

## A2.28.1 Les bienfaits du sport



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.



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

1-a 2-a 3-d