

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

Avec un coach pour un corps sain

Exercices: <https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/dialogues/voor-een-gezond-lichaam>

1. Regarde la vidéo et reconnais le vocabulaire. Ensuite, réponds aux questions ci-dessous.

Vidéo <https://www.youtube.com/embed/FuizNa7Fzs&start=5&end=45>

De wervelkolom	<i>(La colonne vertébrale)</i>	De voeten	<i>(Les pieds)</i>
De ribbenkast	<i>(La cage thoracique)</i>	De knieën	<i>(Les genoux)</i>
De handen	<i>(Les mains)</i>	Het bovenlichaam	<i>(Le haut du corps)</i>
De armen	<i>(Les bras)</i>		

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Twee collega's voelen zich moe na een lange werkweek en doen samen eenvoudige stretchoefeningen op kantoor.

Deux collègues se sentent fatigués après une longue semaine de travail et font ensemble des exercices d'étirement simples au bureau.

- Duuk:** Pff, het is vrijdag en ik ben erg moe. *(Pff, c'est vendredi et je suis très fatigué.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn na zo veel werk. *(Oui, j'ai mal à la tête après autant de travail.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning en mijn rug doet pijn vandaag. *(Je ressens aussi de la tension et mon dos me fait mal aujourd'hui.)*
- Roos:** Mijn coach gaf me een paar makkelijke oefeningen om te stretchen. *(Mon coach m'a donné quelques exercices faciles pour m'étirer.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen zijn dat? *(Oh, ça a l'air bien. Quels exercices sont-ce ?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademen. *(Se tenir droit, tendre les bras et respirer calmement.)*
- Duuk:** Doen we dat nu? Ik wil graag met je meedoen. *(On le fait maintenant ? Je veux bien me joindre à toi.)*
- Roos:** Super! Laten we naar beneden gaan om te oefenen. *(Super ! Descendons pour nous entraîner.)*
- Duuk:** Ja, daar storen we niemand en is er genoeg ruimte. *(Oui, là-bas on ne dérange personne et il y a assez d'espace.)*
- Roos:** Mijn handen en voeten tintelen nu al bij het rechtstaan. *(Mes mains et mes pieds picotent déjà rien qu'en me tenant droit.)*
- Duuk:** Ik voel ook dat dit nodig is. We kunnen dit vanaf nu vaker doen. *(Je sens aussi que c'est nécessaire. On peut faire ça plus souvent à partir de maintenant.)*
- Roos:** Dat vind ik een heel goed idee. Ik doe mee. *(Je trouve que c'est une excellente idée. Je participe.)*

3. Choisissez la bonne réponse.

1. Waarom voelt Duuk zich moe op vrijdag?

(Pourquoi Duuk se sent-il fatigué le vendredi ?)

- Omdat hij ziek is. Omdat hij niet geslapen heeft.
 Omdat hij veel gewerkt heeft. Omdat hij veel gegeten heeft.

2. Welke lichaamsdelen noemt Duuk als stijf of gespannen?

(Quels membres du corps Duuk décrit-il comme raides ou tendus ?)

- Zijn rug en hoofd. Zijn rug en handen.
 Zijn hoofd en nek. Zijn rug en spanning.

3. Wat raadt Roos aan om te doen tegen spanning en een stijve rug?

(Que conseille Roos de faire contre la tension et un dos raide ?)

- Enkele simpele stretchoefeningen. Een lange wandeling maken.
 Pijnstillers nemen. Veel water drinken.

4. Welke bewegingen doet Roos tijdens de oefeningen?

(Quels mouvements Roos fait-elle pendant les exercices ?)

- Lopen, rennen en springen. Rechtop staan, armen uitstrekken en rustig ademhalen.
 Zitten, benen strekken en naar buiten kijken. Leunen, liggen en slapen.

Solutions:

1. Omdat hij veel gewerkt heeft./Parce qu'il a beaucoup travaillé. **2.** Zijn rug en hoofd./Son dos et sa tête. **3.** Enkele simpele stretchoefeningen./Quelques exercices d'étirement simples. **4.** Rechtop staan, armen uitstrekken en rustig ademhalen./Tenez-vous droit, étirez vos bras et respirez calmement.

4. Répondez aux questions et corrigez avec votre professeur.

1. Wat doe je meestal als je moe en gestrest bent na een drukke werkdag?

(Que fais-tu généralement quand tu es fatigué et stressé après une journée de travail chargée ?)

2. Kun je een situatie beschrijven waarin je last had van je rug of nek op het werk? Wat heb je toen gedaan?

(Peux-tu décrire une situation où tu as eu mal au dos ou au cou au travail ? Qu'as-tu fait à ce moment-là ?)

3. Ken je een simpele oefening of beweging die je helpt om je lichaam te ontspannen? Beschrijf deze kort.

(Connais-tu un exercice simple ou un mouvement qui t'aide à détendre ton corps ? Décris-le brièvement.)

4. Hoe zorg je ervoor dat je tijdens het werk genoeg beweegt en goed ademt?

(Comment fais-tu pour bouger suffisamment et bien respirer pendant le travail ?)

5. Vertaal de volledige liedjestekst op de website van Stef Bos. Bonus: Luister ook de versie van Suzan & Freek.

1. <https://www.stefbos.nl/liedteksten/papa/>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=9JCVelaFn3c>