

A2.28 Exercice et mode de vie

<https://app.colanguage.com/fr/francais/plan-de-cours/a2/28>



La discipline

Le mode de vie

Le bien-être

La routine sportive

L'alimentation équilibrée

La gestion du stress

L'entraînement

L'exercice

S'exercer

Se dépenser

La musculation

La course à pied

La course

Actif

Énergique

L'haltère

Les chaussures de sport

La gourde

1.Exercices

1. Email



Vous recevez un email d'une salle de sport près de chez vous avec des informations sur leurs abonnements. Vous répondez pour poser des questions et expliquer vos besoins.

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

Rédigez une réponse appropriée: *Je voudrais savoir si... / Pour moi, il est important de... / Je suis intéressé(e) par l'abonnement... parce que...*

2. Choisissez la bonne solution

- Quand j'étais étudiant, je _____ surtout en faisant de la course à pied dans le parc après les cours.
a. se dépensait b. me dépensait c. me dépensais d. me dépensions
- À cette époque-là, nous _____ ensemble trois soirs par semaine pour évacuer le stress de nos études.
a. nous se dépensions b. nous nous dépensions c. nous dépensions
d. nous nous dépensionss
- Avant d'avoir un travail très prenant, tu _____ plus régulièrement grâce à ta routine sportive du matin.
a. te dépensais b. te dépensait c. te dépensions d. se dépensais
- Quand il faisait beau, mes collègues et moi _____ souvent en jouant au foot après le travail garder un bon équilibre de vie.
a. nous dépensions b. nous nous dépensions c. nous se dépensions
d. nous nous dépensait

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

3. Complétez les dialogues

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.*

Réceptionniste: 1. _____

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

Réceptionniste: 2. _____

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.*

Collègue Marion: 3. _____

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

Collègue Marion: 4. _____

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. Répondez aux questions en utilisant le vocabulaire de ce chapitre.

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 à 8 phrases, décrivez votre routine pour rester en forme pendant la semaine (au travail ou à la maison) et expliquez en quoi cela contribue à votre bien être.

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. Verbes importants

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