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text.



Faire du sport aide à rester **en forme** et à se sentir mieux dans sa tête. Pour progresser, il faut de la **rigueur** et une bonne alimentation pour **prendre soin** de son corps. Le sport peut aussi être un refuge pendant des moments difficiles. Avec le temps, on peut **obtenir des résultats** et se dépasser. *Souvent*, cette habitude aide toute la vie.

*Sport treiben hilft, **in Form** zu bleiben und sich im Kopf besser zu fühlen. Um Fortschritte zu machen, braucht man **Disziplin** und eine gute Ernährung, um sich um seinen Körper zu **kümmern**. Sport kann auch in schwierigen Momenten ein Zufluchtsort sein. Mit der Zeit kann man **Ergebnisse erzielen** und über sich hinauswachsen. Oft hilft diese Gewohnheit ein Leben lang.*

1. Quel est le conseil principal donné ?
 - a. Faire du sport régulièrement
 - b. Manger seulement des légumes
 - c. Dormir plus longtemps chaque jour
 - d. Travailler sans pause
2. Pourquoi faut-il être rigoureux quand on fait du sport ?
 - a. Pour voyager plus souvent
 - b. Pour acheter du matériel cher
 - c. Pour bien se nourrir et prendre soin de son corps
 - d. Pour parler à plus de gens
3. Dans quelle situation le sport peut-il servir de refuge ?
 - a. Quand on cuisine pour des amis
 - b. Quand on veut changer de téléphone
 - c. Quand on traverse une rupture ou des moments difficiles
 - d. Quand on apprend une nouvelle langue

1-a 2-c 3-c



2. Grammatik: Die Adverbien der Häufigkeit

Adverbien der Häufigkeit drücken aus, wie oft eine Handlung passiert:

toujours, parfois, jamais.

1. Adverbien können je nach Kontext vor oder nach dem Verb stehen.
2. **Jamais** wird mit der Verneinung verwendet: Je ne fais **jamais** de musculation.

Adverbe	Exemple
Toujours	Je fais toujours du sport le matin. (<i>Ich mache immer morgens Sport.</i>)
Habituellement / Généralement / Souvent	Elle va souvent à la piscine. (<i>Sie geht oft ins Schwimmbad.</i>)
Parfois / Quelquefois / De temps en temps	Parfois , ils courent dans le parc. (<i>Manchmal laufen sie im Park.</i>)
Rarement / Presque jamais	Je vais rarement à la salle de sport. (<i>Ich gehe selten ins Fitnessstudio.</i>)
Jamais	Je ne mange jamais de bonbons. (<i>Ich esse nie Bonbons.</i>)

1. Je fais _____ mon entraînement le matin avant d'aller au travail.
a. toujours b. jamais c. toujours d. toujours pas
2. Je vais _____ à la salle de sport parce que je cours dehors.
a. jamais b. rarement c. rare d. souvent

1. toujours 2. rarement

Umschreiben Sie die Ausdrücke

1. (toujours) Je vais à la salle de sport le lundi matin.

(*Je vais toujours à la salle de sport le lundi matin.*)

2. (souvent) Nous faisons du vélo le week-end.

(*Nous faisons souvent du vélo le week-end.*)

3. (rarement) Il prend l'ascenseur au travail.

(*Il prend rarement l'ascenseur au travail.*)

3.Übungen



1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| a. l'entraînement | 1. la séance de sport |
| b. l'activité sportive | 2. Je suis très en forme |
| c. le bien-être | 3. le sport |
| d. Je suis en pleine forme | 4. se sentir bien |

a-1 b-3 c-4 d-2

2. Interne Mitteilung – Bewegung bei der Arbeit und danach (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: course, piscine, activité sportive, entraînement, musculation, bien-être, salle de sport

Dans notre entreprise, le CSE propose un défi « Bouger 20 minutes ». L'idée : faire une _____ trois fois par semaine, avant ou après le travail. Beaucoup de collègues vont à la _____ ou font de la _____. Certains préfèrent la _____ en _____.

Pour participer, notez votre _____ dans l'application. Prenez un sac de sport et des chaussures de sport. Même si vous avez peu de temps, marchez souvent pendant la pause. Le but est le _____ : mieux dormir et se sentir en pleine forme.

In unserem Unternehmen schlägt der CSE eine Challenge „20 Minuten bewegen“ vor. Die Idee: dreimal pro Woche eine sportliche Aktivität machen, vor oder nach der Arbeit. Viele Kolleginnen und Kollegen gehen ins Schwimmbad oder laufen. Manche bevorzugen Krafttraining im Fitnessstudio.

Um teilzunehmen, tragen Sie Ihr Training in der App ein. Nehmen Sie eine Sporttasche und Sportschuhe mit. Auch wenn Sie wenig Zeit haben, gehen Sie in der Pause oft zu Fuß. Das Ziel ist das Wohlbefinden: besser schlafen und sich topfit fühlen.

1. Quelles activités sportives sont proposées par des collègues et quel est l'objectif principal du défi ?
- _____

3. Hören Sie sich das Audiofragment an und geben Sie an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

- Elle a commencé son entraînement il y a environ quatre semaines.
- Elle fait du sport le matin avant d'aller au travail.
- Grâce à ce rythme, elle se sent plus active et dort mieux.

Wahr Falsch

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Après le travail, je _____ souvent à la salle de sport pour garder le bien-être. *(Nach der Arbeit powere ich mich oft im Fitnessstudio aus, um das Wohlbefinden zu erhalten.)*
a. me dépense b. te dépenses c. me dépendons
d. me dépendez
2. Le week-end, nous _____ parfois en faisant de la course au parc. *(Am Wochenende powere ich mich manchmal aus, indem wir im Park laufen gehen.)*
a. nous se dépendons b. nous nous dépendons c. nous dépendons
d. vous vous dépendez
3. Mon collègue est très actif : il _____ toujours avant d'aller au bureau. *(Mein Kollege ist sehr aktiv: Er powert sich immer aus, bevor er ins Büro geht.)*
a. se dépendez b. se dépense c. se dépendent d. se dépendes
1. me dépense 2. nous nous dépendons 3. se dépense

5. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

- Nina (adhérente):** *Bonjour, excusez-moi, je débute à la salle et j'aimerais un conseil pour la musculation.*
(Hallo, entschuldigen Sie, ich bin neu im Fitnessstudio und hätte gern einen Rat zum Krafttraining.)
- Coach Karim:** *Bonjour ! Pas de problème, vous faites quoi aujourd'hui : un peu de course ou plutôt des exercices aux machines ?*
(Hallo! Kein Problem, was machen Sie heute: ein bisschen laufen oder eher Übungen an den Geräten?)
- Nina (adhérente):** *D'abord de la course, puis je voudrais travailler les bras, mais je ne veux pas me blesser.*
(Erst laufen, dann möchte ich die Arme trainieren, aber ich will mich nicht verletzen.)
- Coach Karim:** *Très bien : on commence léger, on garde le dos droit et on fait trois petites séries — c'est bon pour le bien-être.*
(Sehr gut: Wir fangen leicht an, halten den Rücken gerade und machen drei kleine Sätze — das ist gut fürs Wohlbefinden.)
- Nina (adhérente):** *Parfait, merci ! J'ai mon sac de sport, mes chaussures de sport et une bouteille d'eau, je suis prête.*
(Perfekt, danke! Ich habe meine Sporttasche, meine Sportschuhe und eine Wasserflasche, ich bin bereit.)



1. Pourquoi Nina demande-t-elle un conseil au coach ?

2. Quels objets Nina a-t-elle dans son sac de sport ?

6. Beantworte die Fragen unter Verwendung des Vokabulars aus diesem Kapitel.

En général, je fais du sport ... fois par semaine. / Je vais souvent à la salle de sport / à la piscine. / Ça me fait du bien, je me sens en pleine forme.

1. Quels sports ou activités physiques pratiquez-vous pendant la semaine et à quelle fréquence ?

2. Quels sont pour vous les bienfaits du sport dans la vie quotidienne et au travail ?

7. E-Mail

Objet : Votre demande - Salle de sport Horizon

Bonjour,

Merci pour votre message. Nous proposons un abonnement mensuel et un abonnement annuel. La **salle de sport** est ouverte de 7h à 22h, et il y a aussi une **piscine** (accès en option). Vous pouvez faire un cours d'essai gratuit cette semaine.

Qu'est-ce que vous préférez : matin ou soir ? Et faites-vous plutôt **la course** ou **la musculation** ?

Cordialement,

Camille Martin

Accueil - Horizon



Schreibe eine passende Antwort: *Je préfère venir le matin / le soir, parce que... / En général, je fais du sport... (toujours / souvent / parfois / jamais) / Est-ce possible de... ? Je voudrais aussi savoir si...*

Wichtige Verben

	Se dépenser (<i>sich verausgaben</i>)
	Present
je/j'	me dépense
tu	te dépenses
il/elle/on	se dépense
nous	nous dépensons
vous	vous dépensez
ils/elles	se dépensent