



A1.22 Parti del corpo

- Découvrez les parties du corps de base.
- Phrases de base pour décrire votre santé.

Il corpo	<i>(Le corps)</i>	La schiena	<i>(Le dos)</i>
La testa	<i>(La tête)</i>	La pancia	<i>(Le ventre)</i>
La faccia	<i>(Le visage)</i>	Le braccia	<i>(Les bras)</i>
I capelli	<i>(Les cheveux)</i>	La mano	<i>(La main)</i>
Gli occhi	<i>(Les yeux)</i>	Il dito	<i>(Le doigt)</i>
Il naso	<i>(Le nez)</i>	Le gambe	<i>(Les jambes)</i>
La bocca	<i>(La bouche)</i>	I piedi	<i>(Les pieds)</i>
Le orecchie	<i>(Les oreilles)</i>	Descrivere	<i>(Décrire)</i>
Il collo	<i>(Le cou)</i>		

1. Dialogue: La personal trainer mostra a Riccardo degli esercizi per il mal di schiena (QR: Audio)



Riccardo:	Oggi ho lavorato molte ore al computer e la mia schiena mi fa davvero male.	<i>(Aujourd'hui, j'ai travaillé de nombreuses heures à l'ordinateur et j'ai vraiment mal au dos.)</i>
Personal trainer:	Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare?	<i>(Ça arrive souvent. Tu veux que je te montre quelques exercices pour la zone lombaire ?)</i>
Riccardo:	Sì, grazie. Posso farti da seduto? Oggi sono davvero stanco.	<i>(Oui, merci. Je peux les faire assis ? Aujourd'hui, je suis vraiment fatigué.)</i>
Personal trainer:	Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti.	<i>(Bien sûr ! Assieds-toi sur le banc, écarte un peu les jambes et penche le buste vers l'avant.)</i>
Riccardo:	Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.	<i>(Comme ça, c'est bien ? Je sens que ça tire derrière les genoux.)</i>
Personal trainer:	Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto.	<i>(Parfait, ça veut dire que ça fonctionne ! Maintenant, pose le coude droit sur le genou gauche et fais doucement pivoter le buste.)</i>
Riccardo:	Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia.	<i>(D'accord, maintenant je sens que ça tire un peu aussi dans les bras.)</i>
Personal trainer:	Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato.	<i>(Très bien. Respire cinq fois, puis répète tout de l'autre côté.)</i>

1. Perché Riccardo ha male alla schiena? *(Pourquoi Riccardo a-t-il mal au dos ?)*

- | | |
|--|---|
| a. Perché ha dormito poco. | b. Perché ha mangiato troppo e gli fa male la pancia. |
| c. Perché ha corso e gli fanno male i piedi. | d. Perché ha lavorato molte ore al computer. |

2. Cosa dice la personal trainer di fare sulla panca? (*Que dit la coach sportive de faire sur le banc ?*)
- a. Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti. b. Stare in piedi e toccare le orecchie.
- c. Mettere la mano sulla testa e guardare in alto. d. Chiudere le gambe e alzare le braccia.

1-d 2-a

2. Grammaire: Le pluriel des noms

Apprenons à former les différents types de pluriel des noms en italien.



1. L'article nous indique si le nom est au singulier ou au pluriel.

Singolare (*Singulier*)

Plurale (*Pluriel*)

-o -> -i	Il naso (<i>Le nez</i>)	I nasi (<i>Les nez</i>)
-a -> -e	La gamba (<i>La jambe</i>)	Le gambe (<i>Les jambes</i>)
-e -> -i	Il piede (<i>Le pied</i>)	I piedi (<i>Les pieds</i>)

Certains noms changent de genre du singulier au pluriel : il dito -> le dita ; la mano -> le mani ; il braccio -> le braccia.

Certains pluriels irréguliers : l'uomo -> gli uomini ; la faccia -> le facce ; la pancia -> le pance

1. Oggi ho mal di testa e mi fanno male _____ occhi. (*Aujourd'hui j'ai mal à la tête et j'ai mal aux yeux.*)
- a. le b. l' c. i d. gli
2. Dottore, da ieri mi fanno molto male _____ gambe e _____ piedi. (*Docteur, depuis hier j'ai très mal aux jambes et aux pieds.*)
- a. i / i b. gli / i c. le / le d. le / i
3. Non vengo in ufficio perché ho _____ braccia e _____ schiena molto stanche. (*Je ne viens pas au bureau parce que j'ai les bras et le dos très fatigués.*)
- a. i / la b. gli / la c. le / le d. le / la
4. Il medico guarda _____ mani e conta _____ dita. (*Le médecin regarde les mains et compte les doigts.*)
- a. i / i b. le / le c. le / i d. gli / le

1. gli 2. le / i 3. le / la 4. le / le

3. Exercices

1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Oggi mi fa male | a. preferisco restare seduto in ufficio. |
| 2. Ho le gambe molto stanche, | b. ho male alla pancia e ai piedi. |
| 3. Mi gira un po' la testa, | c. la schiena, posso andare a casa? |
| 4. Scrivo alle risorse umane perché | d. posso lavorare da casa oggi? |

1-c: *Aujourd'hui, j'ai mal au dos, je peux rentrer à la maison ?* **2-d:** *J'ai les jambes très fatiguées, je peux travailler de chez moi aujourd'hui ?* **3-a:** *J'ai un peu la tête qui tourne, je préfère rester assis au bureau.* **4-b:** *J'écris aux ressources humaines parce que j'ai mal au ventre et aux pieds.*



2. Flyer de la salle de sport de l'entreprise (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: collo, faccia, corpo, testa, mano, gambe, braccia, dito, pancia, schiena



Hai mal di schiena dopo molte ore al computer? La palestra della tua azienda offre una lezione gratuita di ginnastica dolce per la (1) _____ e le (2) _____. La lezione è il martedì e il giovedì, dalle 18:00 alle 18:30.

L'istruttrice mostra esercizi facili da seduti: muovi le (3) _____, la (4) _____ e il (5) _____, allunghi la (6) _____ e rilassi la (7) _____. Se senti dolore alla (8) _____ o al (9) _____, puoi fermarti e respirare. Alla fine della lezione puoi parlare con l'istruttrice e descrivere il tuo (10) _____ indicando dove hai dolore.

*As-tu mal au dos après de longues heures devant l'ordinateur ? La salle de sport de ton entreprise propose un cours gratuit de gymnastique douce pour le **dos** et les **jambes**. Le cours a lieu le mardi et le jeudi, de 18:00 à 18:30.*

*L'instructrice montre des exercices faciles en position assise : bouge les **bras**, la **tête** et le **cou**, étire le **ventre** et détends le **visage**. Si tu ressens une douleur à la **main** ou au **doigt**, tu peux t'arrêter et respirer. À la fin du cours, tu peux parler avec l'instructrice et décrire ton **corps** en indiquant où tu as mal.*

(1) schiena, (2) gambe, (3) braccia, (4) testa, (5) collo, (6) pancia, (7) faccia, (8) mano, (9) dito, (10) corpo

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

1. Qual è il problema principale della donna? (*Quel est le principal problème de la femme ?*)
- a. *Ha soprattutto dolore alle braccia.* b. *Ha soprattutto dolore alla schiena.*
c. *Ha soprattutto male alla testa.*
2. Perché l'uomo resta a casa? (*Pourquoi l'homme reste-t-il à la maison ?*)
- a. *Perché è ammalato e ha la febbre.* b. *Perché ha mal di schiena.*
c. *Perché ha la pancia e la testa in salute.*



1-b 2-a

4. Choisissez la bonne solution

- Quando parlo con il medico, _____ il dolore alla schiena. *(Quand je parle avec le médecin, je décris la douleur au dos.)*
a. descrivono b. descrivi c. descrivo d. describe
 - Il fisioterapista _____ gli esercizi per le braccia e per le gambe. *(Le kinésithérapeute décrit les exercices pour les bras et pour les jambes.)*
a. descrivi b. describe c. descriviamo d. descrivo
 - Noi _____ i sintomi: mal di testa, dolore alla pancia e alle mani. *(Nous décrivons les symptômes : mal de tête, douleur au ventre et aux mains.)*
a. descrivete b. descriviamo c. descrivono d. describe
1. descrivo 2. describe 3. descriviamo



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

a. In ufficio: mal di schiena

- Marco, impiegato:** *Lucia, scusa, oggi non mi sento bene: ho molto dolore alla schiena. (Lucia, excuse-moi, aujourd'hui je ne me sens pas bien : j'ai très mal au dos.)*
- Lucia, capo ufficio:** *Mi dispiace, hai anche dolore alla testa o solo alla schiena? (Je suis désolée, tu as aussi mal à la tête ou seulement au dos ?)*
- Marco, impiegato:** *Solo la schiena e un po' la pancia; vorrei andare a casa a riposare. (Seulement le dos et un peu le ventre ; je voudrais rentrer à la maison pour me reposer.)*
- Lucia, capo ufficio:** *Va bene, torna a casa e domani dimmi come stai. (D'accord, rentre à la maison et demain dis-moi comment tu vas.)*

- Dove ha dolore Marco?
-

b. In farmacia: mal di gola

- Anna, cliente:** *Buongiorno, mi fa male la gola e anche un po' la testa. (Bonjour, j'ai mal à la gorge et aussi un peu mal à la tête.)*
- Sara, farmacista:** *Capisco, hai anche dolore alle orecchie o mal di pancia? (Je comprends, tu as aussi mal aux oreilles ou mal au ventre ?)*
- Anna, cliente:** *No, solo gola e testa; inoltre la bocca è molto secca. (Non, seulement la gorge et la tête ; en plus, j'ai la bouche très sèche.)*
- Sara, farmacista:** *Ti do uno sciroppo per la gola: prendi due cucchiaini al giorno e riposa. (Je te donne un sirop pour la gorge : prends deux cuillères par jour et repose-toi.)*

- Quale parte del corpo fa male ad Anna?
-

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

1. Sei al lavoro in Italia. Hai mal di schiena dopo molte ore al computer. Vai dal tuo responsabile e spieghi il problema. Chiedi di alzarti, fare una pausa o lavorare in piedi. (Usa: la schiena, mal di, posso)



2. Sei in palestra con colleghi italiani. L'istruttore ti chiede: "Come stai?". Spiega che hai un po' di dolore alle gambe e che oggi fai esercizi leggeri. (Usa: le gambe, un po' di dolore, oggi)

7. Écriture: E-mail (QR: IA+)

Ciao,
sono **Sara**, la tua **personal trainer**.
Ieri mi hai detto: "Ho **mal di schiena**, sto molte ore al **computer**".
Come va oggi la **schiena**? Hai ancora **dolore** alla **schiena** o alle **gambe**?
Posso mandarti una **scheda** con tre **esercizi** semplici, da fare **da seduto** a casa o in ufficio.
Scrivimi: come stai oggi? Vuoi gli esercizi?
A presto,
Sara



Rédigez une réponse appropriée: *Oggi mi sento... / Ho dolore a... / Vorrei ricevere...*

Verbes importants	Descrivere (<i>décrire</i>)
io	presente
tu	descrivo
lui/lei	descrivi
noi	descrive
voi	descriviamo
loro	descrivete
	descrivono