



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 musculation (El culturismo / musculación)
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 sac de sport (La bolsa de deporte)	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.



Faire du sport aide à rester **en forme** et à se sentir mieux dans sa tête. Pour progresser, il faut de la **rigueur** et une bonne alimentation pour **prendre soin** de son corps. Le sport peut aussi être un refuge pendant des moments difficiles. Avec le temps, on peut **obtenir des résultats** et se dépasser. *Souvent*, cette habitude aide toute la vie.

*Hacer deporte ayuda a mantenerse **en forma** y a sentirse mejor mentalmente. Para progresar, hace falta **rigor** y una buena alimentación para **cuidar** del cuerpo. El deporte también puede ser un refugio durante momentos difíciles. Con el tiempo, se pueden **obtener resultados** y superarse. A menudo, este hábito ayuda durante toda la vida.*

1. Quel est le conseil principal donné ?
 - a. Dormir plus longtemps chaque jour
 - b. Travailler sans pause
 - c. Faire du sport régulièrement
 - d. Manger seulement des légumes
2. Pourquoi faut-il être rigoureux quand on fait du sport ?
 - a. Pour bien se nourrir et prendre soin de son corps
 - b. Pour acheter du matériel cher
 - c. Pour parler à plus de gens
 - d. Pour voyager plus souvent
3. Dans quelle situation le sport peut-il servir de refuge ?
 - a. Quand on cuisine pour des amis
 - b. Quand on veut changer de téléphone
 - c. Quand on traverse une rupture ou des moments difficiles
 - d. Quand on apprend une nouvelle langue

1-c 2-a 3-c



2. Gramática: Los adverbios de frecuencia

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

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>(Yo 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, ellos corren en el parque.)</i>
Rarement / Presque jamais	Je vais rarement à la salle de sport. <i>(Yo voy raramente al gimnasio.)</i>
Jamais	Je ne mange jamais de bonbons. <i>(Yo no como nunca caramelos.)</i>

1. Je fais _____ mon entraînement le matin avant d'aller au travail.
 a. toujours b. jamais c. toujours d. toujours pas
2. Je vais _____ à la salle de sport parce que je cours dehors.
 a. jamais b. rarement c. rare d. souvent

1. toujours 2. rarement

Reescribe las frases

1. (toujours) Je vais à la salle de sport le lundi matin.

(Je vais toujours à la salle de sport le lundi matin.)

2. (souvent) Nous faisons du vélo le week-end.

(Nous faisons souvent du vélo le week-end.)

3. (rarement) Il prend l'ascenseur au travail.

(Il prend rarement l'ascenseur au travail.)

3. Ejercicios



1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| a. l'entraînement | 1. la séance de sport |
| b. l'activité sportive | 2. Je suis très en forme |
| c. le bien-être | 3. le sport |
| d. Je suis en pleine forme | 4. se sentir bien |

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

2. Nota interna - Moverse en el trabajo y después (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: course, piscine, activité sportive, entraînement, musculation, bien-être, salle de sport

Dans notre entreprise, le CSE propose un défi « Bouger 20 minutes ». L'idée : faire une _____ trois fois par semaine, avant ou après le travail. Beaucoup de collègues vont à la _____ ou font de la _____. Certains préfèrent la _____ en _____.

Pour participer, notez votre _____ dans l'application. Prenez un sac de sport et des chaussures de sport. Même si vous avez peu de temps, marchez souvent pendant la pause. Le but est le _____ : mieux dormir et se sentir en pleine forme.

En nuestra empresa, el CSE propone un desafío «Moverse 20 minutos». La idea: hacer una actividad deportiva tres veces por semana, antes o después del trabajo. Muchos compañeros van a la piscina o hacen running. Algunos prefieren el entrenamiento de fuerza en el gimnasio.

Para participar, anoten su entrenamiento en la aplicación. Lleven una bolsa de deporte y zapatillas deportivas. Aunque tengan poco tiempo, caminen a menudo durante la pausa. El objetivo es el bienestar: dormir mejor y sentirse en plena forma.

1. Quelles activités sportives sont proposées par des collègues et quel est l'objectif principal du défi ?
- _____

3. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

- | | Verdadero | Falso |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Elle a commencé son entraînement il y a environ quatre semaines. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Elle fait du sport le matin avant d'aller au travail. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Grâce à ce rythme, elle se sent plus active et dort mieux. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Elige la solución correcta

1. Après le travail, je _____ souvent à la salle de sport pour garder le bien-être. (*Después del trabajo, suelo esforzarme en el gimnasio para mantener el bienestar.*)
a. me dépense b. te dépenses c. me dépensons
d. me dépenser
2. Le week-end, nous _____ parfois en faisant de la course au parc. (*El fin de semana, a veces nos esforzamos corriendo en el parque.*)
a. nous se dépensons b. nous nous dépensons c. nous dépensons
d. vous vous dépensez
3. Mon collègue est très actif : il _____ toujours avant d'aller au bureau. (*Mi colega es muy activo: siempre se esfuerza antes de ir a la oficina.*)
a. se dépenser b. se dépense c. se dépensent d. se dépenses
1. me dépense 2. nous nous dépensons 3. se dépense

5. Lee el diálogo y responde a las preguntas

- Nina**
(adhérente): *Bonjour, excusez-moi, je débute à la salle et j'aimerais un conseil pour la musculation.*
(Hola, disculpe, estoy empezando en el gimnasio y me gustaría un consejo para la musculación.)
- Coach Karim:** *Bonjour ! Pas de problème, vous faites quoi aujourd'hui : un peu de course ou plutôt des exercices aux machines ?*
(¡Hola! No hay problema, ¿qué haces hoy: un poco de carrera o más bien ejercicios en las máquinas?)
- Nina**
(adhérente): *D'abord de la course, puis je voudrais travailler les bras, mais je ne veux pas me blesser.*
(Primero carrera, luego me gustaría trabajar los brazos, pero no quiero lesionarme.)
- Coach Karim:** *Très bien : on commence léger, on garde le dos droit et on fait trois petites séries — c'est bon pour le bien-être.*
(Muy bien: empezamos suave, mantenemos la espalda recta y hacemos tres series pequeñas; es bueno para el bienestar.)
- Nina**
(adhérente): *Parfait, merci ! J'ai mon sac de sport, mes chaussures de sport et une bouteille d'eau, je suis prête.*
(Perfecto, ¡gracias! Tengo mi bolsa de deporte, mis zapatillas deportivas y una botella de agua, estoy lista.)



1. Pourquoi Nina demande-t-elle un conseil au coach ?

2. Quels objets Nina a-t-elle dans son sac de sport ?

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

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

1. Quels sports ou activités physiques pratiquez-vous pendant la semaine et à quelle fréquence ?

2. Quels sont pour vous les bienfaits du sport dans la vie quotidienne et au travail ?

7. Correo electrónico

Objet : Votre demande - Salle de sport Horizon

Bonjour,

Merci pour votre message. Nous proposons un abonnement mensuel et un abonnement annuel. La **salle de sport** est ouverte de 7h à 22h, et il y a aussi une **piscine** (accès en option). Vous pouvez faire un cours d'essai gratuit cette semaine.

Qu'est-ce que vous préférez : matin ou soir ? Et faites-vous plutôt **la course** ou **la musculation** ?

Cordialement,

Camille Martin

Accueil - Horizon



Escribe una respuesta adecuada: *Je préfère venir le matin / le soir, parce que... / En général, je fais du sport... (toujours / souvent / parfois / jamais) / Est-ce possible de... ? Je voudrais aussi savoir si...*

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