

## A2.28 Exercice et mode de vie



- Parlez des bienfaits de l'exercice et des sports
- Parlez de vos routines d'exercice quotidiennes

### L'activité sportive (Une)

La course

La musculation

L'entraînement (Un)

La salle de sport

La piscine

La sac de sport

### Les chaussures de sport

Le bien-être

Actif (Active)

Energique

Musclé (Musclée)

Je suis en pleine forme

## 1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (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.

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

1-d 2-c

## 2. Grammaire: Les adverbes de fréquence



Les adverbes de fréquence expriment la fréquence avec laquelle une action se produit : toujours, parfois, jamais.

1. Les adverbes peuvent être placés avant ou après le verbe, selon le contexte.
2. Jamais est utilisé avec la négation : Je ne fais jamais de musculation.

Adverbe	Exemple
Toujours	Je fais <b>toujours</b> du sport le matin.
Habituellement / Généralement / Souvent	Elle va <b>souvent</b> à la piscine.
Parfois / Quelquefois / De temps en temps	<b>Parfois</b> , ils courent dans le parc.
Rarement / Presque jamais	Je vais <b>rarement</b> à la salle de sport.
Jamais	Je ne mange <b>jamais</b> de bonbons.

- Je fais \_\_\_\_\_ du sport le matin avant d'aller au travail.  
*a. toujours    b. toujoursS    c. toujours    d. tous les jours*
- Elle va \_\_\_\_\_ à la piscine après le bureau.  
*a. souven    b. souvent    c. souvente    d. souventes*

1. toujours 2. souvent

### Réécrivez les phrases (QR: IA+)



- (toujours) Je fais du sport le matin.  
 \_\_\_\_\_
- (souvent) Elle va à la piscine après le travail.  
 \_\_\_\_\_
- (généralement) Nous prenons l'escalier au bureau.  
 \_\_\_\_\_

### 3. Exercices

#### 1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 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. Note d'information - Bouger au quotidien (QR: Audio)

**Remplissez les lacunes:** 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.

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. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

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

Vrai Faux

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



#### 4. Choisissez la bonne solution

1. Le matin, je \_\_\_\_\_ souvent en faisant de la course avant d'aller au travail.  
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.  
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.  
a. nous dépensons      b. nous dépense      c. nous dépensent  
d. nous dépensez
1. me dépense 2. te dépenses 3. nous dépensons



#### 5. Jeu de rôle - dialogues (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.*
- 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 ?*
- 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.*
- 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.*
- Camille (cliente):** *Parfait, je prends mon sac de sport et je commence cet après-midi ; j'aimerais être en pleine forme pour l'été.*

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

#### 6. Parler : traduire et répondre (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. Écriture: E-mail (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



**Rédigez une réponse appropriée:** *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 ... ?*

---

---

---

### Verbes importants

#### Se dépenser (se dépenser)

Present

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