



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)	(El entrenamiento (un))	La sac de sport	(La bolsa de deporte)
L'activité sportive (Une)	(La actividad deportiva (una))	Le bien-être	(El bienestar)
La course	(La carrera)	Actif (Active)	(Activo (activa))
La salle de sport	(El gimnasio)	Energique	(Enérgico)
La piscine	(La piscina)	Musclé (Musclée)	(Musculoso (musculosa))
La musculation	(La musculación)	Je suis en pleine forme	(Estoy en plena forma)
Les chaussures de sport	(Las zapatillas deportivas)		

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (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.

Hacer deporte es un excelente medio para cuidarse y mantenerse en forma. Ayuda al cuerpo y a la mente, y también exige un rigor: comer mejor y mantener buenos hábitos. A menudo, uno se siente más tranquilo después de una sesión. En los momentos difíciles, el deporte puede ser un refugio y ayudar a obtener resultados. A veces, también ayuda a olvidar los arrepentimientos.

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

1-a 2-b

2. Gramática: Los adverbios de frecuencia



Los adverbios de frecuencia expresan la frecuencia con la que ocurre una acción: *toujours*, *parfois*, *jamais*.

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Los adverbios pueden colocarse antes o después del verbo, según el contexto. 2. Jamais se usa con la negación: Je ne fais jamais de musculation. |
|--|

Adverbe	Exemple
Toujours	Je fais toujours du sport le matin. (<i>Hago siempre deporte por la mañana.</i>)
Habituellement / Généralement / Souvent	Elle va souvent à la piscine. (<i>Ella va a menudo a la piscina.</i>)
Parfois / Quelquefois / De temps en temps	Parfois , ils courent dans le parc. (<i>A veces, corren en el parque.</i>)
Rarement / Presque jamais	Je vais rarement à la salle de sport. (<i>Voy raramente al gimnasio.</i>)
Jamais	Je ne mange jamais de bonbons. (<i>No como nunca caramelos.</i>)

1. Je fais _____ du sport le matin avant d'aller au travail. (*Siempre hago deporte por la mañana antes de ir a trabajar.*)
a. toujours b. toujoursS c. toujours d. tous les jours
2. Elle va _____ à la piscine après le bureau. (*Ella va a menudo a la piscina después del trabajo.*)
a. souven b. souvent c. souvente d. souventes

1. toujours 2. souvent



Reescribe las frases (QR: IA+)

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

(*Siempre hago deporte por la mañana.*)

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

(*Ella va a menudo a la piscina después del trabajo.*)

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

(*Generalmente tomamos las escaleras en la oficina.*)

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. Ejercicios

1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 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. Nota informativa - Moverse en el día a día (QR: Audio)



Rellena los huecos: 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.

En el trabajo, ¿sueles quedarte sentado? El departamento de RR. HH. recuerda que una actividad deportiva regular ayuda al bienestar y a la concentración. Para mantenerte activo, puedes bajarte una parada antes, caminar 15 minutos después del almuerzo o ir a la piscina una vez por semana. Si ya haces running o musculación, piensa en tu bolsa de deporte y en tus zapatillas deportivas.

Objetivo sencillo: moverse un poco cada día. Muchos compañeros hacen deporte por la mañana, otros por la tarde. Lo importante es la frecuencia: a menudo, es mejor que durante mucho tiempo. Si empiezas, ve despacio y anota tus hábitos: hago deporte siempre, a veces o nunca.

(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. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

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

Verdadero Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Elige la solución correcta

1. Le matin, je _____ souvent en faisant de la course avant d'aller au travail. *(Por la mañana, a menudo me esfuerzo haciendo carrera antes de ir al trabajo.)*
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. *(Después del día, generalmente te esfuerzas en el gimnasio con tu bolsa de deporte.)*
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. *(El fin de semana, a veces nos esforzamos en la piscina por nuestro bienestar.)*
a. nous dépensons b. nous dépense c. nous dépensent
d. nous dépensez

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

5. Juego de rol - diálogos (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. (Hola, acabo de inscribirme en el gimnasio y no sé muy bien cómo organizar mi entrenamiento.)*
- 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 ? (Hola, no hay problema: ¿prefieres el running o la musculación, y tu objetivo es sobre todo el bienestar o quieres ganar músculo?)*
- 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. (Quiero ser más activa y tener más energía, sin lesionarme; hago un poco de running y a veces voy a la piscina.)*
- 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. (De acuerdo, podemos hacerlo sencillo: 20 minutos de running, luego tres ejercicios de musculación ligeros, y piensa en unas buenas zapatillas deportivas.)*
- Camille (cliente):** *Parfait, je prends mon sac de sport et je commence cet après-midi ; j'aimerais être en pleine forme pour l'été. (Perfecto, cojo mi bolsa de deporte y empiezo esta tarde; me gustaría estar en plena forma para el verano.)*

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

6. Hablar: traduir y responder (QR: IA+)



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. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

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



Escribe una respuesta adecuada: *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 ... ?*

Verbos importantes

Se dépenser (gastarse)

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