



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)

La course

La musculation

L'activité sportive (Une)

La salle de sport

La piscine

Le sac de sport

Le bien-être

Les chaussures de sport

Actif (Active)

Énergique

Musclé (Musclée)

Je suis en pleine forme

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



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. Manger seulement des légumes
 - b. Faire du sport régulièrement
 - c. Travailler sans pause
 - d. Dormir plus longtemps chaque jour
2. Pourquoi faut-il être rigoureux quand on fait du sport ?
 - a. Pour acheter du matériel cher
 - b. Pour bien se nourrir et prendre soin de son corps
 - 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 veut changer de téléphone
 - b. Quand on traverse une rupture ou des moments difficiles
 - c. Quand on cuisine pour des amis
 - d. Quand on apprend une nouvelle langue

1-b 2-b 3-b

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

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

Réécrivez les phrases

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

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

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

3. Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 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. Note interne - Bouger au travail et après (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: 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.

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

3. Écoutez le fragment audio et indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

Elle a commencé son entraînement il y a environ quatre semaines.

Vrai Faux

Elle fait du sport le matin avant d'aller au travail.

Grâce à ce rythme, elle se sent plus active et dort mieux.



4. Choisissez la bonne solution

- Après le travail, je _____ souvent à la salle de sport pour garder le bien-être.
a. *me dépense* b. *te dépenses* c. *me dépensons*
d. *me dépenser*
 - Le week-end, nous _____ parfois en faisant de la course au parc.
a. *nous se dépensons* b. *nous nous dépensons* c. *nous dépensons*
d. *vous vous dépensez*
 - Mon collègue est très actif : il _____ toujours avant d'aller au bureau.
a. *se dépenser* b. *se dépense* c. *se dépensent* d. *se dépenses*
1. *me dépense* 2. *nous nous dépensons* 3. *se dépense*

5. Lisez le dialogue et répondez aux questions

- Nina** *Bonjour, excusez-moi, je débute à la salle et j'aimerais un conseil pour la musculation.*
- (adhérente):**
- Coach Karim:** *Bonjour ! Pas de problème, vous faites quoi aujourd'hui : un peu de course ou plutôt des exercices aux machines ?*
- Nina** *D'abord de la course, puis je voudrais travailler les bras, mais je ne veux pas me blesser.*
- (adhérente):**
- 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.*
- Nina** *Parfait, merci ! J'ai mon sac de sport, mes chaussures de sport et une bouteille d'eau, je suis prête.*
- (adhérente):**



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

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

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

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.

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

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

7. E-mail

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



Rédigez une réponse appropriée: *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...*

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