

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>	L'activité sportive (Une)	<i>(Die sportliche Aktivität)</i>
La piscine	<i>(Das Schwimmbad)</i>	Le bien-être	<i>(Das Wohlbefinden)</i>
La salle de sport	<i>(Das Fitnessstudio)</i>	Actif (Active)	<i>(Aktiv)</i>
La musculation	<i>(Das Krafttraining)</i>	Energique	<i>(Energiegeladen)</i>
La course	<i>(Das Laufen)</i>	Musclé (Musclée)	<i>(Muskulös)</i>
La sac de sport	<i>(Die Sporttasche)</i>	Je suis en pleine forme	<i>(Ich bin fit)</i>
Les chaussures de sport	<i>(Die Sportschuhe)</i>		

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



Faire du sport est un **excellent moyen de prendre soin** de soi et de rester **en forme**. Il aide le corps et le mental, et il demande aussi **une rigueur** : mieux manger et garder de bonnes habitudes. *Souvent*, on se sent plus calme après une séance. Dans les moments difficiles, le sport peut être un refuge et aider à **obtenir des résultats**. *Parfois*, il aide aussi à oublier les regrets.

*Sport zu treiben ist ein **ausgezeichnetes Mittel**, um **sich um sich selbst zu kümmern** und **in Form** zu bleiben. Er hilft dem Körper und der Psyche, und er erfordert auch **Disziplin**: besser essen und gute Gewohnheiten beibehalten. Oft fühlt man sich nach einer Einheit ruhiger. In schwierigen Momenten kann Sport ein Zufluchtsort sein und helfen, **Ergebnisse zu erzielen**. Manchmal hilft er auch, Reue zu vergessen.*

1. Quel est le conseil principal donné ?
 - a. Dormir plus tard tous les jours
 - b. Faire du sport régulièrement
 - c. Travailler sans pause
 - d. Manger seulement des salades
2. Pourquoi le sport demande-t-il de la rigueur ?
 - a. Parce qu'il faut acheter du matériel très cher
 - b. Parce qu'il faut être à l'heure au travail
 - c. Parce qu'il oblige à bien se nourrir et à prendre soin du corps
 - d. Parce qu'il faut voyager pour s'entraîner

1-b 2-c

2. Grammatik: Die Adverbien der Häufigkeit

Adverbien der Häufigkeit drücken aus, wie oft eine Handlung stattfindet: 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 _____ du sport le matin avant d'aller au travail. (*Ich mache morgens immer Sport, bevor ich zur Arbeit gehe.*)

- a. toujours b. toujoursS c. toujours d. tous les jours

2. Elle va _____ à la piscine après le bureau. (*Sie geht nach der Arbeit oft ins Schwimmbad.*)

- a. souven b. souvent c. souvente d. souventes

1. toujours 2. souvent



Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)

1. (toujours) Je fais du sport le matin.

(Ich mache morgens immer Sport.)

2. (souvent) Elle va à la piscine après le travail.

(Sie geht nach der Arbeit oft ins Schwimmbad.)

3. (généralement) Nous prenons l'escalier au bureau.

(Wir nehmen im Büro normalerweise die Treppe.)

1. Je fais toujours du sport le matin. 2. Elle va souvent à la piscine après le travail. 3. Nous prenons généralement l'escalier au bureau.

3.Übungen

1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| a. La salle de sport | 1. l'endroit pour s'entraîner |
| b. La musculation | 2. je me sens très en forme |
| c. La course | 3. renforcer les muscles |
| d. Je suis en pleine forme | 4. courir pour faire du sport |

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



2. Infoblatt – Sich im Alltag bewegen (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: piscine, bien-être, activité sportive, se dépenser, sac de sport, souvent, chaussures de sport



Au travail, vous restez souvent assis ? Le service RH rappelle qu'une (1) _____ régulière aide le (2) _____ et la concentration. Pour rester actif, vous pouvez descendre une station plus tôt, marcher 15 minutes après le déjeuner ou aller à la (3) _____ une fois par semaine. Si vous faites déjà de la course ou de la musculation, pensez à votre (4) _____ et à vos (5) _____ .

Objectif simple : (6) _____ un peu chaque jour. Beaucoup de collègues font du sport le matin, d'autres le soir. L'important est la fréquence : (7) _____ , c'est mieux que longtemps. Si vous commencez, allez-y doucement et notez vos habitudes : je fais du sport toujours, parfois ou jamais.

Bei der Arbeit bleiben Sie oft sitzen? Die Personalabteilung erinnert daran, dass regelmäßige sportliche Aktivität das Wohlbefinden und die Konzentration fördert. Um aktiv zu bleiben, können Sie eine Station früher aussteigen, 15 Minuten nach dem Mittagessen spazieren gehen oder einmal pro Woche ins Schwimmbad gehen. Wenn Sie bereits joggen oder Krafttraining machen, denken Sie an Ihre Sporttasche und Ihre Sportschuhe.

Einfaches Ziel: sich jeden Tag ein wenig bewegen. Viele Kolleginnen und Kollegen treiben morgens Sport, andere abends. Wichtig ist die Häufigkeit: oft ist besser als lange. Wenn Sie anfangen, gehen Sie es langsam an und notieren Sie Ihre Gewohnheiten: Ich mache immer, manchmal oder nie Sport.

(1) activité sportive, (2) bien-être, (3) piscine, (4) sac de sport, (5) chaussures de sport, (6) se dépenser, (7) souvent

1. Quel conseil du texte vous semble le plus facile à appliquer et pourquoi ? Décrivez votre routine et indiquez la fréquence (souvent, parfois, jamais).

3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

1. Elle court un peu avant de partir travailler.
2. Elle prépare son sac de sport le matin, juste avant de sortir.
3. En ce moment, elle évite la piscine parce qu'elle est trop fréquentée.

Wahr Falsch

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



1-V 2-X 3-V

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Le matin, je _____ souvent en faisant de la course avant d'aller au travail. (Am Morgen powere ich mich oft beim Laufen aus, bevor ich zur Arbeit gehe.)
a. me dépense b. me dépenser c. me dépensent
d. me dépensez
2. Après la journée, tu _____ généralement à la salle de sport avec ton sac de sport. (Nach dem Tag powerst du dich normalerweise im Fitnessstudio mit deiner Sporttasche aus.)
a. te dépensons b. te dépense c. te dépenses d. te dépensez
3. Le week-end, nous _____ parfois à la piscine pour notre bien-être. (Am Wochenende powern wir uns manchmal im Schwimmbad zu unserem Wohlbefinden aus.)
a. nous dépensons b. nous dépense c. nous dépensent
d. nous dépensez

1. me dépense 2. te dépenses 3. nous dépensons

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



Conseil au coach à la salle

- Camille (cliente):** Bonjour, je viens de m'inscrire à la salle de sport et je ne sais pas trop comment organiser mon entraînement.
(Hallo, ich habe mich gerade im Fitnessstudio angemeldet und ich weiß nicht so recht, wie ich mein Training organisieren soll.)
- Yanis (coach):** Bonjour, pas de souci : vous préférez la course ou la musculation, et votre objectif est surtout le bien-être ou vous voulez vous muscler ?
(Hallo, kein Problem: Bevorzugen Sie Laufen oder Krafttraining, und ist Ihr Ziel vor allem das Wohlbefinden oder möchten Sie Muskeln aufbauen?)
- Camille (cliente):** Je veux être plus active et plus énergique, sans me blesser ; je fais un peu de course et je vais parfois à la piscine.
(Ich möchte aktiver und energischer sein, ohne mich zu verletzen; ich laufe ein bisschen und gehe manchmal ins Schwimmbad.)
- Yanis (coach):** D'accord, on peut faire simple : 20 minutes de course, puis trois exercices de musculation légers, et pensez à de bonnes chaussures de sport.
(Okay, wir können es einfach halten: 20 Minuten laufen, dann drei leichte Kraftübungen, und denken Sie an gute Sportschuhe.)
- Camille (cliente):** Parfait, je prends mon sac de sport et je commence cet après-midi ; j'aimerais être en pleine forme pour l'été.
(Perfekt, ich nehme meine Sporttasche und fange heute Nachmittag an; ich möchte für den Sommer in Topform sein.)

1. Pourquoi Camille parle-t-elle avec Yanis à la salle de sport ?
-

6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)



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

1. Faites-vous du sport ou une autre activité physique pendant la semaine ? Dites quand et ce que vous faites.

2. Quels sont, pour vous, les bienfaits du sport dans la vie quotidienne, au travail ou à la maison ?
Donnez un exemple.

7. Schreiben: E-Mail (QR: KI+)

Bonjour,

Merci pour votre message. Nous proposons un **cours d'essai** gratuit. Vous pouvez venir mardi à 18h30 ou jeudi à 7h30.

Nous avons une salle de **muscultation** et une **piscine**. Pour l'essai, venez avec des **chaussures de sport** et un **sac de sport**.

Quel créneau préférez-vous ?

Cordialement,

Camille Martin

Accueil - Club Sport République



Schreibe eine passende Antwort: *Je préfère venir ... , est-ce que c'est possible ? / Je fais souvent du sport, mais je ne vais jamais à la piscine. / Pouvez-vous me dire si l'abonnement inclut ... ?*

Wichtige Verben

Se dépenser (sich verausgaben)

	Present
je/j'	me dépense
tu	te dépenses
il/elle/on	se dépense
nous	nous dépensons
vous	vous dépensez
ils/elles	se dépensent