

A2.28 Exercice et mode de vie

Bewegung und Lebensstil

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



L'entraînement	<i>(das Training)</i>	L'alimentation équilibrée	<i>(die ausgewogene Ernährung)</i>
La course	<i>(das Laufen)</i>	Le bien-être	<i>(das Wohlbefinden)</i>
La course à pied	<i>(das Joggen)</i>	La gourde	<i>(die Trinkflasche)</i>
La musculation	<i>(das Krafttraining)</i>	L'haltère	<i>(die Hantel)</i>
L'exercice	<i>(die Übung)</i>	Les chaussures de sport	<i>(die Sportschuhe)</i>
La routine sportive	<i>(die Sportroutine)</i>	Actif	<i>(aktiv)</i>
La gestion du stress	<i>(das Stressmanagement)</i>	Énergique	<i>(energisch)</i>
La discipline	<i>(die Disziplin)</i>	S'exercer	<i>(sich trainieren)</i>
Le mode de vie	<i>(der Lebensstil)</i>	Se dépenser	<i>(sich auspowern)</i>

1.Übungen

1. Email



Sie erhalten eine E-Mail von einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe mit Informationen zu deren Abonnements. Sie antworten, um Fragen zu stellen und Ihre Bedürfnisse zu erklären.

Bonjour,

Merci pour votre intérêt pour notre **salle de sport** ÉnergiePlus.

Nous proposons :

- un abonnement **mensuel** à 45 € (accès libre à la **muscultation** et aux cours de **course à pied**)
- un abonnement **annuel** à 420 € (accès complet + rendez-vous avec un **coach** pour votre **routine sportive** et votre **bien-être**)

Vous pouvez venir **tester** la salle gratuitement une fois.

Cordialement,

Julie Martin

Accueil ÉnergiePlus

Schreibe eine passende Antwort: *Je voudrais savoir si... / Pour moi, il est important de... / Je suis intéressé(e) par l'abonnement... parce que...*

2. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Quand j'étais étudiant, je _____ surtout en faisant de la course à pied dans le parc après les cours.

(Als ich Student war, verbrachte ich meine Energie meist damit, nach den Vorlesungen im Park joggen zu gehen.)

a. me dépensais b. me dépensait c. se dépensait d. me dépensesions

2. À cette époque-là, nous _____ ensemble trois soirs par semaine pour évacuer le stress de nos études.

(Damals bewegten wir uns drei Abende pro Woche gemeinsam, um den Stress des Studiums abzubauen.)

a. nous nous dépensions b. nous dépensions c. nous se dépensesions
d. nous nous dépensesions

3. Avant d'avoir un travail très prenant, tu _____ plus régulièrement grâce à ta routine sportive du matin.

(Bevor du eine sehr anspruchsvolle Arbeit hattest, hast du dich dank deiner morgendlichen Sportroutine regelmäßiger bewegt.)

a. te dépensait b. se dépensais c. te dépensais d. te dépensesions

4. Quand il faisait beau, mes collègues et moi _____ souvent en jouant au foot après le travail pour garder un bon équilibre de vie.

a. nous se dépensions

b. nous nous dépensions

d. nous dépensions

1. me dépensais 2. nous nous dépensions 3. te dépensais 4. nous nous dépensions

(Wenn das Wetter schön war, bewegten meine Kolleginnen und Kollegen und ich uns oft, indem wir nach der Arbeit Fußball spielten, um eine gute Work Life Balance zu behalten.)

c. nous nous dépensait

3. Beende die Dialoge

a. S'inscrire à la salle de sport

Client: Bonjour, je cherche une salle de sport parce que je veux un mode de vie plus actif et gérer mon stress.

(Guten Tag, ich suche ein Fitnessstudio, weil ich einen aktiveren Lebensstil möchte und meinen Stress besser bewältigen will.)

Réceptionniste: 1. _____

(Willkommen, wir bieten Krafttraining, Lauftraining und sehr energiegeladene Gruppenkurse an.)

Client: Je suis débutant, je préfère un entraînement simple avec quelques exercices et une routine sportive régulière après le travail.

(Ich bin Anfänger, ich bevorzuge ein einfaches Training mit ein paar Übungen und eine regelmäßige Sportroutine nach der Arbeit.)

Réceptionniste: 2. _____

(Kein Problem, wir können mit zwei Einheiten pro Woche anfangen. Ich empfehle Ihnen außerdem eine Trinkflasche und gute Sportschuhe.)

b. Discuter sport et bien-être au bureau

Collègue Paul: Marion, depuis que je fais de la course trois fois par semaine, je me sens plus énergique au bureau.

(Marion, seit ich dreimal pro Woche laufe, fühle ich mich im Büro energiegeladener.)

Collègue Marion: 3. _____

(Ich mache etwas Krafttraining zu Hause mit Hanteln, das hilft mir, Stress zu bewältigen.)

Collègue Paul: Je dois être plus discipliné, je veux une routine sportive régulière et une alimentation équilibrée.

(Ich muss disziplinierter sein; ich möchte eine regelmäßige Sportroutine und eine ausgewogene Ernährung.)

Collègue Marion: 4. _____

(Wenn du diesen aktiven Lebensstil beibehältst, wirst du dein Wohlbefinden wirklich verbessern.)

1. Bienvenue, ici nous avons des entraînements de musculation, de course à pied et des cours collectifs très énergiques. 2. Pas de problème, on peut commencer avec deux séances par semaine et je vous conseille aussi une gourde et de bonnes chaussures de sport. 3. Moi je fais un peu de musculation à la maison avec des haltères, ça m'aide pour la gestion du stress. 4. Si tu gardes ce style de vie actif, tu vas vraiment améliorer ton bien-être.

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

1. Parlez de votre routine sportive pendant une semaine type. Quels jours faites-vous de l'exercice et combien de temps durez-vous chaque séance ?

2. Vous travaillez beaucoup : comment restez-vous actif au quotidien (au bureau, dans les déplacements, à la maison) ?

3. Selon vous, quels sont les principaux bienfaits du sport sur le corps et sur la gestion du stress ?

4. Vous arrivez dans une nouvelle ville en France : comment choisissez-vous une salle de sport ou une activité adaptée à votre mode de vie ?

5. Beschreibe in 6 bis 8 Sätzen deine eigene Routine, um während der Woche fit zu bleiben (bei der Arbeit oder zu Hause), und erkläre, wie das dein Wohlbefinden unterstützt.

Pour rester en forme, je... / Dans ma semaine, je fais du sport le... / Cela m'aide à me sentir plus... / Je voudrais aussi commencer à...

2. Wichtige Verben

Se dépenser

je/j'	me dépensais
tu	te dépensais
il/elle/on	se dépensait
nous	nous dépensions
vous	vous dépensiez
ils/elles	se dépensaient