

## A1.40 Sports et exercice



- Apprenez les sports
- Parlez des sports que vous pratiquez

<b>Le stade</b>	<b>Le ski</b>
<b>Le match</b>	<b>Faire de la course à pied</b>
<b>Le basketball</b>	<b>Jouer au tennis</b>
<b>Le football</b>	<b>Gagner</b>
<b>Le handball</b>	<b>Perdre</b>
<b>Le judo</b>	<b>Être sportif (sportive)</b>
<b>Le rugby</b>	

### 1. Dialogue: Madame Richard demande des conseils à son médecin pour perdre du poids. (QR: Audio)



- Médecin:** Bonjour Madame Richard, comment allez-vous ?
- Madame Richard:** Ça va, docteur, mais je voudrais perdre un peu de poids.
- Médecin:** Je vous conseille de marcher : au moins trente minutes par jour.
- Madame Richard:** Ça suffit pour perdre du poids ?
- Médecin:** C'est déjà très bien. Vous pouvez aussi commencer la musculation.
- Madame Richard:** Combien de fois par semaine ?
- Médecin:** Deux ou trois fois par semaine, c'est bien.
- Madame Richard:** D'accord, merci !

1. Quel conseil le médecin donne-t-il en premier ?
  - a. Marcher trente minutes par jour
  - b. Aller au stade pour un match
  - c. Jouer au tennis
  - d. Faire du judo
2. Combien de fois par semaine le médecin recommande-t-il la musculation ?
  - a. Deux ou trois fois par semaine
  - b. Tous les jours
  - c. Une fois par semaine
  - d. Une fois par mois

1-a 2-a

### 2. Grammaire: Le passé composé avec "être"



Le passé composé est utilisé pour parler d'actions passées qui sont terminées.

1. Au passé composé, on utilise l'auxiliaire "être" pour les verbes de mouvement (ex : venir -> "je suis venu/e") et les verbes pronominaux (ex : se réveiller -> "je me suis réveillé/e").
2. Avec l'auxiliaire "être", le participe passé s'accorde en genre et en nombre avec le sujet. (on ajoute "e" au féminin, "s" au masculin pluriel et "es" au féminin pluriel).

Être	Exemples : Être + participe passé au masculin	Exemples : Être + participe passé au féminin
Je <b>suis</b>	Je <b>suis</b> allé au judo.	Je <b>suis</b> allée au judo.
Tu <b>es</b>	Tu <b>es</b> venu chez moi.	Tu <b>es</b> venue chez moi.
Il/Elle/On <b>est</b>	Son frère <b>est</b> rentré du match.	Sa sœur <b>est</b> rentrée du match.
Nous <b>sommes</b>	Nous <b>sommes</b> sortis dans le jardin.	Nous <b>sommes</b> sorties dans le jardin.
Vous <b>êtes</b>	Vous <b>êtes</b> arrivés au restaurant.	Vous <b>êtes</b> arrivées au restaurant.
Ils/Elles <b>sont</b>	Les joueurs <b>sont</b> entrés dans le stade.	Les joueuses <b>sont</b> entrées dans le stade.

Avec le pronom "on", le participe passé peut s'accorder ou non au pluriel : les deux formes sont correctes (ex : "On est rentré tard" ou "On est rentrés tard").

- Je \_\_\_\_\_ au stade après le travail.  
a. suis allé      b. suis allée      c. est allé      d. ai allé
- Marie \_\_\_\_\_ au match de football samedi.  
a. sont venue      b. est venue      c. a venu      d. est venu
- Nous \_\_\_\_\_ après le match.  
a. êtes rentrés      b. avons rentré      c. sommes rentré      d. sommes rentrés
- Elles \_\_\_\_\_ au club de judo à 18 h.  
a. sont arrivées      b. sont arrivés      c. sont arrivée      d. ont arrivées

1. suis allé 2. est venue 3. sommes rentrés 4. sont arrivées

### 3. Grammaire: Le passé composé avec "avoir".

Le passé composé est utilisé pour parler d'actions passées qui sont terminées.



- Le passé composé se forme principalement avec l'auxiliaire "avoir".
- Avec l'auxiliaire "avoir", le participe passé ne change pas, mais il s'accorde en genre et en nombre avec le COD si celui-ci est placé **avant** le verbe. (on ajoute "**e**" au féminin, "**s**" au masculin pluriel et "**es**" au féminin pluriel).

Avoir	Exemples Avoir + participe passé
J' <b>ai</b>	J' <b>ai</b> pensé à toi hier.
Tu <b>as</b>	Tu <b>as</b> gagné les courses.
Il/Elle/On <b>a</b>	Elle <b>a</b> marqué deux buts.
Nous <b>avons</b>	Nous <b>avons</b> couru ce matin.
Vous <b>avez</b>	Vous <b>avez</b> perdu le match.
Ils/Elles <b>ont</b>	Elles <b>ont</b> mangé une pomme

1. Après le travail, j' \_\_\_\_\_ joué au tennis avec mon collègue.  
*a. as      b. a      c. suis      d. ai*
2. Tu \_\_\_\_\_ perdu le match hier au stade.  
*a. avais      b. es      c. as      d. a*
3. Nous \_\_\_\_\_ couru 30 minutes ce matin.  
*a. sommes      b. avez      c. ont      d. avons*
4. Elles \_\_\_\_\_ gagné le match de handball.  
*a. sont      b. avez      c. a      d. ont*

**1. ai 2. as 3. avons 4. ont**

## 4. Exercices

### 1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- |                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| 1. Je fais de la course à pied | a. après le travail ?  |
| 2. On a gagné                  | b. le dimanche matin.  |
| 3. Tu joues au tennis          | c. le match hier soir. |
| 4. Je suis allé au stade       | d. avec des collègues. |

**1-b:** Je fais de la course à pied le dimanche matin. **2-c:** On a gagné le match hier soir. **3-a:** Tu joues au tennis après le travail ? **4-d:** Je suis allé au stade avec des collègues.



### 2. Inscription au club de sport (mairie) (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: stade, couru, perdu, course, gagné

La mairie propose un club de sport. Lundi : (1) \_\_\_\_\_ à pied au (2) \_\_\_\_\_ .  
Mardi : judo. Jeudi : tennis. Samedi : match de football pour débutants. Les groupes sont petits.  
Inscription en ligne ou à l'accueil.

Hier, le club est allé au stade et nous avons (3) \_\_\_\_\_ 20 minutes. L'équipe a (4) \_\_\_\_\_ un petit match et nous avons (5) \_\_\_\_\_ un autre. Activité pour personnes sportives ou débutantes.



### 3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution. (QR: Audio)

- Où Claire propose-t-elle de se retrouver ce soir ?
  - À la maison
  - Au stade
  - Au club de judo
- Quel est le résultat pour son équipe ?
  - Elle a perdu
  - Elle a gagné
  - Elle a fait match nul



### 4. Choisissez la bonne solution

- Hier soir, j' \_\_\_\_\_ au stade avec mon collègue après le travail.
  - as couru
  - ai couru
  - ai couru
  - suis couru
- Samedi, notre équipe \_\_\_\_\_ le match de football.
  - est gagné
  - a gagné
  - ont gagné
  - a gagné
- Après le rugby, tu \_\_\_\_\_ dix minutes pour t'échauffer.
  - a couru
  - as couru
  - as courus
  - es couru

1. ai couru 2. a gagné 3. as couru

### 5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



### a. Après le match au stade

**Camille** *Alors, Thomas, le match au stade, c'était bien ?*

**(collègue):**

**Thomas** *Oui, super : c'était du football, mais on a perdu.*

**(collègue):**

**Camille** *Ah mince... moi je suis sportive, je fais de la course à pied.*

**(collègue):**

**Thomas** *Moi aussi, et le week-end je joue au tennis.*

**(collègue):**

1. Ils sont où : au stade ou à la maison ?

---

### b. Choisir un sport au club

**Nadia (amie):** *Tu veux faire du sport cette semaine ?*

**Julien (ami):** *Oui, je veux essayer le judo.*

**Nadia (amie):** *D'accord, sinon il y a aussi le rugby, le basketball et le handball.*

**Julien (ami):** *Je prends le judo, et en hiver je fais du ski.*

1. Quels sports Nadia propose-t-elle ?

---

## 6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant. (QR: IA+)

1. Un collègue te parle à la pause et te demande si tu fais du sport. Réponds et dis quel sport tu pratiques. (Utilise : être sportif/sportive, faire, souvent)



2. Tu veux faire du sport avec un ami après le travail. Propose une activité simple et demande si c'est OK. (Utilise : jouer au tennis, ce soir, avec toi)

---

## 7. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

Salut !

Je suis **Karim** (du bureau). Samedi matin, je vais faire **de la course à pied** au parc vers 9h. Tu veux venir ? Après, on peut boire un café.

Tu fais quel sport en ce moment ? Tu es plutôt **sportif/sportive** ?

À bientôt,  
Karim



**Rédigez une réponse appropriée:** *Salut Karim, merci pour ton message. / Samedi, je peux / je ne peux pas venir, parce que... / En ce moment, je fais... (tennis / football / marche).*

---

---

---

<b>Verbes importants</b>	<b>Courir</b> ( <i>courir</i> )	<b>Gagner</b> ( <i>gagner</i> )
	Passé composé	Passé composé
je/j'	ai couru	ai gagné
tu	as couru	as gagné
il/elle/on	a couru	a gagné
nous	avons couru	avons gagné
vous	avez couru	avez gagné
ils/elles	ont couru	ont gagné