

A2.28 Exercice et mode de vie

Ejercicio y estilo de vida

<https://app.colanguage.com/es/frances/plan-de-curso/a2/28>



<b>L'entraînement</b>	<i>(El entrenamiento)</i>	<b>Les chaussures de sport</b>	<i>(Las zapatillas deportivas)</i>
<b>La routine sportive</b>	<i>(La rutina deportiva)</i>	<b>La gourde</b>	<i>(La botella deportiva)</i>
<b>La musculation</b>	<i>(El entrenamiento con pesas / la musculación)</i>	<b>Actif</b>	<i>(Activo)</i>
<b>L'exercice</b>	<i>(El ejercicio)</i>	<b>Énergique</b>	<i>(Enérgico)</i>
<b>S'exercer</b>	<i>(Ejercitarse)</i>	<b>La gestion du stress</b>	<i>(El manejo del estrés)</i>
<b>Se dépenser</b>	<i>(Gastar energía / ejercitarse)</i>	<b>La discipline</b>	<i>(La disciplina)</i>
<b>La course</b>	<i>(La carrera)</i>	<b>Le mode de vie</b>	<i>(El estilo de vida)</i>
<b>La course à pied</b>	<i>(Correr / la carrera a pie)</i>	<b>L'alimentation équilibrée</b>	<i>(La alimentación equilibrada)</i>
<b>L'haltère</b>	<i>(La mancuerna)</i>	<b>Le bien-être</b>	<i>(El bienestar)</i>

## 1.Ejercicios

### 1. Email



Recibes un correo électronique de un gimnasio cerca de tu casa con information sobre sus suscriptions. Responses para hacer preguntas y explicar tus necesidades.

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

**Escribe una respuesta adecuada:** *Je voudrais savoir si... / Pour moi, il est important de... / Je suis intéressé(e) par l'abonnement... parce que...*

### 2. Elige la solución correcta

- Quand j'étais étudiant, je \_\_\_\_\_ surtout en faisant de la course à pied dans le parc après les cours. *(Cuando era estudiante, me entretenía sobre todo corriendo en el parque después de las clases.)*  

a. me dépensait	b. me dépensions	c. me dépensais	d. se dépensait
-----------------	------------------	-----------------	-----------------
- À cette époque-là, nous \_\_\_\_\_ ensemble trois soirs par semaine pour évacuer le stress de nos études. *(En aquella época, nos entreteníamos juntos tres noches a la semana para descargar el estrés de nuestros estudios.)*  

a. nous nous dépensions	b. nous se dépensions
c. nous nous dépensionss	d. nous dépensions
- Avant d'avoir un travail très prenant, tu \_\_\_\_\_ plus régulièrement grâce à ta routine sportive du matin. *(Antes de tener un trabajo muy absorbente, te entretenías más regularmente gracias a tu rutina deportiva matutina.)*  

a. te dépensait	b. te dépensions	c. te dépensais	d. se dépensais
-----------------	------------------	-----------------	-----------------

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

(Cuando hacía buen tiempo, mis compañeros y yo nos entreteníamos a menudo jugando al fútbol después del trabajo para mantener un buen equilibrio de vida.)

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

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

### 3. Completa los diálogos

#### 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.*

(Hola, busco un gimnasio porque quiero llevar un estilo de vida más activo y controlar mi estrés.)

**Réceptionniste:** 1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Bienvenido, aquí tenemos entrenamientos de musculación, carrera y clases colectivas muy dinámicas.)

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

(Soy principiante; prefiero un entrenamiento sencillo con algunos ejercicios y una rutina regular después del trabajo.)

**Réceptionniste:** 2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(No hay problema: podemos empezar con dos sesiones por semana y también te recomiendo una botella de agua y unas buenas zapatillas deportivas.)

#### 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, desde que corro tres veces por semana me siento con más energía en la oficina.)

**Collègue Marion:** 3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Yo hago un poco de musculación en casa con mancuernas; eso me ayuda a gestionar el estrés.)

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

(Debo ser más disciplinado: quiero una rutina deportiva regular y una alimentación equilibrada.)

**Collègue Marion:** 4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Si mantienes ese estilo de vida activo, realmente mejorarás tu bienestar.)

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. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

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. En 6 u 8 frases, describe tu propia rutina para mantenerte en forma durante la semana (en el trabajo o en casa) y explica cómo eso contribuye a tu bienestar.**

*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. Verbos importantes

### Se dépenser

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