

A2.28.1 Les bienfaits du sport

Les bienfaits du sport



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.

*Playing sports helps you stay **in shape** and feel better in your head. To make progress, you need **discipline** and a good diet to **take care** of your body. Sport can also be a refuge during difficult times. Over time, you can **get results** and push yourself. Often, this habit helps throughout your whole life.*

1. Quel est le conseil principal donné ?
 - a. Faire du sport régulièrement
 - b. Travailler sans pause
 - c. Manger seulement des légumes
 - 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 voyager plus souvent
 - c. Pour bien se nourrir et prendre soin de son corps
 - d. Pour parler à plus de gens
3. Dans quelle situation le sport peut-il servir de refuge ?
 - a. Quand on apprend une nouvelle langue
 - b. Quand on traverse une rupture ou des moments difficiles
 - c. Quand on cuisine pour des amis
 - d. Quand on veut changer de téléphone

1-a 2-c 3-b