

## A1.40 Sports et exercice



- Lerne die Sportarten
- Sprich über die Sportarten, die du betreibst.

|                      |                         |                                  |                          |
|----------------------|-------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| <b>Le stade</b>      | <i>(das Stadion)</i>    | <b>Le ski</b>                    | <i>(der Skisport)</i>    |
| <b>Le match</b>      | <i>(das Spiel)</i>      | <b>Faire de la course à pied</b> | <i>(laufen (joggen))</i> |
| <b>Le football</b>   | <i>(der Fußball)</i>    | <b>Jouer au tennis</b>           | <i>(Tennis spielen)</i>  |
| <b>Le rugby</b>      | <i>(der Rugby)</i>      | <b>Être sportif (sportive)</b>   | <i>(sportlich sein)</i>  |
| <b>Le basketball</b> | <i>(der Basketball)</i> | <b>Gagner</b>                    | <i>(gewinnen)</i>        |
| <b>Le handball</b>   | <i>(der Handball)</i>   | <b>Perdre</b>                    | <i>(verlieren)</i>       |
| <b>Le judo</b>       | <i>(das Judo)</i>       |                                  |                          |

### 1. Dialog: Madame Richard demande des conseils à son médecin pour perdre du poids. (QR: Audio)



|                        |   |  |
|------------------------|---|--|
| <b>Médecin:</b>        | Bonjour Madame Richard, comment allez-vous ?                      | <i>(Guten Tag, Frau Richard. Wie geht es Ihnen?)</i>                         |
| <b>Madame Richard:</b> | Ça va, docteur, mais je voudrais perdre un peu de poids.          | <i>(Es geht, Herr Doktor, aber ich möchte ein wenig abnehmen.)</i>           |
| <b>Médecin:</b>        | Je vous conseille de marcher : au moins trente minutes par jour.  | <i>(Ich empfehle Ihnen zu gehen: mindestens dreißig Minuten pro Tag.)</i>    |
| <b>Madame Richard:</b> | Ça suffit pour perdre du poids ?                                  | <i>(Reicht das aus, um abzunehmen?)</i>                                      |
| <b>Médecin:</b>        | C'est déjà très bien. Vous pouvez aussi commencer la musculation. | <i>(Das ist schon sehr gut. Sie können auch mit Krafttraining anfangen.)</i> |
| <b>Madame Richard:</b> | Combien de fois par semaine ?                                     | <i>(Wie oft pro Woche?)</i>  |
| <b>Médecin:</b>        | Deux ou trois fois par semaine, c'est bien.                       | <i>(Zweimal oder dreimal pro Woche ist gut.)</i>                             |
| <b>Madame Richard:</b> | D'accord, merci !   | <i>(In Ordnung, danke!)</i>  |

1. Quel conseil le médecin donne-t-il en premier ? *(Welchen Rat gibt der Arzt zuerst?)*
  - a. Jouer au tennis
  - b. Faire du judo
  - c. Marcher trente minutes par jour
  - d. Aller au stade pour un match
2. Combien de fois par semaine le médecin recommande-t-il la musculation ? *(Wie oft pro Woche empfiehlt der Arzt Krafttraining?)*
  - a. Tous les jours
  - b. Deux ou trois fois par semaine
  - c. Une fois par mois
  - d. Une fois par semaine

1-c 2-b



## 2. Grammatik: Das passé composé mit "être"

Das passé composé wird verwendet, um über abgeschlossene Handlungen in der Vergangenheit zu sprechen.

1. Im passé composé verwendet man das Hilfsverb "être" bei Bewegungsverben (z. B. : venir -> "je suis venu/e") und bei reflexiven Verben (z. B. : se réveiller -> "je me suis réveillé/e").
2. Mit dem Hilfsverb "être" stimmt das Partizip Perfekt in Genus und Numerus mit dem Subjekt überein. (Man fügt "**e**" im Femininum hinzu, "**s**" im maskulinen Plural und "**es**" im femininen Plural).

| <b>Être</b> (sein)                     | <b>Exemples : Être + participe passé au masculin</b> (Beispiele: Être + Partizip Perfekt im Maskulinum) | <b>Exemples : Être + participe passé au féminin</b> (Beispiele: Être + Partizip Perfekt im Femininum) |
|--|---|---|
| Je <b>suis</b> (Ich bin)               | Je <b>suis</b> allé au judo. (Ich bin zum Judo gegangen.)   | Je <b>suis</b> allée au judo. (Ich bin zum Judo gegangen.)  |
| Tu <b>es</b> (Du bist)                 | Tu <b>es</b> venu chez moi. (Du bist zu mir nach Hause gekommen.)                                       | Tu <b>es</b> venue chez moi. (Du bist zu mir nach Hause gekommen.)                                    |
| Il/Elle/On <b>est</b> (Er/Sie/Man ist) | Son frère <b>est</b> rentré du match. (Seine Bruder ist vom Spiel zurückgekommen.)                      | Sa sœur <b>est</b> rentrée du match. (Seine Schwester ist vom Spiel zurückgekommen.)                  |
| Nous <b>sommes</b> (Wir sind)          | Nous <b>sommes</b> sortis dans le jardin. (Wir sind in den Garten gegangen.)                            | Nous <b>sommes</b> sorties dans le jardin. (Wir sind in den Garten gegangen.)                         |
| Vous <b>êtes</b> (Ihr/Sie seid/sind)   | Vous <b>êtes</b> arrivés au restaurant. (Ihr seid im Restaurant angekommen.)                            | Vous <b>êtes</b> arrivées au restaurant. (Ihr seid im Restaurant angekommen.)                         |
| Ils/Elles <b>sont</b> (Sie sind)       | Les joueurs <b>sont</b> entrés dans le stade. (Die Spieler sind ins Stadion gegangen.)                  | Les joueuses <b>sont</b> entrées dans le stade. (Die Spielerinnen sind ins Stadion gegangen.)         |

Mit dem Pronomen "on" kann das Partizip Perfekt im Plural übereinstimmen oder auch nicht: Beide Formen sind korrekt (z. B. "On est rentré tard" ou "On est rentrés tard").

1. Je \_\_\_\_\_ au stade après le travail. (Ich bin nach der Arbeit zum Stadion gegangen.)  
 a. suis allé      b. suis allée      c. est allé      d. ai allé
2. Marie \_\_\_\_\_ au match de football samedi. (Marie ist am Samstag zum Fußballspiel gekommen.)  
 a. sont venue      b. est venue      c. a venu      d. est venu
3. Nous \_\_\_\_\_ après le match. (Wir sind nach dem Spiel nach Hause gekommen.)  
 a. êtes rentrés      b. avons rentré      c. sommes rentré      d. sommes rentrés
4. Elles \_\_\_\_\_ au club de judo à 18 h. (Sie sind um 18 Uhr im Judoverein angekommen.)  
 a. sont arrivées      b. sont arrivés      c. sont arrivée      d. ont arrivées

1. suis allé 2. est venue 3. sommes rentrés 4. sont arrivées



### 3. Grammatik: Das Passé composé mit "avoir".

Das Passé composé wird verwendet, um über vergangene Handlungen zu sprechen, die abgeschlossen sind.

1. Das Passé composé wird hauptsächlich mit dem Hilfsverb "avoir" gebildet.
2. Mit dem Hilfsverb „avoir“ verändert sich das Partizip Perfekt nicht, aber es stimmt in Genus und Numerus mit dem direkten Objekt (COD) überein, wenn dieses **vor** dem Verb steht. (Man fügt „e“ im Femininum, „s“ im Maskulinum Plural und „es“ im Femininum Plural hinzu.)

| <b>Avoir</b> (Haben)                  | <b>Exemples Avoir + participe passé</b> (Beispiele: avoir + Partizip Perfekt) |
|---------------------------------------|---|
| J' <b>ai</b> (Ich habe)               | J' <b>ai</b> pensé à toi hier. (Ich habe gestern an dich gedacht.)            |
| Tu <b>as</b> (Du hast)                | Tu <b>as</b> gagné les courses. (Du hast die Rennen gewonnen.)                |
| Il/Elle/On <b>a</b> (Er/Sie/Man hat)  | Elle <b>a</b> marqué deux buts. (Sie hat zwei Tore geschossen.)               |
| Nous <b>avons</b> (Wir haben)         | Nous <b>avons</b> couru ce matin. (Wir sind heute Morgen gelaufen.)           |
| Vous <b>avez</b> (Ihr/Sie habt/haben) | Vous <b>avez</b> perdu le match. (Ihr/Sie habt/haben das Spiel verloren.)     |
| Ils/Elles <b>ont</b> (Sie haben)      | Elles <b>ont</b> mangé une pomme (Sie haben einen Apfel gegessen.)            |

1. Après le travail, j'\_\_\_\_\_ joué au tennis avec mon collègue. (Nach der Arbeit habe ich mit meiner Kollegin / meinem Kollegen Tennis gespielt.)  
 a. as      b. a      c. suis      d. ai
2. Tu \_\_\_\_\_ perdu le match hier au stade. (Du hast das Spiel gestern im Stadion verloren.)  
 a. avais      b. es      c. as      d. a
3. Nous \_\_\_\_\_ couru 30 minutes ce matin. (Wir sind heute Morgen 30 Minuten gelaufen.)  
 a. sommes      b. avez      c. ont      d. avons
4. Elles \_\_\_\_\_ gagné le match de handball. (Sie haben das Handballspiel gewonnen.)  
 a. sont      b. avez      c. a      d. ont

1. ai 2. as 3. avons 4. ont

## 4. Übungen

### 1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- |                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| 1. Je fais de la course à pied | a. après le travail ?  |
| 2. On a gagné                  | b. le dimanche matin.  |
| 3. Tu joues au tennis          | c. le match hier soir. |
| 4. Je suis allé au stade       | d. avec des collègues. |

**1-b:** Ich jogge am Sonntagmorgen. **2-c:** Wir haben gestern Abend das Spiel gewonnen. **3-a:** Spielst du nach der Arbeit Tennis?

**4-d:** Ich bin mit Kolleginnen und Kollegen ins Stadion gegangen.



### 2. Anmeldung im Sportverein (Rathaus) (QR: Audio)

**Fülle die Lücken aus:** stade, couru, perdu, course, gagné



La mairie propose un club de sport. Lundi : (1) \_\_\_\_\_ à pied au (2) \_\_\_\_\_.  
Mardi : judo. Jeudi : tennis. Samedi : match de football pour débutants. Les groupes sont petits.  
Inscription en ligne ou à l'accueil.

Hier, le club est allé au stade et nous avons (3) \_\_\_\_\_ 20 minutes. L'équipe a (4) \_\_\_\_\_ un petit match et nous avons (5) \_\_\_\_\_ un autre. Activité pour personnes sportives ou débutantes.

*Das Rathaus bietet einen Sportverein an. Montag: Lauftraining im Stadion. Dienstag: Judo. Donnerstag: Tennis. Samstag: Fußballspiel für Anfänger. Die Gruppen sind klein. Anmeldung online oder am Empfang.*

*Gestern ist der Verein zum Stadion gegangen und wir sind 20 Minuten gelaufen. Die Mannschaft hat ein kleines Spiel gewonnen und wir haben ein anderes verloren. Aktivitäten für sportliche Personen oder Anfänger.*

*(1) course, (2) stade, (3) couru, (4) gagné, (5) perdu*

### 3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus. (QR: Audio)

1. Où Claire propose-t-elle de se retrouver ce soir ? (*Wo schlägt Claire vor, sich heute Abend zu treffen?*)
- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| a. À la maison     | b. Au stade |
| c. Au club de judo |             |
2. Quel est le résultat pour son équipe ? (*Wie lautet das Ergebnis für seine Mannschaft?*)
- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| a. Elle a perdu          | b. Elle a gagné |
| c. Elle a fait match nul |                 |

**1-b 2-a**



#### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Hier soir, j' \_\_\_\_\_ au stade (Gestern Abend bin ich nach der Arbeit mit  
avec mon collègue après le travail. (meinem Kollegen zum Stadion gelaufen.)  
a. as couru      b. ai couru      c. ai couru      d. suis couru
2. Samedi, notre équipe \_\_\_\_\_ (Am Samstag hat unsere Mannschaft das  
\_\_\_\_\_ le match de football. Fußballspiel gewonnen.)  
a. est gagné      b. a gagné      c. ont gagné      d. a gagné
3. Après le rugby, tu \_\_\_\_\_ (Nach dem Rugby bist du zehn Minuten  
dix minutes pour t'échauffer. gelaufen, um dich aufzuwärmen.)  
a. a couru      b. as couru      c. as courus      d. es couru

1. ai couru 2. a gagné 3. as couru

#### 5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



##### a. Après le match au stade

- Camille** (collègue): *Alors, Thomas, le match au stade, c'était bien ?*  
(Also, Thomas, das Spiel im Stadion — war es gut?)
- Thomas** (collègue): *Oui, super : c'était du football, mais on a perdu.*  
(Ja, super: es war Fußball, aber wir haben verloren.)
- Camille** (collègue): *Ah mince... moi je suis sportive, je fais de la course à pied.*  
(Oh schade... ich bin sportlich, ich jogge gerne.)
- Thomas** (collègue): *Moi aussi, et le week-end je joue au tennis.*  
(Ich auch, und am Wochenende spiele ich Tennis.)

1. Ils sont où : au stade ou à la maison ?
- 

##### b. Choisir un sport au club

- Nadia (amie):** *Tu veux faire du sport cette semaine ?*  
(Willst du diese Woche Sport machen?)
- Julien (ami):** *Oui, je veux essayer le judo.*  
(Ja, ich möchte Judo ausprobieren.)
- Nadia (amie):** *D'accord, sinon il y a aussi le rugby, le basketball et le handball.*  
(Okay, ansonsten gibt es auch Rugby, Basketball und Handball.)
- Julien (ami):** *Je prends le judo, et en hiver je fais du ski.*  
(Ich nehme Judo, und im Winter fahre ich Ski.)

1. Quels sports Nadia propose-t-elle ?
-

## 6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft. (QR: KI+)

1. Un collègue te parle à la pause et te demande si tu fais du sport. Réponds et dis quel sport tu pratiques. (Utilise : être sportif/sportive, faire, souvent)



2. Tu veux faire du sport avec un ami après le travail. Propose une activité simple et demande si c'est OK. (Utilise : jouer au tennis, ce soir, avec toi)

## 7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Salut !

Je suis **Karim** (du bureau). Samedi matin, je vais faire **de la course à pied** au parc vers 9h. Tu veux venir ? Après, on peut boire un café.

Tu fais quel sport en ce moment ? Tu es plutôt **sportif/sportive** ?

À bientôt,  
Karim



**Schreibe eine passende Antwort:** *Salut Karim, merci pour ton message. / Samedi, je peux / je ne peux pas venir, parce que... / En ce moment, je fais... (tennis / football / marche).*

### Wichtige Verben

#### Courir (*laufen*)

Passé composé

ai couru

as couru

a couru

avons couru

avez couru

ont couru

#### Gagner (*gewinnen*)

Passé composé

ai gagné

as gagné

a gagné

avons gagné

avez gagné

ont gagné

je/j'

tu

il/elle/on

nous

vous

ils/elles