

## A2.28.1 Les bienfaits du sport

### Les bienfaits du sport



Faire du sport est un **excellent moyen** de **prendre soin** de soi et de rester **en forme**. Il aide le corps et le mental, et il demande aussi **une rigueur** : mieux manger et garder de bonnes habitudes. *Souvent*, on se sent plus calme après une séance. Dans les moments difficiles, le sport peut être un refuge et aider à **obtenir des résultats**. *Parfois*, il aide aussi à oublier les regrets.

*Doing sports is an **excellent way** to **take care** of yourself and stay **in shape**. It helps the body and the mind, and it also requires **discipline**: eating better and keeping good habits. Often, you feel calmer after a session. In difficult times, sports can be a refuge and help you **get results**. Sometimes, it also helps you forget regrets.*

1. Quel est le conseil principal donné ?
  - a. Manger seulement des salades
  - b. Travailler sans pause
  - c. Faire du sport régulièrement
  - d. Dormir plus tard tous les jours
2. Pourquoi le sport demande-t-il de la rigueur ?
  - a. Parce qu'il oblige à bien se nourrir et à prendre soin du corps
  - b. Parce qu'il faut être à l'heure au travail
  - c. Parce qu'il faut acheter du matériel très cher
  - d. Parce qu'il faut voyager pour s'entraîner

1-c 2-a