

A2.28 Devoirs / exercices

A2.28 Homework / exercises

<https://app.colanguage.com/french/syllabus/a2/28>



Exercice 1:

Exercice de conversation

Instruction:

1. Faites-vous de l'exercice ? Si oui, que faites-vous ? (*Do you exercise? If yes, what do you do?*)
2. Comment intégrez-vous l'exercice dans votre vie quotidienne ? (*How do you include exercise in your daily life?*)
3. Te sens-tu généralement fatigué ou plein d'énergie après avoir fait de l'exercice ? (*Do you usually feel tired or full of energy after exercising?*)



Example phrases:

- Je fais du yoga tous les jours. Je fais aussi des étirements.
- Je fais de la musculation à la salle de sport trois fois par semaine. J'aime ça parce que cela me rend fort.
- Je vais à pied à mon bureau au lieu de prendre la voiture.
- J'ai une piscine, donc chaque matin je nage pendant une demi-heure.
- Je me sens toujours bien après avoir fait de l'exercice. Cela me donne de l'énergie.
- Je me sens fatigué après avoir fait de l'exercice. En général, je me couche tôt un jour comme celui-là.

.....

.....

.....

.....

A2.28 Devoirs / exercices

A2.28 Homework / exercises

<https://app.colanguage.com/french/syllabus/a2/28>



Exercice 2:

Cartes de dialogue

Instruction: Écrivez un court dialogue pour chaque situation.

1. Discuter des bienfaits du sport

Dialogue in pairs to talk about the advantages of doing sports.

.....

.....

.....

.....

Salut, tu fais du sport régulièrement ?

Hi, do you play sports regularly?

Oui, je fais du jogging trois fois par semaine. Ça me donne beaucoup d'énergie.

Yes, I go jogging three times a week. It gives me a lot of energy.

C'est super ! Je pense que faire du sport améliore vraiment la santé.

That's great! I think doing sports really improves health.

Je suis d'accord, ça aide aussi à mieux dormir et à réduire le stress.

I agree, it also helps to sleep better and reduce stress.

Tu sais, faire du sport, c'est bon pour le cœur.

You know, doing sports is good for the heart.

Oui, et ça rend aussi plus fort mentalement.

Yes, and it also makes you mentally stronger.

Est-ce que tu faisais du sport avant ?

Did you use to do sports before?

Pas vraiment, mais maintenant je marche tous les jours.

Not really, but now I walk every day.

C'est déjà très bien pour rester en forme.

That's already very good to stay in shape.

Exactement, chaque petit effort compte.

Exactly, every little effort counts.

2. Parler de sa routine sportive journalière

Talk about your daily exercise habits.

.....

.....

.....

.....

Tu fais quoi comme exercice chaque jour ?

What kind of exercise do you do every day?

Je fais du vélo tous les matins pendant 30 minutes.

I bike every morning for 30 minutes.

Ah c'est bien, ça donne de l'énergie pour la journée.

Oh that's good, it gives energy for the day.

Oui, je me sens plus actif et motivé.

Yes, I feel more active and motivated.

Et toi, tu as une routine ?

And you, do you have a routine?

Oui, je préfère faire du yoga le soir pour me détendre.

Yes, I prefer to do yoga in the evening to relax.

Est-ce que tu fais de l'exercice tous les jours ?

Do you exercise every day?

Pas tous les jours, mais je marche au moins une heure.

Not every day, but I walk at least an hour.

Tu trouves que ça t'aide ?

Do you find it helps you?

Oui, je me sens plus en forme et moins fatigué.

Yes, I feel fitter and less tired.

Je devrais essayer ça aussi.

I should try that too.

Tu devrais, c'est facile et ça améliore la santé.

You should, it's easy and it improves health.

3. Conseils pour inclure le sport au quotidien

Exchange tips to practice physical activity regularly.

.....

.....

.....

.....

J'aimerais commencer à faire du sport, mais je suis très occupé.

I would like to start doing sports, but I am very busy.

Tu peux commencer par de petites promenades pendant ta pause déjeuner.

You can start with small walks during your lunch break.

Bonne idée, c'est facile à inclure dans la journée.

Good idea, it's easy to include during the day.

Oui, même dix minutes par jour, c'est bénéfique.

Yes, even ten minutes a day is beneficial.

Comment fais-tu pour ne pas oublier de faire de l'exercice ?

How do you make sure not to forget to exercise?

Je mets un rappel sur mon téléphone chaque soir.

I set a reminder on my phone every evening.

C'est malin, ça m'aiderait aussi.

That's smart, it would help me too.

Essaie, et commence par une activité que tu aimes.

Try it, and start with an activity you like.

Comme la natation ?

Like swimming?

Oui, c'est agréable et ça fait travailler tout le corps.

Yes, it's enjoyable and it works the whole body.

A2.28 Devoirs / exercices

A2.28 Homework / exercises

<https://app.colanguage.com/french/syllabus/a2/28>



Exercice 3:

Choix multiple

Instruction: Choisissez la bonne solution

1. Quand j'étais plus jeune, je ____ beaucoup en faisant de la course à pied.

- a. se dépensait b. me dépensé c. me dépense d. me dépensais

2. Chaque semaine, je ____ pendant mes entraînements de musculation au gymnase.

- a. me dépensais b. se dépensait c. me dépensé d. me dépense

3. Avant, nous ____ plus facilement grâce aux routines sportives que nous suivions.

- a. nous dépensions b. nous dépensé c. nous dépensons d. se dépensait

4. Quand il faisait beau, ils ____ en jouant au football dans le parc avec des amis.

- a. me dépensais b. se dépense c. se dépensé d. se dépensaient

Solutions:

1. me dépensais 2. me dépensais 3. nous dépensions 4. se dépensaient

A2.28 Devoirs / exercices

A2.28 Homework / exercises

<https://app.colanguage.com/french/syllabus/a2/28>



Exercice 4:

Exercise and lifestyle

Instruction: Remplissez les espaces pour compléter cette courte histoire

Lorsque j' _____ plus jeune, je _____ beaucoup en faisant de la course à pied tous les matins. Mes chaussures de sport _____ confortables et je _____ toujours ma gourde pour rester hydraté. Mon ami Pierre et moi _____ faire des entraînements ensemble car cela nous aidait à gérer le stress de la journée. La discipline _____ importante pour garder une routine sportive régulière. Chaque semaine, nous _____ aussi en musculation pour améliorer notre mode de vie actif.

When I **was** (être - Imperfect) younger, I **used to expend** (Se dépenser - Imperfect) a lot by running every morning. My sports shoes **were** (être - Imperfect) comfortable and I **always took** (Prendre - Imperfect) my water bottle to stay hydrated. My friend Pierre and I **liked** (Aimer - Imperfect) to train together because it helped us manage the stress of the day. Discipline **was** (être - Imperfect) important to keep a regular sports routine. Every week, we **also expended ourselves** (Se dépenser - Imperfect) doing weight training to improve our active lifestyle.

Se dépenser	Être	Prendre	Aimer
Se dépenser-Imperfect	être-Imperfect	Prendre-Imperfect	Aimer-Imperfect
je me dépensais	j'étais	je prenais	j'aimais
tu te dépensais	tu étais	tu prenais	tu aimais
il/elle/on se dépensait	il/elle/on était	il/elle/on prenait	il/elle/on aimait
nous nous dépensions	nous étions	nous prenions	nous aimions
vous vous dépensiez	vous étiez	vous preniez	vous aimiez
ils/elles se dépensaient	ils/elles étaient	ils/elles prenaient	ils/elles aimaient

